

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE FLÖRT ŞİDDETİ
MAĞDURİYETİ İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis SIRIM

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Zeynep Pınar COHEN

İSTANBUL-2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GENÇ YETİŞKİNLERDE FLÖRT ŞİDDETİ
MAĞDURİYETİ İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ
İLİŞKİDE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN ARACI ROLÜNÜN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Melis SIRIM

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

“Bu tez 30/09/2021 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından Oybirliği/Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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 bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melis SIRIM

30.09.2021

ÖNSÖZ

Tez sürecinde bana her konuda yardımcı olan, tüm bilgi ve deneyimlerini paylaşarak bu sürecin benim için daha kolay hale gelmesini sağlayan değerli hocam, tez danışmanım Dr. Zeynep Pınar Cohen'e bu zorlu yolda bana eşlik ettiği ve destek olduğu için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, hayata çok farklı bir pencereden bakmamı sağlayan, sadece okumanın değil insanları gerçekten anlayabilmenin önemini vurgulayan, paylaştıkları bilgi ve deneyimlerle mesleğimi daha çok sevmemi sağlayan çok değerli hocalarım; Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur, Dr. Burcu Sevim ve Dr. Anıl Gündüz'e teşekkür ederim.

Bu süreçte birlikte yol aldığım, sürekli bilgi ve fikir paylaşımları yaptığım, beni her fırsatta sabırla dinleyip destek olan ve bu süreci güzel ve keyifli bir dönem olarak hatırlamamı sağlayan canım arkadaşlarım, tez yoldaşlarım Kln. Psk. Nuray Şener ve Psk. Beren Aka'ya teşekkür ederim.

Bu araştırmaya katılıp tüm ölçekleri içtenlikle cevaplayan tüm katılımcılara ve anketin daha fazla kişiye ulaşabilmesi için emek veren herkese hem bilime olan katkıları hem de bana olan yardımları için ayrıca teşekkür ederim.

Sadece yüksek lisans dönemi değil, her daim yanımda olan, sevgilerini, desteklerini ve tavsiyelerini benimle paylaşan ve motivasyonumun düştüğü her durumda beni ayağa kaldıran tüm dostlarıma teşekkür ederim. Sizler sayesinde bu zorlu dönemi daha kolay atlatabildim.

Tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi her konuda beni destekleyen, hayallerime ulaşmamda her daim yardımcı olan, sevgi, samimiyet ve şefkatlerini bana hissettiren canım ailem; annem, babam ve abim en çok teşekkürü sizlere ederim, iyi ki benim ailemsiniz.

Ve son olarak, tüm bu zorlu süreci başarılı ve sabırlı bir şekilde tamamlayan ve asla pes etmeyen bir ruha sahip olan kendime çok teşekkür ederim.

Melis SIRIM

30.09.2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR.....	i
TABLO LİSTESİ	ii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM I: KURAMSAL ÇERÇEVE	7
1.1. Şiddet Kavramı	7
1.2. Flört Şiddeti Kavramı	8
1.2.1. Flört Şiddeti Döngüsü	10
1.2.2. Kuramlara Göre Flört Şiddeti	11
1.2.2.1. Sosyal Öğrenme Kuramına Göre Flört Şiddeti	11
1.2.2.2. Bağlanma Kuramına Göre Flört Şiddeti.....	13
1.2.2.3. Feminist Kurama Göre Flört Şiddeti	16
1.2.3. Flört Şiddeti Türleri	17
1.2.3.1. Psikolojik (Duygusal) Flört Şiddeti.....	18
1.2.3.2. Fiziksel Flört Şiddeti	19
1.2.3.3. Cinsel Flört Şiddeti.....	20
1.2.3.4. Dijital Flört Şiddeti.....	20
1.2.3.5. Sosyal Flört Şiddeti	22
1.2.3.6. Ekonomik Flört Şiddeti	22
1.2.3.7. Israrlı Takip (Stalking)	23
1.2.4. Flört Şiddeti Yaygınlığı	24
1.2.5. Flört Şiddeti Risk Faktörleri	26
1.2.5.1. Cinsiyet.....	26
1.2.5.2. Yaş.....	27
1.2.5.3. Eğitim Durumu.....	28
1.2.5.4. Sosyoekonomik Durum	29
1.2.5.5. Çocukluk Dönemi Şiddet Varlığı	29
1.2.5.6. İlişkide Geçirilen Süre.....	30
1.2.6. Flört Şiddetini Besleyen Mitler	32
1.2.7. Flört Şiddetinin Etkileri	33

1.2.8. Flört Şiddetine Yönelik Koruyucu Önleyici Çalışmalar ve Sosyal Destek	34
1.3. Bilişsel Kuram	38
1.3.1. Aaron T. Beck- Bilişsel Terapi	39
1.3.1.1. A-B-C Modeli	41
1.3.1.2. Bilişsel Üçlü	43
1.3.1.3. Temel İnanç ve Ara İnanç	45
1.3.1.4. Otomatik Düşünceler.....	46
1.3.1.5. Bilişsel Çarpıtma Kavramı ve Çeşitleri.....	48
1.4. Yaşam Doyumu Kavramı	52
1.4.1. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi	54
1.4.2. Yaşam Doyumu Kuramları	55
1.4.2.1. Yukarıdan Aşağıya- Aşağıdan Yukarıya Kuramı	56
1.4.2.2. Bir Noktaya Erişme (Erek/ Telik) Kuramı	56
1.4.2.3. Etkinlik (Aktivite) Kuramı	56
1.4.2.4. Yargı Kuramı.....	57
1.4.2.5. Bağ Kuramı	58
1.4.3. Yaşam Doyumunun Önemi.....	58
1.4.4. Yaşam Doyumu Alanları	60
1.4.5. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	61
BÖLÜM II: YÖNTEM	67
2.1. Araştırma Modeli.....	67
2.2. Araştırma Örnekleme	67
2.3. Araştırma Soruları	67
2.4. Veri Toplama Araçları.....	68
2.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	68
2.4.2. Kişisel Bilgi Formu.....	68
2.4.3. Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği (RİDÖ)	68
2.4.4. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ)	69
2.4.5. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)	70
2.5. Verilerin Toplanması.....	70
2.6. Verilerin Çözümlemesi.....	71
2.7. Araştırma Dışlanma Kriteri	71
BÖLÜM III: BULGULAR	72

3.1 Sosyodemografik Değişkenlere ve Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları	72
3.1.1 Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları	72
3.1.2 Ölçek ve Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulgular ve Normallik İncelenmesi.....	75
3.1.3 Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Değerleri	77
3.2 Ölçeklerin Faktör Analizine İlişkin Bulgular	77
3.2.1 RİDÖ Faktör Analizi Bulguları	77
3.2.2 BÇÖ Faktör Analizi Bulguları	78
3.2.3 YYDÖ Faktör Analizi Bulguları.....	78
3.3 Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet, Eğitim Düzeyi ve Algılanan Sosyoekonomik Düzey Açısından Anlamli Düzeyde Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	79
3.4 Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumu Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri.....	83
3.5 Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Yordayıcılık Etkilerine İlişkin Bulgular	88
3.5.1 Flört Şiddeti Mağduriyeti Değişkeni Yaşam Doyumu Değişkenini Anlamli Düzeyde Yordamaktadır	88
3.5.2 Bilişsel Çarpıtma Değişkeni Flört Şiddeti Mağduriyeti Değişkenini Anlamli Düzeyde Yordamaktadır	89
3.5.3 Bilişsel Çarpıtma Değişkeni Yaşam Doyumu Değişkenini Anlamli Düzeyde Yordamaktadır	90
3.6 Flört Şiddeti Mağduriyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli	91
3.6.1 Araştırma Modeli	91
3.6.2 Araştırma Modelinin Test Edilmesi.....	91
BÖLÜM IV: TARTIŞMA	95
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	109
KAYNAKÇA	113
EKLER.....	145
ÖZGEÇMİŞ.....	155

KISALTMALAR

ADDT	: Akılcı Duygusal Davranış Terapisi
BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
CDC	: Centers for Disease Control and Prevention
DSM-5	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
NCIPC	: National Center for Injury Prevention and Control
OECD	: Organisation for Economic Co-operation and Development
RİDÖ	: Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği
ŞÖNİM	: Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNICEF	: United Nations International Children's Emergency Fund
WHO	: World Health Organization
YYDÖ	: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Bulgular.....	72
Tablo 2: Çocukluk Dönemi Şiddet Varlığı Değişkeni Frekans Analizi.....	74
Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Bulgular	75
Tablo 4: Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	76
Tablo 5: Ölçeklerin Güvenirlik Değerleri	77
Tablo 6: RİDÖ Faktör Analizi	77
Tablo 7: BÇÖ Faktör Analizi.....	78
Tablo 8: YYDÖ Faktör Analizi	78
Tablo 9: Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Tablosu	79
Tablo 10: Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Tablosu	80
Tablo 11: Flört Şiddeti Mağduriyetinin Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Anova Testi Tablosu	80
Tablo 12: Flört Şiddeti Mağduriyetinin Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi	81
Tablo 13: Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Anova Testi Tablosu	81
Tablo 14: Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi	82
Tablo 15: Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Anova Testi Tablosu.....	82
Tablo 16: Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi	83
Tablo 17: Ölçeklerin Korelasyon Analizi Bulguları	83
Tablo 18: Ölçek Değişkenleri Korelasyon Değerleri.....	85
Tablo 19: Flört Şiddeti Mağduriyetinin Yaşam Doyumunu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	88
Tablo 20: Bilişsel Çarpıtmanın Flört Şiddetini Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	89

Tablo 21: Bilişsel Çarpıtmanın Yaşam Doyumunu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	90
Tablo 22: Araştırma Modelinin Uyum Parametreleri	93
Tablo 23: Aracı Rolünün İncelenmesi	93
Tablo 24: Dolaylı Etkinin İncelenmesi	94



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İki Boyutlu Dört Kategorili Yetişkin Bağlanma Modeli.....	14
Şekil 2: Beck (1976) Negatif Temel İnançların Bilişsel Üçlüsü	44
Şekil 3: Modelin Tanımlanması.....	91
Şekil 4: Araştırma Modeli Yol Diyagramı	92



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Genç Yetişkinlerde Flört Şiddeti Mağduriyeti ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün İncelenmesi

Tezin Yazarı: Melis SIRIM

Danışman: Dr. Zeynep Pınar COHEN

Kabul Tarihi: 30/09/2021

Sayfa Sayısı: vi (ön kısım) + 144 (tez) + 11 (ekler)

Anabilim Dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Yapılan bu araştırmada, genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün etkisi incelenmiştir. Araştırma örneklemi, 18-35 yaş aralığında olan ve daha önceden bir flört ilişkisi/ilişkilerinde bulunmuş ya da şu an bulunan ve evli olmayan 509 kişiden oluşmuştur. Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği çevrimiçi ortamda tüm katılımcılara sunulmuştur. Araştırma analizi için SPSS 21.0 ve AMOS 20.0 programları kullanılmıştır. Araştırmanın analiz sonuçlarında; flört şiddeti mağduriyetinin yaşam doyumunu, bilişsel çarpıtmaların flört şiddeti mağduriyetini ve bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü oynadığı saptanmıştır. Ayrıca, flört şiddeti mağduriyetinin kadın bireylerde ve düşük sosyoekonomik seviyede olan kişilerde, yaşam doyumunun üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu olan kişilerde, bilişsel çarpıtmaların ise düşük sosyoekonomik seviyede olan kişilerde daha fazla görüldüğü sonuçlarına ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak, %88,6 oranında katılımcının yaşadığı şiddetin farkında olduğu ancak %11,4 oranında katılımcının ise bu şiddetin farkında olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, %59,1 oranında katılımcının flört şiddeti yaşadığına yönelik sosyal çevresinden geri bildirim aldığı ancak sadece %39,1 oranında katılımcının flört şiddetine yönelik sosyal destek aldığı görülmüştür. Son olarak, %87 oranında katılımcının ise flört şiddetine yönelik yapılan eğitim ve seminer gibi farkındalık programlarına hiçbir şekilde katılmamış oldukları bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Flört Şiddeti, Yaşam Doyumu, Bilişsel Çarpıtma

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Examining the Mediating Role of Cognitive Distortions in the Relationship Between Victimization of Dating Violence and Life Satisfaction in Young Adults	
Author: Melis SIRIM	Supervisor: Dr. Zeynep Pınar COHEN
Date: 30/09/2021	Nu. Of pages : vi (pre text) + 144 (main body) + 11 (app.)
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
In this study, the mediating role of cognitive distortions in the relationship between victimization of dating violence and life satisfaction in young adults was examined. The sample of study comprised 509 people who were between 18-35 years, had or are currently in a dating relationship and unmarried. Personal Information Forms, Romantic Relationship Assessment Scale, Cognitive Distortion Scale and Adult Life Satisfaction Scale were presented to all participants in the online environment. SPSS 21.0 and AMOS 20.0 programs were used for research analysis. In the analysis results of the research, it was found that victimization of dating violence predicted life satisfaction, cognitive distortions predicted victimization of dating violence and cognitive distortions predicted life satisfaction. It has determined that cognitive distortions played a mediating role in the relationship between victimization of dating violence and life satisfaction. In addition, it has been concluded that victimization of dating violence is more common in women and people with low socioeconomic status, life satisfaction is more common in people with university/master's/doctorate degrees, and cognitive distortions are more common in people with low socioeconomic status. In addition, it was found that 88.6% of the participants were aware of the violence they experienced, but 11.4% of the participants were not aware of this violence. In addition, it was observed that 59.1% of the participants received feedback from their social circle that they had experienced dating violence, but only 39.1% of the participants received social support for dating violence. Finally, it was found that 87% of the participants had never participated in awareness programs such as training and seminars on dating violence.	
Keywords: Dating Violence, Life Satisfaction, Cognitive Distortions	

GİRİŞ

Şiddet; ne yazık ki insanlık tarihi boyunca, hemen hemen tüm toplumlarda kendini gösteren bir kavramdır. Bu kavramı, hayatımızın birçok alanında farklı boyutlarıyla görebilmekteyiz. Şiddet, çoğu zaman fiziksel bir olgu olarak algılansa da duygusal şiddet, cinsel şiddet, ekonomik şiddet ve siber şiddet gibi birçok alt tipi bulunmaktadır (Polat, 2017: 17). Herhangi bir ayrım olmadan, toplumda her kesimden, cinsiyetten, yaştan, sosyoekonomik durumundan ya da eğitim düzeyinden olan tüm bireyler şiddet mağduru olabilir.

Son yıllarda artmaya devam eden ve toplumun ruh sağlığı için büyük bir risk haline gelen konulardan birisi flört şiddetidir. Flört şiddeti; bir flört ilişkisinde, bu ilişki devam ederken ya da ilişki sonlandıktan sonraki süreçte, partnerlerden birinin diğerine yönelttiği psikolojik, cinsel, duygusal, dijital ya da ısrarlı takip şeklinde ortaya çıkan çeşitli davranışlar şeklindedir (Öztürk, Karabulut ve Sertoğlu, 2018: 60).

Flört şiddeti alanında yapılan araştırmalarda çokça bahsedilen kavramlardan biri flört şiddeti mağduru olan bireyin yaşam doyumudur. Yaşam doyumu, bireysel iyi oluşun bilişsel yönünü vurgulamaktadır. Kişinin iş hayatı, sosyal ilişkileri, ekonomik geliri, psikolojik ve fiziksel sağlığı gibi konularda öznel çıkarımlar yapmasıdır (Diener ve diğerleri, 1999: 276-277). Yeterli seviyede yaşam doyumuna sahip olmak, sadece bireyin değil, toplumun yaşam kalitesini de etkilemektedir (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016: 22). Düşük yaşam doyumuyla birlikte, öz güven kaybı, sosyal ve ekonomik sorunlar, fiziksel rahatsızlıklar ve tehlikeli cinsel davranışlar, maruz kalınan flört şiddetinden sonra bireylerde görülen olumsuz etkilerden sadece bazılarıdır (Koçak-Çakır ve Öztürk-Can, 2019: 49). Özellikle anksiyete, depresyon ve travma gibi ruhsal problemler, kişinin hayatında uzun süreli kayıplara neden olabilir. Böylece bireylerin genel yaşam doyumunda belirgin bir azalma görülür. Bu durum da açık bir şekilde gösteriyor ki, flört şiddeti bireyin yaşamının hemen hemen her alanında büyük bir olumsuz etkiye sahiptir.

Kişinin kendisini, yaşamını ve geleceğini, değerlendirirken mantık hataları yapması ve işlevsiz olan bu olumsuz otomatik düşüncelerine inanmaya devam etmesi bilişsel çarpıtmalara neden olmaktadır. Aaron Beck tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilen Bilişsel Terapi Modelinin bir parçası olan bilişsel çarpıtma kavramı; kişinin problem yaşamasına neden olan şeyin düşünceler değil, bu düşüncelere yüklediği anlamlar olduğunu göstermektedir (Artıran ve Şeker, 2020: 37). Çok sık görülen bilişsel çarpıtmalar; aşırı genelleme, etiketleme, keyfi çıkarsama, kişiselleştirme, seçici soyutlama, büyütme-abartma ve kutuplaşmış düşünceler

şeklindedir. Bireyde var olan bilişsel çarpıtmalar, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının oluşmasına, olumsuz benlik algısına ve kişinin hem kendisine hem de etrafındaki her şeye yönelik olumsuz bir algıya sahip olmasına neden olabilmektedir. Tüm bunlar, maruz kalınan flört şiddetinden sonra kişinin yaşam doyumunun azalmasında bilişsel çarpıtmaların aracı rolü oynayabileceğini göstermektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde, flört şiddetinin önemli bir konu haline gelmesi, birçok araştırmacı tarafından ele alındığını göstermektedir. Literatürde flört şiddetine yönelik çalışmalar olmasına karşın, hem ülkemizde yapılan çalışmalar yabancı kaynaklara göre daha az olup, genç yetişkinleri ve flört şiddeti mağdurlarını daha az kapsaması nedeniyle bu konu üzerinde araştırma yapılması istenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ve bu ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracılık etkisinin olup olmadığını bakmaktır.

Araştırmanın Temel Sorusu

Araştırmanın temel soru cümlesi “Genç yetişkinlerin flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri

H1: Flört şiddeti mağduriyeti değişkeni yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H2: Bilişsel çarpıtma değişkeni flört şiddeti mağduriyeti değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H3: Bilişsel çarpıtma değişkeni yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

H4: Flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtma değişkeninin aracı rolü bulunmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Son yıllarda hem ülkemizde hem de dünyamızda büyük ve tehlikeli bir problem haline gelen şiddet olgusu, insan yaşamının her alanında kendini çeşitli şekillerde göstermeye devam etmektedir. Gün geçtikçe, çok sayıda insan şiddet yüzünden hayatını kaybetmekte ya da şiddetin neden olduğu fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yıkımlarla hayatına devam etmeye çalışmaktadır. Flört şiddeti kavramı da şiddetin pek çok çeşidinden yalnızca bir tanesidir (Krug ve diğerleri, 2002: 89).

Kişilerarası ilişkiler, toplumların işleyişi ve sağlığı için önemli bir role sahiptir. Bireyler, kurmuş oldukları ilişkiler aracılığıyla hem kendilerini hem de toplumdaki diğer kişileri olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedirler. Romantik ilişkiler kavramının bir çeşidi olan flört ilişkisi, iki kişi arasında romantik bir ilişki kurmaya ve bu ilişkiyi devam ettirmeye yönelik, sosyal bağlamda yapılan bir faaliyettir (Ouah ve Kumagai, 2015: 111). Flört ilişkisi yaşayan bireyler, bu ilişki sürecinde partnerlerine karşı psikolojik, cinsel, ekonomik, sosyal veya dijital alanlarda şiddet içerikli davranışlarda bulunabilir, flört şiddeti uygulayan ya da bu şiddete maruz kalan konumunda olabilirler. Son yıllarda toplum içinde flört şiddeti konusunun konuşulma sıklığı artış gösterse de bu konunun çoğu partner tarafından dile getirilmediği, üstü kapatılmaya çalışıldığı ya da hiç farkına bile varılmadığı görülmektedir. Bazı zamanlarda ise birey, flört şiddetine maruz kaldığında bu durumla nasıl başa çıkabileceğini bilememektedir (Aslan ve diğerleri, 2008: 3). Bu gibi durumlar, flört şiddetini bazı boyutlarda diğer şiddet türlerinden farklı olduğunu göstermekte ve flört şiddetinin doğasına yönelik farkındalığın artırılması konusunun önemini vurgulamaktadır.

Toplum içinde hemen hemen tüm şiddet çeşitlerinde sıklıkla karşılaşıldığı gibi, flört şiddeti mağdurları olarak kadınlardan daha sık bahsedilmektedir. Şiddeti uygulayan kişi olarak kadın cinsiyetinin üzerinde daha az araştırma yapılmasına karşın şiddet içerikli davranışların cinsiyet fark etmeksizin her ilişki dinamiği içerisinde oluşabileceği ve bireyin hem fail hem de kurban rolünde bulunabileceği belirtilmiştir (Lewis ve Fremouw, 2001: 107). Literatürde erkeğe yönelik şiddet ile ilgili daha az araştırma mevcuttur (Adak, 2013: 8). Ancak, erkeklerin de bu şiddet türlerine maruz kalabileceğini unutmamak gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda ise, flört şiddeti mağduriyetinin her iki cinsiyet için de yüksek oranlarda olduğu görülmektedir. Bu oranlar, flört şiddetinin çeşidine, romantik ilişki içerisinde mağdur olma ya da mağdur etme durumlarına göre değişiklik göstermektedir (Harned, 2001: 269). Araştırmanın hem kadın hem de erkek bireylerle yapılacak olması; çoğu çalışmanın aksine, flört şiddeti mağduriyetinde

sadece kadın bireylere odaklanıp bilgi elde etmek yerine erkek bireylerin de flört şiddeti mağduriyetini belli bir düzeyde ölçebilecektir.

Her birey, yaşamı boyunca çok çeşitli gelişim dönemlerinden geçerek hayatın içerisinde kendi yerini bulmaya çalışmaktadır. Bu sebeple, yaşamın her döneminde bireyin tamamlaması gereken gelişim görevleri bulunmaktadır (Aktu, 2016: 162). Bu görevler, yaşam boyunca devam ederek bireyin zaman içerisinde sorumluluk almasına, tamamlandığı zaman mutluluk duygusunun oluşmasına ve ileriye yönelik davranış kalıplarını geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Yetişkinlik dönemi yaş aralığı birçok kuramcı tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Havighurst'e göre yaşam boyu gelişim yaklaşımında genç yetişkinlik yaşı 18-35 olarak belirlenmiştir. (Aktaran Aktu, 2016: 167). Buna ek olarak, bireyin partner seçmesi, aile kurması, sosyal ortam oluşturmaları, fiziksel, bilişsel ve duygusal alanlarda ilerleme göstermesi de bu dönemin özelliklerinden bazılarıdır. Genç bireyler, yaşamlarının erken dönemlerinde romantik ilişkiler yaşamaya başlamakta, işlevsel ve sağlıklı duygu ve davranışlar geliştirebilmektedir. Bu durumun aksine, partnerler bazı zamanlar romantik ilişkinin sağlıklı olan sınırlarını aşıp şiddet içerikli davranışlarda bulunabilmektedir. Genel olarak literatürde flört şiddeti kavramı üzerine çokça araştırma mevcuttur ancak yapılan araştırmaların daha genç yaşları ele alması ve özellikle üniversite öğrencileri üzerine odaklanması bu alana yönelik bazı sınırlamalara neden olmaktadır. Bu yüzden, araştırma da yaş aralığı biraz daha geniş tutulmuş olup eğitim düzeyi, sosyoekonomik seviyesi ve cinsiyet gibi alanlarda herhangi bir kısıtlama yapmadan katılımcılara ulaşılması hedeflenmiştir.

Flört şiddeti konusu anlaşılması zor ve bireylerin hayatında pek çok alanının detaylı ve titizlikle incelenmesini gerektiren bir kavramdır. Literatürde, flört şiddeti ve bu şiddetin kişinin yaşam doyumuna olan uzun ve kısa süreli etkileri üzerine pek çok araştırma mevcuttur. Flört şiddeti mağduriyeti düşük öz güven, uyku problemleri, yeme bozuklukları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, istenmeyen hamilelik, stres, depresyon, intihar, yaralanma ve ölüm gibi çok farklı sonuçlara yol açabilmektedir (Matud, 2007: 295-296). Dolayısıyla, maruz kalınan flört şiddetinin yaşam doyumunu ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu ilişkide bireylerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaların ise ne düzeyde aracı etkisi oynadığı araştırılması gereken önemli bir konudur. İlgili literatür incelendiği zaman, tüm değişkenlerin aynı anda ele alınmadığı, flört şiddeti ve yaşam doyumunu ilişkisi ya da flört şiddeti ve bilişsel çarpıtmalar üzerine araştırmalar mevcut olmasına rağmen, bilişsel çarpıtmaların bu ilişkide aracı rolü oynadığına dair yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Sosyal destek, bireylerde psikopatoloji oluşumu azaltarak, psikolojik uyumun oluşturulması konusunda yardımcı olan bir etkidir (Sarason ve diğerleri, 1983: 3). Yapılan

araştırmalarda, bireylere verilen sosyal desteğin ve şiddete yönelik eğitimlerin, şiddet ve şiddete maruz kalma döngüsünde ılımlaştırıcı bir etkisinin olduğu ve halkın bu alana yönelik bilinçlenmesi sağlanarak kendilerini yalnız ve suçlu hissetmeden yardım istemenin öneminin farkına vardıkları görülmektedir (Makepieace, 1983: 107). Araştırma sonunda flört şiddeti mağduru katılımcıların şiddet çeşitleri, sosyal destek, flört şiddetine yönelik eğitim ve seminer gibi konularda farkındalıklarının artırılması ile toplumsal fayda sağlanacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, pek çok flört şiddeti araştırmasında üzerinde durulan risk ve koruyucu faktörler sosyoekonomik seviye, akran ilişkileri, aile yapısı ve eğitim düzeyi gibi demografik bilgilerdir (Foshee ve diğerleri, 2009: 383). Ayrıca, erken dönemlerde aile ve toplum içinde, okul gibi ortamlarda şiddete maruz kalmak, bireyin sonraki yaşantısında da fail ya da kurban rolünde bulunmasına neden olmaktadır (Sigelman, Berry ve Wiles, 1984: 531). Bu gibi sebeplerle araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun demografik veri elde etme kısmında araştırmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırma sonunda toplanacak olan verilerin hem literatüre hem de bu alanda çalışmak isteyen diğer araştırmacılara katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

Araştırma Sayıtları

- Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırma konusunun flört şiddeti olması göz önünde bulundurulduğunda, verilerin internet aracılığıyla elde edilmesinin, katılımcıların verilen ölçeklere daha samimi ve kesin cevaplar vermesine yardımcı olacağı ve elde edilecek bilgilerin güvenilir olacağı varsayılmaktadır.
- Kullanılan ölçme araçlarının değişkenleri ölçme yeterliliğine sahip olduğu ve istenilen amaca ulaşmaya yönelik katkı sağlayacağı varsayılmaktadır.

Araştırma Sınırlılıkları

- Bu araştırma, 18-35 yaş aralığında olan, daha önceden bir flört ilişkisi/ilişkilerinde bulunmuş ya da şu an bulunan, evli olmayan kadın ve erkek katılımcılar ile sınırlı tutulacaktır.
- Araştırmada bireylerin flört şiddeti yaşadığı ilişkiyi ve o ilişki dönemindeki yaşam deneyimlerine yönelik puanlandırma yapılması istenmesi, sürecin zaman aşımına uğraşmasından dolayı soruların yanlış cevaplandırılmasına yol açmış olabilir.

- Araştırma verileri COVID 19- pandemi sürecinde toplandığı için, katılımcılar bulundukları olumsuz sağlık durumlarından ve bunun getirdiği sonuçlardan etkilenmiş olup, yaşanılan şiddetin etkisini daha az olarak değerlendirilmiş olabilir.
- Araştırma konusu olan şiddet olgusunun kùltùrel faktùrlerden etkilenebileceği ve katılımcılar arasında şiddetin normalleştirilmesine bağlı olarak sorulara verilen yanıtların etkilenebileceği dùřünülmektedir.
- Araştırma katılımcıları arasında flùrt şiddeti mağduru olduğunun farkında olmayan/dùřünmeyen kişilerin bulunması, flùrt ilişkilerine yùnelik daha olumlu bir bakış açısına sahip olmasına ve soruların bu şekilde cevaplanmasına neden olmuş olabilir.
- Araştırmada yer alan òlçeklerin soru sayılarının uzunluğu katılımcıların sıkılmasına ve dikkatlerinin dağılmasına neden olmuş olabilir.
- Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu verilmesine rağmen, yaşanılan şiddet mağduriyetine yùnelik gizlilik konusunda gùven problemi yaşayıp sorulara yanıltıcı cevaplar verilmiş olabilir.
- Araştırmadan elde edilecek veriler, ele alınan değerşkenler için kullanılan òlçùm araçlarının gùvenirlik ve geçerlik boyutlarıyla sınırlıdır.
- Bu araştırma yapılacak olan istatiksel değerlendirme ile sınırlı tutulacaktır.

BÖLÜM I: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırma konusunu oluşturan flört şiddeti, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumu gibi temel kavramlara yönelik açıklamalar ve araştırmalar kuramsal bir çerçevede detaylı bir şekilde incelenerek sunulacaktır.

1.1. Şiddet Kavramı

Dünya Sağlık Örgütüne (DSÖ) göre şiddet; bireyin kendisine, başkasına, bir topluluğa ya da gruba yönelik kasıtlı bir şekilde uyguladığı ölüm, yaralanma, psikolojik zarar ve gelişim bozukluğu gibi sonuçlara yol açabilecek fiziksel güç olarak tanımlanmaktadır (Krug ve diğerleri, 2002: 5). Etimolojik yönden baktığımız zaman ise; şiddet kavramı dilimize Arapçadan geçmiş olan, sertlik, kaba kuvvet ve kaba davranış anlamına gelen ve günümüzde yeni anlamlar kazanarak tanım aralığını genişleten bir kavramdır (Hobart, 1996: 53). Şiddet; kendine yönelik, kişiler-arası ve kolektif şiddet olmak üzere üç farklı ve geniş düzeyde sınıflandırılarak değerlendirilmektedir (Akkaş ve Uyanık, 2016: 35). Kendine yönelik şiddet; intihar düşünceleri, suistimal ve intihar davranışlarından, kişilerarası şiddet; aile, yakın partner ve topluluk tarafından gerçekleştirilen davranışlardan, kolektif şiddet ise; sosyal, politik ve ekonomik şiddet içerikli davranışlardan oluşmaktadır (Krug ve diğerleri, 2002: 6).

Her yıl, çok sayıda insan şiddet yüzünden hayatını kaybetmekte ya da psikolojik, sosyal, fiziksel, cinsel ve ekonomik alanlarda şiddetin neden olduğu uzun veya kısa süreli kayıplarla yaşamlarını sürdürmeye devam etmektedir. DSÖ verilerine göre, 15-44 yaş aralığında olan bir milyondan fazla bireyin şiddet sonucu hayatını kaybettiği, daha fazlasının ise ölümcül olmayan yaralanmalara maruz kaldığı görülmektedir (Krug ve diğerleri, 2002: 3). Türkiye’de ise 2016-2020 yılları arasında Kadir Has Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Araştırma Merkezi (2020: 32) tarafından 6021 kişi ile yapılan Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Algısı Araştırmasına göre, kadın ve erkek katılımcıların tümü, toplumda kadın için yaşanan en büyük sorun olarak şiddeti göstermiştir. Kadınların %68’i, erkeklerin ise %63’ü şiddeti ilk sıraya koymuştur ve bu oranların yıllar içerisinde artış göstermesi de dikkatleri çeken kısım olmuştur. Sungur ve diğerleri (2020: 282-284) tarafından psikiyatri polikliniğine başvuran, iletişimi bozmaya neden olacak derecede ağır bir psikiyatrik hastalığı olmayan erkek ve kadın 199 hasta ile yapılan araştırmada ise; kadınların %56,8’inin, erkeklerin ise %55,9’unun şiddete uğradığı görülmüştür. Şiddet mağduriyeti yaşayan bireylerin %60,6’nın psikolojik, %43,1’inin sözel, %26’sının fiziksel ve %17’sinin cinsel şiddet yaşadığı belirlenmiştir.

Şiddet toplumsal bir problemdir ve temelinde pek çok etken mevcut olduğu için, şiddetin nedenlerini keskin çizgilerle belirlemek bilimsel gerçekliğe uygun düşmemektedir (Tezcan, 1996: 107). Bireyler tarafından ortaya konulan şiddet davranışlarının kökeni ve neden olduğu sonuçlar incelendiğinde, bu kavrama tek yönden bakmanın yeterli olmayacağı, sosyal, psikolojik, kültürel, adli ve biyolojik açılardan da incelenmesi gerektiği görülmektedir (Cohen ve Yavuz, 2018: 101). Şiddet kavramı sadece fiziksel bütünlüğe yönelik bir tehdit olarak algılanmamalıdır. Literatürde yapılan şiddet tanımlarına bakıldığında zaman, kesin bir tanım yapmanın çok zor olduğu görülmektedir (Bal, 2014: 7). Bunun muhtemel nedeni olarak kültürel değerler ve farklılıklar ön plana çıkmaktadır. Uygulanan şiddet eylemi, bir toplumda belirli bir zamanda şiddet olarak kabul edilirken, başka bir toplumda ve zamanda şiddet olarak görülmemekle farklı bakış açılarıyla kabul edilebilmektedir (Ediz ve Altan, 2017: 398).

Şiddet, bir bireyin sahip olduğu hakların ihlali anlamına gelmektedir. Her toplumun kendine ait din, ahlak ve hukuk kuralları bulunmaktadır. Tüm bu kurallar, toplumda yaşayan bireylerin rahat ve bir arada yaşamaları için belirlenmiş olsa da toplumların gelişmesiyle birlikte mevcut kurallar yeterli seviyede huzuru sağlayamamakta, aksine şiddet olgusu da her geçen gün yoğunluğunu arttırarak tüm dünyada kaçınılmaz bir hale gelmektedir (Özerkmen ve Gölbaşı, 2010: 24). Şiddet, hangi şartlar altında olursa olsun, kabul edilebilen bir davranış şekli değildir. Şiddet olgusunun, sadece ulusal boyutta değil uluslararası boyutta olduğu ve insanoğlunun en büyük sorunlarından biri haline geldiği göz önünde bulundurulduğunda, bu alanın daha yoğun ve titizlikle araştırılması gereken ve dikkat çeken bir konu olduğu görülmektedir (Kocacık, 2000: 1).

1.2. Flört Şiddeti Kavramı

Son zamanlarda artış gösteren ve bireylerde özellikle ruh sağlığı açısından büyük bir risk faktörü haline gelen şiddet türlerinden biri flört şiddetidir. Flört; bir bireyin romantik, sosyal ya da cinsel açıdan ilgi duymuş olduğu kişiyle gerçekleştirdiği, anlamı kültür, gelenek, aile ve arkadaş çevresine bağlı olarak değişen, hem eş seçimi sürecinde tercih edilen bir aktivite hem de ergen ve yetişkinler arasında popüler hale gelen boş zaman değerlendirme faaliyetleridir (Niehuis, 2008: 57). Özellikle son yıllarda yapılan flört tanımlamalarına bakıldığında zaman, bu kavram hem heteroseksüel partnerler arasında hem de homoseksüel partnerler arasında bulunan ilişkiyi içermektedir (Jackson, 1999: 234-235).

Şiddet kavramında olduğu gibi, flört şiddeti kavramı da pek çok şekilde ifade edilmektedir. Literatür incelendiğinde zaman, flört şiddeti kavramının dışında, yakın partner

şiddeti, yakın partner istismarı, eş şiddeti, eş istismarı ve aile içi şiddet gibi kavramların da var olması flört şiddetini diğer kavramlardan ayırma ve kesin bir tanımın yapılması konusunda zorlaştırmaktadır (Kılınçer, 2012: 3). Flört şiddeti, kişilerarası şiddet türlerinden biridir ve etki alanı oldukça yaygındır (Uluocak, Gökulu ve Bilir, 2014: 373). Romantik ilişkilerde bireyler; fiziksel, cinsel, duygusal, psikolojik, dijital ve ekonomik alanların tümünde flört şiddetine maruz kalabilir. Flört şiddeti; romantik ilişki içerisinde olan partnerlerin birbirine karşı uyguladığı duygusal, fiziksel, sosyal, cinsel ve sözel şiddet içerikli davranışlardır (Aslan ve diğerleri, 2008: 9). Öztürk ve diğerleri (2018: 60) ise flört şiddetini; bir flört ilişkisinde, bu ilişki devam ederken ya da ilişki sonlandıktan sonraki süreçte, partnerlerden birinin diğerine yönelttiği psikolojik, cinsel, duygusal, dijital ya da ısrarlı takip şeklinde ortaya çıkan çeşitli davranışlar olarak tanımlamıştır. Bunlara ek olarak, Amerikan Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezlerine (CDC) göre flört şiddeti; evli olmayan bireyler arasında yaşanan ve yakın partner şiddeti türünün alt kategorisi olan bir davranış türüdür (Breiding ve diğerleri, 2015: 11). DSÖ tarafından (2013: 6) yayınlanan raporda, yakın partner şiddeti iki kategoriye ayrılarak resmi (evlilik) ve resmi olmayan (flört, cinsel birliktelik) ilişkiler şeklinde olduğu ifade edilmiştir.

Flört şiddetine maruz kalan taraf hem kadın hem de erkek olabilir. Çoğu zaman, romantik ilişki içerisinde olan partnerler flört şiddetine maruz kaldığının ya da partnerini istismar ettiğinin farkına varamayabilirler (Fidan ve Yeşil, 2018: 17). Bireyleri, flört şiddetine yönelik bilinçlendirerek, partnerleri ve kendileri arasındaki bireysel sınırların çizilmesi sağlanıp, daha sağlıklı bir ilişki yaşamalarına ve flört şiddeti mağduriyetlerini önlemelerine yardımcı olunabilir. Genç yetişkinlikte bireyler sıklıkla flört şiddetine maruz kalırken, bu mağduriyet ergenlik gibi hayatın daha erken dönemlerinde de meydana gelebilir. Maruz bırakılan şiddetin türü ve süresi, şiddet seviyesi, aile ve arkadaş çevresinden alınan sosyal destek, flört şiddetine yönelik alınan eğitimler ve şiddetin bireyde oluşturduğu uzun ya da kısa süreli sonuçlar gibi tüm etkenler kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Bir romantik ilişkide meydana gelen iletişim probleminde, tecrübe eksikliği ve olgunluk seviyesinin daha az olması nedeniyle çoğu ergen bu problemle baş etme stratejilerini kullanamayıp, kıskançlık, öfke ve hayal kırıklığı gibi duygulara sahip olurken, yetişkinler bu süreci daha gerçekçi bakış açısıyla değerlendirme yaklaşımına sahip olabilirler (Mulford ve Giordano, 2008: 37-38). Bu nedenle, flört şiddeti ergen ve yetişkin bireylerde ayrı ayrı ele alınması gereken bir konudur. Buna ek olarak, romantik ilişki içerisinde olup flört eden partnerler ve evli olan partnerler arasındaki ilişki dinamikleri de birbirinden çok farklıdır. Bu yüzden flört şiddetinin her iki ilişki durumuna göre ayrı ayrı ele alınması da şiddetin doğasını anlama konusunda daha fazla yardımcı olacaktır (Bakır, 2019: 21).

Romantik ilişkilerde yaşanan şiddet, bireylerde birçok alanda olumsuz etkiye sebep olabilmektedir. Bu etkiler, hem yaralanma ve ölüm gibi kısa dönemde oluşan hem de daha kapsamlı sonuçlara neden olan uzun dönem etkileri olarak iki farklı dönemde incelenmektedir (Avşar Baldan ve Akış, 2017: 42). Bu dönem etkileri flört şiddetine maruz kalan bireylerde; düşük seviyede yaşam memnuniyeti, yeme bozuklukları, anksiyete ve depresyon düzeylerinde artış, uyku problemleri ve intihar düşünceleri gibi psikolojik sorunlar, mide, kas ve baş ağrıları gibi fiziksel problemler, alkol ve sigara kullanımı, öfke nöbetleri, özgüven konusunda yetersizlik, sosyal, ekonomik ve eğitim ile ilgili birçok alanda olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (Öztürk-Can, 2019: 49). Bunlara ek olarak, riskli cinsel davranışlar ve bu riskli davranışlar sonucu oluşan hamilelik ve cinsel yolla bulaşan hastalıklar, flört şiddeti mağduriyeti yaşayan bireylerde uzun dönemde meydana gelen etkiler olarak değerlendirilmektedir (Kaestle ve Halpern, 2005: 386).

1.2.1. Flört Şiddeti Döngüsü

Romantik ilişkilerde yaşanan şiddet, bir döngü içerisinde devam etmektedir. Zaman geçtikçe maruz kalınan flört şiddeti, yoğunluğunu ve etkisini arttırarak tekrarlı bir şekilde aynı davranışların oluşmasına neden olmaktadır. Bu durum ise, şiddet döngünün devam etmesine yol açmakta ve bireyin şiddete yönelik önlemler almasını zorlaştırmaktadır. Şiddet kavramı durağan olmayan ve sürekli olarak birbirini izleyen dört aşamadan oluşmaktadır (Rakovec-Felser, 2014: 63).

İlk aşama, gerginliğin arttığı dönemdir. Bu dönemde, şiddet faili sürekli olarak gerginlik yaratır ve mağdur üzerinde hakimiyet kurmaya çalışır. İletişim kopukluklarının oldukça fazla yaşanmasıyla, şiddet mağduru huzursuz ve tedirgin hisseder. Bir süre sonra ise hem faili hem de yaşadığı şiddeti kabul etmek zorunda hisseder. İkinci aşama, eyleme geçme dönemidir. Şiddete yönelik tüm davranışlar, bu dönemde yoğun bir şekilde sergilenmeye başlar. Üçüncü aşama ise balayı dönemidir. Şiddet faili uygulamış olduğu tüm şiddet içerikli davranışlar için partnerinden özür diler ve bir daha olmayacağına dair söz verir. Son aşama ise sakinlik dönemidir. Şiddet faili, şiddet içerikli davranışlarda bulunmaz ve önceki şiddet yaşantısı hiç olmamış gibi tavırlar sergiler. Şiddet faili, balayı döneminde verdiği sözleri tutup şiddet davranışlarına devam etmez ise partnerini bu duruma inandırmaya başlar. Bazı zamanlar partnerine hediyeler de vererek bu inancı güçlendirmeye çalışır. Bu durum da mağdurun ilişkiye devam etmesine ve daha sonra oluşabilecek şiddet davranışlarına zemin hazırlamasına neden olmaktadır. Ancak, yapılan pek çok araştırmada, ilişki içerisinde bir kez yaşanan şiddetin daha sonraki süreçlerde de tekrarlanma ihtimalinin yüksek olduğu görülmektedir (Öztürk, Karabulut

ve Sertoğlu, 2017: 64). Hatta çoğu zaman, ilişkiyi sonlandırmak bile şiddetin tamamen yok olmasını sağlamamaktadır (Walker, 1999: 24).

Tüm bu sebeplerden dolayı, şiddetin doğasını anlamak ve şiddet döngüsünün işleyişi hakkında yeterli bilgi edinmek; yaş, cinsiyet, meslek, ekonomik durum gibi değişkenlere bağlı kalmadan tüm toplumlar için önem arz eden bir konudur.

1.2.2. Kuramlara Göre Flört Şiddeti

1.2.2.1. Sosyal Öğrenme Kuramına Göre Flört Şiddeti

Şiddet, uzun yıllar boyunca, doğası itibarıyla anlaşılmaya çalışılan bir kavramdır. Bu kavramı anlayabilmek için birçok yaklaşımdan yararlanılmıştır. Sosyal öğrenme kuramı da şiddet kavramının anlanması ve açıklanması konusunda önemli ve değerli bir yere sahip olan ve araştırmacılar tarafından sıklıkla başvurulmuş kuramlardan sadece biridir.

Sosyal öğrenme kuramı, hem bilimsel araştırmalar tarafından desteklenmiş olduğu hem de yapılan araştırma ortamında ya da doğal ortamlarda, karmaşık olan insan davranışlarının bu kuramın sıklıkla bahsetmiş olduğu öğrenme süreçleriyle büyük bir ölçüde açıklandığı görülmektedir (Thyer ve Myers, 1998: 40). Buna ek olarak, romantik ilişki içerisinde olan partnerler arasında mevcut olan şiddet konusunun da bu kuramın belirtmiş olduğu bağlantılar ile ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir (Anderson ve Kras, 2005: 101).

Julian Rotter tarafından 1947 yılında ilk defa kullanılan sosyal öğrenme kuramı, Albert Bandura tarafından 1960'lı yılların başlarında yeniden tanımlanarak genişletilmiştir (Bayrakçı, 2007: 200). Bu kurama göre, bireyler sosyal bağlamdaki iletişim ve etkileşimleriyle diğer kişileri gözlemlemekte, davranış sonucunda olumlu ya da ödül içerikli kazançlar var ise, bu davranışları benimseyerek benzer davranışlar ortaya koymaktadır (Tadayon Nabavi, 2012: 5). Bu gözlemleme sonrasında model alınan davranışı, yaşamın sonraki evrelerinde de hatırlayabilmesi için kodlayarak saklaması bu süreç içerisinde bilişsel boyutların varlığına da işaret etmektedir (Bayrakçı, 2007: 199). Bu gibi sebeplerle, sosyal öğrenme kuramı, insan davranışlarının çok boyutlu olarak ele alınması gerektiğini, bilişsel, davranışsal ve çevresel tüm belirleyicilerin bir bütünlük ve etkileşim içerisinde bu kuramın temellerini oluşturduğunu söylemektedir.

Özellikle son yıllarda, şiddet davranışlarının oluşumunda aile faktörünün etkisi önem verilen alanlardan biri olmuştur. Makepeace (1981: 97), literatürde aile içi şiddet kavramına yönelik pek çok araştırma mevcut olmasına rağmen, flört ilişkileri kapsamında şiddet davranışının oluşumuyla ilgili daha az araştırmanın yer almasının büyük ve önemli bir boşluk

olduğunu belirtmiştir. Bireyler çocukluk dönemlerinde aile ortamında yaşanan şiddet davranışlarını taklit yoluyla öğrenilebilmekte, özellikle de aile ortamlarında bu tür davranışlara maruz kalan ya da şahit olan kişiler, bu davranışları flört ilişkisi yaşadıkları partnerleriyle kurban ya da fail rolünde deneyimlemektedir (O’Keefe, 1998: 40). Langhinrichsen-Rohling ve Vivian (1994: 202) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise hem kadın hem de erkek katılımcıların şiddet içerikli davranışlarda bulunduktan sonra aynı şekilde şiddete maruz kaldıklarını ifade etmiştir. Bu durum da flört şiddeti kavramını kurban ya da fail olarak tek yönlü biçimde ele almayı değil, çift yönlü yapısına dikkat ederek, kurban olan bireyin zamanla fail rolüne geçebileceği ya da fail olan bireylerin kurban rolünde olabileceğini göstermektedir (Sharpe ve Taylor, 1999: 168).

Sosyal öğrenme kuramı, yapılan pek çok araştırma tarafından desteklenmesine ve çeşitli konulara ışık tutup açıklayabilmesine rağmen, flört şiddeti konusunda tam olarak açıklanamayan bazı eksikliklerin mevcut olduğu görülmektedir. Starus, Gelles ve Steinmetz (1980), çocukluk döneminde şiddete maruz kalan bir bireyin, yetişkinlik döneminde partnerine karşı şiddet uygulamayabileceğini ve bu durumun tam aksine, partnerine şiddet uygulayan bir bireyin, çocukluk döneminde şiddet davranışları bulunan bir ailede büyümemiş olabileceğini belirtmiştir (aktaran Smith ve Williams, 1992: 153). Bu durum, şiddet kavramının karmaşık bir yapıda olması, sürekli olarak değişen ilişki dinamikleri içinde bulunması ve çok sayıda faktörü içinde barındırması nedeniyle çok boyutlu olması gibi etkenler yüzünden şiddetin kesin sınırlarla açıklanamamasına neden olmaktadır (O’Keefe, 1998: 41).

Riggs ve O’Leary tarafından 1989 yılında, çok boyutlu bir yapıda olan şiddet kavramını daha iyi açıklayabilmek için bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadığı şiddet üzerine kurulu hem geçmiş yaşantılarını hem de mevcut durumlarını ele alan bir model belirlenmiştir (Uysal Venema, 2018: 20). Bu modele göre, flört şiddeti bağlamsal ve durumsal olmak üzere iki farklı boyutta ele alınmıştır. Bağlamsal boyut; ebeveyn ve çocuk ilişkisinde mevcut olan şiddet, yakın ilişkilerde maruz kalınan şiddet, yaşanan bir anlaşmazlıkta saldırganlık davranışının doğru bir tepki olarak kabul etmek ve şiddet geçmişinin varlığı gibi etmenlerden oluştuğu belirtilmiştir. Durumsal boyut ise; ilişki süresi, partner şiddetine maruz kalma, alkol ve madde kullanımı ve problem çözme yeteneği gibi faktörlerden oluşmaktadır (Luthra ve Gidycz, 2006: 718).

Sosyal öğrenme kuramı ile yapılan tüm araştırmalar, flört şiddetini belli açılardan ele almış olsa da sadece bu kuramın çerçevesinden bakarak bu kavramı açıklamak ve anlamak oldukça zordur. Bu yüzden, flört şiddetini hem başka kuramların da bakış açısından incelemek

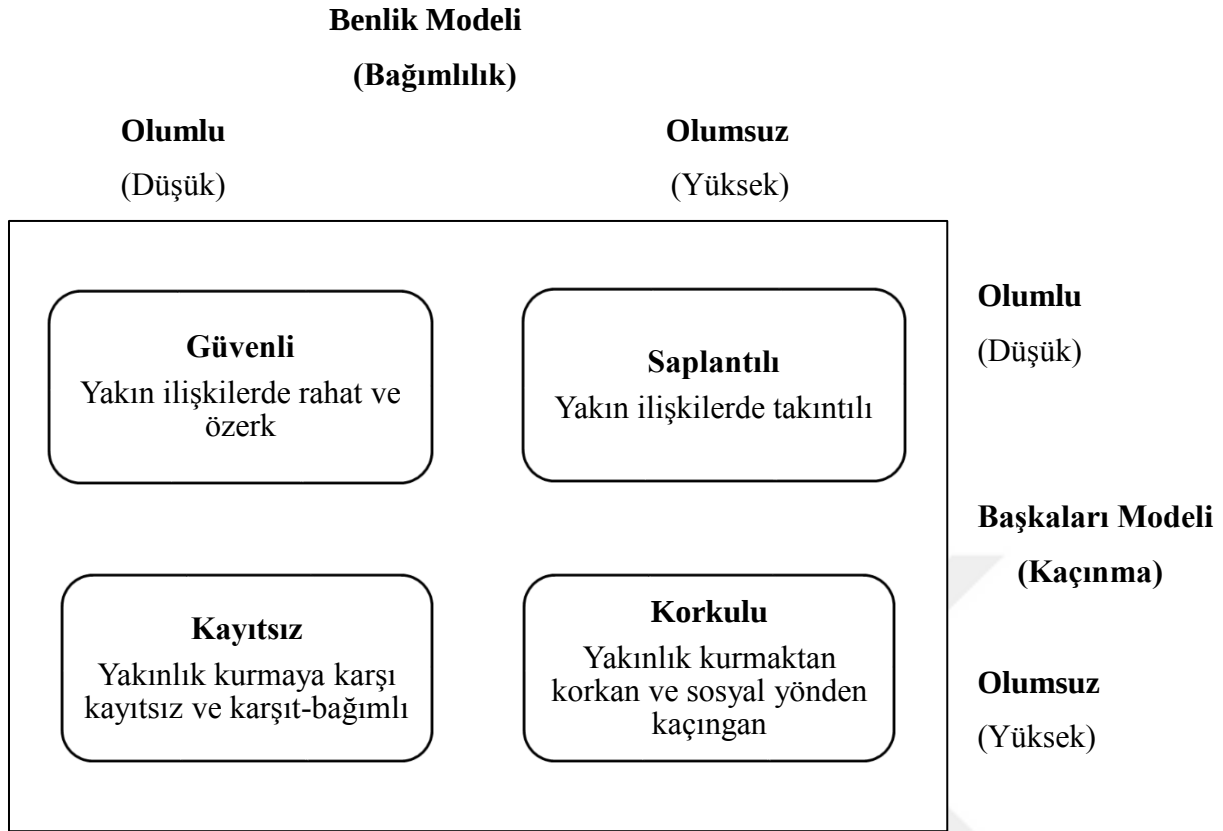
hem de kendi dinamiğinde ayrı ayrı inceleyerek bir bütün olarak ele almak bu süreç için daha yararlı olacaktır.

1.2.2.2. Bağlanma Kuramına Göre Flört Şiddeti

1940 yılında John Bowlby tarafından ortaya çıkarılan bağlanma kuramı, çocukların kişiliğinin belirlenmesinde ebeveynle olan ilişkinin önemini vurgulayan ve kişilerarası ilişkileri ele alan yaklaşımlardan biridir (Jones, 2015: 1). Bebeklerin anneyle veya bakım veren kişiyle kurduğu ilk ilişkiler, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasını, olumlu bir ilişki sürecinin oluşmasını ve ona bakım veren kişileri ve dünyayı güvenli bir ortam olarak hissetmesini sağlamaktadır (Çalışır, 2009: 241-242). Zamanla birlikte, bireylerin çocukluk döneminde kurmuş olduğu ilk ilişki deneyimleri, yetişkinlik dönemlerinde ortaya çıkacak ilişki süreçleri üzerinde de etkili olacaktır. Bağlanma kuramına yönelik yapılan araştırmalarda, yaşanan ilk ilişki deneyiminin bireyin flört partnerini seçme ve bu ilişkiyi sürdürme konusunda da bir etkisi olduğunu göstermektedir (Waters ve diğerleri, 1993: 216).

Bireyler tarafından başka bir kişiye karşı yakınlık arama ve bu yakınlığı sürdürme ihtiyacı bağlanma davranışı olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969: 166). Çocukluk döneminde oluşturulan güvenli bağlanma, bireyin içsel çalışan modeller yardımıyla hem bağlanma figürünün kim olabileceği ve nerede bulunabileceğine yönelik hem de bağlanma figürünün bakış açısından kendisine yönelik bilgiler edinmesini sağlamaktadır (Çalışır, 2009: 242). Özellikle, bireyin kendisine yönelik çıkarımlarda bulunması daha gerçekçi, uzun süreli ve pozitif yönde gelişen kimlik duygusunun oluşmasını sağlarken, başkaları hakkında yapılan çıkarımlar ise kişiler arası ilişkilerin sabit ve karşılıklı tatmin edici bir şekilde devam etmesi konusunda fayda sağlamaktadır (Diehl ve diğerleri, 1998: 1657).

Bowlby'nin kuramına önemli katkıları olan, bağlanma ilişkilerinde bireysel farklılıkları inceleyen Mary Ainsworth'ün güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma olarak üç kategoriye ayırdığı bağlanma stilleri, genç yetişkinler üzerine yapılan pek çok araştırmada ele alınmıştır (Collins ve Read, 1990: 645). Bartholomew and Horowitz (1991: 227) ise bireyin kendisini ve başkasını değerlendirirken olumlu ve olumsuz olarak kategoriye ayırdığını varsaydığında yetişkin bağlanma stillerini iki boyut ve dört farklı prototipte incelemenin daha uygun olacağını söylemiştir. Bunlar, güvenli bağlanma; başkalarına ve kendisine karşı olumlu algı, saplantılı bağlanma; olumsuz benlik algısı ancak diğerlerine karşı olumlu olma, korkulu bağlanma; hem kendisine hem de başkalarına karşı olumsuz algı ve kayıtsız bağlanma; diğerlerine karşı olumsuz olma ancak olumlu benlik algısı şeklindedir (Bknz: Şekil 1



Şekil 1: Bartholomew ve Horowitz'in (1991) İki Boyutlu Dört Kategorili Yetişkin Bağlanma Modeli

Yetişkinler arasında duygusal bağların sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve oluşan bağ ve davranışların hem mevcut dönemde hem de yaşam döngüsü boyunca aktif kalmasında bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri etkilidir (Bowlby, 1980: 38). Yetişkin romantik ilişkilerinde her bireyin sahip olduğu bu bağlanma stilleri, tüm insanlarda ortak özellikler gösterse de deneyimlenen farklı ilişki çeşitleri ile de şekillenmektedir (Hazan ve Shaver, 1987:511). Yapılan çalışmalarda, farklı bağlanma stillerinin, yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerindeki nitelik ve genel uyumları konusunda da belirleyici bir öneme sahip olduğu açıklanmıştır (Hazan ve Shaver, 1994: 10-11).

Yetişkin ilişkilerinde yapılan araştırmalarda, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin daha güvenilir, mutlu, cana yakın, sevgi dolu ve partnerini destekleyen biri olduğu görülüyorken, güvensiz bağlanma stili olan bireylerin, ilişki içerisinde daha kıskanç, duygusal olarak değişken ve yakın ilişki kurmaktan korkan biri oldukları bulunmuştur (Hazan ve Shaver, 1987: 515). Bu açıdan bakıldığı zaman, çocukluk dönemlerinde güvensiz bağlanma stiline sahip olmak, bireyin yetişkinlik döneminde yaşadığı flört ilişkilerinde sadece mağdur eden taraf

değil, aynı şekilde mağdur olan taraf olma olasılığını da arttırmaktadır (Crittenden ve Ainsworth, 1989: 447).

Bireylerin hem gündelik hayatta hem de romantik ilişki içerisinde karşılaştığı problemleri çözmeye çalışırken duygusal, bilişsel ve davranışsal birçok boyutta düzenlemeler yaparak sorunları farklı açılardan ele alması, hem kendi isteklerini açık bir şekilde partnerine ifade edebilmesi hem de partnerinin isteklerini anlayabilmesi gerekmektedir. Bu tür davranışlar karşılıklı anlaşılmayı mümkün kılıp, mevcut olan ilişkinin derinleşmesini, hislerin ve ilişkinin devam etmesini sağlamaktadır (Fowers, 1998: 518). Bunu gerçekleştirebilmek için, kişinin partnerine karşı korku ve kaygı duygularını, savunuculuk tutumlarını bir kenara bırakarak rahat ve güvenli bir şekilde kendini ifade etmesi gerekmektedir (Shi, 2003: 153). Ergin ve Dağ (2013: 42-43) tarafından yetişkinlerde bağlanma ve kişilerarası problem çözme üzerine yapılan araştırmada, dört farklı bağlanma stiline yönelik sonuçlar bulunmuştur. İlk olarak, güvenli bağlanma stili olan kişiler, problem çözümü sürecinde daha yapıcı oldukları için partnerleriyle olan iletişimi korumayı sağladıkları görülmüştür. Güvensiz bağlanma stili olan kişiler, etkili olmayan stratejiler ve yaklaşımlar kullandıkları için problem çözümü konusunda zorlanmaktadır. Kaygılı bağlanma stili olan kişiler ise, sorunlara karşı her zaman olumsuz düşünce yapısıyla baktığı için problem çözme kısmında kendine güven duymayarak yoğun kaygı duygusu yaşamakta ve partnerlerine karşı baskı yaparak bu problemin çözümüne engel olmaktadır. Son olarak, kaçınmacı bağlanma stili olan kişiler, problem çözme konusunda partnerine güvenmeyerek duygularını bastırmaya ve sorunlardan kaçmaya çalışmaktadır. Bağlanma stillerinin, partnerlerin romantik ilişki içerisinde birbirlerine karşı şiddet içerikli davranışlarda bulunmasında etkisi olduğu düşünüldüğünde, bağlanma kuramının flört şiddeti konusunda önemli bir bakış açısı olduğu ve dikkate alınması gerektiği görülmektedir.

Bağlanma kuramına yönelik yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, bağlanma kavramının bebeklik dönemin ilk zamanlarında başlayıp özellikle yetişkin dönemlerinde farklı şekillerde ortaya çıkarak hayat boyunca devam eden bir süreç olduğu görülmektedir. Bu kavramın kişinin hem içsel algılarını hem de çevresel algıları içerdiği için çok boyutlu olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü şiddet davranışı nörolojik, hormonal, genetik, doğum sırasında yaşanan komplikasyonlar, aile faktörü, travmatik olaylar ve kişilik özellikleri gibi pek çok faktörün çevresel etkenlerle birleşmesiyle oluşmaktadır (Çelik, 2010: 404). Bu yüzden, günümüzde bağlanma stilleri ve flört ilişkisindeki şiddete yönelik yapılan araştırmalar ve bulguları yeterli değildir. Yapılan araştırmalar, güvensiz bağlanmada var olan şiddet olgusunu açıklayabiliyorken, güvenli bağlanmaya sahip olup zayıf problem çözme yeteneği ve tutumu olan bireylerdeki şiddet varlığını tam olarak açıklayamamaktadır (Schwartz ve diğerleri,

2006: 211). Buna ek olarak, araştırmaların daha çok klinik popülasyonda, genellikle aile içi şiddet tedavisindeki bireyleri ele alarak yapılması bulguların topluma genellenebilir olmasını azaltarak bu kurama yönelik kesin bir veri elde edilememesine neden olmaktadır. (Shwartz ve diğerkleri, 2006: 211).

1.2.2.3. Feminist Kurama Göre Flört şiddeti

Flört şiddetini anlayabilmek için incelenen ve yakın ilişkiler konusunda akla ilk gelen kuramlardan bir diğeri de feminist kuramdır. Feminizm, toplumsal yaşamda kadınların ikinci planda ve eşitsizlik içinde olması ve ezilmişlik deneyimlerini ele alan kuramsal bir yaklaşımdır (Güneş, 2017: 245). Bu kuram temel olarak, ataerkillik, erkek ayrıcalığının kadınlar üzerindeki etkileri ile kadın ve erkek arasındaki g ve kontrol rekabeti alanlarına odaklanır (Shorey, Cornelius ve Bell, 2008: 189). Feminist kurama göre, kadın ve erkek arasında var olan g dengesizliği kadına yönelik şiddet davranışlarının yükselerek mağduriyet oranlarının artmasına ve şiddetin bir g göstergesi olarak kabul edilmesine neden olmaktadır (Jewkes, 2002: 1425-1426).

Yakın ilişkilerde flört şiddetine yönelik yapılan ilişkisel ve betimsel araştırma sonuçları, ataerkil düşünceyi destekleyen ve cinsiyet kalıplarına yönelik geleneksel bakış açısına sahip olan erkeklerin partnerlerine şiddet davranışlarında bulunduğunu açıklayarak feminist kuramını desteklemektedir (Bulut, Arslan ve Aslantaş, 2020: 336). Ancak bütün araştırmaların, feminist kuram bulguları ile aynı doğrultuda sonuçlar bulunduğunu söylemek mümkün değildir. Lloyd'a (1991: 16) göre, flört şiddetinin devam etmesinin nedeni erkek egemen değerler ve romantizmdir. Bu durumda, erkeklerin ilişki içerisinde kontrol sahibi olmasına, kadınların ise bağımlı taraf olmasına yol açmaktadır. Bu kavramsallaştırmaya göre feminist kuram, romantik ilişkilerde yaşanan partner şiddetinde, kadınları sadece kurban olarak erkekleri ise fail olarak ele almakta ve bu yüzden çok fazla eleştiriye maruz kalmaktadır (Hutchinson, 2012: 12). Buna ek olarak, bu kuramın diğerk eleştirilen yanı ise, kadınların sadece kendini savunması gerektiği durumlarda şiddet kullandığı ve erkekler gibi kurbanını ezmeyi amaçlayan veya korku uyandırmayı sağlayan davranışlar şeklinde olmadığını savunmasıdır (Shorey, Cornelius ve Bell, 2008: 189). Ancak, yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında, kadınlar sadece kendilerini savunmak için değil, aşağılama, fiziksel yaralama, depresyon, utanç, üzüntü, stres ve hatta ölüm gibi sonuçlara neden olabilecek şekilde partnerlerine karşı şiddet içerikli davranışlara başvurmaktadır (Stuart ve diğerkleri, 2006: 610).

Feminist kuram, heteroseksüel ilişkilerde partnerler arasında var olan şiddeti erkeklerin uyguladığını ve buna kadın partnerin üzerinde üstünlük sağlayabilmek için başvurduğunu

söylemektedir (Altunay, 2019: 46). Bu açıdan ele alındığında, feminist kuramın lezbiyen ilişkilerinde mevcut olan şiddet kavramını açıklama konusunda kısıtlamalar yaşamasına ve bu yüzden çok sayıda eleştiri almasına neden olmuştur (Bell ve Naugle, 2008: 1098). Yapılan diğer araştırmalarda, feminist kuram tarafından savunulan, bir toplumda mevcut olan ataerkil düşünceler, erkek egemen aileler ve flört şiddeti oranları arasında ilişki olduğunu öne süren görüşün aksine bu etkenler arasında tutarlı bir ilişki bulunmamıştır (Hotaling ve Sugarman, 1986: 106-107). Dahası, güçlü ataerkil inançların direkt olarak erkeklerin başlattığı partner şiddetine yol açması, erkek egemen toplumlarda kadın egemen ya da eşitlikçi toplumlara oranla daha fazla seviyede kadına yönelik şiddetin olmasına neden olacağı beklenmektedir (Goodyear-Smith ve Laidlaw, 1999: 292-293). Ancak, Sorenson ve Telles'in (1991) yaptığı araştırmada, kültürel farklılıklar şiddet kavramıyla birlikte ele alınarak incelenmiş, ataerkil kültür ve erkeklerin kadın partnerlere karşı uyguladığı şiddet oranları arasında herhangi bir bağlantı bulunamamıştır (aktaran Bell ve Naugle, 2008: 1100).

Feminist kuramın kadına yönelik uygulanan şiddeti toplumsal bir sorun olarak ele alması onu diğer kuramlardan farklılaştıran en önemli özelliklerden biridir (Güneş, 2018: 39). DeKeseredy ve Dragiewicz (2007: 877-878), yakın ilişkilerde partnerler arasında yaşanan şiddetin sadece ataerkil yapı nedeniyle değil, işsizlik, küreselleşme, madde kullanımı, stresli yaşam olayları gibi makro ve mikro seviyedeki faktörlerle de alakalı olduğunu ifade etmiştir. Tüm bu çalışmalara bakıldığında, flört şiddeti konusunu daha iyi kavrayabilmek ve hem feminist kuramın bu alana olan katkılarını hem de kuramın eksik yanlarını anlayabilmek için daha fazla araştırma yapılması gerektiği görülmektedir. Her ne kadar flört şiddeti konusuna yönelik farklı açıklamalar getirilmeye çalışılsa da romantik ilişkilerde yaşanan şiddetin doğasını anlamak bir hastalık yapısını incelemekten bile büyük ölçüde daha zordur (Jewkes, 2002: 1423). Diğer bir deyişle, hastalıklar biyolojik bir temele sahip ve sosyal bağlamda oluşuyorken, romantik ilişkilerde yaşanan partner şiddeti ise bütünüyle sosyal bağlamın bir ürünüdür. Bu yüzden, flört şiddeti konusunu belli bir kurama bağlı kalmadan çeşitli ve daha fazla bakış açılarıyla incelemenin daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

1.2.3. Flört Şiddeti Türleri

Şiddet kavramı birçok türde karşımıza çıkmaktadır. Genellikle, psikolojik, fiziksel ve cinsel şiddet başlıkları altında toplanmaktadır. Ancak, bu türler arasındaki sınırlar kesin çizgilerle belirlenmemiş olup, iç içe geçmiş bir şekilde görülmektedir. Diğer bir deyişle, bireyler herhangi bir şiddet türüne maruz kaldıkları zaman, diğer şiddet türlerinin oluşma riski

de artmaktadır. Flört şiddetinin birçok boyutu vardır. Geniş kapsamda baktığımızda bunlar; psikolojik (duygusal) şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet, dijital şiddet, sosyal şiddet, ekonomik şiddet ve ısrarlı takiptir (stalking).

1.2.3.1. Psikolojik (Duygusal) Flört Şiddeti

Psikolojik şiddet, bireyin partnerinde korku duygusu yaratarak, partnerinin kendine olan güveninin ve saygısının azalmasına ya da yok olmasına neden olacak şekilde söylemlerde veya davranışlarda bulunmasıdır (Fidan ve Yeşil: 2018: 19). Romantik ilişki içerisinde partnere lakaplar takarak dalga geçmek, aşağılamak, küfür etmek, başka kişilerin önünde küçük düşürücü davranışlarda bulunmak, partnerin üzerinde baskı ve otorite kurmak, sosyal ve aile çevresiyle olan iletişimlerine ve giysi tercihlerine karışmak gibi çeşitli davranışlar psikolojik flört şiddetinde sıklıkla görülmektedir (Kaplan, 2020: 533-534). Bu davranışlara ek olarak, partneri manipüle etmek, başkalarıyla kıyaslamak, intihar edeceğiyle tehdit etmek, partnerin sevdiği kişilere, objelere veya hayvanlara zarar vermekle tehdit etmek ve yaşamı tehlikeye atmaya yönelik hızlı araç kullanmak gibi davranışlar da psikolojik şiddet türüne örnek olarak verilmektedir (Öztürk, 2017: 8).

Psikolojik şiddeti tanımlamak veya bu şiddete maruz bırakıldığını anlamak diğer şiddet türlerine göre daha zor olduğu için, uzun dönemdeki etkileri bireyin hayatında çok daha ciddi sonuçlara neden olabilmektedir. İlişki içerisinde psikolojik flört şiddetine sebep olan davranışlara maruz kalan partnerin, bu davranışları çoğu zaman partnerinin sevgi göstergesi olarak görmesi veya birkaç kez bu davranışlara maruz kalmanın affedilebilir olduğunu düşünmesi, bu şiddeti görmezlikten gelerek ilişkiye devam etmesine ve hem şiddetin kendisine hem de oluşturduğu yıkıcı etkilere maruz kalmasına neden olmaktadır (Kaplan, 2020: 534). Bu yüzden, bireyin flört şiddeti kavramını ve çeşitlerini tanıyarak psikolojik şiddete yönelik farkındalığın oluşturulması, şiddetin engellenmesi konusunda büyük önem gerekmektedir.

Psikolojik şiddet kendi içinde; sosyal veya ekonomik izolasyon, sözlü saldırı, kıskançlık/sahip olma isteği, partnerin aile veya arkadaş çevresine yönelik tehdit, boşanma veya terk etmeye yönelik tehdit ve partnerin eşyalarına zarar vermek şeklinde altı farklı boyutta ele alınmıştır (Follingstad ve diğerleri, 1990: 108-109). Yapılan çoğu araştırmada, bu çeşitli boyutlara değinilmiş ve bireylerin maruz kaldıkları psikolojik şiddetin hangi davranışlarda yoğunlaştığı bulunmaya çalışılmıştır. Follingstad ve diğerleri (1990: 116) tarafından 230 kadın arasında yapılan araştırmada, katılımcıların ilişki içerisinde %99 oranla en çok psikolojik şiddete maruz kaldıkları görülmüştür. Diğer bir araştırmada ise, her yıl ilişki içerisinde

psikolojik şiddetine maruz kalan erkek bireylerin %70 ve %90 oranlarında olduğunu belirtmiştir (Shorey ve diğerleri, 2012: 219).

1.2.3.2. Fiziksel Flört Şiddeti

Genç yetişkinlerde romantik ilişki içerisinde partnerler arasında yaşanan fiziksel şiddet oranları gün geçtikçe artmaktadır. Genellikle, insanlar tarafından şiddet denildiğinde ilk akla gelen şiddet türü olan fiziksel şiddet, sebep olduğu belirtileri nedeniyle başkaları tarafından daha kolay bir şekilde fark edilebilmektedir (Uluocak, Gökulu ve Bilir, 2014: 367). Ancak, fiziksel şiddete maruz kalmış olmak için kişinin vücudunda herhangi bir iz ya da yara oluşumu olmak zorunda değildir (Öztürk, 2017: 10).

Yumruk, tekme ve tokat atmak, sarsmak, saç çekmek, boğmaya çalışmak, kaynar su veya kezzap gibi bir maddeyle yakmak, vücut üzerinde sigara söndürmek, el ve ayaklarda ezilmeye neden olmak ve bağlamak fiziksel şiddet tanımlamasına giren davranışlardır (T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2008: 7). Ayrıca, silah veya kesici aletlerin kullanımı ile bireyin ölümüne sebep olabilecek bu davranışlar en tehlikeli fiziksel şiddet çeşidi olarak görülmektedir (Mavili Aktaş, 2006: 33). Diğer bir tanıma göre fiziksel şiddet, kasıtlı bir şekilde zarar verme isteğiyle bireyin canı, malı, sağlığı, bedensel sağlamlığı, özgürlüğü gibi durumlara karşı tehdit arz eden, yaralama, tecavüz ve kaçırma gibi bireyin başkalarına yöneltebildiği davranışlar olabildiği gibi intihar gibi kendisine karşı yönelttiği davranışları da içeren şiddet davranışları olarak tanımlanmıştır (Ünsal, 1996: 32).

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM-5) ise, son bir yıl içinde eş veya birlikte olunan kişinin bedenine yönelik zarara neden olabilecek durumlar oluşturmak, kaba güç kullanarak kişinin korkmasına ya da sinmesine yol açmaya yönelik uygulanan zehirlemek, yumruk veya tokat atmak, yakmak, tekme atmak, boğazına bastırarak hava yolunun kapanmasına neden olmak ve silah kullanmak gibi davranışlar olarak ele alınmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2004: 371).

Son olarak, Makepeace (1981: 98) tarafından flört şiddetine yönelik yapılan ilk çalışmalardan olan araştırma sonucunda, %21,2 katılımcının en az bir kez şahsi olarak fiziksel şiddete maruz kaldığını, %61,5 katılımcının ise fiziksel şiddete maruz kalan başka tanıdıkları olduğunu bildiklerini belirtmiştir. Bu durum, şiddete maruz kalan daha çok kişiye ulaşılmasının kesin veriler toplama ve daha fazla sayıda veriye ulaşma konusunda ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

1.2.3.3. Cinsel Flört Şiddeti

Flört ilişkileri sürecinde en ağır sonuçlara neden olan şiddet türlerinden birisi de cinsel şiddettir. En genel tanımda cinsel şiddet, evli olduğu partneri tarafından bile olsa, bireyi istemediği zamanda ve istemediği şekilde cinsel ilişki kurmaya zorlamak, kürtaj yapmaya, ensest ilişkiler kurmaya ve fuhuş yapmaya zorlamak, sözlü veya yazılı olarak cinsel içerikli davranışlar sergileyerek partneri rahatsız etmek ve çocuk doğurmak ya da doğurmamak konusunda baskı kurmak gibi davranışlar olarak görülmektedir (T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2008: 8).

Romantik ilişkilerde görülen cinsel şiddet ise, bireyin partnerini cinsel ilişki ya da yakınlık kurmaya zorlaması ve cinsel ilişki konusunda partnerin ‘hayır’ cevabını hiçbir şekilde kabul etmemesi şeklinde görülmektedir (Fidan ve Yeşil, 2018: 19). Birey sadece ‘hayır’ olan bu cevabı kabul etmemekle kalmıyor, ‘evet’ cevabını alana kadar partnerini ikna etmek için ‘onay inşası’ yolunda partnerine hediyeler alma, tatlı iltifat ve tehditlerde bulunma, kendini acındırma ve partnerin doğum kontrol yollarına ulaşmasını engelleme gibi davranışlara başvurmaktadır (Öztürk, 2017: 10). Bunun nedenlerinden biri olarak, ‘hayır’ cevabı partnere karşı yapılan naz davranışı olarak algılanmakta, bunun olumsuz ve kesin olarak verilmiş bir cevap olduğu göz ardı edilmektedir (Kaplan, 2020: 534). Ayrıca erkekler flört ilişkisinde partnerinin davranışlarını kadınlardan daha çok cinsel açıdan değerlendirdiği için bu durum aralarında iletişim eksikliğine neden olmaktadır (Abbey, 1982: 830). Russell (1975), ilişki içerisinde kadın partnerin sadece sarılmak istediğinde bile, erkek partnerin bunu cinsel ilişkinin ön aşaması şeklinde algılayıp yanılgıya düştüğünün belirtmiştir (Aktaran. Muehlenhard ve Linton, 1987: 187). Bu durum da ne yazık ki partnerler arasında cinsel şiddete neden olabilecek davranışların oluşmasına yol açabilmektedir.

Flört ilişkisinde partnerler arasında görülen cinsel saldırganlık ve tecavüz davranışları düşünüldüğünde çok daha ciddi ve yaygın bir sorundur (Muehlenhard ve Linton, 1987: 186). Flört ilişkilerinde yaşanan cinsel şiddet mağduriyeti üzerine üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada, flört ilişkisinde olan kadınların %77,6 oranda, erkeklerin ise %57,3 oranda cinsel saldırganlık davranışlarına karıştığı, %14,7 kadın ve %7,1 erkek katılımcının da tecavüz davranışına dahil olduğu görülmüştür (Muehlenhard ve Linton, 1987: 193).

1.2.3.4. Dijital Flört Şiddeti

Günümüz flört ilişkilerinde en sık karşılaşılan şiddet türlerinden biri de dijital şiddettir. Romantik ilişkide bulunan partnerlerden birinin diğer partneri, mesaj, e-mail, telefon araması

gibi teknoloji veya çeşitli sosyal medya programları aracılığı ile taciz, takip veya kontrol etmesi şeklinde ortaya çıkan davranışlar dijital flört şiddeti olarak tanımlanmaktadır (Zweig ve diğerleri, 2013: 1063).

Partneri sürekli aramak ve mesaj atmak, nerede olduğunu öğrenmek için konum bilgisi istemek, özel bilgi veya fotoğrafları paylaşma yönünde tehdit etmek, sosyal medya programlarının şifrelerini öğrenmek istemek, partnerin sosyal medya üzerinde yer alan fotoğraflarına hakaret içerikli sözler yazmak ve izinsiz bir şekilde partnerin telefonunu karıştırmak dijital flört şiddetine örnek olarak verilecek davranışlardan sadece bazılarıdır (Öztürk, 2017: 9). Bunlara ek olarak, partnere ortak sosyal medya hesapları açma konusunda baskı kurmak, sıklıkla son görülme saatine bakmak, birlikte olan fotoğrafların paylaşımına zorlamak, partnerinin sosyal medyada bulunan arkadaşlarını incelemek ve istemediği kişileri çıkartması yönünde baskı kurmak ve partnerinin kendisine çıplak fotoğraflarını atmasını istemek gibi davranışlar da dijital flört şiddeti olarak kabul edilmektedir (Kaplan, 2020: 535).

Dijital şiddeti çok daha korkutucu ve riskli hale getiren birtakım etkenler vardır. Bunlar; kişi rahat bir şekilde ulaşılabilir olduğu için şiddet davranışlarının uygulanmasının kolay olması, fotoğrafların veya özel paylaşımlı tüm içeriklerin basit bir şekilde kopya edilebilmesi, içeriklerin sanal ortamda silinmeden kalması ve kısa sürede çok fazla kişinin izleyici rolünde olarak tüm paylaşımları görebilmesidir (Öztürk, 2017: 9). Kısacası, teknolojinin romantik ilişkilerdeki yeri ve şiddet kavramıyla olan bağlantısı çevrim içi ve çevrim dışı iletişim olarak iki farklı boyutta ele alınabilir. Çevrim içi iletişimi, çevrim dışı iletişimden ayıran en önemli ve belirgin özellikler ise; ulaşımın hızlı ve kolay olması ve özeline halka açık hale gelmesidir (Melander, 2010: 266).

Teknoloji, bireyler tarafından özellikle genç yetişkinlik döneminde ilişki kurmak, bilgi paylaşmak ve iletişimde kalmak için sıkça başvurulan bir yöntemdir (Harrison ve Gilmore, 2012: 513). Diğer bir yandan, romantik ilişkilerde de bu iletişimi olumsuz boyutlara taşıyarak şiddet olgusunun varlığını sürdürmesine yardımcı olan bir araçtır. Üniversite öğrencileri arasında teknolojik iletişim araçlarının sıklıkla kullanımı nedeniyle, romantik ilişki içerisinde partnerlerin dijital şiddete maruz kalarak riskli grupta yer aldığı ve şiddete yönelik herhangi bir korunma olmadığı için fail tarafından uygun bir hedef olarak görüldüğü belirtilmiştir (Marganski ve Melander, 2015: 16-17). Duerksen ve Woodin (2019: 13) tarafından 17-25 yaş aralığında olan genç yetişkinlerle romantik ilişkilerde yaşanan siber flört şiddetine yönelik yapılan araştırmada ise, %62,5 katılımcının partneri tarafından hem şahsen hem de teknoloji kullanımı ile flört şiddetine maruz kaldığı görülmektedir.

Literatüre bakıldığı zaman dijital flört şiddeti, siber flört istismarı, siber saldırganlık, sanal veya elektronik saldırganlık gibi farklı şekillerde de bulunmaktadır. Ancak, bu kavramların sınırlarını çizmek veya daha genel bir terim altında toplanması sağlamak anlam karmaşasını önlemek açısından oldukça önemlidir.

1.2.3.5. Sosyal Flört Şiddeti

Partnerlerden birinin diğerinin sosyal alanda sahip olduğu ilişkileri kısıtlamaya, kontrol etmeye ve kişiyi çevreden soyutlamaya yönelik yapılan davranışların tümü sosyal flört şiddeti olarak tanımlanmaktadır (Fidan ve Yeşil, 2018: 19). Partnerin sadece arkadaş çevresi değil, aile ve iş çevresindeki kişilerle olan ilişkilerinde de engellemeler olduğu göz ardı edilmemesi gereken bir konudur. Bu durum, sosyal flört şiddeti yaşayan kişinin zaman geçtikçe diğer insanlardan izole olarak yalnız kalmasına neden olmaktadır (Kaplan, 2020: 534).

Partner tarafından yapılan bu kısıtlanma davranışları, çoğunlukla sevginin ifade ediliş şekli ve kıskançlık gibi ilişki içerisinde mevcut olması gerektiği düşünülen ve normal olarak algılanan tutumlar şeklinde görülmektedir. Bu durum da kimi zaman mağdur partnerin bu şiddeti tam olarak fark edememesine, şiddet faili olan partnerin de yaptığı şiddete yönelik mazeretler bularak şiddet döngüsünü uzun bir süreçte devam ettirmesine yol açmaktadır.

Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı e-bültenine (t.y.) göre, özellikle kadınlar tarafından yaşanan bu şiddet türünde çoğunlukla partneri tarafından ‘namus koruma’ gibi söylemler yüzünden erkek arkadaşlarıyla olan iletişimin sonlandırmasına yönelik davranışlarda bulunulması, aile ve arkadaşlarla birlikte zaman geçirildiğinde partner tarafından eleştirilmesi ve toplum önünde aşağılanmaya veya rezil edilmeye yönelik tehditler alınması, sosyal flört şiddetinde sıklıkla görülen diğer davranış çeşitleri olarak belirtilmiştir (<https://morcati.org.tr/flort-siddeti/>).

1.2.3.6. Ekonomik Flört Şiddeti

Kişinin kendi istediği dışında, mevcut olan ekonomik durumunun baskı kullanılarak kontrol edilmesi ve hayatını devam ettirmesini sağlayacak ekonomik özgürlükten mahrum kalmasına neden olunması ekonomik şiddet olarak tanımlanmaktadır (Ediz ve Altan, 2017:401). Kişinin ekonomik kaynak bulmasını, iş sahibi olma ve düzenli çalışma ihtimaline kolaylık sağlayacak kişisel gelişim amaçlı eğitimlere katılmasını engellemek de ekonomik şiddet içerisinde yer alan davranışlardandır (Altunay, 2019: 37).

Romantik ilişkilerde özellikle kadınların mağdur konumda görüldüğü ekonomik flört şiddeti, kişinin yoksullaşarak kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda bile partnerine

bağımlı hale gelmesine neden olmakta ve hayat şartlarını büyük ölçüde olumsuz olarak etkilemektedir (Fawole, 2008: 168). Bunun yanında, partnerin bireysel olarak eğitim ve sağlık hizmetlerine ulaşabilme, ekonomik olarak katkı sağlama, temel yiyecek ve ihtiyaçlara ulaşabilme gibi durumların engellenmesi de ekonomik şiddet içerisinde görülen diğer davranışlardır (UNICEF Innocenti Research Centre, 2000: 2).

Maruz kalınan ekonomik şiddet, diğer şiddet türlerine göre daha az dile getirilse de bu durum onun önemini azaltmamaktadır. Aksine, ekonomik flört şiddeti bireyin pek çok alanda partnerine bağımlı kalmasına neden olarak, fiziksel, psikolojik, cinsel ve sosyal boyutlarda yaşayabileceği diğer şiddet türlerine zemin hazırlamaktadır (Bilican-Gökkaya, 2011: 104). UNICEF (2007: 37), kadın ve erkek arasındaki ekonomik eşitsizliğin ortadan kalkmasının, gelir elde etme ve yönetme fırsatlarını eşit bir şekilde gerçekleştirilmesinin, bireylerin gelişimi ve benlik saygısını artmasını sağlayarak hem karşılıklı ilişkilerde hem de toplumda daha sağlıklı bir süreçte bulunmalarına katkısı olduğunu belirtmiştir.

1.2.3.7. Israrlı Takip (Stalking)

Eski zamanlardan günümüze kadar ulaşan stalking kelimesi avcılık dilinde, bir avı sessizce ve dikkatli bir şekilde takip ederek yaklaşmak anlamına gelmektedir (Oxford Wordpower Dictionary, 1994: 608). İnsanlık tarihi boyunca sergilenen bu davranış, insan ilişkilerinde de önemli bir yer tutmaya başlamış ve zamanla şiddet davranışı olarak kabul edilerek yasal bir tanım şeklinde ifade edilmiştir (Douglas and Dutton; 2001: 519-520). Romantik ilişkilerdeki anlamına baktığımız zaman, ısrarlı takip (stalking), bir ilişki içerisinde veya bu ilişki sonlandıktan sonra, kişinin partnerini korkutmayı, rahatsız ve korunmasız hissettirmeyi amaçlayan sürekli takip ya da izleme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Fidan ve Yeşil, 2018: 19). Diğer bir tanıma göre ısrarlı takip, kişinin istemediği halde sürekli aranması ve mesaj atılması, gittiği yer ve görüştüğü kişilerin takip edilmesi, ev ve okul gibi sıklıkla gidilen yerlerin önünde beklenmesi ve çeşitli yerlerde bir anda karşısına çıkılması şeklindedir (Öztürk, 2017: 9).

Israrlı takip sadece tek seferde yaşanan ve sonlanan bir süreç değildir. Zaman içerisinde tekrarlanan bu şiddet davranışı, bir süre sonra döngüye girerek bu davranışların sürekli olarak yaşanmasına neden olmaktadır (Doğan, 2014: 141). Catalano (2012: 3), ısrarlı takip mağduru olan kişilerin özellikle 18-24 yaş aralığında bulunan genç yetişkin bireyler olduğunu ve bu yaş aralığının da ısrarlı takip mağduriyetinin en yüksek seviyede görüldüğü dönem olduğunu ifade etmiştir. Özellikle, bu mağduriyeti yaşayan bireylerin kadınlar olduğu ve yapılan pek çok

araştırma sonuçlarında ortalama %78 kadın ve %22 erkek bireyin bu şiddet türüne maruz kaldığı ifade edilmiştir (Karakuş Öztürk, 2016: 120).

1.2.4. Flört Şiddeti Yaygınlığı

Romantik ilişkilerde yaşanan flört şiddetinin hem tanımına hem de ölçümüne yönelik kesin bir fikir birliğine varılamadığı için, bu şiddetin görülme sıklığı çok geniş bir yelpazede ele alınmaktadır (Jennings ve diğerleri, 2017: 107). Dünya geneline bakıldığı zaman, flört şiddeti yaşanma oranı %10 ve %55 arasında değişkenlik göstermektedir (Aslan ve diğerleri, 2008: 47). Ancak fark edilmesi diğer türlere göre daha zor olan duygusal şiddetin de dahil edilmesiyle bu oranlarda artışlar olabileceği görülmektedir (Jackson, Cram ve Seymour, 2000: 28-29).

Yurt dışında yapılan çalışmalarda flört şiddeti yaygınlığına yönelik pek çok bulgu mevcuttur. Flört şiddetine yönelik ilk araştırma bulguları üniversite öğrencisi olan çiftler arasında yapılmış ve her beş öğrenci çiftinden birinin bu şiddete maruz kaldığı bulunmuştur (Makepeace, 1981: 100). Buna ek olarak, flört şiddetine maruz kalan katılımcıların %61,5'i şahsen tanıdıkları başka kişilerin de flört şiddeti içerisinde olduğunu bildiklerini belirtmiştir. Amerika'da 2602 kadın ve 2105 erkek katılımcı arasında yapılan çalışmada, yaklaşık olarak %81 erkek ve %87-88 kadının hayatında en az bir kez sözel şiddet uyguladığı ve bu şiddete maruz kaldığı görülmektedir (White ve Koss, 1991: 247). Ayrıca, uygulanan fiziksel şiddetin çeşitli biçimlerine bakıldığı zaman, bu oranın erkeklerde %37 kadınlarda ise %35 olduğu bulunmuştur. Partner şiddetine yönelik 18-35 yaş aralığında olan kadın üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada, bu kadınların %45'inin ısrarlı takip ve %90'nının ise psikolojik şiddete maruz kaldıkları ve genel olarak %43'ünün flört şiddetinin herhangi bir türünü yaşadıkları görülmektedir (Coker ve diğerleri, 2008: 670). Ulusal Yaralanmaları Önleme ve Kontrol Merkezi (NCIPC) tarafından yapılan çalışmada, yaklaşık %23 kadın ve %17 erkek bireyin yaşamları sürecinde romantik ilişki içerisinde oldukları partnerlerinden çok ciddi fiziksel şiddet gördüğü rapor edilmiştir (Niolon ve diğerleri, 2017: 7). Buna ek olarak, kadınların %16'sının ve erkeklerin %7'sinin partneri tarafından tecavüz, cinsel ilişkiye zorlama ve istenmeyen cinsel temas gibi cinsel şiddet davranışlarına maruz bırakıldığı görülmektedir. Ayrıca, kadınların %10'unun erkeklerin ise %2'sinin partneri tarafından takip edildiği ve neredeyse %47 kadın ile %47 erkek bireyin aşağılanma ve kontrol edilme gibi psikolojik saldırı davranışlarına maruz bırakıldığı bildirilmiştir (Niolon ve diğerleri, 2017: 8).

Yurt içinde yapılan araştırmalarda da flört şiddeti yaygınlığına yönelik farklı bulgular elde edilmiştir. 727 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırma sonuçlarına göre, flört şiddeti yaşama oranı %25,3'tür (Demir ve Biçer, 2017: 179). Partnerleri tarafından şiddete maruz kalan bu öğrencilerin %51'inin sözel, %48,3'ünün fiziksel, %18,4'ünün cinsel ve %85,3'ünün duygusal şiddet yaşadığı görülmektedir. Bunlara ek olarak, her şiddet türüne göre en sık yaşanan şiddet davranışları da belirtilmiştir. Çimdikleme, %40,7 oranla fiziksel şiddet içerisinde en çok yaşanan davranış iken, kıyafet seçimine kısıtlama getirme %48,3 oranla duygusal şiddet içerisinde, zorla temas kurma ve öpmeye çalışmak %16,3 oranla cinsel şiddet içerisinde ve azarlamak %42,9 oranla sözel şiddet içerisinde en sık karşılaşılan şiddet davranışlarıdır. Toplu ve Hatipoğlu-Sümer (2011) tarafından Ankara'da üniversite ve yüksek lisans öğrencisi olan kadın ve erkeklerden oluşan toplam 834 katılımcı ile yapılan araştırmada, katılımcıların %25'inin psikolojik, %6'sının cinsel ve %10'unun fiziksel şiddete maruz kaldığı bulunmuştur (Aktaran Uysal-Venema, 2018: 17). Bu şiddet türlerine göre sınıflandırma yapmadan bakıldığında ise, katılımcıların %38'inin şiddet mağduriyeti yaşayan, %42'sinin ise şiddet faili rolünde olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada ise, 315 katılımcının %19,9'unun geçmişte yaşadığı flört ilişkisinde partnerinden şiddet gördüğü, %45,8'inin ise mevcut ilişkisinde fiziksel, cinsel ve psikolojik şiddet çeşitlerinden en az birisine maruz kaldığı bulunmuştur (Tarı-Selçuk, Avcı ve Mercan, 2018: 304). Fiziksel şiddet için bu oran %8,5 cinsel şiddet için %3,9 ve psikolojik şiddet için %39,5'tir. Kadın ve erkeklerden oluşan toplam 424 katılımcıyla yapılan araştırmada, flört şiddeti mağduriyeti oranı %24,4 olarak bulunmuştur (Akış ve diğerleri, 2019: 297). Duygusal şiddet, %12,5 oranı ile diğer şiddet türlerine göre daha fazla görülmektedir. Ayrıca, kadın ve erkek arasında flört şiddetine maruz kalma sıklığı yönünden bir fark gözlemlenmemiştir. Ankara'da hemşirelik bölümünde okuyan birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada ise katılımcıların %28,6'sının partnerleri tarafından önceki flört ilişkisinde şiddete maruz bırakıldıkları bulunmuştur (Aslan ve diğerleri, 2008: 29). Öğrenciler sınıf düzeylerine göre ayrı ayrı ele alındığında ise, birinci sınıflar için bu oran %18 iken, dördüncü sınıf öğrenciler için %40,1'dir. Diğer bir yandan, katılımcıların %21,6'sının mevcut ilişkilerinde flört şiddeti yaşadıkları ve birinci sınıflar için bu oranın %12,9 dördüncü sınıflar için %25,8 olduğu görülmektedir (Aslan ve diğerleri, 2008: 31).

Yakın partnerler arasında yaşanan bu şiddet önemli bir halk sağlığı sorunudur ve özellikle genç yetişkinler arasında sıklıkla görülmektedir (Halpern ve diğerleri, 2001: 1679). Günümüzde hem yurt içinde hem de yurt dışında yapılan pek çok araştırmada, mevcut oranların

önceki yıllara göre artmış olduğu ve özellikle son yıllarda bu artışın daha fazla yükseldiği bulunmuştur. Genel olarak flört şiddeti konusu önemi artan bir alan olmasına rağmen, Türkiye’de genç yetişkinlerin yaşadığı flört şiddetine yönelik yapılan araştırmalar yetersiz kalmaktadır (Demir ve Biçer, 2017: 177). Tüm bunlara bakıldığı zaman, genç yetişkinler arasında yaşanan flört şiddetine yönelik daha fazla araştırma yapılmasına ve kesin bilgiler elde edilmesine gereksinim olduğunu açık bir şekilde görülmektedir.

1.2.5. Flört Şiddeti Risk Faktörleri

Flört şiddetine neden olan birçok risk faktörü bulunmaktadır. Yapılan çoğu araştırmada, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyoekonomik durum, çocukluk dönemi şiddet varlığı ve ilişkide geçirilen süre gibi şiddete neden olabilecek değişkenler üzerinde durulduğu görülmüştür. Literatürde çoğunlukla flört şiddeti uygulayan bireylere yönelik risk faktörleri ele alınmış olup, bu şiddet mağduru olan bireylere yönelik daha az araştırma mevcuttur. Bazı araştırmalarda, flört şiddeti uygulayan ve maruz kalan bireyler ayrı ayrı ele alınmıştır. Araştırmaların çoğunda flört şiddeti mağduru ve şiddet uygulayıcısı olma durumları farklı şekillerde ölçüldüğü için, bulguları karşılaştırırken değişkenler yönünden tutarsızlıklar yaşandığı görülmektedir. Ayrıca, her araştırmanın benzer olabildiği gibi farklı sonuçlar ortaya koyması da flört şiddeti konusunda göz önünde bulundurulması gereken diğer önemli bir konudur. Aşağıda, flört şiddetine yönelik yapılan araştırmalarda bu değişkenler ile ilgili ortaya çıkan farklı bulgulara yer verilmiştir.

1.2.5.1. Cinsiyet

Literatür taraması yapıldığında, genel olarak şiddet mağduriyetinde kadın bireylerin sayısının daha çok olduğu görülmesine rağmen, bu durum flört şiddeti araştırmalarında değişiklik göstermektedir (Lewis ve Fremouw, 2001: 107). İlişki içerisinde şiddetin faili olma ya da şiddete maruz kalan taraf olma konusunda cinsiyet çok fazla tartışılan bir konudur (Vatandaşlar ve Hatipoğlu-Sümer, 2019: 345). Kadın partnerlerin mi yoksa erkek partnerlerin mi romantik ilişki içerisinde daha çok şiddete başvurduğu ve böylece hangi tarafın şiddete daha çok maruz kaldığı ile ilgili birçok anlaşmazlık mevcuttur (Foshee, 1996: 275).

Yakın partner şiddetinde cinsiyet farklılıklarına yönelik yapılan bir araştırmada, kadınların ilişki içerisinde daha fazla partner şiddetine maruz kaldıkları bulunmuştur (Chan, 2011: 168). Demir ve Biçer (2017: 183) tarafından üniversite öğrencilerinin flört şiddeti mağduriyetine yönelik yapılan araştırmada da kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla şiddete maruz kaldıkları belirtilmiştir. Ancak, başka araştırma bulgularında romantik ilişkilerde yaşanan şiddetin, cinsiyet değişkenine göre farklılıklar gösterdiği de sıklıkla ifade

edilmiştir. Simonelli ve Ingram (1998: 677) tarafından yapılan araştırmada, flört şiddetinin iki taraflı olduğu ve erkeklerin de romantik ilişki içerisinde kadın partnerler ile eşit ve yüksek oranlarda flört şiddetine maruz kaldığı bulunmuştur. Kılınçer ve Tuzgöl-Dost (2014: 166) tarafından üniversite öğrencileri arasında romantik ilişkilerde algılanan istismar üzerine yapılan araştırmada ise, cinsiyet değişkeninin partner tarafından maruz kalınan istismarı anlamlı bir düzeyde yordamakta olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, algılanan istismar seviyesinin, erkek partnerlerde kadınlardan daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, cinsiyetin flört şiddeti türlerine göre bir farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan araştırmalar da mevcuttur. Özellikle ilişkilerde yaşanan psikolojik şiddet incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan daha fazla oranda bu şiddete maruz kaldığı görülmüştür (Kasian ve Painter, 1992: 361). Diğer bir yandan, kadınların cinsel istismar konusunda erkeklere oranla daha fazla mağdur edildiği görülmektedir (Burke, Stets ve Pirog-Good, 1988: 282). Başka bir araştırmada ise, flört şiddeti oranlarında kadın ve erkek partnerler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamış aksine her iki cinsiyette de benzer oranlar gözlemlenmiştir (Riggs ve O’Leary, 1990: 69).

1.2.5.2. Yaş

Flört şiddeti mağduriyetinde sıklıkla bahsedilen bir diğer risk faktörü ise yaş değişkenidir. Romantik ilişki içerisinde şiddet açısından en riskli dönem olarak kabul edilen 17-29 yaş aralığında olan genç yetişkinlerin, bu dönemde daha fazla şiddet davranışları gösterdiği ve bu davranışların özellikle 30 yaşından sonra azaldığı görülmektedir (Merrill ve diğerleri, 2005: 707).

Kadınların erken yaşlarda flört ilişkisine başlaması, flört şiddetine maruz kalmasında risk faktörü olarak görülmektedir (Mıhçıokur ve Akın, 2015: 11). Ayrıca, romantik ilişki içerisinde yaşça büyük olan partnerlerin, şiddet mağduru ve faili olma ve karşılıklı şiddet içeren ilişkilere girme ihtimalleri yaşı daha küçük olan partnerlerin ilişkilerine göre daha azdır (Caetano, Vaeth ve Ramisetty-Mikler, 2008: 516). Bunun tam aksine, Demir ve Biçer (2017: 183) tarafından yapılan araştırmada, 19 yaş altında bulunan öğrencilerin 20 yaş üstünde olan öğrencilerden daha az flört şiddeti yaşadığı bulgusuna da ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda ise kısıtlı veri toplanmasına rağmen yaş değişkeni flört ilişkilerinde çok önemli belirleyici bir faktör olarak bulunmamıştır (Arias, Samios ve O’Leary, 1987: 88). İki farklı araştırma grubundan elde edilen bulgular, yaşın artmasının bir grupta maruz kalınan şiddet miktarını yükseltiyorken, diğer grupta şiddet ve yaş arasında herhangi bir ilişki olmadığı göstermektedir (Koenig ve diğerleri, 2003: 283).

Şiddet türlerine göre yaş değişkeni ele alındığında ise, yaş ve fiziksel şiddet arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuş olup, cinsel ve psikolojik şiddet ile arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (Basile ve diğerleri, 2004: 417-418).

1.2.5.3. Eğitim Durumu

Genel anlamda literatüre ve güncel verilere bakıldığında zaman, kadınların eğitim seviyesi açısından erkeklerden daha düşük olduğu görülmektedir. TÜİK verilerine göre, 2018 yılı itibariyle ülkemizde en az bir eğitim seviyesi tamamlayan kadınların oranı %84,5 iken, bu oran erkeklerde %95,9'dur (Ulusal Eğitim İstatistikleri Veri Tabanı, 2020).

Bireyin sahip olduğu eğitim düzeyi ve romantik ilişkilerde hem uyguladığı hem de maruz kaldığı şiddet arasında çeşitli yönlerde ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle kadınların eğitim seviyesinin artmasıyla, şiddet mağduriyeti yaşama sıklıkları azalmaktadır (Demir ve Biçer, 2017: 184). Diğer bir deyişle, eğitim seviyesi düşük olan kadınlar, şiddetin tüm alt türlerine daha çok ve sıklıkla maruz kalmaktadır (Ergin ve diğerleri, 2005: 43). Okuma-yazma bilmeyen partnere sahip olan kadınların, romantik ilişkilerde yaşanan şiddeti üniversite mezunu partnere sahip olan kadınlara göre 2,7 kat daha fazla yaşadığı görülmektedir (Ergin ve diğerleri, 2005: 45). Ayrıca, eşleri tarafından şiddet gören kadınlar, bu şiddeti yaşamayan diğer kadınlar ile karşılaştırıldıklarında hem şiddet mağduru olan kadının hem de şiddet faili olan erkeğin eğitim düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir (Şahin, Yetim ve Güleç-Öyekçin, 2012: 23).

Diğer bir yandan, kadınların eğitim düzeylerinin artmasıyla birlikte gelir elde etmeleri, başarı, öz saygı ve özerklik kazanmaları ve sosyal bir çevreye sahip olmaları, partnerleri tarafından otorite ve kontrolün kaybedilmesi veya tehdit edilmesi şeklinde algılanabildiği için, ilişki içerisinde şiddete maruz kalmalarına neden olabilmektedir (Riger, Ahrens ve Blickenstaff, 2000: 170). Bireyin partneri tarafından şiddete maruz kalmasına veya partnerine yönelik şiddet uygulamasına sadece eğitim düzeyinin etkisinin olmadığı, farklı kültürlere göre de bu eğitim düzeyinin şiddet ile olan ilişkisinde değişkenlik gösterebileceği de bulunmuştur (Koenig ve diğerleri, 2003: 282-283). Başka bir çalışmada ise, romantik ilişkilerde şiddet mağduru ve şiddet uygulayıcısı olmanın hem kadın hem de erkek partnerlerde, eğitim düzeyi ile herhangi bir ilişkisi olmadığını görülmektedir (Caetano, Vaeth ve Ramisetty-Mikler, 2008: 511-513).

Eğitim düzeyi, şiddetin alt boyutları açısından incelendiğinde, eğitime erişimin azalmasıyla yakın partner tarafından fiziksel şiddete maruz kalındığı ancak bu durumun sözel şiddet ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir (Rickert ve diğerleri, 2002: 1005).

1.2.5.4. Sosyoekonomik Durum

Diğer risk faktörlerinde sıklıkla karşılaşıldığı gibi, sosyoekonomik düzey ve flört şiddeti ilişkisine bakıldığında da literatürde çeşitli ve farklı araştırma bulguları mevcuttur. Düşük sosyoekonomik düzeyin flört şiddeti uygulama yönünden bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Straus ve Gelles'e (1986: 473) göre, sosyoekonomik seviyenin azalmasıyla oluşan ekonomik stresin saldırganlık düzeyinin artmasına neden olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca sosyoekonomik düzeyin azalması, flört ilişkisinde olan kadın ve erkek partnerlerin fail ve mağdur rollerinin her ikisinde de bulunma olasılığını arttırdığını belirtilmiştir (Stets ve Henderson, 1991: 33).

İşsizlik ve iş kaybı gibi durumların şiddet ile arasındaki ilişki açık ve kesin bir şekilde tanımlanmış olmasa da partnerler arasındaki ilişkide saldırgan davranışları arttırdığı görülmektedir (Vinokur, Price ve Caplan, 1996: 166). İşsizlik faktörünün partner şiddetinde doğrudan etkisi olabileceği gibi dolaylı yoldan da etkisi olabilmektedir. İşsizlik sebebiyle alkol kullanımını arttıran bireyin partnerine karşı şiddet eğilimli davranışlarda bulunması dolaylı yoldan da risk faktörü olabileceğine verilebilecek bir örnektir. Kadınların romantik ilişki içerisinde olduğu süreçte ekonomik olarak bağımsızlığının olmaması da şiddete maruz kaldığı ilişkiyi sonlandırmasını zorlaştırmakta ve istismar edildiği bu ilişki içerisinde kalmasına neden olmaktadır (Schuler ve diğerleri, 1996: 1730).

Diğer bir yandan ise, sosyoekonomik durumun kültürel olarak farklı kabul edilebilir seviyelerde olması şiddet mağduriyetinde göz önünde bulundurulması gereken önemli bir konudur. Yapılan araştırmada, kadınların sahip olduğu ekonomik kaynak miktarının partnerinden daha fazla olması, erkek partnerin maskülen pozisyonunu tehlikeye attığını düşünmesine ve hakimiyet kurmak için şiddet eğilimli davranışlara başvurmasına neden olduğu ifade edilmiştir (Tokuç, Ekuklu ve Avcioğlu, 2010: 842).

1.2.5.5. Çocukluk Dönemi Şiddet Varlığı

Aile, bir bireyin hem çocukluk hem de yetişkinlik döneminde pek çok açıdan şekillenmesini sağlayan önemli bir kavramdır. Özellikle, aile içi yaşantısı ve şiddet varlığının bireyin hem mevcut hayatında hem de ilerleyen yaşamında kritik bir etkisi olduğu görülmektedir. Erken yaşlarda aile içi şiddet davranışlarına maruz kalmak, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde

yaşadıkları ilişkilerin çoğunda saldırganlık ve şiddet içerikli davranışlar sergileme ya da problem çözme konusunda yetersizlik yaşayarak sorunları şiddete dayalı çözüme eğilimde olma olasılıklarını arttırmaktadır (Aslan ve diğerleri, 2008: 11). Vagi ve diğerleri (2013: 646) de, çocukluk dönemlerinde aile içinde yaşanan şiddete tanık olmanın ve bu şiddete maruz kalmanın yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerde şiddet faili rolünde olma olasılığını arttırdığını ifade etmiştir.

Çoğu bilim insanı, çocukluk döneminde fiziksel şiddete maruz kalmanın, flört döneminde şiddet mağduru olma ihtimali ile bir bağlantısı olduğunu düşünmektedir (Lewis ve Fremouw, 2001: 110). Makepeace (1987: 89), flört şiddeti mağduru olan kişinin, çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından oldukça katı bir otorite ve cezalandırma altında olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca, çocukluk döneminde duygusal yönden kötü davranışlara maruz kalmanın, kadınlarda flört şiddeti mağduru olma, erkeklerde ise hem mağdur hem de fail olma konusunda güçlü bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir (Wolfe ve diğerleri, 2004: 409-410). Ebeveyn ve çocuk arasında kurulan pozitif ilişkinin bireyin flört şiddeti mağduru olma olasılığını azaltırken, ihmalkâr ebeveynliğin ise bu olasılığı arttırdığı bulunmuştur (Chiesa ve diğerleri, 2018: 293-294). Çocukluk dönemlerinde ebeveyn şiddetine maruz kalmış kadınların, şiddete maruz kalma ve şiddet faili olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Choi ve Temple: 2016: 372).

Bunların dışında, çocukluk dönemi sosyal çevrede mevcut olan şiddetin de bireyin saldırganlık davranışları sergilemesinde önemli risk faktörü olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemlerinde zorba akran grubuna sahip olmak veya sosyal ortamdan dışlanmak, çaresizlik ve öfke duygularının oluşmasına neden olmakta ve bireyi yalnızlaştırarak mevcut olan ilişkilerinde şiddet eğilimli davranışlara başvurmasına zemin hazırlamaktadır (Haskan-Avcı ve Yıldırım, 2014: 158-159). Yapılan pek çok boylamsal çalışmada, erken yaşlarda sahip olunan arkadaşlık ilişkileri ve ileriki dönem mevcut romantik ilişki dinamikleri arasında benzerlikler olduğu görülmektedir (Collins, 2003: 6).

1.2.5.6. İlişkide Geçirilen Süre

Flört şiddetinin risk faktörlerinden birisi de romantik ilişki içerisinde geçirilen süredir. Romantik ilişkilerde geçirilen süre uzadıkça, partnerlerin flört şiddeti mağduriyeti yaşama olasılıkları da artmaktadır (Mihçioğur ve Akın, 2015: 11). İlişki süresinin uzamasıyla birlikte partnerler arası yakınlık derecesinin artması ve flört şiddetine yönelik kabulün artması arasında olumlu bir ilişki bulunduğu için, bu sürecin partnerlerin şiddet kavramını kabul etmelerine yol

açtığı düşünülmektedir (Cate ve diğerleri, 1982: 83). Ayrıca, ilişki süresinin uzaması, partnerlerin birbirini daha iyi tanıyarak, derin ve ciddi ilişkiler kurarak, zayıf ve güvensiz yanlarını iyi bilmelerini sağlamakta ve bu durum da ilişkide herhangi bir problem sırasında tehlikede hissedildiğinde şiddete başvurmaya zemin hazırlamaktadır (Stets ve Pirog-Good, 1987: 239).

İlişki süresi ve şiddet arasında bulunan ilişkiyi inceleyen araştırmaların bazılarında ise farklı sonuçlar bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada, şiddet ve ilişkide geçen süre arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Koenig ve diğerleri, 2003: 283). Bir başka araştırmada ise ilişki süresi şiddet türlerine göre incelendiğinde, kadınlarda psikolojik şiddet mağduriyetinin ilişkisi süresiyle pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülüyorken, erkeklerde fiziksel şiddet uygulamanın ise romantik ilişki süresiyle anlamlı düzeyde bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur (Baker ve Stith, 2008: 237-240).

Birbirinden farklı olan tüm bu bulgular, romantik ilişkilerde geçen süre ve şiddet arasındaki ilişkiye aracı etkisi olabilecek diğer değişkenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğinin önemini vurgulamaktadır (Vatandaşlar ve Sümer-Hatipoğlu, 2019: 346).

Tüm bu değişkenlerin dışında, alkol ve madde kullanımı, toplumsal cinsiyet rollerine yönelik bakış açıları, kişilik bozuklukları, zekâ düzeyi, doğum sırasında yaşanan komplikasyonlar, ebeveynlerin boşanması, sosyal medya kullanımı gibi başka değişkenler de flört şiddetinde risk faktörü olarak ele alınan konulardır (Kızmaz, 2006: 52-53;57). Cascardi ve O'Leary (1992: 257) ise, bireylerde özsaygı düzeyinin düşük olmasının hem flört şiddetini uygulayan hem de flört şiddeti mağduru olan kişi için bir risk faktörü olabileceğini belirtmiştir. Akademik başarısızlık, geçmiş flört dışı şiddet varlığı, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumlarının varlığı ve cinsel olarak riskli davranışlarda bulunma da flört şiddetinde görülebilecek risk faktörlerindendir (Koyuncu-Kütük, Gümüştas ve Han-Almı, 2018: 220-221).

Kişinin çevresinden sosyal destek alamaması, iletişim kurma konusunda eksiklik yaşaması, yapılan sporların saldırganlık içermesi, şiddeti normal olarak kabul etmesi ve kendini başkalarına kanıtlama isteği de romantik ilişkilerde flört şiddetine hazırlayıcı risk faktörleri olarak görülmektedir (Çakır-Koçak ve Öztürk-Can, 2019: 47). Ayrıca, bireylerin kendini beğenme durumu olarak bilinen narsizm kişilik özelliklerine sahip olması, herhangi bir olumsuz geri bildirim aldıkları zaman öfke ve saldırganlık davranışlarıyla karşılık verebilme olasılığını arttırdığını göstermektedir (Ryan, Weikel ve Sprechini, 2008: 807). Romantik ilişkilerde yaşanan deneyimsizlik, toplumda şiddet davranışlarının medya aracılığı ile

normalleştirilmesi ve ilişkilerin tek tipte model olarak bireylere dayatılması da şiddet uygulayan ya da şiddete mağdur olan kişi rolünde olmaya zemin hazırlamaktadır (Kaplan, 2020: 533).

Diğer bir yandan, ülkemizdeki kültürel değerlerin çeşitliliğin fazla olması ve özellikle doğu bölgesinde yaşayan bireylere ait flört şiddeti araştırma verilerin sınırlı olması risk faktörleri konusunda da kesin bir bilgiye ulaşabilmesini engellemektedir (Karatay ve diğerleri, 2017: 63). Son olarak, tüm bu risk faktörlerinin flört şiddeti faili ve mağduru olma konusunda etkisi olduğu görülse de ülkemize özgü bu alana yönelik araştırma yapılması, bu etkenlerin anlaşılabilmesi ve şiddet önleme programlarının oluşturulabilmesi açısından daha faydalı olacaktır (Avşar-Baldan ve Akış, 2017: 41).

1.2.6. Flört Şiddetini Besleyen Mitler

Toplumların kendi dinamikleri içerisinde şiddet hakkında birçok yanlış inanç mevcuttur. Bu inançlar veya mitler, gerçek gibi kabul edilerek şiddet kavramının bireyler arasında meşrulaşmasına ve kabul edilmesine neden olmaktadır. Özellikle romantik ilişkilerde partnerler arasında yaşanan flört şiddetini hoş görme sebeplerinden biri de bu toplumsal mitlerdir. Son zamanlarda genç yetişkin bireyler arasında sıklıkla karşılaşılan flört şiddeti mitlerine yönelik hazırlanan koruyucu ve önleyici çalışmaların, daha sağlıklı ilişki bağları kurulabilmesi ve mevcut olan hatalı inançların sorgulanması konusunda önemli bir rolü bulunmaktadır (Öztürk, Karabulut ve Sertoğlu, 2017: 66).

Aşağıda flört şiddetine yol açan bazı toplumsal mitler sunulmuştur (Öztürk, Karabulut ve Sertoğlu, 2017: 66-67).

- Bireyin partneri tarafından kıskanılması sevginin yoğunluğunun göstermektedir.
- Partnerlerin sürekli yan yana zaman geçirmesi o ilişkinin iyi olduğunu gösterir.
- Şiddeti sadece eğitim düzeyi düşük bireyler uygular.
- Şiddet mağduru olan bireyler güçsüz karaktere sahiptir.
- Bireyin partneri tarafından kontrol edilmesi önemsendiğinin işaretidir.
- İlişki içerisinde yaşanan her şey özeldir ve kimse müdahale etmemelidir.
- Eğer bir insan şiddete maruz kaldıysa, mutlaka buna neden olacak bir şey yapmıştır.
- Flört şiddeti sadece erkekler tarafından uygulanır.
- Şiddete maruz kalan kişi şikâyetçi olmuyorsa, bu bir sorun olmadığı anlamına gelir.
- Psikolojik veya duygusal şiddet, fiziksel şiddet kadar büyütülmemelidir.
- Hayır cevabı bazen evet anlamına da gelmektedir.

- Şiddete maruz kalan kişilere sosyal veya yasal yollarla verilecek çok bir destek yoktur.
- Önceden verilen evet cevabı daha sonra değiştirilemez.
- İlişki içerisinde bireysel sınırların olmaması, o ilişkiyi daha özgür yapar.

1.2.7. Flört Şiddetinin Etkileri

Şiddetin bireyler üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Yaşanılan flört şiddetinden sadece mağdur konumunda olan kişi değil, bu kişinin çevresinde bulunan aile ve arkadaşları, şiddet faili olan partneri ve hatta toplumun da etkileniyor olabileceği dikkat çeken bir konudur. Ancak, flört şiddeti romantik ilişki içerisinde olan partnerler arasında yaşanması ve genel olarak dışarıdan gelebilecek bir engellemeye kapalı olması sebebiyle, bu şiddetin bireyler üzerinde oluşturduğu etkiler kesin bir şekilde anlaşılamamaktadır (Akcan, 2020: 79).

Flört şiddeti; duygusal, fiziksel, ekonomik ve sosyal açılardan hemen her bireyi etkileyebilmektedir. Ayrıca, flört şiddetinin hem kısa hem de uzun süreli etkileri bulunmaktadır. Yaralanma ve hatta bireyin yaşamının sonlaması flört şiddetinde kısa dönem etkiler olarak görülürken, ruhsal bozukluklar, alkol ve sigara kullanımı, yeme bozuklukları, mide problemleri gibi birçok sağlık sorunu uzun süreli etkiler olarak değerlendirilmektedir (Avşar-Baldan ve Akış, 2017: 42).

Baş ağrısı, fibromiyalji, beklenmeyen gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve düşük yapma da cinsel flört şiddetinin yol açtığı sağlık sorunları olarak görülmektedir (Mihçioğur ve Akın, 2015: 13). Buna ek olarak cinsel flört şiddeti, idrar yolları enfeksiyonu, vajinal kanama, cinsel birleşme sırasında ağrı, rahim miyomları ve cinsel işlev bozukluklarına da neden olabilmektedir (Campbell, 2002: 1332).

Anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, uyku problemleri, düşük yaşam memnuniyeti, sosyal problemler, düşük akademik başarı, özgüven kaybı, uyuşturucu kullanımı, suçluluk ve utanç duygusu da flört şiddetinin yol açtığı olumsuz sonuçlardandır (Çakır-Koçak ve Öztürk-Can, 2019: 49). Özellikle fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kalan bireylerde, düşük benlik algısı, değersizlik hissi, sosyal izolasyon, kendi düşüncelerini sorgulama ve delirme korkusu da görülmektedir (Smith ve Donnelly, 2000: 56-57). Yaşanan flört şiddetinin, ileriki süreçlerde evlilik içinde de yaşanabilecek şiddete neden olabileceği yönünde araştırma bulguları mevcuttur (Frieze, 2000: 681). Sadece fiziksel ya da psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilemekle kalmayıp, kişiler arası samimi iletişim ve ilişki kalitesini de zarar vermektedir (Türk, Hamzaoglu ve Yayak, 2020: 77). Ayrıca, flört şiddetine maruz kalan

bireylerde intihar düşüncelerinin ve girişimlerinin de arttığı görülmektedir (Ackard, Eisenberg ve Neumark-Sztainer, 2007: 478).

Flört şiddeti mağduriyetinin ilişki doyumu üzerinde de önemli derecede etkisi bulunmaktadır. Yüksek düzeyde yaşanan flört şiddeti mağduriyeti, düşük seviyede ilişki memnuniyetine neden olmaktadır (Kaura ve Lohman, 2007: 368). Flört şiddeti mağduriyetine yönelik yapılan pek çok araştırmada, hem yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum vb. gibi risk faktörlerine hem de şiddetin alt boyutlarına göre flört şiddetinin sebep olduğu farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda ise, bu değişkenler ve flört şiddetinin neden olduğu etkiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna ek olarak, birey tarafından maruz kalınan şiddetin kabul seviyesinin, psikolojik problemlerinin oluşması ile ters yönde bir ilişkiye sahip olduğu da görülmektedir (Jackson, Cram ve Seymour, 2000: 33). Diğer bir deyişle, flört şiddeti yaşayan bir birey, maruz kaldığı şiddeti tolere edip daha çok kabullendiğinde, bu şiddeti daha az kabullenen bireye göre ruhsal bozukluk yaşama olasılığı azalmaktadır.

Genel olarak, bu kısa ve uzun süreli etkilere bakıldığında zaman, flört şiddetine maruz kalan bireylerin yaşadıkları tüm sorunlar, süreç içerisinde çeşitlilik göstermekte olup, küçük yaralanmalardan ölümle sonuçlanmalara kadar ilerlemektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı, flört şiddetinin neden olduğu olumsuz etkileri önleme amaçlı koruyucu program ve çalışmaların ve daha kapsamlı araştırmaların yapılmasının önemi artmaktadır (Makin-Byrd ve Bierman, 2013: 548).

1.2.8. Flört Şiddetine Yönelik Koruyucu Önleyici Çalışmalar ve Sosyal Destek

Günümüzde hem yurt içinde hem de yurt dışında flört şiddetini önlemeye veya bireyler üzerindeki etkisini en aza indirmeye yönelik yapılan birçok koruyucu-önleyici programlar, çalışmalar ve eğitimler mevcuttur. Koruma programların geneline bakıldığında, birçoğunun birincil ve ikincil koruma programı olarak iki farklı boyutta ele alındığı görülmektedir (Set, 2020: 448-449). Birincil koruma programları, bütün toplumu ele alarak flört şiddetini önlemeye yönelik hazırlanıyorken, ikincil koruma programları mevcut olan şiddete son vermeye yönelik oluşturulmuştur.

Flört şiddetine yönelik geliştirilen Safe Date (güvenli flört) programı, hem okul hem de toplum aktivitelerini içermesi sebebiyle birincil ve ikincil koruma programlarından oluşmaktadır (Foshee ve diğerleri, 1998: 45). Poster yarışması, akranlar tarafından sergilenen tiyatro gösterimleri ve 10 oturumluk eğitim müfredatı okul aktiviteleri içerisinde yer alırken, romantik ilişkilerinde şiddet yaşayan gençlere yönelik hazırlanan destek grupları ve ebeveyn

bilgilendirilmesi de toplum aktivitelerini oluşturmaktadır. Şiddete yönelik bu önleyici aktiviteleri içeren hem kontrol hem de tedavi grubundan oluşan araştırma sonuçlarına bakıldığında, erken yaşlarda yapılan birincil ve ikincil koruma programlarının etkisinin mevcut olduğu gözlenmektedir (Foshee ve diğerleri, 1998: 49). Birincil koruma programıyla tedavi grubunda %28 daha az psikolojik şiddet ve %61 daha az cinsel şiddet yaşandığı bulunmuştur. Diğer bir yandan, ikincil tedavi programıyla hem şiddet mağduru hem de şiddet faili desteklenerek yardım almaları konusunda cesaretlendirilmiştir. Yapılan tüm bu çalışmalar, gençlik dönemlerinde bireylerin yaşadığı flört şiddetini en aza indirmekle kalmayacak, aynı zamanda toplum sağlığını da olumlu yönde etkileyecektir (Foshee, 1998: 50).

Hem ailesinden hem de arkadaş çevresinden destek gören genç bireyler, yaşanan ilişki dinamiklerini ve problemleri paylaşmaya daha yatkın oldukları için bir flört şiddeti yaşanmadan önce veya yaşandığı süreçte bu ilişkiye dışarıdan müdahale edilebilmekte ve böylece kişi flört şiddetine daha az maruz kalmaktadır (Aslan ve diğerleri, 2008: 50). Bunun dışında, flört şiddeti yaşadıktan sonra alınan aile ve sosyal çevre desteği de bireyi olumlu yönde etkilemektedir. Ancak, bu noktada dikkat edilmesi gereken çok önemli bir konu vardır. Çoğu zaman kişi hem sosyal destek görüp hem de flört şiddeti yaşamaya devam etmekte ve bu durum sağlanan sosyal desteğe yönelik güveni azaltmaktadır (Aslan ve diğerleri, 2008: 51). Ayrıca, birey ilişkisine devam etmek istediği için de yaşadığı flört şiddetini kimseyle paylaşmamaktadır (Jackson, Cram ve Seymour, 2000: 33-34).

Pirog-Good ve Stets (1989) tarafından üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada, flört şiddetine maruz kalan kişilerin sadece %5'inin herhangi bir profesyonel ya da adli yardım aradığı gözlemlenmiştir (Aktaran Carlson, 1996: 5). Buna ek olarak, oldukça az sayıda kişi ilişkisinde yaşadığı şiddet davranışlarını arkadaşlarına ve ailesine anlatmıştır. Bireylerin şiddet içerikli davranışların var olduğu ilişkiye devam etmesi ya da dışarıdan bir destek aramaması konusunda pek çok sebep bulunmaktadır. Özellikle cinsiyet, kültürel değerler ve şiddetin tanımına yönelik sahip olunan bireysel farklılıklar buna neden olmaktadır (Carlson, 1996: 16-17). Korku, utanç, suçluluk ve acıma duygusu, partnerin değişeceğine yönelik olan inanç, travmatik bağlanma ve kişinin destek alabileceği çevreyle olan bağın zayıflaması ya da kopması da şiddet içeren ilişkiye devam eden bireylerin kişisel nedenlerinden bazılarıdır (Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı, 2019: 11). Bu sebeple, genç bireylerin şiddet tanımına yönelik algıların genişletilmesi ve üniversitelerde şiddete yönelik eğitim programlarının hazırlanması, şiddet mağduriyeti durumunda seçeneklerinin neler olduğunu bilmelerini ve yardım aramalarını sağlamaktadır.

Kişinin güvendiği biri ya da birilerinden destek alması, şiddete maruz kalan bireyin daha güçlü hissetmesini sağlamakta ve romantik ilişkilerde yaşanan şiddet ile baş edebilmek ve bu şiddete çözüm yolları bulabilmek için atılacak önemli adımlara zemin hazırlanmaktadır (Fidan ve Yeşil, 2018: 19). Birey, fiziksel şiddet yaşadığı zaman polis, jandarma, Alo 183 sosyal destek hattı, sağlık kuruluşları, Mor Çatı Derneği ve Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM) gibi kurumlardan yardım isteyerek destek alabilmektedir (Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı, 2019: 21). Bunun dışında, bireylerin flört yaşadığı partnerine karşı istediği zaman 'hayır' diyebilmesi, buluşma sürecinde alkol kullanım düzeyine dikkat etmesi, buluşma yeri olarak halka açık ve güvenilir alanları tercih etmesi, buluşulacak kişi ve mekân hakkında yakın bir arkadaşı ya da aile üyesini bilgilendirmesi, flört şiddetine yönelik farkındalığı arttıracak eğitimlere katılması ve partnerler arasında yaşanan şiddeti engellemeye veya azaltmaya yönelik okullarda planlanan eğitimlere katılması flört şiddetinden korunma konusunda oldukça faydası olacak yöntemlerdendir (Mihçioğur ve Akın, 2015: 13-14).

Romantik ilişkilerde kadına yönelik şiddet gerçekleştiğinde ilk yardım desteği için yapılması gereken beş basit strateji bulunmaktadır (DSÖ, 2014: 14). Bunlar, şiddete maruz kalan kişiyi yargısız empatik ve içten bir şekilde dinlemek, kişinin duygusal, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlarını sorgulamak, kişiyi anladığınızı ve ona inandığınızı göstermek, oluşabilecek diğer tehlikelerden korumak ve bilgi alabileceği kurumlarla iletişime geçerek sosyal destek sağlamaktır. Özellikle sosyal desteğin romantik ilişkilerde ortaya çıkan şiddet davranışlarına karşı, bireyi psikolojik açıdan destekleyici olduğu ve daha sonradan ortaya çıkabilecek diğer şiddet türlerinin görülme sıklığını azalttığı yönünde bir çok araştırma mevcuttur.

Flört şiddeti konusunda dikkat edilmesi gereken önemli konulardan biri, bu şiddet türünün sadece kadınlar ya da ergenler tarafından yaşanmadığı, cinsiyet veya cinsel yönelim fark etmeksizin her bireyin şiddetin tüm türlerine maruz kalabileceğidir (Türk, Hamzaoglu ve Yayak, 2020: 78). Eşcinsel ilişkilerde yapılan bir araştırmaya göre, düşük seviyede sosyal desteğin olması, bireylerin partner şiddetine maruz kalma olasılığını arttırmaktadır (Gülmez, 2007: 107). Buna ek olarak, aile ve arkadaş çevresinden gelen sosyal desteğin azalması, bireylerin psikolojik, fiziksel ve cinsel şiddet türlerine daha fazla maruz kalmasına neden olmaktadır. Ayrıca, mevcut olan sosyal destek, bireylerin şiddet yaşadıkları zaman yardım isteme davranışlarını da arttıran önemli bir faktördür.

Yurt içinde flört şiddetini engelleme veya önleme konusunda herhangi bir yasal düzenleme bulunmamaktadır (Türk, Hamzaoglu ve Yayak, 2020: 78). Flört şiddeti konusunda

yapılan araştırma ve etkinliklerin sayısı da yeterli değildir (Polat ve diğerleri, 2016: 364). Ancak, flört şiddetini önlemeye ve yaşanan şiddetin etkilerini azaltabilmeye yönelik yapılan çeşitli araştırmalar ve bu araştırma sonuçlarına göre oluşturulmuş farklı eğitim programları mevcuttur. 450 üniversite öğrencisiyle yapılan, fiziksel ve psikolojik şiddete yönelik sahip olunan tutumların bireylerin şiddeti önleyebilmek amacıyla aldığı eğitim ile farklılık gösterip göstermediğini ortaya çıkartmayı amaçlayan araştırmada, eğitimin olumlu etkisi ile ilgili sonuçlara ulaşılmıştır (Özdere ve Kürtül, 2018: 128). Tüm katılımcılara flört şiddetinin doğası, türleri, şiddetin altında yatan risk faktörleri, sonuçları, şiddetin farklı kuramsal bakış açılarıyla değerlendirilmesi ve önleme programları hakkında bir hafta bilgilendirme yapılmış ve her gruba verilen eğitim en az bir saat sürmüştür (Özdere ve Kürtül, 2018: 127). Bu sonuçlara göre hem kadın hem de erkeklerde eğitim öncesi mevcut olan psikolojik ve fiziksel şiddete yönelik tutum ortalamaları ile eğitim sonrası ortaya çıkan şiddet tutum ortalamaları arasında bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir.

Hem kadınlara hem de erkeklere yönelik uygulanan şiddetin ortaya çıkmasında pek çok risk faktörü mevcuttur. Bu risk faktörlerini engellemeye yönelik çeşitli programlar, koruyucu ve önleyici çalışmalar da bulunmaktadır. Ancak, özellikle toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin mevcut olması, şiddet davranışlarını arttıran en büyük faktörlerden biridir. Bu yüzden, toplumun bireylerine ve sağlık profesyoneli olacak genç yetişkinlerine, üniversite dönemlerinde şiddete yönelik bilgilendirici eğitimler verilmesi ve eşit bir toplumsal cinsiyet algısının aşılmasıyla sonraki dönemlerde oluşabilecek şiddetle mücadelede katkı sağlamaları gerekmektedir (Selçuk, Avcı ve Mercan, 2018: 307). Bu noktada, bireylerin hem lise hem de üniversite dönemlerinde eğitim programlarına toplumsal düzeyde cinsiyet eşitliği ve romantik ilişkilerde yaşanan flört şiddeti konularının eklenmesi şiddetle mücadele konusunda yapılacak önemli katkılardan olacaktır (Akcan, 2020: 81). Flört şiddetini önlemeye yönelik hazırlanmış eğitim programları sayesinde, bireylerin şiddete yönelik kabullenici tutumları ve bu tutumların toplumsal cinsiyet rolleri üzerinde olan etkisinin azaldığı gözlenmiştir (Foshee ve diğerleri, 1998: 48). Ayrıca, bu eğitim programlarının yaklaşık 4 yıl boyunca koruyucu etkisini sürdürmekte olduğu bulunmuştur (Foshee ve diğerleri, 2000: 1621).

Flört Şiddeti Tutum Ölçeği, Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği ve Çiftler Arası Şiddet Kabul Ölçeği, flört ilişkisinde şiddetin belirlenmesi ve bireylerin farkındalıklarının artması için sağlık profesyonellerinin kullanabileceği bazı ölçeklerdendir (Çakır-Koçak ve Öztürk-Can, 2019: 51-52). Şiddet kavramının sağlık, eğitim, adalet, sosyal servis ve sağlık profesyonelleri desteği gibi çok boyutlu açılardan ele alınması ve erken

müdahale yöntemlerine başvurulması şiddet döngüsünün engellenmesini, toplumsal şiddet yükünün azalmasını ve toplum sağlığının korunmasını sağlamaktadır (WHO, 2007: 10). Tüm bunlara bakıldığı zaman hem bireylerin hem de toplumun sağlığını korumak için flört şiddetine yönelik daha geniş çaplı araştırmaların yapılması ve koruyucu önleyici eğitim programlarının planlanması büyük bir önem taşımaktadır (Türk, Hamzaoğlu ve Yayak, 2020: 79).

1.3. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuramın tarihçesine baktığımız zaman, çok eski dönemlerden gelen ünlü felsefecilerin düşüncelerinden etkilenmiş olduğu görülmektedir. Bunlardan en çok bilinen ve bu kuramın çeşitli açılardan şekillenmesine katkı sağlayan ünlü isim Stoacı filozof Epictetos'tur. Epictetos, Roma' da yaşadığı dönemlerde sahip olduğu bilgi birikimi ve paylaşımlarıyla günümüze çoğu alanda ışık tutmuştur. Epictetos, "insanları rahatsız eden 'şeyler' değil, onlara verdikleri anlamlardır" cümlesiyle bireylerin yaşadıkları olaylardan değil, bu olaylara karşı sahip olduğu algı ve tutumlardan dolayı problem yaşadıklarını ifade etmiştir (Türkçapar, 2014: 6). Ayrıca Epictetos, bireylerin mutluluk, özgürlük ve iç huzurunun dış dünyada gerçekleşen olaylara değil, bu olaylara karşı olan inanç ve tutumlara bağlı olduğunu ve her insanın hayatında kontrolü dışında gerçekleşebilecek durumların da olabileceğinin kabul edilmesinin, bireylerin huzurlu ve mutlu olmasına katkı sağlayacağını düşünmektedir (Özdel, 2015: 15; Türkçapar, 2014: 6). Diğer bir yandan, düşüncelerin insan yaşamında ne kadar etkili ve önemli olduğu sadece Epictetos değil, diğer tanınmış isimler tarafından da yüzyıllar öncesinde dile getirilmiş olup, yapılan bilişsel değişikliklerin bireylerin problemlerinin çözülmesinde etkili bir yöntem olduğu vurgulanmıştır (Sungur, 1997: 58).

Günümüze daha yakın tarihlerde yaşayan ve herkes tarafından tanınan Kant, Adler, Alexander, Horney ve Sullivan gibi önemli isimlerin de sıklıkla bireyin hem kendisine hem de dünyaya olan bakış açısının davranışlarını etkilediğini ifade eden düşünce ve yazıları olduğu görülmektedir (Beck ve Weishaar, 1989: 21). Ayrıca Kelly, Arnold, Lazarus, Bandura, Lewinsohn, Rotter, Tolman, Seligman ve Meichenbaum gibi önemli çağdaş kuramcılar da bilişsel kuramın bugünkü halini almasına katkı sağlayan önemli isimlerdendir.

Özellikle, bilişsel kuramın ortaya çıkmasında davranışçı kuramın açıklayamadığı durumların mevcut olması ve araştırmalardaki bu boşlukların doldurulmak istenmesi de etkili olmuştur. Davranışçı kuramın savunduğu düşüncenin aksine hayvanlara herhangi bir pekiştireç verilmeden de öğrenmenin oluşabilmesi, bilimsel açıdan araştırma yapılacak çalışma

ortamlarının ortaya çıkması ve sosyal öğrenme kavramının insanlar üzerinde önemli bir rolü olması bilişsel kuramın doğmasına katkı sağlamıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012: 9). 1960'lı yılların sonlarına doğru davranışsal yaklaşım önemini kaybederek yerini 1970'li yılların başında ortaya çıkan bilişsel kurama bırakmıştır (Bengisoy ve diğerleri, 2019: 746).

Bilişsel kuram denildiği zaman akla ilk gelen isimler Aaron T. Beck ve Albert Ellis'tir. Psikanaliz kökenine sahip olan bu iki kuramcı da bireylerin davranışlarını ve yaşadığı ruhsal problemleri anlama ve açıklama konusunda yaptığı çalışmalar sonucunda, psikanalizin yetersiz olduğunu düşündükleri ve daha uygun açıklamalar yapabilmek için bilişsel kuramın ortaya çıkmasını sağladılar (Şirin, 2013: 56). Uzun bir tarihsel süreçten geçen bilişsel kuram, varlığını sürdürmeye devam etmekte ve özellikle son yıllarda psikoterapi alanında popülerliğini korumaktadır.

1.3.1. Aaron T. Beck- Bilişsel Terapi

Psikanaliz alanında eğitim alarak çalışmalarını sürdüren Beck, 1960'lı yılların sonlarına doğru bu yaklaşımın deneysel bir alt yapıya sahip olmaması ve pek çok araştırmacı tarafından eleştirilerin merkezi haline gelmesiyle çeşitli çalışmalara başlamıştır (Türkçapar, 2014: 46-47). İlk alışma konusu olarak depresyon alanını seçen Beck, psikanaliz yaklaşımı destekleyen ve bu yönde olan beklentilerine ters düşen sonuçlar elde etmesiyle depresyonu farklı bir şekilde açıklama yoluna gitmiştir (Beck, 2020: 1). Çünkü psikanaliz yaklaşım depresif duygudurumuna sahip bireylerin rüya içeriklerinde sıklıkla düşmanlık teması olduğunu savunmasına rağmen, bu içeriklerin daha çok kusurluluk, kayıp ve yoksunluk teması olduğunun görülmesi ve sadece rüyalarda değil, kişinin uyanık olduğu zamanlarda da bu temaların devam etmesi psikanalize olan güvenin sarsılmasına neden olmuştur (Beck, 2020: 5). Ayrıca, düşmanlık temasının rüya içeriklerinde çok az olması, depresif olan bireylerin acı çekmeye yönelik ihtiyaçları olmadığını ve psikanalitik çıkarımların yanlış olabileceğinin fark edilmesini sağlamıştır (Bengisoy ve diğerleri, 2019: 746). Böylelikle, danışanlarıyla yaptığı bireysel görüşmeler, mesleki bakış açısı ve gözlemleri, aldığı eğitimler ve yaptığı araştırmalar sonucunda Beck, psikanaliz yaklaşımından uzaklaşarak bilişsel terapi adını verdiği yeni bir psikoterapi kavramı ortaya koymuştur.

Beck'in bilişsel terapisinin dışında, ikinci kuşak yaklaşımlar denildiğinde akla ilk gelen ve bireyin işlevsiz olan düşünce ve davranışlarına yönelik çalışmalar yaparak bunları işlevsel olan alternatifler ile değiştirmeyi amaçlayan önemli isimlerden bir diğeri de Albert Ellis'tir

(Vatan, 2016: 191). Psikanaliz kökene sahip olan Ellis, meslektaşı Beck gibi psikodinamik terapisinin bireylerin bilişsel süreçlerini açıklamada yetersiz olduğunu ve danışanların iyileşme süreçlerindeki etkinliğinin düşük olması sebebiyle bu yaklaşımdan uzaklaşarak, düşünme süreçlerini daha iyi anlatan yeni bir açıklama getirmeye çalışmıştır (Türkçapar ve Sargın, 2012: 11). Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT), Beck'in bilişsel terapisiyle benzer özelliklere sahip olmasına rağmen kavramsallaştırma yöntemi ve tedavide önem verilen noktaların farklı olması sebebiyle değişiklikler göstermektedir (Beck, 2020: 2). Bireye zarar veren olumsuz düşünceler için Beck'in 'otomatik düşünceler' kavramını kullanması, Ellis'in ise 'akılcı olmayan inançlar' ifadesini tercih etmesi bu farklılıklardan sadece biridir.

Beck ve Emery'e (1985) göre bilişsel terapisinin temelini oluşturan bazı ilkeler mevcuttur (aktaran Sungur, 1997: 59-61). Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Formülasyon, terapi süreci için en önemli noktalardan biridir. Danışanın düşünce, duygu ve davranışları arasında neden-sonuç bağı yerine döngüsel bir ilişki kurularak ilerlenmesi ve düşüncelerin temelinde olan şemaları bulmaya çalışırken uygun müdahale yöntemleri tercih edilmesi gerekmektedir.
- Tümevarım metodundan yararlanılır. Danışanın bir bilim adamı rolünde sokratik sorgulama yöntemini kullanarak düşüncelere yönelik oluşturulan hipotezlerin test edilmesi sağlanır.
- Danışanları ihtiyaçlarına göre soru çeşitleri belirlenmelidir. Mevcut olan bu soruların, danışanı rahatsız etmeyecek içerikte olmasına dikkat edilmektedir. Örneğin, anksiyete bozukluğu olan danışanlarda, anksiyete seviyesini arttırmamak için açık uçlu sorular yerine kapalı uçlu sorular tercih edilebilir.
- Kısa süreli, yönlendirici, aktif ve sorun çözmeye odaklı terapilerdir. Terapiye olan uyumunun artırılması için, danışanın istediği noktadan başlamak tercih edilir. Önce sorunlar ayrı olarak ele alınır, daha sonra aralarındaki bağlantı kurularak devam edilir.
- Psikoeğitim önemli özelliklerinden biridir. Danışan için anlaşılmayan noktaları daha belirgin ve açık bir hale getirmek, karşılıklı bilgi paylaşımında bulunmak ve danışanı kendi sorunlarını çözebilecek hale getirmek bu eğitimin bir parçasıdır.
- Danışanla kurulan terapötik ilişki ve iş birliğine dikkat edilir. Katı kurallar yoktur, danışanın ihtiyaçlarına uygun bir şekilde esnek ve empatik yaklaşımda bulunulur.

- Yapılandırılmış terapilerdir. Her terapi seansı için danışan ve terapistin ortak kararları sonucunda oluşturulan terapi düzeni benimsenir.
- Direktiftir. Genel anlamda görüşme sürecini terapist yönetir.
- Bilişsel terapide en değerli ve vazgeçilmez kısım ev ödevleridir. Danışanın terapi sürecinde öğrendiği bilgileri seanslar arasında uygulaması ve yaşantısal bir hale getirebilmesi için terapist ile ortak karar verirken, bu aktiviteleri düzenli bir şekilde yapması tedavi sürecini hızlandırmaktadır.

Bilişsel terapinin gelişim hikayesine baktığımız zaman, 1950 ve 1970 yılları arası ilk dönem, 1970'li yıllar ikinci dönem ve günümüze daha yakın olan yıllar ise üçüncü dönem olarak ele alınmaktadır (Sungur, 1997: 52). Özellikle son yıllarda, bilişsel terapi ve davranış terapilerinin teorik ve uygulama bilgilerinin birleştirilerek kullanılması ile oluşturulan bilişsel davranışçı terapiler yoğun bir şekilde alan içerisindeki profesyoneller tarafından tercih edilmektedir. Bilişsel davranışçı terapilerin (BDT) etkinliğine yönelik yapılan pek çok araştırma sonucunda, sadece depresyon değil, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal fobi, panik bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, somatik bozukluk, şizofreni, evlilik problemleri, yeme bozuklukları ve davranış bozuklukları gibi diğer psikopatolojik alalarda da başarılı olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir (Beck 1993: 195-196; Butler ve diğerleri, 2005: 17-18; Chambles ve Ollendick, 2001: 706-708). Bunlara ek olarak, BDT sadece yetişkin alanında değil, çocuk ve ergenlere yönelik terapilerde de kullanılan önemli bir yaklaşım olmuştur (Türkçapar, Sungur ve Akdemir, 1995: 94-95). Diğer bir yandan, son yıllarda yapılan araştırmalarda bilişsel terapinin sadece psikolojik problemlere odaklanmadığı, bireylerin yetenekleri, güçlü yanları, kaynakları, olumlu duygulanımları, pozitif düşünceleri ve mutlu bir yaşam sürme becerileri gibi hedef odaklı davranışlar ve iyi oluş üzerine olan etkilerine de önem verdiği görülmektedir (Bannick, 2013: 62; Synder, 2000: 748-749).

1.3.1.1. A-B-C Modeli

Bir olayın yorumlanma ve düşünme şeklinin, o olaya yönelik oluşan duygu ve davranışların belirlenmesinde büyük bir etkiye sahip olduğunu ifade eden yapıya bilişsel model denilmektedir (Beck, 2020: 30). Bu modele göre, bireylerin yaşadıkları olaylara göre değişen algıları, farklı duygu, davranış ve tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Diğer bir deyişle, bireylerin birtakım duygulanımlar yaşamasında sadece olaylar değil, daha çok olaylara karşı oluşturduğu düşünce yapısı ve inançlar etkili olmuştur (Malkinson, 2010: 293).

Beck'in depresyona yönelik oluşturduğu kognitif modele bakıldığında, bu tepkilerin emosyonel, bilişsel, fiziksel, motivasyonel ve davranışsal olarak beş ayrı boyutta ele alındığı görülmektedir (Sungur, 1993: 129). Kaygı, öfke ve suçluluk emosyonel boyuta; konsantrasyon problemleri, karar vermede zorlanma ve bellekte zayıflama bilişsel boyuta; cinsel istekte azalma, iştah ve uyku düzensizlikleri fiziksel boyuta; özgüven duygusunda azalma ve durgunluk motivasyonel boyuta; hareketliliğin azalması, sosyal aktivitelerden uzaklaşma ve sorun çözme konusunda problem yaşama ise davranışsal boyuta örnek olarak verilmektedir. Bilişsel modele göre, bireyde rahatsızlık yaratan olay veya durum A noktası, bu olaya yönelik zihinde oluşturulan inançlar B noktası ve bu inançlar sonucunda çeşitli boyutlarda ancak daha çok duygusal ve davranışsal olarak beliren sonuçlar ise C noktasıdır (Çivitçi, 2014: 3). Başka insanların yanında bir şeyler yeme ve içme konusunda sorun yaşayan bir bireyin ABC modeline bakıldığı zaman, bir şey yiyememek veya içememek durumu A noktası, herkesin bu durumu fark edeceğine ve yutkunamayacağına olan inanç B noktası, bu düşünceler sonucunda yaşanan anksiyete ve korku gibi duygular, nefes almada zorluk çekme, terleme ve kızarma gibi fiziksel belirtiler, sıklıkla etrafındaki insanları gözlemek, ortamdan kaçmak ve bir şey yememek gibi davranışsal boyutta oluşan belirtiler ise C noktasıdır (Ak ve diğerleri, 2020: 170).

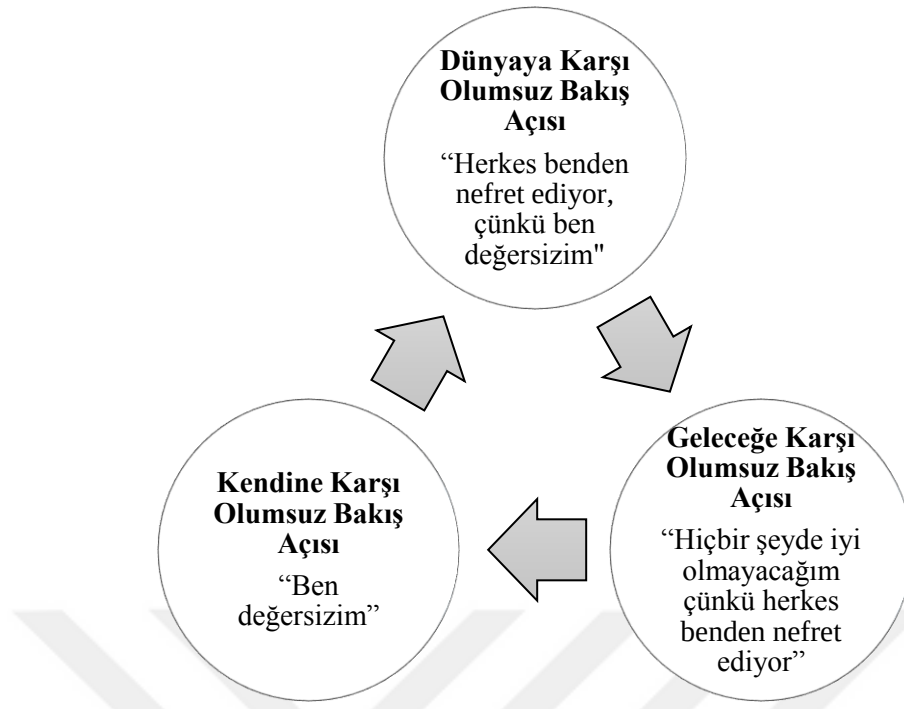
Bilişsel modelin sadece yaşanan durum, duygu ve davranışa indirgenerek ele alınmaması gerektiği dikkat edilen önemli bir noktadır (Beck, 2020: 38). Bu model olay, duygu ve düşünce dışında bir anı, imge, fizyolojik bir deneyimleme gibi daha spesifik etkenler sonucunda da oluşabilmektedir. Ayrıca, çevresel etkenler de bu sürece katkı sağlamaktadır. Genellikle, bireyler duygularını düşüncelerine göre daha kolay ve hızlı fark edebilirler. Düşüncelerin yüzeye çıkabilmesi için ise biraz daha bireysel çaba, sorgulama ve zaman gerekmektedir. Duyguların çeşitliliğinin insan deneyimleri, insan ilişkilerinin yanı sıra en iyisi veya en kötüsü için sağladığı motivasyonel destek ve inançların katı bir şekilde yerleşmesi üzerinde güçlü bir etkisi bulunmaktadır (Dolan, 2002: 1199). Ayrıca, duygusal dengenin olmaması, bireylerde mutsuzluğa yol açmakta ve birçok ruhsal bozuklukların ortak bir paydada buluşmasının temelini oluşturmaktadır. ABC modeli de bireylerin düşüncelerine yönelik olan sorgulama sürecini kolaylaştırmakta ve sahip olduğu duyguları daha kolay anlamlandırmasını sağlamaktadır. Bu sebeple, bilişsel modelin karmaşık ve döngüsel bir etkileşim içerisinde olduğunun göz önünde bulundurulması, modelin daha iyi anlanması ve düşünce, duygu ve davranışlar arasındaki bağlantı noktalarının fark edilmesini sağlamaktadır.

1.3.1.2. Bilişsel Üçlü

Beck, bilişsel terapi alanında yaptığı araştırmaları ilk olarak depresyon hastaları üzerinde gerçekleştirmiştir. Bilişsel yapıyı daha iyi anlayabilmek için, Beck ve arkadaşları tarafından 1979 yılında yapılan araştırmalarda depresyonun ortaya çıkmasında etkili olan üç temel boyut bulunmuştur (Şirin, 2013: 67). Bu boyutlar; şemalar, bilişsel hatalar ve bilişsel üçlüdür.

Bilişsel üçlü, bir bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe karşı olumsuz bakış açısına sahip olmasına ve kendisini yetersiz, yalnız ve değersiz olarak görmesine neden olmaktadır (Turner ve Swearer, 2010: 227). Olumsuz temel inançların bilişsel üçlüsüne bakıldığında, kişinin kendisine karşı 'Ben işe yaramazım tekiyim', diğerleri ya da dünyaya karşı 'Dünya adaletsiz bir yer' ve geleceğe karşı, 'İşler asla yolunda gitmeyecek' şeklinde düşündüğü görülmektedir (Fenn ve Byrne, 2013: 579).

Bilişsel üçlü, birbirinden farklı üç bileşenden oluşmaktadır (Arkar, 1992: 37). İlk bileşen, bireyin kendisine yönelik olumsuz algı ve değerlendirmeleridir. Özellikle, algılarında mevcut olan eleştirel tutum, kusur bulma, aşağılama ve küçümseme davranışları bu katı ve olumsuz bakış açısının daha fazla yerleşmesine yol açmaktadır. Diğer bir deyişle, birey mutlu olabilmek ve değerli hissedebilmek için gerekli olan niteliklere sahip olmadığını ve yaşanan tüm olumsuz deneyimlerin pek çok alanda sahip olduğu eksiklikler yüzünden olduğuna inanmaktadır. Bilişsel üçlüde yer alan bir diğer bileşen ise, bireyin yaşadığı dünyayı ve deneyimleri olumsuz bir şekilde değerlendirmesidir. Birey için yaşadığı dünya, istediği hayata yönelik hedeflere ulaşmada zorluk oluşturan, problemlerin üstesinden kolaylıkla gelemeyeceğini ve engellerin aşılamayacağını düşündüğü bir yerdir. Geleceğe yönelik düşünce ve varsayımlarda olumsuz temaların hâkim olması da bilişsel üçlüde görülen son bileşendir. Birey, hayatında var olan problemlerin hiçbir şekilde son bulmayacağını düşünmekte ve gelecek zamanda da sürekli olarak bu sorunlara yenilerinin ekleneceğine inanmaktadır. Bu inançlar ise geleceğe yönelik yapılan değerlendirmelerde bireylerin kötümser, umutsuz ve çaresiz bakış açılarına sahip olmasına neden olmaktadır.



Şekil 2: Beck (1976) Negatif Temel İnançların Bilişsel Üçlüsü

(Beck, A. T. (1976) Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, New York: Penguin)

Bu üç ayrı alanda olumsuz bilişlere sahip olmak, bilişsel üçlü kavramının ve depresyonun bireyler üzerindeki etkisinin en somut örneğidir (Beckham ve diğerleri, 1986: 566). Bireylerin olayları yanlış algılaması ve yorumlaması, bir süre sonra olumsuz inançların otomatikleşmesine ve bilişsel üçlü kavramının temelini daha da sağlamlaşmasına neden olmaktadır. Çünkü, bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe olan olumsuz algıları, otomatik düşünce kalıplarının daha fazla kullanıldığı alanlarda görülmektedir (Bilgin, 2004: 35). Bu hatalı bilgi işleme sürecinin çoğu ruhsal bozukluğun temel özelliklerinden biri olduğu sıklıkla görülmektedir.

İşlevsiz olan inançlar, bireyi daha depresif ve yaşam olaylarına karşı daha savunmasız bir hale getirmektedir (Beck, 2005: 954). Bu işlevsiz olan varsayımlar bireyler için katı, gerçek dışı ve uyum bozucudur (Fenn ve Byrne, 2013: 579). Örneğin, bilişsel üçlü kavramının aktif olduğu bireylerin, 'Eğer önemli olanı başaramazsam, ben başarısız biriyim' şeklinde düşünmeye daha fazla eğilimde oldukları görülmektedir. Ayrıca, depresif olan bireylerin olumlu ve olumsuz durumlar eşit derecede mevcut olsa da olumsuz sonuçlara ulaşmaya daha fazla yatkın oldukları bulunmuştur (Coyne ve Gotlib, 1983: 473).

1.3.1.3. Temel İnanç ve Ara İnanç

Beck'in bilişsel terapisinin yapısını oluşturan temel inanç, ara inanç ve otomatik düşünceler birbirleriyle hiyerarşik olarak bir ilişki içerisinde (Wong, 2008: 179). Bilişsel yapıyı oluşturan bu üç kavramı iç içe geçmiş halkalar olarak ele alırsak, en dış halkada otomatik düşünceler, ortada ara inançlar ve en içte bulunan çekirdek halkada ise temel inançlar yer alır (Türkçapar, 2014: 82).

Bireyin çocukluk yıllarından itibaren oluşmaya başlayan, çevre, dünya ve kendisi ile ilgili ilk deneyimler sonucunda geliştirdikleri, düşüncelerin merkezinde bulunan, katı, kalıcı ve değişime dirençli olan yapı temel inanç olarak bilinmektedir (Beck, 2020: 32). Temel inançlar, bazen şema olarak adlandırılmakta, çoğu zaman ise şemaların içeriğini oluşturan ayrı bir inanç olarak ele alınmaktadır. Beck, şema ve temel inancın birbirinden farklı kavramlar olduğunu ancak arada bağlantı kurulabildiğini ifade etmiştir. Şemalar, dünyayı algılamamızı ve anlamamızı sağlayan bilişsel yapılar, inançlar ise bu yapının daha çok kişisel deneyimler aracılığıyla oluşan içerik kısmıdır (Beck, 1964: 562-564). Şemalar çoğu zaman, bireysel tecrübe, sosyal medya, akran ilişkileri, ebeveyn tavırları, kişilik özellikleri ve popüler kültür gibi etkenlerin de katkısıyla şekillenerek hem öznel hem de nesnel çıkarımlar sonucu son halini almaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2012: 185). Böylelikle, bireylerin hisleri, algıları ve davranışları üzerinde önemi yadsınamayan bir role sahiptir. Temel inançlar, hiç sorgulanmadan kabul edilen, aşırı genelleşici ve bilişsel yapının en derin kısmında bulunan inançlar olarak da bilinmektedir. Bireylerin yaşadığı olumsuz olaylar temel inançların oluşmasına neden olmakta ve zamanla bunu destekleyen yeni durumlar ile bu inançlar pekişerek kalıcı hale gelmektedir. Ayrıca, ara inançlar ve otomatik düşüncelerin şekillenmesinde de rol oynamaktadır.

Beck'e göre temel inançlar üç grupta değerlendirilmektedir (Türkçapar, 2014: 86-87). Bunlar; çaresizlik, sevilme ve değersizliktir. Bireylerin sahip olduğu işlevsel olmayan inançlar, bu üç gruptan sadece birisinde de yer alabilir veya her üç grupta da bulunabilir. Çaresizlik temel inancı; yetersizlik, güçsüzlük, dayanıksızlık, başarısızlık ve beceriksizlik temaları içeriyorken, sevilme temel inancı; istenilmeyen, sevilmeyen, reddedilen, terkedilen ve önemsenmeyen birey olduğuna yönelik temaları, değersizlik temel inancı ise; kabul edilmeyen, kötü, tehlikeli, zararlı ve değersiz bulunan biri olduğuna yönelik temalarını kapsadığı görülmektedir. Bireylerin sahip olduğu şemalar, oluşabilecek ruhsal bozukluklara yönelik ipucu niteliğindedir (Leahy, 2007: 24). Örneğin, boşluk hissi, kaybetme ve başarısızlık temaları ileride oluşabilecek bir depresyon durumuyla bağdaştırılmaktadır. Bireylerin sahip

olduğu hatalı inançları, oldukça sabit ve katı olan bilişsel şemalarına yönelik içerikleri yansıtmakta ve bilişsel çarpıtmaların oluşmasına da yol açmaktadır. Ne yazık ki, oluşan bilişsel çarpıtmalar da şema ve inançların daha fazla güçlenmesine neden olarak bir kısır döngünün devam etmesine sebep olmaktadır.

Ara inançlar ise, bireylerin olaylara karşı bakış açısını, yorumlarını ve algılarını belirleyen, katı kuralları olan, değişime direnç gösteren ve çoğu zaman bireyde uyum problemleri yaratan inançlardır (Ak ve diğerleri, 2020: 73). Ayrıca, otomatik düşüncelere kaynaklık eder ve sıklıkla kural, tutum ve varsayımlardan oluşur. Birey, bir durumla karşılaştığı zaman, sözel olarak ifade edilmese de mevcut inançlar otomatik olarak devreye girmekte ve kendini çeşitli düşünce kalıplarıyla ifade etmektedir (Türkçapar, 2014: 84-85). Örneğin, bireyin 'Eğer fedakarlıkta bulunmazsam sevilmem', 'Yetersizliğimi göstermemeliyim', ve 'Ağlamak yetersizliği gösterir' gibi düşünceleri sırasıyla varsayım, kural ve tutum şeklinde ortaya çıkan ara inançlara örnek olarak verilebilmektedir. Otomatik düşüncelerle karşılaştırıldığında ara inançların tanımlanması, saptanması ve değişmesi daha zordur ancak temel inançlar kadar da uğraştırıcı değildir. Ara inançlar oldukça katı, esnek olmayan ve değişime dirençli bir yapıya sahip olup, beklenmedik bir olay ya da zorluk meydana gelse de birey tarafından önceden belirlenen kural ve standartlar doğrultusunda davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır (Wenzel, 2012: 18). Bilişsel yapı, bireylerin yaşadığı ruhsal problemlerin en temelinde hatalı inançların olabileceğini göstermektedir. Çünkü, algıların şekillenmesine katkıda bulunan kural, tutum, varsayım, hatalı veya eksik değerlendirmeler, gerçekliğin olduğu gibi değil de çarpıtılmış bir şekilde algılanmasına neden olmaktadır.

1.3.1.4. Otomatik Düşünceler

Beck, uzun yıllar boyunca otomatik düşünce kavramının oluşumunu merak etmiş ve bunun üzerine araştırmalar yaparak bu düşüncelerin doğasını anlamaya çalışmıştır. Kişiye özgü bir düşünce olan ve bireyin belirli bir uyaran tarafından tetiklenerek duygusal değişimler yaşamasını sağlayan otomatik düşünceler, düşünme veya yorumlama süreçlerinde olumsuz ön yargıların kritik bir yeri olduğunu göstermiştir (Corey, 2012: 303).

Biliş düzeyinin en yüzeysel katmanında bulunan, bireylerin ani ve otomatik bir şekilde aklına gelen ve duruma özgü olan imaj ya da düşüncelere otomatik düşünceler denir (Beck, 2020: 34). Bu düşünceler, belirli veya amaçlı bir düşünme sonucunda değil, bireyin zihninde plansız ve hızlı bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Çoğu zaman bireyler hızlı bir şekilde oluşan bu düşüncelerin farkına bile varamayabilir. Düşünce yerine, bu düşüncenin oluşturduğu yoğun

duygular fark edilebilir. Ayrıca, bireyler aynı anda birden fazla otomatik düşünce de bulunabilir. Bu gibi sebeplerle, her bireyde oluşan otomatik düşünceler birbirinden bağımsız ve farklı çeşitlerde olabilmektedir.

Otomatik düşünceler, bireylerin kendilerini yaptıkları işlerde başarısız görmelerine neden olmakta, olumsuz durumları aşırı derecede büyüterek ve genellemeler yaparak duruma özgü çıkarımlar yerine daha geniş sonuçlar elde etme eğilimde olmasını yol açmaktadır (Beck ve Emery, 2011: 124). Bu durum da hem sağlıksız davranış kalıplarının oluşmasına hem de psikolojik problemlere neden olmaktadır. Ayrıca oluşan bu otomatik düşünceler, kanıtlar incelenmeden ve doğrulukları yeterli derecede değerlendirilmeden kabul edildiği için işlevsiz düşünce kalıplarının oluşmasına doğrudan neden olmaktadır. Bilişsel yaklaşım, bu işlevsiz düşüncelerin bireyler tarafından değiştirilebileceğini ve yerine işlevsel olan, sağlıklı yeni inançların getirilmesiyle mevcut olan psikolojik problemlerin düzeltilebileceğine inanmaktadır (Bengisoy ve diğerleri, 2019: 746-747). Diğer bir deyişle, otomatik düşüncelere olan inanç düzeyini azaltabilmek için bilişsel terapi, kanıt inceleme ve alternatif düşünce oluşturma yöntemlerini kullanarak gerçeğe daha uygun açıklamaların elde edilmesini hedeflemektedir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2013: 54).

Bilişsel hata veya bilişsel çarpıtma şeklinde de ifade edilen otomatik düşünceler sadece ruhsal problemleri olan bireylerde değil, herkeste bulunabilir (Örüm, 2021: 50). Otomatik düşüncelerin bazen doğru bazen de kısmi bir şekilde doğru olabileceğinin göz ardı edilmemesi gerektiği ve çoğu zaman 'çarpıtma' kelimesi yerine 'önyargı' kelimesinin kullanımının daha uygun olabileceği düşünülmektedir (Leahy, 2007: 26). Diğer bir yandan, bazı zamanlar otomatik düşüncelerin bireyin dostu olduğu, tehlikelere karşı hazırlıklı olmasına ve kendini savunmasına yardım ettiği de söylenebilir. Ancak, ruhsal açıdan sorun yaşayan veya olayları olumsuz bir şekilde değerlendirmeye yatkın olan bireylerde bilgi işlem sürecindeki verilerin eksik olması ve bu bilgilerin bilişsel hatalarla doldurulması bireylerin daha olumsuz ve hatalı düşünce yapıları geliştirmelerine neden olmaktadır (Wong, 2008: 186).

Otomatik düşünceler, şemaların beslenmesine ve kalıcılığını sürdürmesine de neden olmaktadır. Şemalara göre çok daha kolay bir şekilde saptanabilir ve düşünce yapıları hedef alınarak uygun yöntemler ile birlikte bireylerin duygu durumları üzerinde değişiklik yapılabilir. Bazı zamanlar otomatik düşünceler, kendisini oluşturun düşünce yapısından ziyade benzer içerik ve anlama bağlı kalarak bu düşünce ile ilişkilendirilen bir duygu olarak da ortaya çıkabilmektedir. Genel olarak bakıldığında zaman, otomatik düşüncelerin sahip olduğu ortak özellikler şunlardır (Beck, 2020: 137-139):

- Herkeste bulunmaktadır.
- Çoğu zaman fark edilmez ancak kısa bir çabayla bilinç düzeyine getirilebilir.
- Süreklilikleri yoktur, bireyin aklına bir anda gelebileceği gibi, aynı hızda yok olabilmektedir.
- Otomatik düşünceler duyguların yoğun bir şekilde ortaya çıkmasına neden olur ve bu duygular düşünce içeriğine göre değişmektedir.
- Kısa, öz ve somuttur.
- Hem sözel hem de görsel olarak oluşabilirler.
- Çoğu zaman steno şeklinde ortaya çıkarlar ancak düşünce içeriğinden bahsedildiği zaman rahatça düşünce hakkında detaylara ulaşılabilir.
- Geçerlilik ve yararlı olma durumlarına göre üç ayrı kategoride ele alınmaktadır. (Gerçekçi temeli olmayan düşünceler, gerçekçi temeli olan fakat bozulmuş düşünceler ve gerçekçi olduğu halde işlevselliği bozan düşünceler).
- Birey otomatik düşüncelerin farkına vardığında, bu düşünceler sorgulanarak ve yerine alternatif düşünceler getirilerek sonlandırılabilir.

1.3.1.5. Bilişsel Çarpıtma Kavramı ve Çeşitleri

Bilişsel modelin sıklıkla bahsettiği ve psikolojik problemlerin oluşmasında önemli bir yeri olduğunu savunduğu kavramlardan biri de bilişsel çarpıtmalardır. Hatalı düşünce olarak da bilinen bu çarpıtmalar, bireylerin kendilerini değerlendirme süreçlerinde olumsuz eğilimleri olmasına ve yanlış düşünce kalıplarının oluşmasına neden olmaktadır (Türkçapar, 2014: 87-88). Fair'in (1986) tanımına göre bilişsel çarpıtma, bireylerin kendisini, çevresini ve dış dünyayı algılama sürecinde gerçeğe uygun olmayan çıkarımlarda bulunması, otomatik düşünceleri oluşturmaları ve tüm bunlara bakarak sadece düşünsel değil, duygusal ve davranışsal süreçlerini de meydana getirmesidir (Aktaran Erok, 2013: 24). Böylelikle, bilişsel çarpıtmalar zaman içerisinde bireyin hayatında daha fazla yüzeye çıkmaya başlamakta ve bir döngü haline gelip kişiyi olumsuz yönde etkilemektedir.

Bireylerin özellikle ruhsal problemler yaşadığı dönemlerde bilişsel yapı içerisinde mevcut olan olumsuz önyargıları hem içsel hem de çevresel uyaranların değerlendirilmesi ve anlamlandırılmasında çarpıtmalara neden olmakta ve bilişsel hataların ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2012: 185). Genel olarak, bilişsel çarpıtmalar iç içe görülmekte ve bir düşüncede birden fazla hatalı inanç yer alabilmektedir.

Bilişsel çarpıtmalara yönelik literatüre bakıldığında, birçok çeşidin mevcut olduğu görülmektedir. En sık karşılaşılan bilişsel çarpıtmalar ise şunlardır (Beck, 2020: 181-182; Türkçapar, 2019: 110-117):

- **Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme:** Siyah-beyaz, ikili ve kutuplaştırılmış düşünce olarak bilinen bu düşünme şekli, bireyin yaşadığı tüm deneyimleri iki ayrı uç noktada değerlendirilmesiyle oluşur. Bir şey ya siyahtır ya beyazdır şeklinde düşünme mevcut olan orta noktaların veya gri kısımların yok sayılmasına neden olmaktadır. Ayrıca, kişi mutlak sınırların olduğuna inanmakta ve bu durum algılanan ile gerçekliğin uyuşmamasından dolayı psikolojik olarak olumsuz duygulanımların oluşmasına yol açmaktadır (Burns, 2017: 55). "Eğer mükemmel değilsem, başarısız biriyim", "En iyisini yapamıyorsa hiç yapmamak daha iyidir" düşünceleri bu çarpıtma çeşidine verilen örneklerdir.
- **Zihin Okuma:** Bireylerin, diğer insanların ne düşündüğünü bildiğine karşıt kanıtları araştırmadan güçlü bir şekilde inanmasıdır. Çoğunlukla her insan bu bilişsel çarpıtma türünü yaşamış olup, bu düşüncenin süreklilik haline gelmesiyle diğer insanların düşünceleri üzerine sıklıkla çıkarımlar yapmaya devam etmektedir. Ayrıca, bireyin tüm bunların kendi varsayımları olduğunu unutması, birçok alanda işlevselliğinin bozulmasına ve olayları yanlış değerlendirmesine neden olmaktadır. İş yerinde sunum yapan bir bireyin, sunum esnasında önemli bir haber beklediği için sürekli olarak telefona bakan iş arkadaşını gördüğünde "Telefonuna baktığına göre sunumumdan sıkıldı" diye düşünmesi ve telefonuna bakma nedeninin arkasında başka sebeplerin olabileceğini görmemesi bu bilişsel çarpıtma türüne örnektir.
- **Felaketleştirme:** Falcılık yapmak olarak da bilinen bu bilişsel çarpıtma türünde birey, daha muhtemel olan sonuçları göz önüne almadan sürekli olarak olumsuz değerlendirmeler yapmaktadır. Birey, sahip olduğu problemleri olduğundan daha fazla abartarak gelecekte çok kötü sonuçlara yol açacağına inanmakta ve buna yönelik çıkarımlar yapmaktadır. Bu noktada, kişinin sadece "geleceğe yönelik" oluşabilecek

olumsuz olaylara odaklanması en çok dikkat çeken kısımlardan biridir (Türkçapar, 2014: 90). Bunlara ek olarak, çıkarımlar gerçeklikle uyuşmasa bile birey tarafından doğru olarak değerlendirilmektedir (Burns, 2017: 59). "Sonsuza kadar mutsuz olacağım", "Başarılı olamazsam çok kötü şeyler olacak" gibi örnekler bu bilişsel çarpıtma türüne sahip olan bireylerde sıklıkla görülen düşüncelerdir.

- **Etiketleme:** Bireyin hem kendisine hem de diğerlerine yönelik olumsuz etiketler kullanmasıdır. Mevcut kanıtların incelenmesi daha somut ve gerçekçi sonuçların elde edilmesine yardımcı olmasına rağmen, birey bu kanıtları ele almadan olumsuz yargılarda bulunmaktadır. Genellikle geçmişte yaşanan kusur ve hatalar sebebiyle, birey kendi gerçek kimliğini bu olumsuz etiketlemelerle oluşturmaktadır (Corey, 2012: 303). Bu bilişsel çarpıtmanın temelinde olan inanç "kişinin ölçüsü yaptığı hatalardır" düşüncesidir (Burns, 2017: 61). "Ben değersizim", "Aptalın tekiyim", "O beş para etmez bir adam" gibi örnekler bu düşünce tarzında görülen cümlelerdir.
- **Gereklilik ve Zorunluluk İfadeleri:** Emir kipleri ve meli- malı- ekleriyle kurulan cümlelerdir. Bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik değiştirilmesi zor sabit düşüncelere sahip olması ve gerçekdışı isteklerde bulunması, bu düşüncelere uyulmadığı takdirde oluşan olumsuz durumları büyütmesine neden olmaktadır. Sürekli olarak kullanılan bu -meli -malı ekleri, istenilen sonuç elde edilemediğinde, bireylerde çaresizlik, utanç, öfke ve suçluluk gibi duyguların oluşmasına zemin hazırlamaktadır (Burns, 2017: 61). "Her zaman başarılı olmalıyım", "Bu sınavı kazanmalıyım", "Yakın arkadaşlarımı kıskanmamalıyım" cümleleri bu düşünce türüne verilen örneklerdir.
- **Kişiselleştirme:** Bu düşünce biçimi bilişsel çarpıtmalar arasında en sık karşılaşılan türlerden biridir. Bireyler, arada hiçbir bağlantı olmamasına rağmen yaşanan olayların sonuçlarını kendisine atfetme eğilimindedir. Özellikle, yaşanan olaylarda başkalarının da payının olabileceğini göz ardı etmektedirler (Leahy, 2007: 27). Bu durum da suçluluk ve öfke gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ayrıca, bireyin kendisine ait olmayan sorumlulukları sahiplenmesi yükünü arttırmakta ve olumsuz neticeler oluştuğunda yaşanan suçluluk duygusunun yoğun olmasına sebep olmaktadır (Burns, 2017: 63). Danışanı ikinci terapi seansına gelmeyen bir terapistin bunun nedeni olarak ilk seanstaki başarısız performansı olduğuna inanması ve "Danışanımı hayal kırıklığına uğrattım ve bir daha asla psikolojik destek aramayacak" düşüncesine sahip olması bu düşünme türüne verilen örnektir (Corey, 2012: 304).

- **Aşırı Genelleme:** Bu bilişsel çarpıtma türünde birey, mevcut yaşantının dışında diğer durumları da içine alacak şekilde aşırı genel yargılara ulaşmaktadır. Diğer bir deyişle, yaşanan bir olaydan yola çıkarak belli başlı inançlara sahip olmakta ve tüm bunları benzer olmayan olaylara dahi uygunsuz bir şekilde uygulamaktadır (Corey, 2012: 304). Kurulan cümlelerde "artık", "hiç kimse", "hiçbir şekilde" gibi kelimeler sıklıkla görülmektedir. Daha önce aldatılan bir kadının "Hiçbir zaman sevilmeyeceğim", "Artık benimle hiç kimse gerçek anlamda ilgilenmeyecek" gibi düşüncelere sahip olması bu bilişsel çarpıtma türünde görülebilmektedir.
- **Seçici Soyutlama:** Çoğu zaman zihinsel filtreleme olarak da ifade edilen bu kavram, olayın veya durumun bütününe bakmak yerine, olumsuz bir ayrıntıya daha fazla odaklanmaktır. Diğer bir deyişle, tek bir parçayı ele alarak, bütün hakkında çıkarım yapmaktır. Bireyin farkında olmadan yaptığı bu seçici odaklanma, özellikle depresyon gibi olumsuz duygulanıma daha çok sahip olan kişilerde olumlu özelliklerin veya olayların daha fazla filtrelenmesine neden olmaktadır (Burns, 2017: 57). Yaptığı tüm yemekleri misafirleri tarafından beğenilen, sadece salatanın tuzsuz olduğu geri bildirimini alan kişinin "Bugün hiçbir iş yolunda gitmedi, hep bir terslik oldu" şeklinde düşünmesi, diğer tüm olumlu detayların görmezlikten gelmesine ve sadece başarısızlık ve yoksunluk gibi olumsuz detaylara odaklanılmasına neden olmaktadır.
- **Aşırı Küçültme veya Büyütme:** Bu bilişsel çarpıtma türünde bireyler genellikle olumlu olayları, durumları veya nitelikleri görmezden gelip, olumsuzlara çok fazla odaklanmaktadır. Kişiler, yaptıkları olumlu işlere kendi dışında nedenler bularak kendine atfettiği önemi küçümsemekte ve yok saymakta, olumsuz işlerde ise bu durumu daha fazla abartmaktadır. Özellikle sahip olunan potansiyelin değersizleştirilmesi sebebiyle, bilişsel çarpıtmaların bu türü bireyler için en tahrip edici olanıdır (Burns, 2017: 57). İyi bir pozisyonda işe başladığı için arkadaşını tarafından tebrik edilen kişinin "Evet güzel bir iş ama şans eseri bu işe girdim" diye düşünmesi elde ettiği başarıyı küçültmesine, sınavdan 100 üzerinden 80 alan öğrencinin "Bu düşük bir puan, bu benim başarısız ve yetersiz olduğumu gösterir" şeklinde düşünmesi alamadığı 20 puanı büyütmesine neden olmaktadır.
- **Duygusal Muhakeme:** Bireyin sadece duygularından veya hislerinden yola çıkarak, gerçeği önemsemeden düşüncelerinin doğru olduğunu kabul etmesidir. Kanıt veya karşıt kanıtlar incelenmeden, duyguların oluşmasına neden olan düşünceler ele

alınmadan sadece duygusal yoğunluğa göre çıkarımlar yaparak duygu ve olaylar arasında bir ilişki kurulmaktadır. "Kaygı ve korku hissediyorum, tehlikede olmalıyım", "Kendimi çok suçlu hissediyorum, yanlış bir şey yapmış olmalıyım" gibi düşünceler bu bilişsel çarpıtma türünde görülebilir.

1.4. Yaşam Doyumu Kavramı

Literatür incelendiği zaman, yaşam doyumuna yönelik pek çok tanım olduğu görülmektedir. Bu farklılığa neden olan çeşitli değişkenler bulunmaktadır. Ayrıca, sadece kültürler arasında birçok boyutta bulunan değişkenler değil, aynı kültür içerisinde de ortaya çıkan ve yaşam doyumunu üzerinde etkisi olan dinamikler de mevcuttur.

Doyum, karmaşık bir terim olmakla birlikte birçok alanda kullanılan, kişiye özgü olan, yaşamın çeşitli zaman aralıklarında farklılıklar gösteren ve kişinin beklentilerine, isteklerine ve değerlerine göre belirlenen standartlardan oluşan bir kavramdır (Elegba ve Adah, 2015: 1). Aile hayatı, meslek, maddi koşullar, sağlık durumu, sosyal çevre ve benlik algısı doyum alanlarından bazılarıdır (Tuzgöl Dost, 2007: 133). Sahip olunan standartlar, bireyin hem biyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarını içermektedir. Mevcut olan ihtiyaçların karşılanması sonucunda, bireyin yaşam kalitesi ve memnuniyeti artmakta, bu durum da yaşam doyumunu düzeyi üzerinde olumlu yönde bir etkiye sahip olmaktadır. Diğer bir deyişle doyum, kişinin beklentileri, istekleri ve ihtiyaçları karşılandığında ortaya çıkan bir kavramdır (Ekşi, Özgenel ve Alp, 2020: 1050). Dolayısıyla, doyum alanlarında yaşanan memnuniyet düzeyi, bireyin genel yaşam doyumunu seviyesine olumlu yönde etki etmektedir.

Yaşam doyumunu, bireyin kendi hayatına yönelik birtakım öznel ve bilişsel çıkarımlarda bulunmasıdır (Diener, 1984: 550). Öznel iyi oluş kavramının altında sıklıkla bahsedilen iki farklı bileşen bulunmaktadır. Bunlar; olumlu ve olumsuz duyguları içeren duygusal bileşen ve yaşam doyumunu içeren bilişsel bileşendir (Diener, 1984: 542). Genellikle, duygusal bileşen yerine bilişsel yaşam doyumunu bakış açısı tercih edilmektedir. Çünkü, duyguların değerlendirilmesi konusunda yaşanan problemler, ruhsal durumun sıklıkla değişebilmesi ve duygulara yönelik ölçümlerdeki güçlükler bu tercihin başlıca nedenlerindendir (Diener, Horwitz ve Emmons, 1985: 270-273). Diğer bir yandan, yapılan bu değerlendirmeler sadece bilişsel düzeyde değil, üst bilişin de içerisinde bulunduğu öznel yorumlamalara dayalı bir süreçtir (Yaşar-Ekici ve Balcı, 2008: 346).

Yaşam doyumu kavramı kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir. Yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesinin bir bütün olarak, belirgin bir şekilde ve olumlu yönde gelişme derecesidir (Veenhoven, 1996: 16). Bireylerin kendine dayatmış olduğu standartlar ve mevcut yaşam koşullarının karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan uyum düzeyi, yaşam doyumunun ne derecede olduğu hakkında bilgi vermektedir (Ojha ve Kumar, 2017: 112). Diğer bir tanıma göre ise, bireyin iş hayatı ve özel hayatındaki beklentileri ve bunlara ne derece de sahip olduğunun karşılaştırılması o kişinin yaşam doyumunu göstermektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009: 452). Ayrıca, birey tarafından belirlenen bazı kriterler ve bu kriterlere uygun olarak oluşturulan olumlu değerlendirmelerin yaşamın her alanında ortaya çıkması da yaşam doyumunu ifade etmektedir (Hoyraz-Kuş, 2015: 43). Diğer bir deyişle, bireyin yaşadığı hayata yönelik yaptığı genel veya özel değerlendirmeler ve bu hayatı ifade ederken sahip olduğu tavır ve tutumlar yaşam doyumuna yönelik ipucu vermektedir (Rice, Frone ve McFarlin, 1992: 156). Bu değerlendirmeler, genel yaşam kalitesine yönelik olabildiği gibi iş ve aile yaşam kalitesi gibi daha bireysel alanları da içermektedir.

Yaşam doyumu, sadece hayatın belirli bir alanına özgü olmayıp, birbirinden farklı olan tüm diğer alanların da bir bütün olarak değerlendirilmesidir (Dağlı ve Baysal, 2016: 1251). Hiçbir yaşam alanı bir diğerinin yerine geçememektedir. Bir bireyin sosyal hayatından memnun olması, o kişinin genel yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermemektedir. Aynı şekilde, meslek ve iş doyumuna sahip olan bir kişinin, yaşam doyum seviyesinin yüksek olduğu yönünde bir değerlendirme yapılmamaktadır.

Çoğu zaman, bireysel iyi oluş ve mutluluk kavramları yaşam doyumu kavramının eş anlamlısı olarak kullanılmaktadır. Ancak, bu kavramlar yerine yaşam doyumu kavramının tercih edilmesinin pek çok nedeni ve avantajı bulunmaktadır (Veenhoven, 1996: 16). İlk olarak, yaşam doyumu kavramı mutluluk kavramına göre daha öznel bir yöne vurgu yapmaktadır. Mutluluk kavramı daha nesnel bir kazançtır. Bir diğeri ise, yaşam doyumu kavramı, mevcut duyguların veya o an ki psikosomatik belirtilerin varlığı ya da yokluğuna göre değerlendirme yapmak yerine, hayatın bir bütün ve genel olarak değerlendirilmesidir. Ayrıca, bilişsel olan yaşam doyumuna yönelik ölçüm yapmak, sadece duyguları değerlendirmeye göre hem daha kolaydır hem de daha güvenilir ve geçerli sonuçlar vermektedir (Larsen, Diener ve Emmons, 1984: 14-15). Bu yüzden, pek çok araştırmada yaşam doyumu kavramı ele alınmaktadır.

Yaşam doyumu sınırları kesin çizgilerle belirlenmiş olan bir kavram değildir. Yaşamın bireylerin hayatında dinamik olarak ilerleyen bir süreç olması, zaman içerisinde değişiklikler

gösterebilmesi, her insanın farklı istek ve beklentilerinin olması ve yaşam sürecindeki öncelik sıralamasının değişebilmesi bunu doğrular niteliktedir. Erhardt, Saris ve Veenhoven (2000: 198) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin hayatında %30 oranından daha az yaşam doyum sıralama derecesinin aynı kaldığı, bireysel yaşam doyumunun sürekli ve önemli derecede değiştiği gözlemlenmiştir. Bir diğer araştırmada ise, yaşam doyumunun öncelikli olarak azaldığı, orta yaş döneminde en düşük seviyeye ulaştığı ve daha sonra artış ile birlikte, yaşamın son yıllarında keskin bir şekilde düşüş yaşandığı görülmüştür (Baird, Lucas ve Donnellan, 2010: 185). Tüm bunlar, yaşam doyumunun birkaç boyuta indirgenemeyecek ve sürekli olarak sabit kalamayacak bir kavram olduğunu göstermektedir. Bu yüzden, bireyin hayatında ekonomik, sosyal ve romantik ilişki gibi sadece birkaç yaşam boyutundaki doyum oranlarına bakmak ve bunların toplamını genel yaşam doyumunu olarak ele almak yerine, bireyin süreç içerisinde genel bir değerlendirme yapması tercih edilmektedir (Diener ve diğerleri, 1985: 71).

1.4.1. Yaşam Doyumu Kavramının Tarihsel Gelişimi

Yaşam doyumunu, uzun yıllar boyunca insanlığın ilgisini çeken önemli konulardan biri olmuştur. Tarihsel sürece bakıldığında zaman, iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumunu gibi kavramların özellikle Yunan felsefesinin altın çağı olarak nitelendirilen zamanlarda yer alan birçok ünlü isim tarafından dile getirildiği görülmektedir (Diener, 1994: 103). Sokrates, Platon, Aristoteles ve Epictetus gibi önemli isimler, mutluluk ve haz konusunda fikirler sunan antik çağ filozoflarından sadece bazılarıdır.

Günümüze daha yakın tarihlere bakıldığında ise, psikoloji alanı içerisinde 19. yüzyılın sonlarına kadar daha çok olumsuz duygular ile ilgili araştırmalar yapıldığı, olumlu duygular hakkında çok fazla konuşulmadığı görülmektedir (Kaba, Erol ve Güç, 2018: 2). Daha sonra, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, Gerçeklik Terapisi, Varoluşçu ve Hümanistik yaklaşımlar ile birlikte, bireyin hayatta ve mutlu olması, hayatın anlamını bulması ve kendini gerçekleştirebilmesi gibi kavramlar üzerinde durulmuştur (Ümmet, 2017: 160). Özellikle 1960'lı yıllardan sonra büyük önem kazanan hümanizm felsefesi ve pozitif psikoloji alanına yönelik merak duygusu ile olumlu duygular daha fazla ele alınmaya başlanmış, bireylerin yaşam süreçlerinde kendilerini iyi hissetme, yaşamdan doyum sağlama ve iyi olma durumları üzerine daha fazla önem verilmeye başlanmıştır.

Yaşam doyumunu kavramından ilk defa 1961 yılında yetişkin gelişimi ve yaşlanma psikolojisi alanında çalışmalar yapan psikolog Neugarten ve arkadaşları bahsetmiştir

(Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961: 143). Sahip olunan yaşam doyumunun, bireylerin hayatlarına yönelik beklentileri ve mevcut olan durumun karşılaştırılması ile ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Diener ve diğerleri, 1985: 71). Diğer bir deyişle, mevcut olan hayat standartları, bireylerin istek ve beklentilerini karşılayabildiği oranda yaşam doyumu düzeyini belirlemektedir. Örneğin, bireyin istekleri ile kazanmış olduğu başarıları ne kadar uyumlu ve aynı doğrultuda ise, yaşam doyumu oranı o kadar artmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003: 409-410).

Yaşam doyumu kavramı birçok kişi tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Çeşitli kaynaklar incelendiği zaman, mutluluk, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramlarının birbiri ile karıştırıldığı, zaman zaman ise birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Dahası, yaşam doyumu ve mutluluk kavramları arasında yapılan bazı araştırmalarda ise yüksek bir ilişki olduğu bulunmuştur (Schyns, 1998: 11; Schwarz ve Strack, 1999: 64). Ancak, öznel iyi oluş daha genel bir terim olup, yaşam doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duygular gibi kavramlar ise bu başlık altında sıklıkla bahsedilen ve öznel iyi oluşun daha iyi anlaşılmasını sağlayan kavramlardır (Andrews ve Withey, 1974: 22-23). Yaşam doyumu, öznel iyi oluş kavramının esas parçalarından biri olup, bir bireyin hayatının tamamına yönelik yaptığı değerlendirmelerin bütününe içeren ve soyut özelliklere sahip bir kavramdır (Vitterso, Biswas-Diener ve Diener, 2005: 328). Soyut olan bu kavram daha anlaşılır olabilmesi için, geniş, farklı ve birbirleriyle bağlantısı olan tanım aralığında ele alınmaktadır (Şimşek, 2006: 29). Bu yüzden, yaşam doyumuna yönelik değerlendirme yapılırken pek çok araştırmada da öznel iyi oluş kavramı ele alınmıştır.

Literatür incelendiği zaman, yapılan yaşam doyumu araştırmalarında pek çok farklı ölçüm çeşidi kullanıldığı görülmektedir. Araştırma sonuçlarında birbirinden farklı çıkan bulguların nedeni olarak, kullanılan ölçme yöntemleri ve odaklanılan bileşenlerin çeşitliliği olduğu düşünülmektedir (Thieme ve Dittrich, 2015: 5). Bu yüzden, bireysel iyi oluş kavramı olarak daha genel bir değerlendirme ve ölçüm yapmak hem bilişsel hem de duygusal düzeyde yaşamı değerlendirmeye olanak tanımaktadır (OECD, 2013: 67).

1.4.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyumu geniş bir çerçeveye sahip olan ve disiplinler arası incelenen bir kavram olduğu için sadece bir kurama bağlı olarak açıklanmaya çalışılması yeterli olmamaktadır. Bu sebeple, yaşam doyumunu farklı açılardan ele alan bazı kuramlar aşağıda incelenmiştir.

1.4.2.1. Yukarıdan Aşağıya- Aşağıdan Yukarıya Kuramı

Günümüzde yaşam doyumu kavramını açıklarken sıklıkla tercih edilen bir kuramdır. Diener tarafından 1984 yılında tanımlanmış olup iki farklı yapıdan oluşmaktadır (Diener, Inglehart ve Tay, 2013: 515). Bu kuram kendi içinde yaşam doyumunu hem kişilik özelliği hem de durum olarak ele almaktadır (Şimşek, 2011: 31). Aşağıdan yukarıya kuramı, tümevarımcı bir yol izlenmekte ve bireylerin yaşadığı küçük mutluluk ve tatmin edici olay ve durumların o kişinin genel iyi oluşunu etkilediğini söylemektedir (Diener ve Ryan, 2018: 2625). Diğer bir yandan, yukarıdan aşağıya kuramı ise, tündengelim yaklaşımına bağlı olarak bireyin çevresi ile olan etkileşiminin kendi içinde sahip olduğu eğilim ile yönlendirilebileceğini ifade etmektedir. Bireyin mutlu olması, olumlu kişilik özellikleri ve bakış açısı ile olayları ele alması yaşamından doyum hissetmesini sağlamaktadır. Yukarıdan aşağıya kuramı, kişilik özellikleri ve genetik etkileri ele alarak, bireysel iyi oluşun sabit bir şekilde sürdürülmesine odaklanırken, aşağıdan yukarıya kuramı, bireysel tercihler, hedefler ve seçimlerin yaşam doyumuna uzun ve kısa vadede olan etkisine odaklanmaktadır (Headey, 2014: 425). Bu iki farklı bakış açısı, karşılıklı etkileşim ve nedensellik içerisindedir. Ayrıca, hangi kuramın tek başına yeterli olabileceğine dair bulgular çeşitli ve çelişkili olduğu için, bu kuramlar ayrı olarak ele alınmadan bütünleştirici bir model şeklinde değerlendirilmektedir (Delhey, 2014: 1680-1681).

1.4.2.2. Bir Noktaya Erişme (Erek/ Telik) Kuramı

Wilson tarafından 1960 yılında ortaya atılan, bireylerin hedeflediği veya ihtiyacı olan noktaya ulaşmasıyla mutluluğu kazanacağını ifade eden bir kuramdır. Diğer bir deyişle, bireylerin arzu ve isteklerinin karşılanması mutluluk ve doyuma ulaşılmasında katkı sağlarken, bu ihtiyaçların giderilmemesi ise hem doyumsuzluk hem de mutsuzluğa neden olmaktadır (Wilson, 1967: 302). Bu kurama yöneltlen üç temel eleştiri arasında en çok tartışılan konu, hedeflenen son noktanın neye göre belirlenip değerlendirildiğidir (Diener ve Ryan, 2018: 2624). Bir diğer eleştiri ise, amaç ve isteklerin hem kişiden kişiye hem de kültürel etkilere göre farklılaşmasıdır. Son olarak, bireysel iyi oluş ve doyum değişkenlerine bakıldığında, hayata yönelik herhangi bir hedef ya da amacı olmayan bireylerin mutlu ve doyumlu olması pek olası görülmemektedir (Diener, 1984: 552).

1.4.2.3. Etkinlik (Aktivite) Kuramı

Aristoteles, etkinlik kuramının tarihteki ilk ve en değerli temsilcisidir. Aristoteles'e göre mutluluk insan aktivesinin bir ürünüdür ve bireyler yeteneklerini en iyi şekilde ortaya koyduğunda doyum ve mutluluk sağlanmaktadır (Diener, 1984: 564). Örneğin, bir aktivite

sürecinde bulunmak ve bu sürece odaklanmak, o aktivitede hedeflenen son noktaya ulaşmaktan daha çok mutluluk getirmektedir. Fiziksel egzersiz yapmak, hobiler, boş zamanları değerlendirmek ve olumlu sosyal ilişkilerde bulunmak yaşam doyumunu arttıran aktivitelerdir. Etkinlik kuramına göre, aktivitelerin sıklığı ve samimiyeti arttıkça yaşam doyumunu artmaktadır (Rodriguez, Latkova ve Sun, 2008: 164). Özellikle, bireylerin zorlu hedefler yerine kişisel potansiyel ve yetenekleri doğrultusunda seçimler ve değerlendirmeler yapması, daha kolay bir şekilde tatmin olmasına ve yaşam doyumunun artmasına yardımcı olmaktadır (Diener ve diğerleri, 1985: 71). Diğer bir deyişle, seçilen aktivitelerin bireyin sıkılmasına neden olacak kadar kolay ya da kaygı ve endişe oluşturacak kadar zor olmamasına dikkat edilmelidir.

1.4.2.4. Yargı Kuramı

Bu kurama göre, bireyin mevcut yaşam standartları ile beklentileri arasında uyum ve denge olması yaşam doyumunun oluşmasını sağlamaktadır. Bu uyumun artması alınan yaşam doyumunun da paralel bir şekilde artış göstermesine katkıda bulunmaktadır (Shin ve Johnson, 1978: 491). Özellikle, mevcut durumun ölçüt olarak alınan standartlardan daha fazla olması, mutluluk, tatmin ve doyum seviyesini arttırmaktadır. Aksi durumda, hedefe ulaşma yolunda birey tarafından oluşturulan emellerin çok yüksek olması, mutluluk ve doyum gibi kavramlar için tehdit oluşturmakta veya bireyin yaşamdan doyum alamamasına ya da doyum düzeyinin azalmasına yol açmaktadır.

Standartlar belirlenirken ve kıyaslamalar yapılırken referans olarak alınan bazı etkenler vardır. Bunlardan ilki, diğer insanların mevcut yaşam durumlarıdır (Diener, 1984: 566). Eğer bireyin durumu kendini kıyasladığı diğer kişilerden daha iyi ise daha fazla doyum sağlamaktadır (Michalos, 1980: 386). Bir diğeri ise geçmiş yaşantılara yönelik değerlendirmelerdir. Birey, geçmişte bulunduğu duruma kıyasla, şu an daha iyi yaşam koşullarına sahipse daha mutlu olmaktadır. Son olarak, bireyin benlik algısına ya da ailesi tarafından ifade edilen söylemlere dayanarak belli düzeyde bir kazanıma ulaşmayı hedeflemesi de yaşam doyumunu arttırmaktadır (Diener, 1984: 567). Tüm bu kıyaslamalar hem bilinçli hem de bilinç dışı şekilde gerçekleşebilmektedir. Ayrıca, kıyaslamaya sebep olan etkenler birbirinden oldukça farklı anlamlar ifade edebilmektedir. Bu yüzden, değişkenlerin genel tanım ve ölçümlerine bakmak yerine, bireyler tarafından algılanan kısma odaklanılmaktadır. Yargı kuramının en büyük problemi, yapılan tüm karşılaştırmalar arasında sınırların, kullanılan mekanizmanın ve zaman diliminin detaylı bir şekilde belirlenmiş olması gerektiği, aksi takdirde gözlemlene ve değerlendirme hususunda sorun teşkil edeceğidir.

1.4.2.5. Bağ Kuramı

Bağ kuramı, mutluluk ve yaşam doyumunun temel belirleyicisi olarak bilişsel süreçlere odaklanmaktadır. Olayları olumlu açıdan değerlendiren, dikkat ve odağını daha çok olumlu olaylara yoğunlaştıran ve geçmiş yaşantıları daha olumlu hatırlayan kişilerin bireysel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Diener ve Ryan, 2018: 2625). Bu kurama göre, her bireyin belleğinde mutluluk düzeyini etkileyecek olan bir sinaptik aę bulunmaktadır (Erdiņ, 2018: 50). Bu ağın olumlu ve içerik açısından zengin olması, bireylerin durumları olumlu açıdan değerlendirmesini ve mutlu hissetmesini sağlarken, ağın olumsuz ve kısıtlayıcı olması ise bu durumlara olumsuz tepkiler vererek kişinin mutsuz olmasına neden olmaktadır.

Yukarıda bahsedilen tüm bu kuramların dışında; haz ve acı kuramı, ilişkilendirici kuram, evrimsel kuramlar, dini, sosyolojik ve felsefi kuramlar, gereksinim kuramı, sonuç ve süreç kuramı, kişilik kuramları, ekonomik kuramlar, eleştirel kuramlar ve iletişim kuramları gibi birçok alanda yaşam doyumuna yönelik çeşitli yorumlamalar bulunmaktadır.

1.4.3. Yaşam Doyumunun nemi

Yaşam doyumunun bireylerin hayatı üzerinde gözardı edilemeyecek kadar önemli ve kritik bir yeri bulunmaktadır. Hem doyum alanlarının hem de genel yaşam doyumunun etkileri, insan hayatının her köşesinde kendini açık bir şekilde göstermektedir. Özellikle son zamanlarda yapılan araştırmalar, yaşam doyumunun bireyin işlevsellik düzeyi için gerekli olup olmadığına daha çok odaklanmaktadır. Aşağıda, yaşam doyumunun kısa ve uzun süreli etkileri ve önemi sağlık, bireysel ve sosyal davranışlar ve maddi kazanç olarak üç genel başlık altında incelenmiştir (De Neve ve diğerleri, 2013: 3-4).

- Yaşam doyumunu endokrin, kardiyovasküler ve bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Böylece, kalp ve damar hastalıkları riskinin azalması, iltihap oluşumunun engellenmesi ve enfeksiyona karşı hassasiyet düzeyinin düşmesini sağlamaktadır. Ayrıca, hastalıklarda iyileşme hızının artmasına, sağlıklı beslenme ve spor yapma gibi bireyin sağlıklı davranışlarda bulunmasına ve daha uzun ömürlü bir hayat yaşamasına katkı sağlamaktadır.
- Bireyin iş performansını, üretkenliğini, iş birliği içinde olmasını ve bilişsel esnekliğini arttırarak, terfi etme ve yüksek maaş olma olasılığını yükseltmektedir. Mesleğinden doyum sağlayan ve mutlu olan bireyler, geleceğe yönelik maddi yatırım yapmaya daha eğilimlidir (Judge ve diğerleri, 2010: 164). Bu doyumun sağlanması, işe yönelik devamsızlıkların

azalmasına ve bireyin iş arkadaşlarına destek ve yardımcı olmasına da katkıda bulunmaktadır.

- Sosyal ilişki ve ağların gelişmesi, sosyal aktivitelerde bulunma, başkalarına maddi ve manevi açıdan yardımcı olma ve topluluklarda gönüllü olarak çalışma gibi davranışlar yaşam doyumu yüksek olan bireylerde daha fazla görülmektedir. Yaşam doyumu yüksek olan bu bireyler, arkadaşlarına hediye alma, kahve ısmarlama, hayır kurumlarına bağış yapma ve başkalarının masraflarını karşılama gibi cömert davranışlara daha çok eğilimlidir (Aknin ve diğerleri, 2013: 637).
- Yaşam doyumu, tüketim miktarını azaltılarak bireyin üretme davranışlarına yatırım yapmasını sağlamaktadır. Ayrıca, gelecek odaklı davranış ve planlara yönelerek, kısa süreli tatmin sağlayan durumların tercih edilme sıklığını azaltmaktadır.
- Yaşam doyumu, bireyin tehlike oluşturabilecek davranışlardan uzak durmasını sağlayarak, fiziksel ve ruhsal açıdan daha iyi hissetmesine yardımcı olacak sağlıklı davranışlarda bulunmasını teşvik etmektedir.

Yukarıda bahsedilen tüm bu katkılara ek olarak, yaşam doyumu bireylerin hedeflerine ulaşma yönündeki motivasyonlarını arttırarak onları olumlu yönde etkilemektedir. Umut, minnettarlık ve iyimserlik, bilişsel süreçlerden oluşan, kişinin motivasyonunu arttırarak hedeflere ulaşmasına yardımcı olan ve bireylerin hayatlarını nasıl algıladıkları üzerinde etki sahibi olan önemli duygular arasında yer almaktadır (Kardaş ve diğerleri, 2019: 83-84). Yaşam doyumu yüksek olan bireylerde bu olumlu duygular, karamsar duygu ve düşüncelerden uzaklaşıp kişinin daha iyimser bir bakış açısına sahip olmaya başlamasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, iyimser kalarak hedeflerine yönelik umutlarını ve planlarını sürdürebilecek motivasyonu da devam ettirebilmektedirler. Böylelikle, sadece belirli alanlarda değil, bireylerin tüm yaşam alanlara yönelik değerlendirmesi olan genel yaşam doyumu düzeylerinde bir artışın meydana gelmesi de daha çok kolaylaşmaktadır.

Yaşam doyumu, bireyin sahip olduğu potansiyel, donanım ve güce yönelik farkındalığının artmasını, kişinin kendisini daha iyi tanımasını ve olumsuz olaylarla baş etme becerileri için stratejiler geliştirerek sorumluluk almasını sağlamaktadır (Şimşek, 2011: 23). Yaşam doyum düzeyi fazla olan bireyler, olay ve durumları daha olumlu bir açıdan ele aldığı için, zorlu koşullar altında sakin ve uyumlu kalabilmektedir (Avşaroğlu ve Koç, 2019: 566). Diğer bir

deyişle, olayları olumlu açıdan değerlendirerek iyimser yaklaşan bu kişilerin problem çözme yetenekleri daha fazla gelişmiştir (Çalışkan ve Uzunkol, 2018: 79).

Benlik algısının olumlu yönde gelişmesi de yaşam doyumunun önemli katkılarından biridir. Bireyin öz yeterlilik düşüncesine sahip olması; iş hayatı, sağlık, sosyal ilişkiler, öğrenme, spor aktiviteleri ve bireysel iyi oluş gibi pek çok alanda hayati rol oynamaktadır (Caprara ve Steca, 2005: 195). Bireysel iyi oluş düzeyinin artmasıyla ise, boşanma oranlarının azaldığı ve toplum içerisinde güven duygusunun olduğu görülmektedir (Gündoğar ve diğerleri, 2007: 15). Evlilik öncesi dönemde, yaşam doyum düzeyi düşük olan bireyin boşanma olasılığının, yaşam doyumu yüksek olan bireye göre daha fazla olduğu bulunmuştur (Lucas, 2005: 947).

Yaşam doyumu yüksek olan bireyler sosyal ilişkilerinde daha samimi, özgüvenli, toleranslı ve lider konumunda olma eğilimindedir (Diener ve Ryan, 2018: 2623). Yaşam doyumu seviyesinin azalması bireyin huzursuz, mutsuz, yalnız ve karamsar hissetmesine neden olmaktadır (Erdinç, 2018: 41). Böylelikle, sosyal çevresinden uzaklaşma, sıklıkla mevcut ruhsal durumunda değişiklik yaşama, uyku ve yeme problemleri gibi depresyona yönelik belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Akademik açıdan incelendiğinde ise, yüksek yaşam doyumunun hem ergenlerde hem de üniversite öğrencilerinde akademik performans ve başarıyı arttırdığı, eğitime olan tutum ve tavırları olumlu yönde değiştirdiği ve akademik öz yeterliliğin artması ile stres seviyesinin düşmesini kolaylaştırdığı görülmektedir (Proctor, Linley ve Maltby, 2010: 528; Antaramian, 2017: 7).

Yaşam doyumu sadece bireysel olarak değil, toplumsal açıdan da katkılar sağlamaktadır. Yaşam doyum düzeyi yüksek olan bireyler, toplumun bütününe katkı sağlayacak daha fazla gönüllü çalışmalar yapmakta ve gönüllü yardım kuruluşlarını desteklemektedir (Thoits ve Hewitt, 2001: 118). Ayrıca, ülke yönetiminde devlete daha fazla güvenmekte, barış ortamını desteklemekte, demokrasinin ilkelerine uygun davranışlarda bulunmakta ve farklı ırktan olan bireylere karşı daha anlayışlı ve hoşgörü ile yaklaşmaktadır (Diener ve Tov, 2007: 437-438). Böylelikle, yaşam doyumunun bireysel ve toplumsal düzeyde oluşabilecek sorunların önlenmesi veya çözüme ulaşılabilmesi yolunda kolaylaştırıcı bir etkisi bulunmaktadır.

1.4.4. Yaşam Doyumu Alanları

Yaşam doyumu alanlarına yönelik araştırmalar ilk olarak 1940'lı yılların başında Amerika'da ortaya çıkmıştır (Ferriss, 2004: 41). Bir yaşam alanından memnuniyet duymak, o alanın belirli yönlerinden genel ve uzun süreli olarak tatmin sağlamaktadır. Yaşam doyumu

daha genel bir anlam içeriırken, aile, sağlık, iş gibi alanlara yönelik doyum sadece belirli yaşam yönlerini değerlendirmektedir (Delhey, 2014: 1679). Genellikle yaşam doyum alanlarına yönelik yapılan araştırmalar, iş, sağlık ve evlilik doyumuna odaklanmaktadır. Ancak, literatür incelendiği zaman birçok alanı ele alan farklı araştırmalar olduğu görülmektedir. Çok az sayıda araştırmada ise, yaşamın tüm alanlarına yönelik doyum incelenmiştir (Haavio-Mannila, 1971: 587; Zapf ve diğerleri, 1987: 8-9).

Mesleki ve sosyal pozisyon, aile ve sosyal çevre ilişkileri, kazanç seviyesi, sosyal hareketlilik ve sahip olunan fırsatlar, devlet politikası ve refah düzeyine bakılarak bireylerin yaşam doyumunu altı farklı açıdan ele alınmıştır (Appleton ve Song, 2008: 2331). Diğer bir araştırmada, maddi refah düzeyi, sağlık, yakın ilişkiler, toplum refahı, üretkenlik, duygusal iyi oluş ve güvenlik gibi yaşam alanlarını belirten yedi farklı alana bakılmıştır (Cummins, 1996: 304). Bunlara ek olarak, ülke ekonomisinden memnuniyet duymak, aile desteği, sağlık hizmetleri, topluluk bağlılığı, insanlara güvenmek, yaşamı iyi yönde değiştirebilmek, başarı kazanmak ve servet dağılımı da yaşam doyumunda odaklanılan alanlardır (Cummins ve diğerleri, 2003: 171). Geniş çaplı olarak yapılan bir araştırmada ise, on beş farklı yaşam doyum alanı değerlendirmeye alınmış olup, bunların hepsi beş genel başlık altında toplanmıştır (Flanagan, 1978: 141). Bu başlıklar; fiziksel ve maddi refah düzeyi, sosyal ilişkiler, kişisel gelişim, sosyal, toplumsal ve sivil faaliyetler ve boş zaman aktivitelerini içermektedir. Bunlara ek olarak, eğitim, cinsel yaşam, romantik ilişkiler, tüketim, manevi yaşam, benlik, mal ve mülk sahibi olma, politik aktiviteler çocuk yetiştirme gibi alanlar da yaşam doyumunu oluşturan alanlar içerisinde bahsedilmektedir (Rojas, 2006: 470).

Tüm bu araştırma bulguları ve değerlendirmeler incelendiği zaman, yaşam doyumunun oldukça geniş ve karmaşık bir kavram olduğu, bu yüzden yaşam doyum alanlarının da aynı doğrultuda çeşitli açılardan ele alınması gerektiği açık bir şekilde görülmektedir.

1.4.5. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireyin yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlar kişisel, çevresel ve toplumsal boyutlarda olup yaşam doyumuna hem olumlu hem de olumsuz yönde etki edebilmekte ve bu etki kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Yapılan birçok araştırmada, demografik etkenlerin de bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinde farklılık göstermesine neden olduğu bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında, yaşam doyumunu etkileyen faktörler içsel ve dışsal olarak iki farklı grupta incelenebilmektedir (Diener, 1984:

552-553). Birey tarafından ufak bir çaba ile değiştirilmesi zor olan yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, meslek, sosyal statü ve aile durumu gibi değişkenler dışsal faktörlerdir (Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017: 656). Kişilik özellikleri, iyimserlik, benlik algısı ve hedef odaklı olma gibi değişkenler ise içsel faktörlerdir. Bu gibi sebeplerle, yaşam doyumunu olumlu veya olumsuz yönde değiştirebilecek tüm faktörler oldukça geniş bir çerçevede ele alınmaktadır.

Yaş değişkenine yönelik yapılan araştırmalarda, bireyin yaş ve yaşam doyum düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çünkü, yaşın artması ile bireylerde oluşan doyum düzeyleri daha kalıcı hale gelmektedir (Clemente ve Sauer, 1976: 622). Özellikle ileriki yaşlarda boş zaman aktivitelerine yönelik doyumun artması, yetişkinlerin genel yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Kinney ve Coyle, 1992: 868). Diğer bir yandan, yaş artışı ile birlikte yaşam doyumunun azaldığını gösteren araştırmalar da vardır (Bortner ve Hultsch, 1970: 45). Ayrıca, yaş ve bireysel iyi oluş arasındaki ilişkinin neredeyse sıfıra yakın olduğunu gösteren bulgulara mevcuttur (Stock ve diğerleri, 1983: 279). Diğer bir yandan, yapılan araştırmalarda yaş değişkenine odaklanmak yerine yaşam döngüsü modeline bakarak, her yaşam evresinin bireyde oluşturduğu istek ve davranışların da incelendiği görülmüştür (Diener, 1984: 554).

Cinsiyet üzerine yapılan araştırmalarda, her toplumun sahip olduğu kültürel değerler araştırma sonuçlarında farklı bulguların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Pek çok araştırma sonucunda, cinsiyet, yaş, ırk ve gelir değişkenlerinin yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı ancak yaşama yönelik amaç ve umut, kişilik özellikleri, boş zaman aktiviteleri, sosyal ilişkiler ve sosyal destek gibi değişkenlerin ise yaşam doyumunu üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Diener ve Myers, 1995: 17). Yapılan bir meta-analiz araştırması bulgularında ise; ekonomik durum, aile koşulları, iş imkanları ve sağlık durumu değişkenlerinin yaşam doyumunu ile en alakalı etkenler olduğu bulunmuştur (Cummins, 1996: 317-318).

Sosyoekonomik durumun iyi olması da bireylerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Önemli ölçüde olmasa bile gelir seviyesindeki artışlar, iş sahibi olma, yüksek statü pozisyonlarında yer alma, yeterlilik duygusuna sahip olma ve benlik saygısı bireylerin mutluluk düzeylerini arttırmakta ve yaşam döngüsü aşamalarında memnuniyet duymalarını sağlamaktadır (Stewart, 1976: 106). Yaşam doyumunu düzeyini etkileyen faktörlerden bir diğeri de kişinin sahip olduğu meslektir. Ameliyat hemşireleri ile yapılan bir araştırmada, mesleğin

stresli ve zorlu olması, bu bölümde çalışan hemşirelerin iş stresine yönelik başa çıkma stratejileri kullanma yeteneği, iş doyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olmasına yol açtığı bulunmuştur (Chen ve diğerleri, 2009: 199-200). Bireyin mesleğini içtenlikle yapması ve meslek seçiminde söz sahibi olması ise yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen faktörlerdendir (Mert, Aslan ve Yıldız, 2016: 270).

Bireylerin iyi bir eğitim düzeyine sahip olması, beklentilerini karşılayabilme, kendine güvenebilme ve hayata yönelik isteklerine adım atabilme açısından kolaylık sağladığı için yaşam doyumunu belli miktarda arttırdığı görülmektedir. Diğer yandan, eğitim seviyesinin artmasıyla bireyin yaşam standartlarına yönelik beklentileri yükselmekte ve pek çok alanda eleştirel düşünme yeteneği gelişmektedir (Polat Dede ve Türkmen, 2019: 2019). Arzu ve isteklerin karşılanmaması ile yaşanan huzursuzluk ve hayal kırıklığı, eleştirel bakış açısıyla artan kaygı ve endişe, bu kişilerin çok hızlı bir şekilde olumsuz yönde etkilenebileceklerini de göstermektedir.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada, algılanan sosyoekonomik düzey, akademik başarı, ebeveyn tutumları, dış görünüşe karşı duyulan doyum düzeyi, yalnızlık seviyeleri ve dini inancın bireylerin yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (Tuzgöl Dost, 2006: 137). Ayrıca, dışadönüklük, kontrol odağına sahip olmak hem ebeveynle hem de flört ilişkisi içerisinde olunan partner ve ilişkisinden memnuniyet duymak, başarılı arkadaşlık ilişkilerine sahip olmak, boş zamanı değerlendirme ve yapılan aktivitelere karşı duyulan tatmin de yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen faktörlerden bazılarıdır (Cenkseven ve Akbaş, 2007: 46). Diğer bir yandan, olumsuz duyguların oluşmasına neden olduğu için nevrotizmin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir.

Yaşanılan ülkenin ekonomik açıdan güçlü olması, özgürlük ve demokrasi haklarına saygı duyulması, bireyin azınlık konumunda bulunmaması, siyasal güvenirliliğin olması, bireyin kendi hayatının kontrolünü sağlaması, sosyal ve ahlaki konulara değer vermesi ve fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı olması da yaşam doyumunun artmasını sağlamaktadır (Veenhoven, 1991: 16). Ayrıca, enflasyonun yüksek olması, bireysel doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Levin, Faraone ve McGraw, 1981: 314). Enflasyon, bireylerin satın alabilme gücünün zamanla düşmesine neden olduğu için yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmaktadır (Baştemur, 2006: 73).

Aile, iş ve arkadaş çevresi gibi sosyal desteğin alınabileceği tüm kaynaklar, bireylerin karşılaştıkları engellerin üstesinden daha kolay gelebilmesine yardımcı olmaktadır. Aile yapısı, ebeveynlik tarzı, ebeveynlerin duygusal ve sosyal desteği, fiziksel çevrenin kalitesi ve aile içi çatışmalar bireyin yaşam doyumunu erken yaşlarda etkilemeye başlayan önemli faktörlerden bazılarıdır (Proctor, Linley ve Maltby, 2012: 1609). Sosyal destek, kişinin genel sağlık durumunun iyileşmesini, hayatın anlamına yönelik bakış açısı kazanmasını, olumsuz duygu ve düşüncelerin azalmasını, sağlıklı olmaya yönelik davranışlara teşvik edilmesini, kendini gerçekleştirmesini ve böylelikle iyi oluş, yaşam kalitesi ve doyumunun artmasını sağlamaktadır (Wang, Wu ve Liu, 2003: 347). Ayrıca, sosyal destek kaynaklarına sahip olan bireyler karşılaştıkları sıkıntıları ve yaşam zorluklarını daha kolay tolere edebilmektedir. Bu durum da sosyal desteğin hem ılımlaştırıcı hem de koruyucu bir faktör olarak bireyin hayatında ne kadar önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Cohen ve Hoberman, 1983: 100-101).

Bireylerin eş, partner veya sevgili seçimleri de yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biridir. Özellikle, romantik ilişkiye yönelik inanç, algı ve düşünceler partnerler arasındaki iletişime zarar vermekte ve partnerlerin ilişkiye karşı uyum problemleri yaşamalarına neden olmaktadır. Akılcı olmayan bu düşüncelerin işlevsiz oluşu, bireylerin sadece kendilerine yönelik değil, partnerlerine ve ilişkilerinin doğasına da zarar vermektedir (Ellis, 1993: 299-300). Böylelikle hem ilişki doyumuna hem de genel yaşam doyumuna olumsuz yönde etkisi olmaktadır.

Fiziksel ve sağlık ile ilgili faktörlere bakıldığında, sigara, alkol, kokain, esrar ve steroid gibi maddelerin kullanımının düşük yaşam doyumunu ile ilişkili olarak bulunmuştur (Zullig ve diğerleri, 2001: 283). Benzer şekilde, silah taşıma, fiziksel kavga, zorbalık, flört şiddeti, cinsel ilişkiye zorlanma gibi şiddet içerikli ve saldırgan davranışların da yaşam memnuniyetini azalttığı görülmektedir (Callahan, Tolman ve Saunders, 2003: 666). Yeme bozuklukları ve bununla birlikte oluşan sürekli kilo vermeye çalışmak, sıkı diyet yapmak, kusmak, müshil ve hap kullanmak gibi olumsuz beden algısına yönelik davranışlar yaşam doyumunu oldukça azaltmaktadır (Valois ve diğerleri, 2003: 281). Yeme bozukluğu ile birlikte oluşabilecek nevroz, mükemmelliyetçilik, depresyon, düşük benlik saygısı ve olumsuz kendilik değerlendirmesi de yaşam doyumunun azalmasına sebep olabilecek dolaylı etkenlerdendir. Diğer yandan, sağlıklı beslenme ve düzenli olarak egzersizler yapmak algılanan yaşam doyumunun artmasına ve mevcut yaşam kalitesinin korunmasına destek olmaktadır.

Sosyal medya kullanımı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar da mevcuttur. Sosyal medya aracılığı ile kazanılan sosyal destek, arkadaşlık ve iletişim gibi etkenler bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Raza ve diğerleri, 2020: 142). Ancak, yapılan araştırma bulguları sosyal medyanın yaşam doyumu üzerinde yadsınamayacak derecede olumsuz etkilerinin olduğunu da göstermektedir. Sosyal medya kullanımı bireylerde; bağımlılık, uyku kalitesinde azalma, akademik başarıda düşüş, rutin işlerin ertelenmesi, romantik ilişki problemleri, Fomo sendromu, bilişsel problemler, obsesif düşünceler, düşük özgüven ve sosyal çevreden uzaklaşma gibi durumlara neden olmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011: 3536-3538). Ayrıca, siber zorbalık, gerçeklikten kopma, vücut algısına yönelik endişe, psikiyatrik bozukluklar ve intihar gibi olumsuz durumlara da sebebiyet vermektedir. Tüm bunlara bakıldığında, sosyal medya kullanımının sadece bazı alanlarda değil, bireylerin genel yaşam doyumlarına yönelik tüm yaşam alanları için bir tehdit oluşturduğu açık bir şekilde görülmektedir.

İş hayatındaki mutluluk ve motivasyon, iş verimi, elde edilen gelir ve maaş memnuniyeti de kişinin yaşamayı istediği hayata yönelik planları ve beklentileri karşılamasına katkı sağlayarak yaşam doyumunun artmasına neden olmaktadır (Polat Dede ve Türkmen, 2019: 2019). İş yaşamında elde edilen doyum ve memnuniyet, bireyin psikolojik açıdan iyi olmasını, sosyal ilişkilerinin gelişmesini, sosyal kimliğini ve amaçlarını kazanmasını sağlamaktadır (Jahoda, 1982; aktaran, Dockery, 2003: 4-5). Bu yüzden, işsizlik yaşam doyumu üzerinde olumsuz yönde etkisi olan bir faktör olup, kişinin tüm bu kazanımlardan mahrum kalmasına neden olmaktadır. Buna ek olarak, bireyin işsiz olma durumuna karşı bakış açısı ve algıları da psikolojik iyi oluşunu etkilemekte ve bu sürecin uzamasına neden olarak yakın gelecekte yeni bir iş bulma olasılığını ve umudunu da dolaylı yoldan etkilemektedir.

Bireylerin gündelik hayatlarında sporla ilgilenmesi, gönüllü olarak topluluklarda veya kurumlarda çalışması, dini ritüellere dahil olması, bahçe ve toprak işleriyle zaman geçirmesi yaşam doyumunu arttırmaktadır (Maden Turgut, 2010: 45). Ayrıca, duygusal denge, özerklik, olumlu sosyal ilişkiler, yaşama yönelik amaçlar, kişisel gelişim, kendini kabul etme ve kendi çevresini seçebilme gibi özellikler de kişinin yaşam doyumu ve memnuniyete sahip olma durumunu etkileyen kriterlerinden bazılarıdır (Christopher, 1999: 146-148). Irk, evlilik, aile hayatı, din, kişilik, aktiviteler, sosyal iletişim, önemli yaşam olayları ve biyolojik faktörler de bireylerin yaşam doyumlarını önemli ölçüde etkilemektedir (Diener, 1984: 555- 560). Bireyin bir grubun üyesi olması, grup üyeleriyle iş birliği içinde bulunması, empatik yaklaşımı, sağlıklı iletişim kurması ve sorumluluk alabilmesi hem grup çalışmalarından hem de yaşamdan doyum

almasını sağlamaktadır (Ekşi, Özgenel ve Alp, 2020: 1051). Diğer bir deyişle, kişinin duygusal zekasının yüksek olması yaşam doyumu düzeyinin artmasına katkı sağlamaktadır.

Yaşam doyumu üzerinde etkisi olan tüm bu değişkenleri ele alırken dikkate alınması gereken önemli noktalar bulunmaktadır (Diener, 1984: 554). Ele alınan araştırma popülasyonun yaş aralığı, bireylerin içinde bulunduğu yaşam evresi, kültürel etkenler, araştırmadaki diğer faktörlerin kontrol edilmesi, araştırmanın kesitsel veya boylamsal olması, ölçümlerde kullanılan araçlar ve bulguların değerlendirilmesi gibi birçok açıdan araştırma sonuçlarını etkileyebilen etkenler olduğu unutulmamalıdır. Buna ek olarak, yaşam doyumu ve bu doyumu etkileyen faktörlerin neden-sonuç ilişkisinde değerlendirilmediği, ilişkinin iki yönlü bir etkileşim içinde daha çok yordayıcı özellikte olduğu göz önünde bulundurulması gereken önemli bir noktadır (Gündoğar ve diğerleri, 2007: 26).

BÖLÜM II: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmada kullanılan model, örneklem, araştırma soruları, veri toplama araçları, veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yönelik bilgi ve açıklamalar bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma modeli olarak, genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü inceleyen ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Flört şiddeti mağduriyeti bağımsız değişken, yaşam doyumu bağımlı değişken ve bilişsel çarpıtmalar aracı değişken olarak belirlenmiştir.

2.2. Araştırma Örneklemi

Araştırma normal genç yetişkin popülasyonda yürütülmüştür ve 18-35 yaş aralığında olan ve daha önceden bir flört ilişkisi/ilişkilerinde bulunmuş ya da şu an bulunan ve evli olmayan kadın ve erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Partnerler arasındaki romantik ilişkinin yaşanmış olduğu zaman dilimine yönelik herhangi bir kısıtlamama koyulmamıştır. Araştırmaya evli olan katılımcıların dahil edilmemesinin nedeni; araştırmada kullanılan Romantik İlişkiler Değerlendirme Ölçeğini geliştirenlerin, bu ölçeğin evli bireylere uygulanması için geçerlik güvenirlik çalışması yapılması yönünde tavsiyesinin bulunmasıdır. Araştırmaya 560 kişi katılmış olup, 51 kişi araştırma dışlama kriterine sahip olması nedeniyle araştırmadan çıkarılmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcı sayısı 509 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcılar gönüllülük esasına bağlı olarak bu araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklem oluşturulurken basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, katılımcıların eşit ve bağımsız bir şansa sahip olmasını sağlamıştır (Özen ve Gül, 2007: 399).

2.3. Araştırma Soruları

1. Flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma katılımcılarının demografik bilgilerini elde edebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, araştırma içeriğine ve gizlilik hakkında bilgilendirme için ise “Bilgilendirilmiş Onam Formu” kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri olan flört şiddeti mağduriyeti için “Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği, bilişsel çarpıtmalar için “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” ve yaşam doyumu için ise “Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

2.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu form (EK-1), araştırmaya katılımın gönüllük esasına dayandığını ve tüm katılımcılara ait verilerin gizliliğinin sağlandığını belirtmektedir.

2.4.2. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma katılımcılarının demografik bilgilerini toplamaya yönelik hazırlanan bu formda (EK-2); yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, çocukluk dönemi şiddet varlığı, mevcut ilişki durumu, algılanan flört şiddeti mağduriyeti, sonlanan veya devam eden flört şiddeti mağduriyeti yaşanan ilişki süresi, sosyal destek, sosyal geribildirim ve flört şiddetine yönelik koruyucu eğitim veya seminere katılma durumu ile ilgili sorular bulunmaktadır. Bu formun tüm soruları, araştırma değişkenleri ve araştırma amacı dikkate alınarak oluşturulmuştur.

2.4.3. Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği (RİDÖ)

Üniversite öğrencisi bireylerin romantik ilişkilerinde yaşanan partner istismarını ölçme amacı taşıyan bu ölçek (EK-3), Kılınçer ve Tuzgöl-Dost tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik çalışması sonucunda, Cronbach Alfa katsayı değerinin 0,97 olarak bulunması ($\alpha = .97$), bu ölçeğin yüksek bir iç tutarlılık ve güvenirliğe sahip bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir (Kılınçer ve Tuzgöl-Dost, 2013: 28).

Ölçek 5’li Likert tipinde ve 70 soru maddesinden oluşmaktadır. Bu Likert tipine göre; 1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla ve 5=Çok sık şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde ve kesim noktası bulunmamaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 70, en fazla puan ise 350’dir. Bu ölçekten alınacak olan puanın yükselmesi, romantik ilişki içerisinde maruz kalınan partner şiddetinin arttığını göstermektedir.

Ölçeğin araştırmada kullanılması için gerekli olan izinler ölçek yazarı Uzm. Psk. Dan. Ahmet Selçuk Kılınçer 'den alınmıştır.

2.4.4. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ)

John Briere tarafından geliştirilen Cognitive and Distortion Scale (CDS), Ağır ve Yavuzer (2018) tarafından Bilişsel Çarpıtma Ölçeği adıyla (EK-4) Türkçe 'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda, Bartlett test sonucunun 0,001 düzeyinde olması, Kaiser-Meyer-Olkin değerinin 0,923 olması ve tüm alt boyutları arasında anlamı düzeyde ilişkiler çıkması, bu ölçeğin istatistiksel açıdan istenilen özellikte ve güvenilir bir ölçeğe aracı olduğunu göstermektedir (Ağır ve Yavuzer, 2018: 191).

Bu ölçekte 40 madde bulunmaktadır ve alınan en düşük puan 40, en yüksek puan ise 200'dür. Ölçekte tersine çevrilmiş madde ve kesme puanı yoktur. Ölçeğin "benliğin değerlendirilmesi", "kendini suçlama", "çaresizlik", "umutsuzluk" ve "yaşamı (geleceği) tehlikeli görme" olmak üzere beş tane alt boyutu vardır ve her bir boyut 8 madde içermektedir. Ölçek değerlendirilmesi yapılırken, Benliğin Değerlendirilmesi (1., 2., 11., 16., 21., 26., 31., ve 36., madde), Kendini Suçlama (2., 7., 12., 17., 22., 27., 32., ve 37., madde), Çaresizlik (3., 8., 13., 18., 23., 28., 33., ve 38., madde), Umutsuzluk (4., 9., 14., 19., 24., 29., 34., ve 39., madde) ve Yaşamı Tehlikeli Görme (5., 10., 15., 20., 25., 30., 35., ve 40., madde) şeklinde hesaplanmaktadır. Ölçek alt boyutlarına bakıldığında, cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları benliğin değerlendirilmesi için 0,913, kendini suçlama için 0,881, çaresizlik için 0,827, umutsuzluk için 0,924 ve yaşamı tehlikeli görme için 0,783 düzeyinde olduğu bulunmuştur.

Ölçek, 5'li Likert tipindedir. Ölçeğin puanlanması, 1=Hiçbir zaman, 2= Çok az, 3= Bazen, 4= Sıklıkla ve 5= Çok sık olarak yapılmaktadır. Ölçeğin yaklaşık olarak 10-15 dakika süreceği öngörülmektedir. Bu ölçek ile bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtma düzeyleri belirlenmektedir. Bu ölçekten yüksek puan almak, bireyde yüksek düzeyde bilişsel çarpıtma olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin araştırmada kullanılması için gerekli olan izinler ölçek yazarı Doç. Dr. Meral Sert Ağır' dan alınmıştır.

2.4.5. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

Kaba, Erol ve Güç (2018) tarafından geliştirilen bu ölçek (EK- 5), yetişkin bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .89 olarak bulunması ve ölçek alt boyutlarının da istatistiksel olarak anlamlı değerlere sahip olması, bu ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu ve istatistiksel bulguların yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir (Kaba, Erol ve Güç, 2018: 7).

Bu ölçekte 21 madde bulunmaktadır ve bu maddelerden bir tanesi tersine çevrilmiş maddedir (6. madde). Ölçeğin “genel yaşam doyumu”, “ilişki doyumu”, “benlik doyumu”, “sosyal çevre doyumu” ve “iş doyumu” olmak üzere beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek değerlendirmesi yapılırken, Genel Yaşam Doyumu (1., 2., 3., 4., 5., ve 6. madde), İlişki Doyumu (7., 8., 9., 10., ve 11. madde), Benlik Doyumu (12., 13., 14., ve 15. madde), Sosyal Çevre Doyumu (16., 17., ve 18. madde) ve İş Doyumu (19., 20., ve 21. madde) olarak hesaplanmaktadır. Ölçek alt boyutlarına bakıldığında, cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları genel yaşam doyumu için 0,849, ilişki doyumu için 0,849, benlik doyumu için 0,774, çevre doyumu için 0, 737 ve iş doyumu için 0, 867 olarak bulunmuştur.

Ölçek, 5’li Likert tipindedir. Ölçeğin puanlanması, 1=Hiç Uygun değil, 2=Uygun Değil, 3=Kısmen Uygun, 4=Uygun ve 5=Tamamen Uygun olarak yapılmaktadır. Ölçekten en düşük alınan puan 21, en yüksek alınan puan ise 105’tir. Bu ölçekten yüksek puan alınması, bireyin kendi yaşamına yönelik olumlu bir düşünce yapısına sahip olduğu göstermektedir.

Ölçeğin araştırmada kullanılması için gerekli olan izinler ölçek yazarı Uzm. Psk. Dan. İlker Kaba’ dan alınmıştır.

2.5. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini elde etmek için ölçme araçları ve kişisel bilgi formu çevrimiçi ortama aktarılmıştır. Veriler toplanırken tüm katılımcılara internet üzerinden Google Formlar aracılığıyla bir anket yollanmıştır. Bu anket; bilgilendirilmiş onam formuyla başlayıp katılımcının gönüllü rızasını aldıktan sonra, demografik anket kısmıyla devam etmiştir. Daha sonra, veri toplama ölçekleri tamamlanıp katılımcının araştırmayı sonlandırmasıyla araştırma sona ermiştir. Araştırmada, katılımcıların gizlilik ihlaline neden olacak herhangi bir kimlik bilgisi sorusu yer almamaktadır.

Verilerin toplanma süresi yaklaşık olarak 30 dakika olarak belirlenmiştir.

Çevrim içi veri toplamanın birçok avantajı mevcuttur. Katılımcıların araştırmaya istedikleri zaman dahil olabilmesi, aynı anda hem çok fazla hem de farklı bölgelerden katılımcılara ulaşarak çeşitliliğin sağlanması, veri girişinin, analizinin ve takibinin daha kolay olması ve bireylerin internete erişiminin oldukça artması bu avantajlardan bazılarıdır (Evans ve Mathur, 2005: 197). Ayrıca, kâğıt, kalem vb. gibi kırtasiye malzemeleri gerektirmemesi sebebiyle düşük maliyet özelliğine sahip olması da kolaylık sağlamaktadır.

2.6. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verilerinin analizi yapılırken, SPSS 21.0 ve AMOS 20.0 programları kullanılmıştır. Araştırmada dışlama kriterine uyan tüm veriler çözümlemeye dahil edilmemiştir. Hedeflenen örneklem sayısına ulaşıldıktan sonra bu örneklemin normallik değerleri incelemiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 değerleri arasında yer alması dağılımın normal olduğunu göstermektedir. Böylelikle, araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Flört şiddeti mağduriyeti, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasını *t* Testi; eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmasını *t* Testi ve algılanan sosyoekonomik durum değişkenine göre farklılaşmasını Anova testi kullanılarak incelenmiştir. Mevcut değişkenler arasında doğrusal ilişkileri ölçmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcılık etkisi için ise Regresyon Analizi uygulanmıştır. Son olarak, flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü için Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır.

2.7. Araştırma Dışlanma Kriteri

Araştırmanın dışlama kriteri olarak, Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeğinden (RİDÖ), her soruya 1 puan vererek (1= Hiçbir Zaman) en düşük puan olan 70 puanı alan katılımcılara ait verilerin flört şiddetine uğramadıkları yönünde değerlendirilecekleri için araştırmadan çıkartılmasına karar verilmiştir. Eksik veri olması halinde, katılımcılara ait tüm verilerin araştırmadan çıkartılması ve bu verilerin güvenli bir şekilde araştırmacı tarafından bilgisayardan silinmesi planlanmıştır.

BÖLÜM III: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle katılımcılara yönelik demografik verilerin istatistik bulgularına yer verilmiştir. Çocukluk dönemi şiddet varlığı değişkeninin çoklu yanıt içermesi sebebiyle ayrı olarak frekans analizi yapılmış ve bulgulara tabloda yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler için faktör analizleri yapılmış ve istatistiksel analiz bulguları sunulmuştur. Daha sonra flört şiddeti mağduriyeti, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumu değişkenlerinin cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler açısından bir farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde hem doğrusal ilişkiye sahip olup olmadığı hem de yordayıcılık etkisi incelenmiştir. Son olarak, flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün bulunup bulunmadığına yönelik bulgular sunulmuştur.

3.1 Sosyodemografik Değişkenlere ve Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

3.1.1 Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Tablo 1: Katılımcılara İlişkin Sosyodemografik Bulgular

DEĞİŞKEN	KATEGORİ	N	%	GEÇERLİ YÜZDE	BİRİKİMLİ YÜZDE
YAŞ	18-26	329	64,6	64,6	64,6
	27-35	180	35,4	35,4	100,0
CİNSİYET	Kadın	310	60,9	60,9	60,9
	Erkek	199	39,1	39,1	100,0
EĞİTİM DÜZEYİ	İlk/Orta/Lise	39	7,7	7,7	7,7
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	470	92,3	92,3	100,0
ALGILANAN SOSYO EKONOMİK DÜZEY	Düşük Seviye	47	9,2	9,2	9,2
	Orta Seviye	393	77,2	77,2	86,4
	Yüksek Seviye	69	13,6	13,6	100,0
MEVCUT FLÖRT/SEVGİLİ İLİŞKİSİ	Evet	281	55,2	55,2	55,2
	Hayır	228	44,8	44,8	100,0

ALGILANAN FLÖRT ŞİDDETİ DURUMU	Evet	451	88,6	88,6	88,6
	Hayır	58	11,4	11,4	11,4
FLÖRT ŞİDDETİ İLİŞKİ SÜRESİ (SONLANDIRILMIŞ)	1 yıldan az	165	41,4	41,4	41,4
	1 yıldan fazla	234	58,6	58,6	100,0
ŞİDDETLİ İLİŞKİ SONRASI YENİ BİR İLİŞKİYE BAŞLAYANLAR	Evet	192	48,1	48,1	48,1
	Hayır	207	51,9	51,9	100,0
FLÖRT ŞİDDETİ İLİŞKİ SÜRESİ (DEVAM EDİYOR)	1 yıldan az	14	26,9	26,9	26,9
	1 yıldan fazla	38	73,1	73,1	100,0
FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK SOSYAL GERİ BİLDİRİM	Evet	301	59,1	59,1	59,1
	Hayır	208	40,9	40,9	100,0
FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK SOSYAL DESTEK	Evet	200	39,3	39,3	39,3
	Hayır	309	60,7	60,7	100,0
FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK KORUYUCU-ÖNLEYİCİ EĞİTİM	Hiçbir bilgin yok	227	44,6	44,6	44,6
	Bilgin vardı, katılmadım	216	42,4	42,4	87,0
	Bilgin vardı, katıldım	66	13,0	13,0	100,0

Araştırmaya katılan ve flört şiddeti mağduriyeti yaşayan 509 kişilik örnekleme yaş değişkeni incelendiğinde, %64,6'sını oluşturan 329 kişinin 18-26 yaş aralığında, %35,4'ünü oluşturan 180 kişinin ise 27-35 yaş aralığında olduğu görülmektedir ($\bar{x}=25,6$). Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, %60,9'unu oluşturan 310 kişinin kadın, %39,1'ini oluşturan 199 kişinin ise erkek katılımcı olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyine bakıldığında, %7,7'sini oluşturan 39 kişinin ilköğretim/ortaokul/lise mezunu olduğu, %92,3'ünü oluşturan 470 kişinin ise üniversite/yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Algılanan sosyoekonomik düzeye bakıldığında, %9,2'sini oluşturan 47 kişinin düşük seviye, %77,2'sini oluşturan 393 kişinin orta seviye ve %13,6'sını oluşturan 69 kişinin ise yüksek seviyede yer aldığı

görülmektedir. Örneklemin mevcut flört/sevgili ilişkisine bakıldığında, %55,2'sini oluşturan 281 kişinin mevcut bir ilişkiye sahip olduğu, %44,8'ini oluşturan 228 kişinin ise mevcut bir ilişkisi olmadığı görülmektedir. Algılanan flört şiddeti durumuna bakıldığında, %88,6'sını oluşturan 451 kişinin flört şiddeti yaşadığının farkında olduğu, %11,4'ünü oluşturan 58 kişinin ise flört şiddeti yaşadığının farkında olmadığı görülmektedir. Sonlandırılan flört şiddeti ilişki süresine bakıldığında, %41,4'ünü oluşturan 165 kişinin bu ilişkiye 1 yıldan az süredir devam ettiği, %58,6'sını oluşturan 234 kişinin ise bu ilişkiye 1 yıldan fazla süredir devam ettiği görülmektedir. Şiddetli ilişki sonrası yeni bir ilişkiye başlayan katılımcılara bakıldığında, %48,1'ini oluşturan 192 kişinin yeni bir ilişkiye başladığı, %51,9'unu oluşturan 207 kişinin ise yeni bir ilişkiye başlamadığı görülmektedir. Devam eden flört şiddeti ilişkisine bakıldığında, %26,9'unu oluşturan 14 kişinin bu ilişkiye 1 yıldan daha az süredir devam ettiği, %73,1'ini oluşturan 38 kişinin ise bu ilişkiye 1 yıldan fazla süredir devam ettiği görülmektedir. Flört şiddetine yönelik sosyal geri bildirimlere bakıldığında, %59,1'ini oluşturan 301 kişinin aile, arkadaş veya iş çevresinden flört şiddeti yaşadığına yönelik geri bildirim aldığı, %40,9'unu oluşturan 208 kişinin ise geri bildirim almadığı görülmektedir. Flört şiddetine yönelik alınan sosyal desteğe bakıldığında, %39,3'ünü oluşturan 200 kişinin aile, arkadaş veya iş çevresinden sosyal destek aldığı, %60,7'sini oluşturan 309 kişinin ise herhangi bir sosyal destek almadığı görülmektedir. Flört şiddetine yönelik koruyucu- önleyici çalışma, eğitim veya seminere katılma durumuna bakıldığında ise, %44,6'sını oluşturan 227 kişinin bu eğitimlere yönelik herhangi bir bilgisinin olmadığı, %42,4'ünü oluşturan 216 kişinin bu eğitimler hakkında bilgisi olmasına rağmen katılmadığı ve %13,0'ını oluşturan 66 kişinin ise bu eğitimlere katılmış olduğu görülmektedir.

Tablo 2: Çocukluk Dönemi Şiddet Varlığı Değişkeni Frekans Analizi

Şiddet Tipi	%	Frekans
<i>Fiziksel Şiddet</i>	28,5	145
<i>Psikolojik Şiddet</i>	54,0	275
<i>Cinsel Şiddet</i>	13,4	68
<i>Akran Zorbalığı</i>	25,1	128
<i>Hiçbiri</i>	29,3	149

Araştırmaya katılan 509 katılımcıdan %28,5'i fiziksel şiddet, %54,0'ı psikolojik şiddet, %13,4'ü cinsel şiddet ve %25,1'i akran zorbalığına maruz kaldığını bildirirken, %29,3'ü çocukluk döneminde herhangi bir şiddet çeşidine maruz kalmadığını bildirmiştir.

3.1.2 Ölçek ve Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bulgular ve Normallik İncelenmesi

Tablo 3: Ölçeklere İlişkin Bulgular

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	Ss	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
<i>Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği</i>	509	71,00	296,00	143,6582	49,88744	136,0000	,606	-,233
<i>Bilişsel Çarpıtma Ölçeği</i>	509	35,00	175,00	87,2947	33,50396	83,0000	,434	-,708
<i>Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği</i>	509	25,00	105,00	75,3851	14,42634	77,0000	-,405	-,142

Yukarıdaki tabloda araştırma ölçekleri olan Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeğine ilişkin istatistik bulgulara yer verilmiştir. Ölçeklerin ortalama ve medyan değerleri birbirine oldukça yakındır. Bu durum dağılımın normale yakınsandığını göstermektedir. Ölçeklerin normallik değerlerine baktığımızda Skewness (Çarpıklık) değerlerinin $|2|$ 'den küçük olduğu, Kurtosis (Basıklık) değerlerinin ise $|7|$ 'den küçük olduğu görülmektedir. Bu durum da araştırma değişkenlerinin yapılacak diğer testler için normallik standartlarına uyduğunu göstermektedir.

Tablo 4: Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

	N	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss		Çarpıklık	Basıklık
<i>Olumsuz Benlik Algısı</i>	509	7,00	35,00	15,2161	6,77830	BÇÖ	,434	-,708
<i>Kendini Suçlama</i>	509	6,00	30,00	14,9548	6,35715			
<i>Çaresizlik/Umutsuzluk</i>	509	16,00	80,00	39,7505	17,39769			
<i>Geleceği (Yaşamı)</i>	509	6,00	30,00	17,3733	6,26499			
<i>Tehlikeli Görme</i>	509	6,00	30,00	17,3733	6,26499			
<i>Genel Yaşam Doyumu</i>	509	5,00	25,00	15,8546	5,15035	YYDÖ	-,405	-,142
<i>İlişki Doyumu</i>	509	5,00	25,00	21,0157	3,99898			
<i>Benlik Doyumu</i>	509	8,00	25,00	19,2770	3,57428			
<i>Sosyal Çevre Doyumu</i>	509	3,00	15,00	10,0138	3,47684			
<i>İş Doyumu</i>	509	3,00	15,00	9,2240	3,79402			

Yukarıdaki tabloda araştırma ölçeklerinden olan Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğine ait alt boyutların istatistiksel bulgularına yer verilmiştir. Olumsuz benlik algısı alt boyunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 15,2161, standart sapması ss= 6,77830 olarak, kendini suçlama alt boyunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 14,9548, standart sapması ss= 6,35715 olarak, çaresizlik/umutsuzluk alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 39,7505, standart sapması ss= 17,39769 olarak, geleceği (yaşamı) tehlikeli görme alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 17,3733, standart sapması ss= 6,26499 olarak, genel yaşam doyumu alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 15,8546, standart sapması ss= 5,15035 olarak, ilişki doyumu alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 21,0157, standart sapması ss= 3,99898 olarak, benlik doyumu alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 19,2770, standart sapması ss= 3,57428 olarak, sosyal çevre doyumu alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 10,0138, standart sapması ss= 3,47684 olarak ve iş doyumu alt boyutunun aritmetik ortalaması $\bar{x}$ = 9,2240, standart sapması ss= 3,79402 olarak bulunmuştur.

3.1.3 Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Değerleri

Tablo 5: Ölçeklerin Güvenirlik Değerleri

	α	N
RİDÖ	,968	70
BÇÖ	,974	35
YYDÖ	,900	21

$0,80 \leq \alpha < 1,00$

Ölçeklerin güvenirlik değerleri incelendiğinde, Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği Cronbach Alfa güvenirlik değeri $\alpha=,968$, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği güvenirlik değeri $\alpha=,974$ ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği güvenirlik değeri ise $\alpha=,900$ olarak hesaplanmıştır.

3.2 Ölçeklerin Faktör Analizine İlişkin Bulgular

3.2.1 RİDÖ Faktör Analizi Bulguları

Tablo 6: RİDÖ Faktör Analizi

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		,945
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare değeri	25544,305
	df	2415
	P	,000

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: 0,70 ve üzeri

Romantik ilişkiyi değerlendirme ölçeği için yapılan faktör analizinde geçerlilik değeri 0,95 olarak bulunmuştur.

3.2.2 BÇÖ Faktör Analizi Bulguları

Tablo 7: BÇÖ Faktör Analizi

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		,972
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare değeri	15242,112
	df	595
	P	,000

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: 0,70 ve üzeri

Bilişsel çarpıtma ölçeği için yapılan faktör analizinde geçerlilik değeri 0,98 olarak bulunmuştur.

3.2.3 YYDÖ Faktör Analizi Bulguları

Tablo 8: YYDÖ Faktör Analizi

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		,881
Bartlett Küresellik Testi	Ki-kare değeri	5753,401
	df	210
	P	,000

Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: 0,70 ve üzeri

Yetişkin yaşam doyum ölçeği için yapılan faktör analizinde geçerlilik değeri 0,88 olarak bulunmuştur.

3.3 Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet, Eğitim Düzeyi ve Algılanan Sosyoekonomik Düzey Açısından Anlamlı Düzeyde Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Tablo 9: Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Tablosu

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi	
						t	p
Flört Şiddeti Mağduriyeti	Kadın	310	149,8613	51,38468	2,91845	3,541	,000
	Erkek	199	133,9950	45,94128	3,25669		
Bilişsel Çarpıtma	Kadın	310	88,7129	35,02424	1,98924	1,192	,234
	Erkek	199	85,0854	30,94419	2,19358		
Yaşam Doyumu	Kadın	310	75,1645	14,83246	,84243	-,430	,667
	Erkek	199	75,7286	13,79968	,97823		

$p < ,005$

Flört şiddeti mağduriyeti, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için t test uygulanmıştır. t test sonuçlarına göre, flört şiddeti mağduriyeti cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösteriyorken, bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Flört şiddeti mağduriyeti değişkeni için ($t=3,541$; $p<,005$), bilişsel çarpıtma değişkeni için ($t=1,192$; $p>,005$) ve yaşam doyumuna değişkeni için ($t=-,430$; $p>,005$) şeklinde bulunmuştur. Flört şiddeti mağduriyetinde kadınların ortalaması $\bar{x}=149,8619$ iken erkeklerin ortalaması $\bar{x}=133,9950$ 'dır. Bu durum, kadınların flört şiddetine erkeklerden daha fazla maruz kaldıklarını göstermektedir. Bilişsel çarpıtmalara göre, kadınların ortalaması $\bar{x}=88,7129$ iken erkeklerin ortalaması 85,0854'tür. Ortalama değerlerin her iki cinsiyette birbirine çok yakın olması, bilişsel çarpıtmaların cinsiyet değişkenine göre bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir. Yaşam doyumuna göre, kadınların ortalaması $\bar{x}=75,1645$ iken, erkeklerin ortalaması $\bar{x}=75,7268$ 'dir. Ortalama değerlerin her iki cinsiyette birbirine çok yakın olması, yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir.

Tablo 10: Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Tablosu

	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi	
						t	p
Flört Şiddeti Mağduriyeti	İlköğretim/Orta/Lise	39	136,3077	58,49208	9,36623	-,957	,413
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	470	144,2681	49,12879	2,26614		
Bilişsel Çarpıtma	İlköğretim/Orta/Lise	39	94,0256	28,35999	4,54123	1,307	,192
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	470	86,7362	33,86167	1,56192		
Yaşam Doyumu	İlköğretim/Orta/Lise	39	68,6154	17,95113	2,87448	-3,075	,017
	Üniversite/Y.Lisans/Doktora	470	75,9468	13,97101	,64443		

$p < ,005$

Flört şiddeti mağduriyeti, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumunun eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için t test uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, flört şiddeti mağduriyeti ve bilişsel çarpıtma değişkeni eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiyorken, yaşam doyumunun eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşam doyumunun ilköğretim/orta/lise grubunda daha az olduğu, üniversite/yüksek lisans/doktora grubunda ise daha fazla olduğu bulunmuştur. Flört şiddeti mağduriyeti değişkeni için ($t=-957$; $p>,005$), bilişsel çarpıtma değişkeni için ($t=1,307$; $p>,005$) ve yaşam doyumunun eğitim düzeyi değişkeni için ($t=-3,075$; $p<,005$) olarak bulunmuştur.

Tablo 11: Flört Şiddeti Mağduriyetinin Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Anova Testi Tablosu

	Kareler Toplamı	df	KO	f	p
Gruplar arası	29174,518	2	14587,289	5,976	,003
Gruplar içi	1235114,000	506	2440,937		
Toplam	1264288,519	508			

$p < ,005$

Flört şiddeti mağduriyetini algılayan sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelerken Anova testi kullanılmıştır. Yapılan test sonuçlarına göre, flört şiddeti mağduriyeti algılayan sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Farklılık gösteren grupların hangi sosyoekonomik düzeyde olduğunu belirleyebilmek için post-hoc olarak uygulanan Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Tablo 12: Flört Şiddeti Mağduriyetinin Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi

Algılanan Sosyoekonomik Düzey	N	$\alpha = 0.05$	
		1	2
Yüksek Seviye	69	140,6522	
Orta Seviye	393	141,3486	
Düşük Seviye	47		167,3830
p.		,996	1,000

Tukey HSD Testi tablosunda görüldüğü üzere, algılanan sosyoekonomik seviyesini düşük seviye olarak tanımlayan katılımcıların diğer katılımcılara göre flört şiddeti mağduriyetinde farklılık gösterdikleri görülmektedir. Yüksek seviye ve orta seviye olarak tanımlayan katılımcılar arasında ise anlamlı bir istatistiksel fark görülmemektedir. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre flört şiddeti mağduriyeti en çok düşük sosyoekonomik düzeyde görülmektedir. Flört şiddeti mağduriyetinin algılanan sosyoekonomik düzeylere göre ortalamalarına bakıldığında ise, düşük seviye için $\bar{x} = 167,38$, orta seviye için $\bar{x} = 141,35$ ve yüksek seviye için 140,65 olduğu görülmektedir.

Tablo 13: Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Anova Testi Tablosu

	Kareler Toplamı	df	KO	F	P
Gruplar arası	27121,143	2	13560,572	12,634	,000
Gruplar içi	543116,653	506	1073,353		
Toplam	570237,796	508			

$p<,005$

Bilişsel çarpıtmaları algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelerken Anova testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, bilişsel çarpıtmaların algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Farklılık gösteren grupların hangi sosyoekonomik düzeyde olduğunu belirleyebilmek için post-hoc olarak uygulanan Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Tablo 14: Bilişsel Çarpıtmaların Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi

Algılanan Sosyoekonomik Düzey	N	$\alpha = 0.05$	
		1	2
Yüksek Seviye	69	78,6087	
Orta Seviye	393	86,2621	
Düşük Seviye	47		108,6809
p.		,310	1,000

Tukey HSD Testi tablosunda görüldüğü üzere, algılanan sosyoekonomik seviyesini düşük seviye olarak tanımlayan katılımcıların diğer katılımcılara göre bilişsel çarpıtma düzeylerinde farklılık gösterdikleri görülmektedir. Yüksek seviye ve orta seviye olarak tanımlayan katılımcılar arasında ise anlamlı bir istatistiksel fark görülmemektedir. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre bilişsel çarpıtmalar en çok düşük sosyoekonomik düzeyde yapılmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların algılanan sosyoekonomik düzeylere göre ortalamalarına bakıldığında ise, düşük seviye için $\bar{x} = 108,68$ orta seviye için $\bar{x} = 86,26$ ve yüksek seviye için $78,61$ olduğu görülmektedir.

Tablo 15: Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyoekonomik Düzey Değişkenine İlişkin Anova Testi Tablosu

	Kareler Toplamı	df	KO	F	P
Gruplar arası	14466,395	2	7233,198	40,106	,000
Gruplar içi	91258,131	506	180,352		
Toplam	105724,527	508			

$p<,005$

Yaşam doyumunun algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelerken Anova testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, yaşam doyumunun algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Farklılık gösteren grupların hangi sosyoekonomik düzeyde olduğunu belirleyebilmek için post-hoc olarak uygulanan Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Tablo 16: Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi

Algılanan Sosyoekonomik Düzey	N	$\alpha = 0.05$		
		1	2	3
Düşük Seviye	47	61,2553		
Orta Seviye	393		75,5700	
Yüksek Seviye	69			83,9565
p.		1,000	1,000	1,000

Tukey HSD Testi tablosunda görüldüğü üzere, algılanan sosyoekonomik düzeyi düşük seviye, orta seviye ve yüksek seviye olan her üç grubunda birbirine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre yaşam doyumu düzeyi en çok yüksek sosyoekonomik seviye, en az ise düşük sosyoekonomik seviyede görülmektedir. Yaşam doyumunun algılanan sosyoekonomik düzeylere göre ortalamalarına bakıldığında ise, düşük seviye için $\bar{x} = 61,26$ orta seviye için $\bar{x} = 75,57$ ve yüksek seviye için $83,96$ olduğu görülmektedir.

3.4 Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumu Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizleri

Tablo 17: Ölçeklerin Korelasyon Analizi Bulguları

		RİDÖ	BÇÖ	YYDÖ
RİDÖ	Pearson Korelasyon	1		
BÇÖ	Pearson Korelasyon	,384**	1	
YYDÖ	Pearson Korelasyon	-,256**	-,572**	1

Pearson korelasyon analizi tablosuna göre, Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği ve Bilişsel Çarpıtma Ölçeği arasında pozitif lineer ilişki bulunmakta olup korelasyon değeri $r=,384$ 'tür. Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği arasında ise negatif lineer ilişki bulunmakta olup korelasyon değeri $r=-,256$. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği arasında ise negatif lineer ilişki bulunmakta olup korelasyon değeri $r=-,572$ olarak hesaplanmıştır.



Tablo 18: Ölçek Değişkenleri Korelasyon Değerleri

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(1) Olumsuz Benlik Algısı	1									
(2) Kendini Suçlama	,741**	1								
(3) Çaresizlik/Umutsuzluk	,752**	,749**	1							
(4) Geleceği Tehlikeli Görme	,691**	,739**	,779**	1						
(5) Genel Yaşam Doyumu	-,384**	-,344**	-,519**	-,424**	1					
(6) İlişki Doyumu	-,301**	-,235**	-,379**	-,297**	,380**	1				
(7) Benlik Doyumu	-,546**	-,427**	-,587**	-,462**	,467**	,505**	1			
(8) Sosyal Çevre Doyumu	-,200**	-,168**	-,244**	-,213**	,291**	,398**	,398**	1		
(9) İş Doyumu	-,246**	-,229**	-,404**	-,325**	,412**	,368**	,416**	,347**	1	
(10) RİDÖ	,337**	,343**	,341**	,394**	-,308**	-,189**	-,162**	-,106*	-,105*	1

*p<.05, **p<.001

Yukarıdaki tabloda değişkenler arasındaki korelasyon bulgularına yer verilmiştir. Bu bulgulara göre, olumsuz benlik algısı ile kendini suçlama arasında pozitif lineer ilişki ($r=,741$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve çaresizlik/umutsuzluk arasında pozitif lineer ilişki ($r=,752$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve geleceği tehlikeli görme arasında pozitif lineer ilişki ($r=,691$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve genel yaşam doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,384$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve ilişki doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,301$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve benlik doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,546$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve sosyal çevre doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,200$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve iş doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,246$; $p<.001$) bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı ve Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında pozitif lineer ilişki ($r=,337$; $p<.001$) bulunmuştur. Kendini suçlama ile çaresizlik/umutsuzluk arasında pozitif lineer ilişki ($r=,749$; $p<.001$) bulunmaktadır. Kendini suçlama ile geleceği tehlikeli görme arasında pozitif lineer ilişki ($r=,739$; $p<.001$) bulunmaktadır. Kendini suçlama ile genel yaşam doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,344$; $p<.001$) bulunmuştur. Kendini suçlama ile ilişki doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,235$; $p<.001$) bulunmuştur. Kendini suçlama ile benlik doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,427$; $p<.001$) bulunmuştur. Kendini suçlama ile sosyal çevre doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,168$; $p<.001$) bulunmuştur. Kendini suçlama ile iş doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,229$; $p<.001$) bulunmuştur. Kendini suçlama ile Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında pozitif lineer ilişki ($r=,343$; $p<.001$) bulunmuştur. Çaresizlik/umutsuzluk ile geleceği tehlikeli görme arasında pozitif lineer ilişki ($r=,779$; $p<.001$) bulunmuştur. Çaresizlik/umutsuzluk ile genel yaşam doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,519$; $p<.001$) bulunmuştur. Çaresizlik/umutsuzluk ile ilişki doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,379$; $p<.001$) bulunmuştur. Çaresizlik/umutsuzluk ile benlik doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,587$; $p<.001$) bulunmuştur. Çaresizlik/umutsuzluk ile sosyal çevre doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,244$; $p<.001$) bulunmuştur. Çaresizlik/umutsuzluk ile iş doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,404$; $p<.001$) bulunmuştur. Çaresizlik/umutsuzluk ile Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında pozitif lineer ilişki ($r=,341$; $p<.001$) bulunmuştur. Geleceği tehlikeli görme ile genel yaşam doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,424$; $p<.001$) bulunmuştur. Geleceği tehlikeli görme ile ilişki doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,297$; $p<.001$) bulunmuştur. Geleceği tehlikeli görme ile benlik doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,462$; $p<.001$) bulunmuştur. Geleceği tehlikeli görme ve sosyal çevre doyumu arasında negatif lineer ilişki ($r=-,213$; $p<.001$) bulunmuştur. Geleceği tehlikeli görme ve iş doyumu

arasında negatif lineer ilişki ($r=-,325$; $p<.001$) bulunmuştur. Geleceği tehlikeli görme ile Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında pozitif lineer ilişki ($r=,394$; $p<.001$) bulunmuştur. Genel yaşam doyumu ile ilişki doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,380$; $p<.001$) bulunmuştur. Genel yaşam doyumu ile benlik doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,467$; $p<.001$) bulunmuştur. Genel yaşam doyumu ile sosyal çevre doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,291$; $p<.001$) bulunmuştur. Genel yaşam doyumu ile iş doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,412$; $p<.001$) bulunmaktadır. Genel yaşam doyumu ile Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında negatif lineer ilişki ($r=-,308$; $p<.001$) bulunmuştur. İlişki doyumu ile benlik doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,505$; $p<.001$) bulunmuştur. İlişki doyumu ile sosyal çevre doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,398$; $p<.001$) bulunmuştur. İlişki doyumu ile iş doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,368$; $p<.001$) bulunmuştur. İlişki doyumu ile Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında negatif lineer ilişki ($r=-,189$; $p<.001$) bulunmuştur. Benlik doyumu ile sosyal çevre doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,398$; $p<.001$) bulunmuştur. Benlik doyumu ile iş doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,416$; $p<.001$) bulunmuştur. Benlik doyumu ile Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında negatif lineer ilişki ($r=-,162$; $p<.001$) bulunmuştur. Sosyal çevre doyumu ile iş doyumu arasında pozitif lineer ilişki ($r=,347$; $p<.001$) bulunmuştur.

Sosyal çevre doyumu ve Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İş doyumu ve Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

3.5 Flört Şiddeti Mağduriyeti, Bilişsel Çarpıtma ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Yordayıcılık Etkilerine İlişkin Bulgular

Araştırma değişkenlerine yönelik normallik ve korelasyon analizlerinin sağlanmasıyla mevcut hipotezlere ilişkin regresyon analizi yapılmıştır.

3.5.1 Flört Şiddeti Mağduriyeti Değişkeni Yaşam Doyumu Değişkenini Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, araştırmanın ilk hipotezi olan flört şiddeti mağduriyetinin yaşam doyumu üzerinde yordayıcılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Tablo 19: Flört Şiddeti Mağduriyetinin Yaşam Doyumunu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model 1	B	Std. Hata	Beta	T	P
Sabit	86,005	1,888		45,554	,000
Flört Şiddeti Mağduriyeti	-,074	,012	-,256	-5,954	,000
R			,256		
R ²			,065		
Düzeltilmiş R ²			,064		
F			35,449		
P			,000		

Regresyon analizi bulgularına göre, belirlilik katsayısının ,064 olduğu görülmektedir. Bu durum, Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği puanının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının %6'sını açıkladığını göstermektedir. Bu açıklama istatistiksel açıdan anlamlıdır (F=35,449; p<,05). Buna ek olarak, flört şiddeti mağduriyetinin yaşam doyumundan ,256 düzeyinde etkilendiği görülmektedir (β =-,256; p<,05).

3.5.2 Bilişsel Çarpıtma Değişkeni Flört Şiddeti Mağduriyeti Değişkenini Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, araştırmanın ikinci hipotezi olan bilişsel çarpıtmaların flört şiddeti mağduriyetinde yordayıcılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Tablo 20: Bilişsel Çarpıtmanın Flört Şiddetini Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model 1	B	Std. Hata	Beta	T	P
Sabit	93,739	5,708		16,421	,000
Bilişsel Çarpıtma	,572	,061	,384	9,366	,000
R			,384		
R²			,147		
Düzeltilmiş R²			,146		
F			87,714		
P			,000		

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi, belirlilik katsayısı ,146 olarak bulunmuştur. Bu durum, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği puanını %14,6'sını açıkladığını göstermektedir. Bu açıklama istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F=87,714$; $p<,05$). Buna ek olarak, bilişsel çarpıtmaların flört şiddeti mağduriyetinden ,384 düzeyinde etkilendiği görülmektedir ($\beta=,384$; $p<,05$).

3.5.3 Bilişsel Çarpıtma Değişkeni Yaşam Doyumu Değişkenini Anlamlı Düzeyde Yordamaktadır

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, araştırmanın üçüncü hipotezi olan bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumunda yordayıcılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Tablo 21: Bilişsel Çarpıtmanın Yaşam Doyumunu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

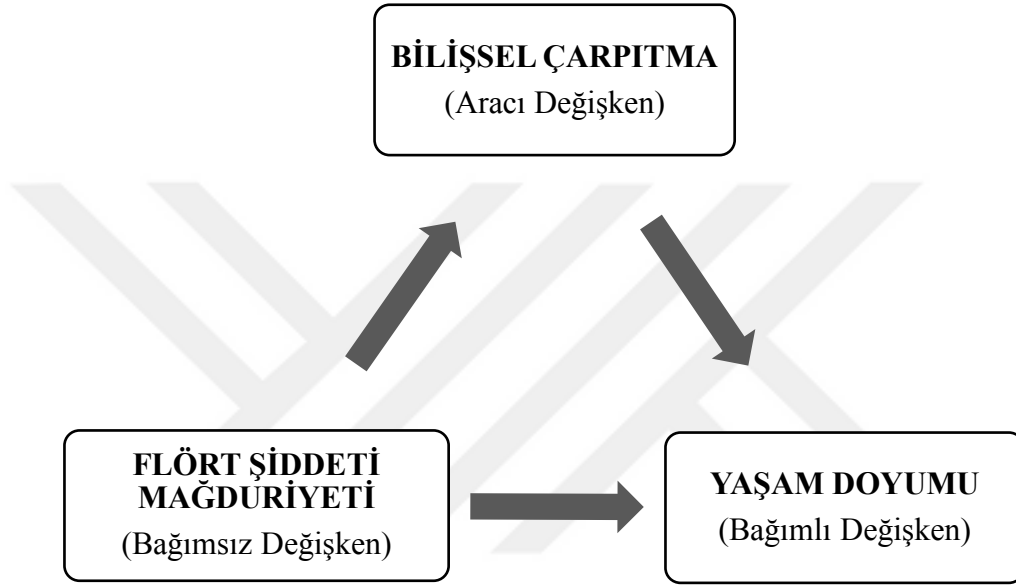
Model 1	B	Std. Hata	Beta	T	P
Sabit	96,890	1,466		66,077	,000
Bilişsel Çarpıtma	-,246	,016	-,572	-15,707	,000
R			,572		
R²			,327		
Düzeltilmiş R²			,326		
F			246,706		
P			,000		

Analiz sonuçlarına göre, belirlilik katsayısı ,326 olarak bulunmuştur. Bu durum, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği puanlarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği puanını %32,6'sını açıkladığını göstermektedir. Bu açıklama istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F=246,706$; $p<,05$). Buna ek olarak, bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumundan ,572 düzeyinde etkilendiği görülmektedir ($\beta=-,572$; $p<,05$).

3.6 Flört Şiddeti Mağduriyeti ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolünün İncelenmesine Yönelik Yapısal Eşitlik Modeli

Araştırmanın son hipotezi olan “Flört Şiddeti Mağduriyeti ve Yaşam Doyum İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracı Rolü” yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenmiştir.

3.6.1 Araştırma Modeli



Şekil 3: Modelin Tanımlanması

3.6.2 Araştırma Modelinin Test Edilmesi

Araştırma modeli olan yapısal eşitlik modelinde aracılık etkisini incelerken bazı ön koşullar bulunmaktadır. Bu koşullara uygunluğu belirleyebilmek için, öncelikle bağımsız değişken (flört şiddeti mağduriyeti) ve bağımlı değişken (yaşam doyumu) arasında regresyon analizi yapılmıştır. Daha sonra, bağımsız değişken (flört şiddeti mağduriyeti) ile aracı değişken (bilişsel çarpıtma) ve aracı değişken (bilişsel çarpıtma) ile bağımlı değişken (yaşam doyumu) arasındaki ilişkiler regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Son olarak, aracı değişkene (bilişsel çarpıtma) yönelik yapısal eşitlik modeli kullanılarak analiz tamamlanmıştır.

Tablo 22: Araştırma Modelinin Uyum Parametreleri

CMIN/DF	CFI	RFI	TLI	GFI	RMSEA	P
3,442	,976	,939	,956	,970	,069	,000

Modelin uyum değerleri incelendiğinde, uyum kriterleri olan CMIN/DF<5; CFI>0,9; RFI>0,9; TLI>0,9; GFI>0,9; RMSEA<0,8 ve p<0,001 sağlandığı için bu model parametrelerin uyumlu olduğu sonucuna varılır.

Tablo 23: Aracı Rolünün İncelenmesi

		Tahmin	S.E.	C.R.	P
BÇÖ	← RİDÖ	,048	,005	9,808	***
YYDÖ	← BÇÖ	-,210	,026	-8,069	***
YYDÖ	← RİDÖ	-,005	,002	-2,344	,019
İş Doyumu	← YYDÖ	1,000			
Sosyal Çevre Doyumu	← YYDÖ	,592	,148	4,002	***
Benlik Doyumu	← YYDÖ	1,016	,106	9,624	***
İlişki Doyumu	← YYDÖ	1,125	,110	10,247	***
Genel Yaşam Doyumu	← YYDÖ	1,517	,142	10,679	***
Olumsuz Benlik Algısı	← BÇÖ	1,000			
Kendini Suçlama	← BÇÖ	,945	,039	24,174	***
Çaresizlik/Umutsuzluk	← BÇÖ	2,696	,104	25,828	***
Geleceği Tehlikeli Görme	← BÇÖ	,935	,039	24,279	***

p<0,001

Tablodaki sonuçlara göre, flört şiddeti mağduriyetinin bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisinin katsayı değeri ,048 iken anlamlılık değeri 0,000(***)'dır. Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumu üzerindeki etkisinin katsayı değeri -,210 iken anlamlılık değeri 0,000(***)'dır. Flört şiddeti mağduriyetinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi -,005 iken anlamlılık değeri ,019'dur.

Tablo 24: Dolaylı Etkinin İncelenmesi

	Dolaylı Etki (Alt Sınır)			Dolaylı Etki (Üst Sınır)		
	RİDÖ	BÇÖ	YYDÖ	RİDÖ	BÇÖ	YYDÖ
BÇÖ	,000	,000	,000	,000	,000	,000
YYDÖ	-,013	,000	,000	-,007	,000	,000
Geleceği Tehlikeli Görme	,036	,000	,000	,054	,000	,000
Çaresizlik/Umutsuzluk	,104	,000	,000	,156	,000	,000
Kendini Suçlama	,036	,000	,000	,055	,000	,000
Olumsuz Benlik Algısı	,038	,000	,000	,058	,000	,000
Genel Yaşam Doyumu	-,031	-,402	,000	-,015	-,237	,000
İlişki Doyumu	-,023	-,302	,000	-,011	-,173	,000
Benlik Doyumu	-,020	-,274	,000	-,011	-,160	,000
Sosyal Çevre Doyumu	-,015	-,210	,000	-,004	-,054	,000
İş Doyumu	-,020	-,265	,000	-,010	-,157	,000

Modelin dolaylı etkisine baktığımızda, flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasında güven aralığı -0,010(alt sınır:-0,013; üst sınır: -0,007) olarak bulunmuştur. Bu güven aralığı değeri 0 değerini kapsamadığı için istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü oynadığını göstermektedir.

BÖLÜM IV: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma değişkenleri olan flört şiddeti mağduriyeti, bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumunun hem demografik değişkenlere hem de birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik analiz sonuçları literatür bulguları doğrultusunda ele alınarak tartışılmıştır. Buna ek olarak, flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolüne yönelik bulgular da tartışılmıştır.

Flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtmalar cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, flört şiddeti mağduriyetinin kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında, flört şiddeti araştırmalarında bulguların değişiklik gösterdiği, şiddet kavramı ve bu kavrama yönelik pek çok değişkenin rol oynaması sebebiyle birçok anlaşmazlığın mevcut olduğu görülmektedir (Foshee, 1996: 275; Vatandaşlar ve Hatipoğlu-Sümer, 2019: 345). Ancak, yurt içinde yapılan pek çok araştırma sonuçlarında, kadınların erkeklere oranla daha fazla flört şiddetine maruz kaldığı ve bu şiddetin sonuçlarından daha olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur (Demir ve Biçer, 2017: 183; Tarı-Selçuk, Avcı ve Mercan, 2018: 305; Aslan ve arkadaşları, 2008: 53-54). Özellikle flört şiddeti türleri olarak ele alındığında, cinsel şiddet, fiziksel şiddet, ısrarlı takip ve sözel şiddete maruz kalan kadın sayısının daha fazla olduğu bulunmuştur (Niolon ve diğerleri, 2017: 7-8). Bunlara ek olarak, psikolojik dayanıklılık kavramı üzerine yapılan araştırmalarda, cinsiyetin erkek olmasının bir risk faktörü olabileceği bulunmuştur (Arıcı, 2019: 243). Özellikle yaşanan şiddet mağduriyetinde, bireyin şiddetin sebebi olarak kendisini görmesi ve suçluluk duyması ile baş etmesi konusunda psikolojik dayanıklılığın büyük bir role sahip olduğu görülmektedir (Örnek, 2019: 3680). Şiddet mağduru olan kadın bireylerde, yaşadıkları travmatik olaydan sonra partneri affetme, şiddetin sorumluluğunu paylaşma, farklı bilişsel çıkarımlar ile şiddete yönelik sakin kalma, şiddeti normalleştirme ve iyimser yaklaşımda bulunma gibi çeşitli baş etme eğilimlerinin olması şiddetle baş etme konusunda erkek bireylere göre daha dayanıklı olduklarını ve bu yüzden kadın bireylerin şiddet yaşadıkları ilişki içerisinde kalarak daha fazla şiddet mağduriyeti yaşamalarına yol açabileceği şeklinde yorumlanabilir. Böylelikle, flört şiddeti mağduriyetinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesinde, araştırma bulgularının literatürde yer alan bulgular tarafından desteklendiği ve doğrular nitelikte olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumu incelendiğinde, anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde, yaşam doyumu ve cinsiyet değişkenine yönelik yapılan pek çok araştırmada, toplumların ve o topluma yönelik kültürel değerlerin farklı bulguların ortaya çıkmasına sebep olması nedeniyle,

pek çok sosyodemografik değişken gibi cinsiyet değişkeninin de yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Diener ve Myers, 1995: 17). Buna ek olarak, kişilik özellikleri, boş zaman aktiviteleri, sosyal ilişki ve sosyal destek gibi değişkenlerin, yaşam doyumu üzerinde daha fazla belirleyici özellikte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, bilişsel çarpıtmaların da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde bunu destekleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Yetişkinlerde bilişsel çarpıtma düzeyine ve akılcı olmayan inançlara yönelik yapılan araştırmalarda, kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Duman, 2018: 6; Bilge ve Arslan, 2000: 11; Türküm, 1999: 9). Etiketleme, iki uçlu düşünme, zihin okuma, kişiselleştirme, aşırı genelleme ve olumluyu yok sayma gibi alt boyutları içeren bir araştırmada, cinsiyet değişkenine göre bilişsel çarpıtma düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Ertuç, 2021: 35). Diğer yandan, literatürde bu konuda farklı bulgular ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Bazı araştırmalarda, erkek bireylerin bilişsel çarpıtmalara, özellikle bazı alt boyutlarda daha yatkın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sowa ve Lustman, 1984: 1337; Ağır, 2007: 234). Diğer araştırmalar ise, cinsiyet değişkeninin yanı sıra kültürel faktörlerin sebep olduğu mevcut cinsiyet rolünün de bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Özellikle, biyolojik cinsiyetin erkek olup, algılanan toplumsal cinsiyet rolünün de androjen olması, bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyini arttırdığı belirtilmektedir (Çelikkaleli ve Acar, 2016: 203; Coleman ve Ganong, 1987: 632). Diğer yandan, zihin okuma, gerçeğe uygun olmayan beklentiler ve kaçınma gibi davranışların kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olması, bilişsel çarpıtma düzeylerinin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla bulunduğunu göstermektedir (Kervancıoğlu, 2016: 42). Bu farklılıkların oluşmasının ve ortak bir sonuca varılamamasının nedenleri olarak, bilişsel çarpıtmaların daha geniş bir bağlamda ele alınması, alt boyutlarına yönelik yapılan çalışmaların yetersiz olması ve kültürel faktörler aracılığıyla cinsiyetlere yüklenen anlam ve rollerin yer alması olarak yorumlanmıştır.

Flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtmalar eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, flört şiddeti mağduriyetinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Literatüre bakıldığında, bu konuda bir fikir birliğine varılamadığı ve birbirinin tersine çok çeşitli araştırma bulguları olduğu görülmektedir. Bazı araştırmalar, kadınların eğitim düzeyinin artmasının flört şiddeti ve şiddetin tüm alt boyutlarında yaşanan mağduriyeti azalttığını savunurken (Demir ve Biçer, 2017: 184; Ergin ve diğerleri, 2005: 43), başka bir araştırmada eğitim düzeyinin artmasının şiddet mağduru için

olumsuz bir etken olduğuna yönelik bulgular mevcuttur (Riger, Ahrens ve Blickenstaff, 2000: 170). Özellikle, eğitim düzeyinin artmasıyla, bireylerin maddi bağımsızlığını kazanması, gelir elde etmesi, sosyal ilişkilere sahip olması ve özerklik kazanması, partnerler tarafından tehdit unsuru olarak algılanmakta, şiddetin boyut ve miktarının artmasına neden olmaktadır. Ayrıca, şiddet mağduru olan kişinin değil, şiddeti uygulayan kişinin eğitim düzeyinin de belirleyici bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Ergin ve diğerleri, 2005: 45). Diğer yandan, uygulanan ve maruz kalınan şiddet ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalarda mevcuttur (Koenig ve diğerleri, 2003: 282-283; Caetano, Vaeth ve Ramisetty-Mikler, 2008: 511-513). Özellikle farklı kültürlerle göre, şiddet uygulama ve maruz kalma durumunun önemli farklılıklar gösterdiği ve çeşitli faktörlerin rol oynadığı görülmektedir. Şiddet alt boyutları açısından incelendiğinde ise, eğitim düzeyinin azalmasının fiziksel şiddeti arttırdığı, ancak sözel şiddet ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Rickert ve diğerleri, 2002: 1005). Tüm bunlara bakıldığında; kültür, şiddet algısı, şiddet mağduru ve şiddet failine yönelik farklılıklar, şiddetin alt boyutları gibi çeşitli faktörler olduğu ve eğitim düzeyine bağlı olmadan toplum içerisindeki her bireyin flört şiddeti mağduru olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Benzer şekilde, bilişsel çarpıtmalar da eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Genel olarak, literatürde yer alan bulguların araştırma bulgusunu destekler nitelikte olduğu saptanmıştır (Aldemir, 2020:47). Bilişsel çarpıtmaların kaynağını işlevsel olmayan temel inançların oluşturması ve bu temel inançların küçük yaşlardan itibaren bireyin hayatında yer edinmeye başlaması, yetişkinlik döneminde hayatın pek çok alanında yetersizlik ve çaresizlik duygularının hissedilmesine neden olduğu belirtilmiştir (Karabacak ve diğerleri, 2015: 519). Özellikle, çocukluk döneminde aile ortamı ve aile üyeleri ile olan ilişkiler bilişsel şemaların oluşmasını neden olarak, bireyin yetişkinlik döneminde bir kısır döngü içeresine girmesine yol açmaktadır. Oluşan kısır döngünün ortadan kalkması için, bireyin bu döngüyü kendisinin oluşturduğunu fark etmesi gerekmektedir. Bireyin sahip olduğu şema ve inançlar ise bu kısır döngüden çıkmasını, farkındalığın oluşmasını ve yeni adımlar atmasını engellemektedir. Ancak mevcut olan bu olumsuz döngünün yine aynı şekilde birey tarafından sonlandırılması gerekmektedir. Bunun için de sosyal çevre ve aile desteği, psikoterapi ve bilişsel çarpıtmalara yönelik eğitim gibi değişkenlerin, eğitim düzeyinden daha çok belirleyici bir faktör olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bunlara ek olarak, literatürde bu konuya ilişkin yeterli derecede araştırma olmaması da göze çarpan önemli detaylardan biridir. Yaşam doyumunun eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşma durumu incelendiğinde ise, anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları literatürde yer alan pek çok araştırma

tarafından desteklenmekte olup, bireylerde eğitim düzeyinin artmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Davis ve Friedrich, 2004: 44; Kırıcı Çevik ve Çalışkan, 2018: 170; Akyol, Başaran ve Yeşilbaş, 2018: 312). Eğitim düzeyi bir mutluluk kaynağı olarak değerlendirilmekte olup bireylerin içsel değeri ve tatmini için kullanıldığı belirtilmiştir (Salinas-Jiménez, Artés ve Salinas-Jiménez, 2011: 412). Cheung ve Chan (2009: 125-126), bireylerin aldıkları eğitim sayesinde kendilerini psikolojik, fiziksel ve sosyal değişikliklere kolaylıkla hazırlayabilmenin, hayatın çeşitli alanlarında doyum oranının artmasına katkı sağladığını ifade etmiştir. Diğer bir deyişle, eğitim seviyesinin yüksek olması, hayata yönelik beklentilerin karşılanmasını, bireyin kendine olan güveninin artmasını ve isteklere yönelik harekete geçme konusunda daha kolay adımlar atılmasını sağladığı için yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Ayrıca, sadece eğitim düzeyi değil, eğitim kalitesinin de yaşam doyumunu için önemli bir etken olduğu bulunmuştur (Cárdenas, Mejía ve Di Maro, 2008: 38-39; Cheung ve Chan, 2009: 126).

Flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumunu ve bilişsel çarpıtmalar algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelendiğinde, flört şiddeti mağduriyetinin anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, flört şiddeti mağduriyeti en çok düşük sosyoekonomik düzeyde görülüyorken, algılanan sosyoekonomik seviyenin orta düzey ve yüksek düzey olması arasında anlamlı bir istatistiksel fark bulunmamaktadır. Literatürde yer alan bulgular da araştırmayı destekler nitelikte olup, düşük sosyoekonomik seviyenin flört şiddeti mağduriyeti için bir risk faktörü olduğunu göstermektedir. Sosyoekonomik seviyenin azalmasıyla oluşan ekonomik stresin saldırganlık düzeyini arttığı gözlemlenmiştir (Straus ve Gelles, 1986: 473). Buna ek olarak, sosyoekonomik düzeyin azalması flört ilişkisinde olan kadın ve erkek partnerlerin fail ve mağdur rollerinin her ikisinde de bulunma olasılığını arttırdığını belirtilmiştir (Stets ve Henderson, 1991: 33). Vinokur, Price ve Caplan (1996: 166), işsizlik ve iş kaybı gibi durumların da partnerler arasındaki ilişkide saldırganlık davranışlarını arttırdığı ifade etmiştir. İşsizlik faktörüyle birlikte alkol kullanımının artması ve bireyin partnerine karşı şiddet uygulaması veya partneri tarafından şiddete maruz kalması da dolaylı yoldan bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Özellikle, ekonomik bağımsızlığın kazanılmamış olması, şiddete maruz kalınan ilişkinin sonlandırmasını zorlaştırmakta ve bireyin istismar edilen bu ilişki içerisinde kalmasına neden olmaktadır (Schuler ve diğerleri, 1996: 1730). Yaşam doyumunu algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelendiğinde, algılanan sosyoekonomik düzeyi düşük seviye, orta seviye ve yüksek seviye olan her üç grubun da birbirine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre,

yaşam doyumu en çok yüksek sosyoekonomik seviye, en az ise düşük sosyoekonomik seviyede görülmektedir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, araştırma bulgularıyla paralel sonuçlar olduğu bulunmuştur (Gündoğar ve diğerleri, 2007: 24; Chow, 2005: 142). Bireyin sosyoekonomik durumunun iyi olması, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. İş sahibi olma, gelir seviyesinde artışlar, yüksek statü pozisyonlarında yer alma, yeterlilik duygusu ve benlik saygısı gibi durumların bireyin mutluluk düzeyini arttırdığı ve yaşam döngüsü aşamalarından memnuniyet duymasını sağladığı bulunmuştur (Stewart, 1976: 106). Buna ek olarak, meslek ve meslek seçiminde söz sahibi olma, yapılan meslekten memnuniyet duyma ve mesleğin içtenlikle yapılmasının da yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur (Mert, Aslan ve Yıldız, 2016: 270). Üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmada, algılanan sosyoekonomik düzeyin bireylerin yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (Tuzgöl Dost, 2006: 137). Ayrıca, yaşanan ülkede enflasyonun yüksek olmasının, bireysel doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Levin, Faraone ve McGraw, 1981: 314). Çünkü, enflasyonun bireylerin satın alabilme gücünün zamanla düşmesine neden olmakta ve algılanan sosyoekonomik seviyenin azalması yaşam doyumunu üzerinde olumsuz bir etki bıraktığı düşünülmektedir (Baştemur, 2006: 73). Bilişsel çarpıtmalar, algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre incelendiğinde farklılık gösterdiği, algılanan sosyoekonomik seviyenin düşük olduğu bireylerin bilişsel çarpıtmaları daha fazla yaptığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyoekonomik düzeyi orta seviye ve yüksek seviye olarak tanımlayan katılımcılar arasında ise anlamlı bir istatistiksel fark görülmemektedir. Literatürde araştırma bulgusu olan sosyoekonomik seviyenin önemli derecede yaşam doyumunu etkilediğini destekler nitelikte sonuçlar bulunmaktadır (Sam, 2001: 330; Chow, 2005: 145; Michalos ve diğerleri, 2005: 19). Alt boyutlara göre yapılan bir başka araştırmada ise, düşük sosyoekonomik düzeyde olan bireylerin özellikle olumsuz benlik alt boyutunda daha fazla bilişsel çarpıtma yaptığı görülmektedir (Ağır, 2007: 225). Sosyoekonomik durumun bireyin hayatının ilk yıllarından itibaren eğitim, meslek, karşılaşılan fırsatlar ve sosyal çevre gibi çeşitli alanlarda belirleyici olması bireyin kendisine, geleceğine ve dünyaya olan bakış açısının şekillenmesini sağlamaktadır. Sosyoekonomik düzeyin düşük olmasıyla birlikte birey olumsuz düşüncelere sahip olmakta, bu olumsuz düşünceler ise zaman içerisinde toplumda karşılaşılan engel, baskı ve eşitsizlik gibi sebeplerle bireylerde bilişsel çarpıtmalara daha kolay bir şekilde dönüştüğü söylenebilir.

Araştırmanın ilk hipotezi “*flört şiddeti mağduriyeti yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır*” olarak belirlenmiştir. Araştırma değişkenleri olan flört şiddeti mağduriyeti ve

yaşam doyumunun ilişkisel analiz sonuçlarına bakıldığında, flört şiddeti mağduriyetinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ancak, yordama gücü literatürde yer alan araştırmaların aksine beklenilenden daha düşük bir oranda çıkmıştır. Bunun nedeni olarak, çeşitli faktörler öngörülmektedir. İlk olarak, yaşam doyumunu sıklıkla değişen bir kavramdır. Yapılan bir araştırmada, yaşam doyumunun bireylerin hayatında %30 oranından daha az aynı kaldığı ve sürekli olarak büyük bir ölçüde değiştiği bulunmuştur (Erhardt, Saris ve Veenhoven, 2000: 198). Başka bir araştırma ise, yaşam doyumun öncelikle azaldığı, orta yaş döneminde ise en düşük seviyeye ulaşmış, daha sonra yaşanan artış ile birlikte yaşamın son yıllarında keskin bir şekilde düşüş yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır (Baird, Lucas ve Donnellan, 2010: 185). İkinci olarak, literatürde yaşam doyumuna yönelik kesin bir tanım yapılamamakla birlikte ölçüm konusunda çeşitli sıkıntılar yaşandığı belirtilmektedir (Diener, Horwitz ve Emmons, 1985: 270-273). Yaşam doyumunu kavramı hem bilişsel hem de duygusal bileşenlerden oluşmaktadır. Yaşar-Ekici ve Balcı (2008: 346), yaşam doyumunun bireylerin öznel yorumlarına dayalı bir süreç içerisinde gerçekleştiğini ve değişen ruhsal süreçlerin değerlendirilmesi ve ölçülmesi konusunda açık bir şekilde güçlük yaşandığının görüldüğünü ifade etmektedir. Bunlara ek olarak, ölçümlerde kullanılan anket sorularının geçerliliği, yeterliliği ve katılımcıların soruları cevaplarırken ulaştıkları doyum düzeyi yerine ulaşmak istedikleri doyum düzeyini kriter olarak yanıtlar vermesi, ölçüm bulgularına yönelik endişeleri ortaya çıkardığı düşünülmektedir (Baştemur, 2006: 74). Tüm bunlar, yaşam doyumunun birkaç boyuta indirgenemeyecek ve sürekli olarak sabit kalamayacak bir kavram olduğunu göstermektedir. Üçüncü olarak, hayatın bir alanında düşük doyum düzeyine sahip olmak, genel yaşam doyumunu büyük bir oranda etkilemeyebilmektedir. Hiçbir yaşam alanı bir diğerinin yerine geçememektedir. Dağlı ve Baysal'a göre (2016: 1251), yaşam doyumunu kavramı sadece belirli bir alana özgü olmamakla birlikte, tüm yaşam alanlarına yönelik değerlendirmenin bir bütün olarak yapılmasıdır. Bir bireyin meslek ve iş hayatında doyuma sahip olması, genel yaşam doyumuna da sahip olduğunu ifade etmemektedir. Aynı şekilde, romantik ilişki içerisinde doyuma sahip olmamak, bireyin genel yaşam doyum düzeyinin yüksek olamayacağı anlamına gelmemektedir. Dördüncü olarak, bireylerin flört şiddeti yaşadığı ilişkileri üzerinden oldukça uzun bir zaman geçmiş olabilir. Bu sebeple, ilişki yaşanan döneme yönelik çıkarımlarda bulunurken şimdiki fiziksel ve ruhsal durumun etkisiyle daha ılımlı cevaplar verilmiş olabileceği düşünülebilir. Beşinci olarak, şiddet kavramına yönelik çıkarımlar toplum ve kültürlerle bağlı olarak farklılık göstermektedir. Uygulanan ve maruz kalınan şiddet, bir toplumda belirli bir zamanda şiddet olarak kabul edilirken, başka bir toplumda ve zamanda şiddet olarak görülmeyerek farklı bakış açılarıyla kabul edilebildiği ifade edilmiştir (Ediz ve Altan, 2017: 398). Ayrıca, şiddet davranışlarının

medya aracılığıyla normalleştirilmesinin (Kaplan, 2020: 533) ve flört şiddetini besleyen mitlerin toplum içinde yaygınlık göstermesinin (Öztürk, Karabulut ve Sertoğlu, 2017: 66-67), bireylerin maruz kalınan şiddete verdiği tepki düzeyinin azalmasına ve mevcut hayatına kaldığı yerden normal bir şekilde devam etmesine neden olabileceği belirtilmiştir. Bu sebeple, genel yaşam doyum düzeyinde büyük ölçüde bir farklılığın görülmemiş olabileceği düşünülmektedir. Altıncı olarak, flört şiddeti yaşayan bireylerin ilişkilerinden memnun olmaya devam etmesinde kişilik özelliklerinin etkili olabileceği düşünülmektedir (Williams ve Hanson Frieze, 2005: 782; Rusbult ve Martz, 2014: 559). Romantik ilişkilerde aşırı tutkulu, sıklıkla heyecan arayan veya mazoşistik eğilimlerde olan bireylerin yaşanılan şiddeti bu tutkunun bir parçası olarak görmesi ilişki doyumunu veya yaşam doyumuna yönelik memnuniyetin azalmamasına neden olacağı şeklinde yorumlanabilir. Son olarak, romantik ilişkilerde şiddet mağduriyetine yönelik yapılan bir araştırmada, bireylerin ilişkiye ve partnerine bağlılığının ve ciddiyetinin yaşam doyumunu için belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur (Kaura ve Lohman, 2009: 350). İlişki süresinden bağımsız olarak, ilişkiye verilen önem ve ciddiyetin az olması, bireyin ilişki içerisinde yaşanan şiddetin olumsuz sonuçlarından etkilenmemesine ve böylelikle yaşam doyumunun da olumsuz yönde değişmemesine neden olabileceği şeklinde yorumlanmaktadır.

Flört şiddeti mağduriyeti ile genel yaşam doyumunu, ilişki doyumunu ve benlik doyumunu arasında negatif lineer ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiler regresyon analizleri ile incelenmiştir. Flört şiddeti mağduriyeti ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde, şiddetin bireyler üzerindeki etkisinin azımsanmayacak kadar fazla olması ve maruz kalınan şiddetten sadece bireyin değil, çevresindeki diğer kişilerin ve hatta toplumun da etkilenebileceği görülmektedir. Bu etkiler yaralanma ve hatta bireyin yaşamının sonlaması gibi flört şiddetinde kısa dönem etkileri olabileceği gibi, ruhsal bozukluklar, alkol ve sigara kullanımı, yeme bozuklukları, mide problemleri gibi uzun süreli etkiler olarak da görülmektedir (Avşar-Baldan ve Akış, 2017: 42). Cinsel şiddete maruz kalmış bireylerde yapılan bir araştırmada, baş ağrısı, fibromiyalji, beklenmeyen gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve düşük yapma riski gibi sağlık sorunlarının oluşabileceği bulunmuştur (Mihçioğur ve Akın, 2015: 13). Ayrıca, idrar yolları enfeksiyonu, vajinal kanama, cinsel birleşme sırasında ağrı, rahim miyomları ve cinsel işlev bozuklukların da oluşabileceği ifade edilmiştir (Campbell, 2002: 1332). Fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kalan bireylerde yapılan bir araştırmada, bireylerde düşük benlik algısı, değersizlik hissi, sosyal izolasyon, kendi düşüncelerini sorgulama ve delirme korkusu olduğu bulunmuştur (Smith ve Donnelly, 2000: 56-57). Ayrıca, flört şiddetine maruz kalan bireylerde intihar düşüncelerinin ve girişimlerinin de arttığı görülmektedir (Ackard, Eisenberg

ve Neumark-Sztainer, 2007: 478). Bunlara ek olarak, akır-Koçak ve ztrk-Can (2019: 49) anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, uyku problemleri, düşük yaşam memnuniyeti, sosyal problemler, düşük akademik başarı, zgven kaybı, uyuşturucu kullanımı, suçluluk ve utanç duygusu gibi durumların da yaşanılan şiddetin bir sonucu olarak oluşabileceğini belirtmiştir. şiddetin neden olduğu tüm bu sonuçların, bireyin hayatının çeşitli alanlarında yıkıcı etkisiyle varlığını sürdürdüğü ve özellikle genel yaşam doyumunu düzeyi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu düşünülmektedir.

Flört şiddeti mağduriyeti ve ilişki doyumuna yönelik yapılan incelemelerde, maruz kalınan şiddetin ilişki doyumunu için önemli düzeyde belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada, flört şiddeti mağduriyeti yaşamanın partnerler arasında samimi bir iletişim kurma ve iletişim kalitesini sürdürme çabasına zarar verdiği bulunmuştur (Türk, Hamzaoğlu ve Yayak, 2020: 77). Ayrıca, flört şiddeti yaşanılan ilişkide mağduriyet düzeyinin artması, partnerler arasındaki romantik ilişkiden duyulan doyumunun azalmasına neden olduğu bulunmuştur (Kaura ve Lohman, 2007: 368). Bunların dışında, flört şiddeti mağduriyeti, romantik ilişkiye yönelik inanç, algı ve düşüncelerin olumsuz bir hale gelmesine neden olmaktadır. Bu durumun hem partnerlere hem de romantik ilişkinin doğasına zarar verdiği ve böylelikle ilişki doyumunun azalmasına sebep olduğu saptanmıştır (Ellis, 1993: 299-300).

Flört şiddeti mağduriyeti ve benlik doyumunu arasındaki ilişki incelendiğinde, flört şiddeti mağduriyetinin olumsuz benlik algısına neden olduğu görülmektedir. Yaşanılan şiddetin, bireyin duyguları, düşünceleri ve hayatı nasıl algıladığı gibi konular üzerinde belirleyici bir rolü olması, bununla paralel olarak benlik doyum düzeyinin de değişkenlik göstermesine neden olmaktadır. Benlik doyumunun düşük olmasıyla birlikte, bireylerin sahip oldukları potansiyel ve gücün farkında olamadığı, kendilerini tanıma konusunda sorun yaşadığı ve bu sebeple olumsuz olaylarla baş etme becerilerinin azaldığı belirtilmiştir (şimşek, 2011: 23). Bunlara ek olarak, düşük benlik doyumuna sahip bireylerin, karşılaşılan sorunlara iyimser bir açıdan bakamadığı (alışkan ve Uzunkol, 2018: 79) ve zorlu koşullar altında sakin ve uyumlu kalamadığı (Avşaroğlu ve Koç, 2019: 566) görülmektedir. Bundan dolayı, bireyin öz yeterlilik düşüncesinin azaldığı ve iş hayatı, sağlık, sosyal ilişkiler, öğrenme, spor aktiviteleri ve bireysel iyi oluş gibi pek çok hayati alanda doyum oranının azalmasına neden olduğu bulunmuştur (Caprara ve Steca, 2005: 195). Böylelikle, flört şiddetinin benlik doyumuna olan etkisinin dışında dolaylı veya doğrudan bir şekilde yaşamın diğer alanlarında da etkili olabileceği ve genel yaşam doyumunu da olumsuz etkileyebileceği görülmektedir.

Tüm bunlara bakıldığında, maruz kalınan flört şiddetinin, bireyin yaşam kalitesini önemli bir ölçüde azalttığı ve genel yaşam doyumu, ilişki doyumu ve benlik doyumu gibi alanlarda memnuniyetin büyük bir düzeyde düşmesine neden olduğu görülmektedir. Literatürde yer alan bulgular da araştırmanın ilk hipotezi olan flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasında yordayıcılık ilişkisi olduğunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın ikinci hipotezi “*bilişsel çarpıtma değişkeni flört şiddeti mağduriyeti değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır*” olarak belirlenmiştir. Araştırma değişkenleri olan bilişsel çarpıtma ve flört şiddeti mağduriyetinin ilişkisel analiz sonuçlarına bakıldığında, bilişsel çarpıtmaların flört şiddeti mağduriyetini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Flört şiddeti mağduriyeti ile olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik/umutsuzluk ve geleceği/yaşamı tehlikeli görme arasında pozitif lineer ilişki bulunmuş olup regresyon analizi ile incelenmiştir.

Bilişsel modele göre yapılan araştırmalarda, bireyin kendisine yönelik geliştirdiği bilişsel çarpıtmaların olumsuz bir durumun üstesinden gelebilme konusunda engeller oluşturduğu ve kişinin benlik algısına yönelik olumsuz değerlendirmeleri sonucunda mevcut potansiyelinin de işlevselliğini kaybetmesine neden olduğu görülmektedir (Karabacak ve diğerleri, 2015: 519). Romantik ilişki içerisinde zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentileri gibi çarpıtılmış ve işlevselliği bozulmuş bu inançlar, partnerlerin olumsuz benlik algısının artmasına, kendisini değersiz, yetersiz ve çaresiz olarak etiketleyerek ilişki içerisinde kalmasına ve sosyal ilişkiler kurmaya yönelik adımlar atamamasına neden olmaktadır. Böylelikle, bir kısır döngü içerisinde mevcut ilişkiyi sürdürerek daha fazla şiddete maruz kaldığı şeklinde yorumlanabilir. Buna ek olarak, bireylerin romantik ilişki süreçlerine ilişkin algı ve tutumları çok küçük yaşlardan itibaren aile ve aile ilişkisi çerçevesinde oluşmaktadır. Bilişsel çarpıtmaların temelinde var olan şemaların çocukluk döneminde oluşmaya başladığı göz önüne alınırsa, genç yetişkinlik gibi yaşamın ilerleyen dönemlerinde de etkisini göstereceği ve ilişki dinamiğinin kaçınılmaz bir şekilde belirleyici faktörü olacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti algısı üzerine yapılan bir araştırmada, kültürün ve geleneksel tutumların cinsiyetlere yönelik oluşturduğu düşünce kalıplarının bilişsel çarpıtmalara yol açtığı ve bu işlevsiz düşünce kalıplarının da özellikle kadın katılımcıların psikolojik şiddet alt boyutundaki davranışları normalleştirmesine neden olduğu yönünde bulgulara rastlanmıştır (Sünetci ve diğerleri, 2016: 71). Bu sebeple, bilişsel çarpıtmaların yaşanan şiddet düzeyine yönelik farkındalık oluşmamasına, mevcut şiddet normal ve sevgi

göstergesi olarak algılanmasına ve yaşanan şiddetin zaman içerisinde trajik bir şekilde artmasına sebep olduğu söylenebilir.

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneğine (2017: 59) göre, özellikle genç bireylerin yaşanan şiddetin nedeni olarak kendini suçlaması, kendisine yönelik olumsuz benlik algısına sahip olması ve başkaları tarafından yargılanabileceği düşüncesiyle çaresizlik ve umutsuzluk hissetmesi hem şiddet algılarını hem de bu algıya bağlı olarak maruz kaldıkları şiddetin düzeyini etkilemektedir.

Başka bir araştırmada, bilişsel çarpıtmaların kadınlarda başkalarına bağımlı olma ve başkasının onayına ve ilgisine ihtiyaç duyma düşüncesini arttırdığı görülmektedir (Coleman ve Ganong, 1987: 635). Tüm bunlar kadınları romantik ilişkilerinde zayıf bir pozisyona sokmaktadır. Literatürde Sindirella Kompleksi olarak adlandırılan bu durum, sevgi ve onay kaybindan korktukları için şiddet ve çatışma yaşadıkları ilişki içerisine girmeye veya mevcut ilişkilerini sürdürmeye devam etmelerine neden olur. Böylelikle, bilişsel çarpıtmaların yıkıcı düşünce, işlevsiz duygulanım ve davranışlar üzerinde öncelikli belirleyici olduğu açık bir şekilde görülmektedir.

Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar üzerine yapılan bir araştırmada, bilişsel çarpıtmaların genç yetişkinlerde ilişkiye yönelik olumsuz beklentiye girilmesine, hayal kırıklığı ve stres yaşanmasına neden olduğu ve partnerler arasındaki ilişki dinamiğine zarar vererek bunun sonucunda oluşacak çatışmaların sayısını ve sıklığını arttırdığı bulunmuştur (Sullivan ve Schwebel, 1995: 299). Özellikle, bireylerin ilişkilerine yönelik oldukça yüksek standartlar içerisinde olması ve maruz kalınan şiddet durumlarına karşı gerçekçi olmayan iyimser bir bakış açısı benimsemesi ilişkiye yönelik beklentilerinin karşılanmaması sonucu hayata ve geleceğe karşı umutsuz hissetmelerine ve korku duymalarına neden olmaktadır. Mevcut ilişki içerisinde yaşanan olumsuz duyguların ilişki döngüsü sürecinde devam edeceği ve bireyin geleceğe ve gelecekteki ilişki sürecine karşı tehlike algısı yaratacağı ve bu algının kendi kendini gerçekleştiren kehanet şeklinde oluşabileceği şekilde yorumlanabilir.

Bir diğer araştırmaya göre, bilişsel çarpıtma yapan bireylerin psikolojik dayanıklılığın düşük olduğu, zorlu ve riskli durumların üstesinden gelme konusunda başarısız olduğu ve kişilerarası ilişki kurma sürecinde problemler yaşadığı için daha çok yalnız kalmayı tercih ettikleri bulunmuştur (Çelikkaleli ve Acar, 2016: 205). Tüm bunlar, bilişsel çarpıtma yapan bireylerin şiddet mağduriyeti yaşadığı ilişki içerisinde oldukça savunmasız bir durumda kalacağı ve yaşanan şiddetin olumsuz etkilerinin artmasına neden olacağı şeklinde yorumlanabilir.

Bilişsel şemalar, ilişkide yaşanan şiddet mağduriyetinin algılanmasını, değerlendirilmesini ve onaylanmasını etkileyebilmektedir. Ponce, Williams ve Allen'e (2004: 99) göre bu şemalar, erken dönem yaşantıları ve bireyin başkalarının ve kendi hayatına yönelik çıkarımlarından etkilenecek mevcut dünyayı nasıl deneyimledikleri aracılığıyla oluşmaktadır. Şemaların uyumlu olması, bireylerde baş etme stratejileri geliştirmelerine yardımcı olup, psikolojik dayanıklılığın artmasına katkı sağlarken, şemaların uyumsuz ve çarpıtılmış olması ise, bireyleri oluşabilecek psikolojik ve davranışsal durumlar karşısında daha savunmasız bir hale getirmektedir. Bu çarpıtılmış inançlar ile birlikte, bireylerin başkalarına olan güven duygusunun ve dünyanın güvenilir bir yer olduğuna olan inancın azalması, kendi yaşamı üzerinde kontrol kaybı hissetmesi ve hayatının tehlike içerisinde olduğunu düşünmesi, ilişki içerisinde yaşanan şiddet mağduriyetine karşı daha savunmasız ve yatkın olmasına neden olduğu bulunmuştur (Dutton ve diğerleri, 1994: 249).

Literatüre genel olarak bakıldığında, araştırmanın ikinci hipotezi olan bilişsel çarpıtma değişkeninin flört şiddeti mağduriyeti değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı düşüncesine ilişkin bulguların mevcut olduğu ve araştırma sonuçlarının desteklendiği görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi "*bilişsel çarpıtma değişkeni yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır*" olarak belirlenmiştir. Araştırma değişkenleri olan bilişsel çarpıtma ve yaşam doyumunun ilişkisel analiz sonuçlarına bakıldığında, bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik/umutsuzluk ve geleceği/yaşamı tehlikeli görme ile genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, sosyal çevre doyumu, benlik doyumu ve iş doyumu arasında negatif lineer ilişki bulunmuş olup regresyon analizi ile incelenmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, özellikle psikolojik sağlığın olumsuz etkilendiğine ve genel yaşam doyumunun belirgin bir şekilde azaldığına yönelik oldukça fazla bulgu mevcuttur. Bilişsel çarpıtma yapan bireylerde depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları, yalnızlık hissi, öfke kontrol problemleri ve obsesif kompulsif bozukluk gibi durumların olabileceği yönünde bulgulara rastlanmıştır (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015: 49). Bir başka araştırmada ise, olumsuz benlik algısına neden olan mükemmeliyetçilik ve geleceği tehlikeli görmeye neden olan felaketleştirme alt boyutlarının, aşırı endişe, genel öfke, yüksek uyarılmışlık düzeyi, kronik anksiyete, suçlama eğilimi, kaçınma problemlerini arttırdığı görülmektedir (Zwemer ve Deffenbacher, 1984: 393).

Bilişsel çarpıtmaların umutsuzluk alt boyutunda, genel yaşam doyumunu önemli derecede azalttığı bulunmuştur (Gündoğar ve diğerleri, 2007: 16). Buna ek olarak, umutsuzluk/çaresizlik alt boyutunun çalışan bireylerde geleceğe yönelik olumsuz beklentilere

sebepler olduğu, hedeflere yönelik çaba sarf edilmesini engellediği, problem belirleme, çözme ve alternatif çözüm önerileri getirme becerilerini azalttığı ve bu yüzden hem özel hayatında hem de iş hayatında doyum oranının düşmesine neden olduğu görülmektedir (Artıran ve Şeker, 2020: 38).

Genç yetişkinlerde bilişsel çarpıtma ve ilişki doyumuna yönelik yapılan bir araştırmada, bilişsel çarpıtmaların partnerlerin ilişki beklentilerine zarar verdiği ve ilişki süreçlerinde sıklıkla stres, çatışma ve hayal kırıklığı yaşamalarına neden olduğu bulunmuştur (Sullivan ve Schwebel, 1995: 299). Aynı şekilde, Malkoç ve Enginsoy (2008: 9) bilişsel çarpıtmaların gerçekçi olmayan ilişki beklentileri ve temel etken olan kıskançlık nedeniyle partnerler arasında rekabet duygusunun arttırdığını, oluşan çatışmaların ise ilişkiye yönelik doyum oranını azalttığını ifade etmektedir. Bu durum, bilişsel çarpıtmaların ilişki doyumunun azalmasında güçlü bir rolü olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer araştırmada, bilişsel çarpıtmaların kişiler arasındaki ilişkilerde samimiyeti engellediği, sosyal ilişkiler kurma ihtimalini azalttığı daha izole bir yaşam tarzının benimsenmesine sebep olduğu ve böylece bireylerin yalnızlaşma düzeyini arttırdığı görülmektedir (Şimşek, Koçak ve Younis, 2021: 4). Ayrıca, bilişsel çarpıtma yapan bireylerde zorbalık eğiliminin, olumsuz duyguları ifade etmenin ve başkalarının sözlerini çarpıtmanın sıklıkla yapılmasının olumlu duyguların ortaya çıkmasını engellediği ve bireylerin psikolojik iyi oluşlarına zarar verdiği belirtilmiştir (Karabacak, 2017: 426). Bu nedenle, bilişsel çarpıtmaların genel yaşam doyumu, sosyal çevre doyumu ve benlik doyumu üzerinde olumsuz etkisi olabilecek bir faktör olduğu düşünülebilir.

Guindon'a (2009: 3) göre bireyin olumlu benlik algısı, benlik saygısının artmasına yardımcı olmakta ve yaşamın sadece tek değil her alanında memnuniyet duymasını sağlamaktadır. Benlik saygısının azalmasının, alkol ve madde kullanımı, sosyal kaygı ve depresyon gibi çeşitli psikolojik problemlerin temelini oluşturmaya neden olduğu görülmektedir (Baumeister, 2003: 28). Benlik saygısının artması ise, bireyin kendinden memnuniyet duymasını, kendini ve yaşamını olumlu değerlendirmesini ve motivasyonunu arttırmasını sağladığı için bireysel iyi oluşun en önemli ve güçlü belirleyicisi olarak görülmektedir (Diener, 1984: 558).

Sıklıkla kendini suçlayan ve umutsuzluk/çaresizlik duygularına sahip olan bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumuna daha az önem verdiğine yönelik bulgular da mevcuttur (Ağır, 2007: 99). Ayrıca, bilişsel çarpıtma yapan bireylerde öz duyarlılık, öz sevecenlik ve bilinçli olma durumunun azaldığı görülmüştür, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleştirmenin arttığı bulunmuştur (Akın, 2012: 9). Başka bir araştırma bulgusunda ise, öz güven, öz yeterlilik, denetim odağı, duygusal denge gibi temel kendini değerlendirme sürecinin

bir parçası olan ögelerin yapılan bilişsel çıkarımlar ile yaşam doyumunu etkilediği görülmektedir (Şimşek, 2011: 78). Bu sebeplerle, bilişsel çarpıtma yapan bireylerin genel yaşam doyum düzeyine yönelik bir azalma yaşamasının kaçınılmaz bir durum olacağı düşünülmektedir.

Literatüre genel olarak bakıldığında, araştırmanın üçüncü hipotezi olan bilişsel çarpıtma değişkeninin yaşam doyumu değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı düşüncesine ilişkin bulguların mevcut olduğu ve araştırma sonuçlarının desteklendiği görülmektedir.

Araştırmanın dördüncü ve son hipotezi “*flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracı rolü bulunmaktadır*” olarak belirlenmiştir. Araştırma değişkenleri olan flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesine ilişkin analizler yapılmış olup, bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün bulunduğu saptanmıştır.

Genç bireylerde yapılan araştırmada, flört şiddeti mağduriyeti ve bu mağduriyeti yaşamının neden olduğu olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü olabileceği gösteren bulgular mevcuttur (Miller ve diğerleri, 2017: 734). Özellikle, bireyin yaşadığı şiddetin sorumlusu olarak kendisi görmesi, kendine yönelik suçlamaların artmasına benlik doyumu ve ilişki doyumu gibi yaşamın pek çok alanında memnuniyet düzeyinin azaltmasına yol açmaktadır.

Beck’ e göre (2005: 954), bireyin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz inançlar içeren düşüncelere sahip olması, bilişsel üçlünün temelini oluşturmaktadır. Bu işlevsiz inançlar en çok felaketleştirme, kişiselleştirme, aşırı genelleme ve seçici soyutlama şeklinde ortaya çıkmaktadır. Özellikle ergenlik çağında gelişmeye başlayan bu olumsuz inançların, genç yetişkinlik döneminde sabit bir şekilde ilerlemeye devam ettiği belirtilmiştir (Gibb ve Alloy, 2006: 264). Gençlerde üzerinde yapılan bir araştırmada, flört şiddeti gibi travma mağduriyeti yaşayan bireylerde bilişsel çarpıtmaların bu sürece eşlik ettiği bulunmuştur (Rizzo ve diğerleri, 2010: 567). Buna paralel bir şekilde, flört şiddeti mağduriyeti yaşayan gençlerin yaşam olaylarını olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminde bulunduğu ve bu sebeple madde kullanımı oranlarının arttığı görülmektedir (Wills ve Filer, 1996: 95). Özellikle, yaşanan şiddet yüzünden kendine yönelik suçlamaları, çaresizlik duygusu ve geleceğe/yaşama yönelik tehlike algısı, bireyin bir kaçış ve duyguları bastırma yöntemi olarak alkol veya madde kullanmaya başlamasına yol açmaktadır. Tüm bu işlevsiz baş etme stratejileri de yaşam alanlarına yönelik doyum düzeylerinde, özellikle benlik algısında uzun süreli düşüşlere neden olmaktadır.

Partnerler arasında yaşanan şiddet ve bilişsel çarpıtma ile ilgili yapılan araştırmaların genelinde kültür faktörünün de üzerinde durulduğu belirtilmiştir (Núñez Perucha, 2006: 215).

Toplumların kadın ve erkek bireylere yönelik algıları, bireylerde yanlış veya hatalı düşünce kalıplarını oluşturmakta ve bilişsel çarpıtma yapmaya eğilimli bir hale getirdiği görülmektedir. Oluşan bu çarpıtmalar duygusal bozukluklar, depresyon, yeme problemleri, uyku bozuklukları ve anti sosyal davranışlar gibi durumlar ile sonlanarak yaşam kalitesine oldukça zarar vermektedir.

Bilişsel çarpıtmaların bireylerin vereceği duygusal tepkileri etkileyebildiği ve bunun sonucunda engeller yaratarak şiddetin varlığının, mevcut problemin öneminin, probleme ve çözümüne yönelik sorumluluk alınmasının ve şiddetin tekrarlama olasılığının reddedilmesine neden olduğu düşünülmektedir. Buna paralel bir şekilde, bilişsel esneklik kavramının önemi vurgulamakta ve bilişsel çarpıtmaların sebep olduğu bilişsel katılığa sahip bireylerde psikopatoloji oluşumunun tetiklediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Dağ ve Gülüm, 2013: 2). Bu durumun şiddet mağduriyeti yaşayan kişilerde bilişsel katılık ile benlik, sosyal çevre ve romantik ilişki gibi alanlara yönelik tatmin düzeyini olumsuz yönde etkileyeceği şeklinde yorumlanabilir.

Partnerlerin bilişsel süreçlerinin flört ilişkisi üzerinde çeşitli yönlerden rolü bulunmaktadır. Özellikle ilişkiye zaman, enerji ve çaba harcayarak yapılan yatırım, maddi ve manevi paylaşımların öneminin abartılması ve neden-sonuç ilişkisi içerisinde romantik ilişkiye yönelik bilişsel çarpıtmaların yapılması, yaşanan çatışma süreçlerine rağmen bireyin partner ve ilişkiye olan bağlılığını arttırarak ilişkide kalmaya devam etmesine ve hem ilişki hem de genel yaşam doyum düzeyinde azalma yaşamasına neden olduğu belirtilmiştir (Rhatigan ve Street, 2005: 1581-1582). Bunların dışında, bilişsel çarpıtmaların gerçekliğin kabulünü engellediği, bireyin şiddet ile karşılaştığı zaman mantıksallaştırma yaparak yaşadığı travmaya karşı kendini korumaya çalıştığını ancak uzun süreli etkilere bakıldığında kendini suçlamaya, değersiz ve yalnız hissetmesine neden olabileceği düşünülmektedir (Whiting, Oka ve Fife, 2012: 135-136).

Literatüre genel olarak bakıldığında, araştırmanın son hipotezi olan flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumunu ilişkisinde bilişsel çarpıtmaların aracılık rolünün bulunduğu düşüncesine ilişkin bulguların mevcut olup araştırma sonuçlarını desteklediği görülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma değişkenleri ile yapılan analiz sonucundaki bulgulara ilişkin değerlendirmeler kısaca özetlenmiştir. Son olarak, araştırma değişkenlerine yönelik çalışma yapacak diğer araştırmacılar için yararlı olabileceği düşünülen öneriler sunulmuştur.

Araştırma değişkenleri olan flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtmaların sosyodemografik değişkenlere ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir:

- Flört şiddeti mağduriyetinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve kadınların flört şiddetine erkeklerden daha fazla maruz kaldığı görülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Flört şiddeti mağduriyeti ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulunmuştur. Yaşam doyumu değişkeni ise eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yaşam doyumunun ilköğretim/orta/lise grubunda daha az olduğu, üniversite/yüksek lisans/doktora grubunda ise daha fazla olduğu bulunmuştur.
- Flört şiddeti mağduriyetinin algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik seviyesi düşük olan bireyler flört şiddetine daha fazla maruz kalmaktadır. Algılanan sosyoekonomik seviyesi orta ve yüksek olan bireyler arasında ise anlamlı bir istatistiksel fark görülmemektedir. Bilişsel çarpıtmaların algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik seviyesi düşük olan bireyler daha fazla bilişsel çarpıtma yapmaktadır. Algılanan sosyoekonomik seviyesi orta ve yüksek olan bireyler arasında ise anlamlı bir istatistiksel fark görülmemektedir. Yaşam doyumu değişkeninin de algılanan sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan her üç grubunda birbirine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre, yaşam doyumu en çok yüksek sosyoekonomik düzeyde, en az ise düşük sosyoekonomik düzeyde görülmektedir.

Aşağıda flört şiddeti mağduriyeti, bilişsel çarpıtmalar ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki yordayıcılık ve aracılık etkisine ilişkin bulgulara yer verilmiştir:

- Flört şiddeti mağduriyetinin yaşam doyumunun %6'sını açıkladığı bulunmuştur.
- Bilişsel çarpıtmaların flört şiddeti mağduriyetinin %14,6'sını açıkladığı bulunmuştur.
- Bilişsel çarpıtmaların yaşam doyumunun %32,6'sını açıkladığı bulunmuştur.
- Bilişsel çarpıtmaların flört şiddeti mağduriyet ve yaşam doyumu arasında aracılık rolü oynadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiği zaman, araştırma değişkenleri olan flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtmalara ilişkin ayrı çalışmalar olmakla birlikte, bu üç değişken arasındaki ilişkiyi bir araya getirerek aynı anda ele alan ve bu araştırma modelini kullanarak aracılık rolünü inceleyen başka bir araştırma bulunmadığı görülmüştür. Bu sebeple, bu araştırmanın hem literatüre hem de yapılacak olan yeni araştırmalara katkı sağlayacağı ve bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirme yapılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma değişkenlerine yönelik çalışma yapacak diğer araştırmacılar için yararlı olabileceği düşünülen önerilere aşağıda yer verilmiştir:

- Araştırmada flört şiddeti mağduriyeti, yaşam doyumu ve bilişsel çarpıtma değişkenleri ile alakalı daha detaylı demografik değişken soruları hazırlanarak, araştırma bulgularının kapsam alanı genişletilebilir.
- Araştırma örneklemini 18-35 yaş aralığındaki 509 kişiden oluşturmaktadır. Evren ve örneklem sayısının arttırılması ve yaş aralığının geniş tutulması araştırma kapsamlılığı açısından yararlı olacaktır.
- Araştırmaya evli olan bireyler dahil edilmemiştir. Evli olan bireylerin de evlilik öncesi süreçte flört şiddetine maruz kalabileceği düşünülerek uygun ölçüm araçları ile araştırma kapsamına alınması flört şiddeti yaygınlığını öğrenebilme açısından yararlı olacaktır.
- Araştırma katılımcıları eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzey açısından benzer gruplarda toplanmıştır. Farklı eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzeyden olan bireylerin araştırmaya dahil edilmesi elde edilen sonuçların daha çeşitli bir örneklemini temsil etmesi açısından yararlı olacaktır.
- Flört şiddeti mağduriyeti ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolü bulunmuştur. Bu durum, bu ilişki de aracı rolü oynayabilecek başka

faktörlerin de olabileceğini göstermektedir. Farklı değişkenlerin araştırma modeline dahil edilmesinin daha kapsamlı bulguların ortaya çıkmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Maruz kalınan flört şiddeti ve bilişsel çarpıtmalar, bireyin hayatının hemen her noktasında olumsuz etkisini gösterecektir. Bu sebeple, bu konulara yönelik bireysel veya grup eğitimleri, seminerler, psikoterapi desteğinin verilmesi bireylerin psikolojik sağlığı için yararlı olacaktır.
- Bu alana yönelik çalışmaların boylamsal olarak tercih edilmesi, süreç içerisindeki değişikliklerin gözlemlenmesi ve şiddete yönelik davranışların, tutumların ve düşüncelerin zaman içerisindeki değişimini daha detaylı gözlemlene şansı verecektir.
- Yaşam doyumu kavramının neden-sonuç ilişkisinde çift yönlü etkileri olan bir döngü olduğunu göz önünde bulundurursak, bu araştırmanın daha uzun vadede ele alınması, flört şiddeti yaşanan döneme ait yaşam doyumu düzeyinin yanında mevcut yaşam doyum düzeyleri ile ilgili verilerin toplanması da yapılacak olan diğer çalışmalara uzun vadede katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Araştırmada yer alan ölçeklerin soru sayılarının uzunluğu katılımcıların sıkılmasına ve dikkatlerinin dağılmasına neden olmuş olabilir. Bu sebeple, sonraki araştırmalarda bu değişkenlere yönelik daha az soru sayısı içeren ölçeklerin kullanılması veya geliştirilmesi katılımcıların verdiği yanıtların daha doğru ve yansıtıcı cevaplar olması açısından faydalı olacaktır.
- Araştırma verileri COVID 19- pandemi sürecinde toplandığı için, katılımcılar bulundukları olumsuz sağlık durumlarından ve bunun getirdiği sonuçlardan etkilenmiş olup, yaşanan şiddetin etkisini daha az olarak değerlendirilmiş olabilir. Bu yüzden, araştırmanın, başka zaman içerisinde yapılması daha doğru sonuçlar elde edilmesi açısından katkı sağlayacaktır.
- Araştırmada bireylerin flört şiddeti yaşadığı ilişkiyi ve o ilişki dönemindeki yaşam doyumlarına yönelik puanlandırma yapılmasının istenmesi, sürecin zaman aşımına uğramasından dolayı soruların yanlış cevaplandırılmasına yol açmış olabilir. Bu sebeple, maruz kalınan flört şiddeti ilişkisinin daha yakın bir zaman aralığı içerisinde ele alınmasının ve bu zaman aralığının çeşitli zaman grupları içerisinde değerlendirilmesinin (0-6 ay, 6 ay-12 ay, 12 ay-18 ay vb.) araştırma kriteri olarak belirlenmesi daha sağlıklı cevaplar elde edilmesine yardımcı olacaktır.

- Flört şiddeti yaşanan ilişkiyi sonlandırıp yeni bir ilişkiye başlayan bireylerin bu ilişkiye ne kadar süre sonra başladığı bilgisinin elde edilmesi de ilişki süresine yönelik değerlendirme açısından daha anlamlı sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
- Flört şiddeti mağduriyetini ölçen Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeğinin tek boyutlu olması, maruz kalınan flört şiddeti türlerine yönelik sınırlı bilgi elde edilmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle, şiddetin alt boyutlarında maruz kalınan flört şiddetinin ölçülmesine imkân tanıyan ölçek geliştirilmesi, bu alanda yapılacak olan diğer araştırmalara daha detaylı bulgulara ulaşılması konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir.
- Araştırma konusu olan flört şiddeti hakkında yaşanan hassasiyet, katılımcıların kişisel bilgi ve cevapların gizliliği hakkında endişe duymasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir. Bu nedenle, bu konunun yüz yüze ve daha küçük gruplar halinde araştırılmasının da daha sağlıklı ve doğru cevaplar elde edebilmek açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbey, A. (1982). Sex differences in attributions for friendly behavior: Do males misperceive females' friendliness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 830-838.
- Ackard, D. M., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Long-term impact of adolescent dating violence on the behavioral and psychological health of male and female youth. *The Journal of Pediatrics*, 151(5), 476-481.
- Adak, N. (2013). Madalyonun Öteki Yüzü: Erkeğe Yönelik Şiddet. *Türkiye Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 16(2). Sosyoloji Derneği.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ağır Sert, M. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198. doi:10.29329/mjer.2018.172.10
- Ak, M., Kırpınar, İ., Atmaca, M., Erkan Yüce, A., Güler, Ö., Kesici, Ş. ve Akkişi Kumsar, N. (2020). *Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi*. Kollektif. Nobel Akademik Yayıncılık. 1.Basım.
- Akcan, G. (2020). Flört Şiddeti: Psikopatolojik Bir Değerlendirme. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 72-87.
- Akın, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy*, 42(1), 1-10.
- Akış, N., Haşıl-Korkmaz, N., Taneri, P. E., Özkaya, G. ve Güney, E. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddeti Sıklığı ve Etkileyen Etmenler. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 4(3), 294-300. doi:10.35232/estudamhsd.550913
- Akkaş, İ. ve Uyanık, Z. (2016). Kadına Yönelik Şiddet. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 6(1), 32-42.
- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2012). Bir Teknik: Kanıt İnceleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*(1), 184-190.

- Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2013). Bir Teknik: Alternatif Düşünce Oluşturma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., . . . Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652.
- Aktu, Y. (2016). Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177. doi:10.18863/pgy.12690
- Akyol, B., Başaran, R., & Yeşilbaş, Y. (2018). Halk Eğitim Merkezlerinde Devam Eden Kursiyerlerin Yaşam Doyum Düzeyleri Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(48), 301-324.
- Aldemir, A. (2020). Atanmayı Bekleyen Öğretmenlerde Durumluk/Süreklilik Kaygı Düzeylerinin, Yaşam Doyumu ve Otomatik Düşünceler İle olan İlişkisinin Saptanması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Altunay, H. (2019). Flört Döneminde Kızların Karşılaştıkları Şiddet Olgusu- Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Örneğinde. Yüksek Lisans Tezi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı. Sivas.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. 5. Baskı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, J. F., & Kras, K. (2005). Revisiting Albert Bandura's social learning theory to better understand and assist victims of intimate personal violence. *Women & Criminal Justice*, 17(1), 99-124. doi:10.1300/J012v17n01_05
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1974). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. *Social Indicators Research* 1(1), 1-24.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1), 1-10. doi:10.1080/2331186X.2017.1307622
- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.

- Arıcı, N. (2019). Psikolojik Dayanıklılık. (A. Akın, F. Usta, M. E. Turan , N. Arıcı, R. Uysal, N. Çitemel , ve İ. Taş içinde), *Psikolojide Güncel Kavramlar- Pozitif Psikoloji* (s. 242-250). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arias, I., Samios , L., & O’Leary, K. (1987). Prevalence and Correlates of Physical Aggression During Courtship. *Journal of Interpersonal Violence*, 2(1), 82-90.
- Arkar, H. (1992). Beck’in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 1(5), 37-40.
- Artıran, M. ve Şeker, A. (2020). Otomatik Düşüncelerin Yordayıcılığı: Umut ve Umutsuzluk Farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(73), 36-47. doi:10.17755/esosder.488733
- Aslan, D., Vefikuluçay, D., Zeyneloğlu, S., Erdost, T. ve Temel, F. (2008). *Ankara’da İki Hemşirelik Yüksekokulunun Birinci ve Dördüncü Sınıflarında Okuyan Öğrencilerinin Flört Şiddetine Maruz Kalma, Flört İlişkilerinde Şiddet Uygulama Durumlarının ve Bu Konudaki Görüşlerinin Saptanması Araştırması*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi. Teknik Rapor.
- Avcı Haskan, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde Şiddet Eğilimi, Yalnızlık ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7787/101792> adresinden alındı
- Avşaroğlu, S. ve Koç, S. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişki İyimserliğin Aracı Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Avşar Baldan, G. ve Akış, N. (2017). Flört Şiddeti. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 43(1), 41-44. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Bursa.
- Baird, B., Lucas, R., & Donnellan, M. B. (2010). Life Satisfaction Across the Lifespan: Findings from Two Nationally Representative Panel Studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183-203.
- Bakır, A. (2019). Romantik İlişkilerde Siber Flört İstismarının Beden İmgesi ve Benlik Saygısıyla İlişkisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

- Baker, C., & Stith, S. M. (2008). Factors predicting dating violence perpetration among male and female college students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 17(2), 227-244.
- Bal, N. (2014). Sosyolojide Şiddet Kavramı. *Yurt ve Dünya Dergisi*(6), 6-22.
- Bannink, P. (2013). Are you ready for positive cognitive behavioral therapy? *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 61-69.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Basile, K. C., Arias, I., Desai, S., & Thompson, M. P. (2004). The differential association of intimate partner physical, sexual, psychological, and stalking violence and posttraumatic stress symptoms in a nationally representative sample of women. *Journal of Traumatic Stress*, 17(5), 413-421.
- Baştemur, Y. (2006). İş Tatminiyle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkiler: Kayseri Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., & Krueger, J. I. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 0(14), 198-210.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571. doi:10.1001/archpsyc.1964.01720240015003
- Beck, A. T. (1993). Cognitive Therapy: Past, Present, and Future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198.
- Beck, A. T. (2005). The Current State of Cognitive Therapy: A 40-Year Retrospective. *Arch Gen Psychiatry*, 953-959. doi:10.1001/archpsyc.62.9.953
- Beck, A. T., & Emery, G. (2011). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (2. basım). (V. Öztürk, Çev.) Litera Yayıncılık. İstanbul.

- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books. (Aktaran. Mehmet Z. Sungur, Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. A. Tangör içinde, (Ed.). *Psikoterapiler El Kitabı* (s. 50-66). Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları. 1997, Kitap 4.)
- Beck, A. T., & Weishaar, M. (1989). Cognitive Therapy. A. Freeman, K. M. Simon, L. E. Beutler, & H. Arkowitz içinde (Ed.). (s. 21-36). *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*. Springer, New York, NY. doi:10.1007/978-1-4757-9779-4_2
- Beck, J. S. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi* (2. basımdan çeviri). (M. Şahin ve I. Tarı Cömert, Çev.). Şahin, M. (Ed.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an Instrument to Measure Beck's Cognitive Triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566-567.
- Bell, K., & Naugle, A. (2008). Intimate Partner Violence Theoretical Considerations: Moving Towards A Contextual Framework. *Clinical Psychology Review*. 28(7), 1096-1107.
- Bengisoy, A., Özdemir, M. B., Erkıvanç, F., Şahin, S. ve Çelik İskifoğlu, T. (2019). Bilişsel Davranışçı Terapi Kullanılarak Yapılan Araştırma Makalelerinin İçerik Analizi 1997-2018. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 745-793.
- Biçer, S. ve Demir, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Maruz Kalma Durumları ve Etkileyen Faktörler. *Turkish Studies (Elektronik)*, 12(13), 171-188.
- Bilge, F., & Arslan, A. (2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 7-18.
- Bilgin, M. (2004). Bilişsel Üçlü Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 35-41.
- Bilican Gökkaya, V. (2011). Türkiye'de Kadına Yönelik Ekonomik Şiddet. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 12(2), 101-112.
- Bortner, R. W., & Hultsch, D. F. (1970). A Multivariate Analysis of Correlates of Life Satisfaction in Adulthood. *Journal of Gerontology*, 25(1), 41-47.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (2 b., Cilt 1). New York, NY: Basic Books .

- Breiding, M. J., Basile, K. C., Smith, S. G., Black, M. C., & Mahendra, R. (2015). *Intimate Partner Violence Surveillance Uniform Definitions and Recommended Data Elements*. Atlanta, Georgia: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Bulut, M., Aslan, R. ve Arslantaş, H. (2020). Kabul Edilmemesi Gereken Toplumsal Bir Gerçek: Yakın Partner Şiddeti. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10(2), 334-347. doi:10.31832/smj.681134
- Burke, P. J., Stets, J. E., & Pirog-Good, M. A. (1988). Gender identity, self-esteem, and physical and sexual abuse in dating relationships. *Social Psychology Quarterly*, 51(3), 272-285.
- Burns, D. (2017). *İyi Hissetmek Yeni Duygudurum Tedavisi* (31. basım). Bilişsel ve Davranışçı Terapiler Serisi. Psikonet Yayınları.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, 17-31. doi:10.1016/j.cpr.2005.07.003
- Caetano, R., Vaeth, P. A., & Ramisetty-Mikler, S. (2008). Intimate partner violence victim and perpetrator characteristics among couples in the United States. *Journal of Family Violence*, 23(6), 507-518. doi:10.1007/s10896-008-9178-3
- Callahan, M. R., Tolman, R. M., & Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of Adolescent Research*, 18(6), 664-681.
- Campbell, J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *Lancet*, 359(9314), 1331-1336.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 191-217.
- Cárdenas, M., Mejía, C., & Di Maro, V. (2008). Education and Life Satisfaction: Perception or Reality? *Working Paper Series- Documentos de Trabajo*(41).
- Carlson, B. E. (1996). Dating Violence: Student Beliefs About Consequences. *Journal of Interpersonal Violence*, 11(1), 3-18.

- Cascardi, M., & O'Leary, K. (1992). Depressive Symptomatology, Self-Esteem, and Self-Blame in Battered Women. *Journal of Family Violence*, 7(4), 249–259.
- Cate, R. M., Henton, J. M., Koval, J., Christopher, F. S., & Lloyd, S. (1982). Premarital Abuse: A Social Psychological Perspective. *Journal of Family Issues*, 3(1), 79-90.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chambless, D. L., & Ollendick, T. H. (2001). Empirically Supported Psychological Interventions: Controversies and Evidence. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 685-716. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.685
- Chan, K. L. (2011). Gender differences in self-reports of intimate partner violence: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 16(2), 167-175. doi:10.1016/j.avb.2011.02.008
- Chen, C. K., Lin, C., Wang, S. H., & Hou, T. H. (2009). A Study of Job Stress, Stress Coping Strategies, and Job Satisfaction for Nurses Working in Middle-Level Hospital Operating Rooms. *Journal of Nursing Research*, 17(3), 199-211.
- Cheung, H., & Chan, A. W. (2009). The Effect of Education on Life Satisfaction Across Countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1), 124-136.
- Chiesa, A. E., Kallechey, L., Harlaar, N., Ford, C. R., Garrido, E. F., Betts, W. R., & Maguire, S. (2018). Intimate partner violence victimization and parenting: A systematic review. *Child Abuse & Neglect*, 80, 285-300.
- Choi, H. J., & Temple, J. R. (2016). Do Gender and Exposure to Interparental Violence Moderate the Stability of Teen Dating Violence? Latent Transition Analysis. *Prevention Science*, 17(3), 367-376.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Social Indicator Research*, 70(2), 139-150.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-153.

- Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği. (2017). Gençler Arası İlişkilerde Flört Şiddeti. <https://cinselsiddetlemucadele.org/wp-content/uploads/2017/09/ne-var-ne-yok-uygulama-kitap.pdf> adresinden alındı
- Clemente , F., & Sauer, W. J. (1976). Life satisfaction in the United States. *Social Forces*, 54(3), 621-631.
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive Events and Social Supports as Buffers of Life Change Stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Cohen, Z. P. ve Yavuz, M. F. (2018). Fiziksel-Sözel Şiddet Davranışı ve Dürtüsellik Arasında Öfkenin Aracılık Etkisinin İncelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 99-125.
- Coker, A. L., Sanderson, M., Cantu, E., Huerta, D., & Fadden, M. K. (2008). Frequency and types of partner violence among Mexican American college women. *Journal of American College Health*, 56(6), 665-673.
- Coleman, M., & Ganong, L. H. (1987). Sex, Sex-Roles and Irrational Beliefs". Psychological Reports. *Psychological Reports*, 61(2), 631-638.
- Collins, N. L., & Read, S. C. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practise of Counseling and Psychotherapy* (Ninth Edition). Belmont, CA: Brooks/Cole: Cengage Learning.
- Coyne, J. C., & Gotlib, I. H. (1983). The Role of Cognition in Depression: A Critical Appraisal. *Psychological Bulletin*, 94(3), 472-505.
- Crittenden, P., & Ainsworth, M. (1989). Attachment and child abuse. In D. Cicchetti , & V. Carlson (eds). *Child maltreatment: Theory and research on the causes and consequences of child abuse and neglect* (s. 432-462). New York, NY: Cambridge University Press.
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicator Research*, 38(3), 303-328.

- Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J., & Misajon, R. (2003). Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian unity wellbeing index. *Social Indicator Research*, 64(2), 159-190.
- Çakır Koçak, Y. ve Öztürk Can, H. (2019). Flört Şiddeti: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. (F, Öz-başaran, (Ed.) *Türkiye Klinikleri Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği*, 43-53. *Toplumsal Cinsiyet ve Kadın*. 1.Baskı. Ankara.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(3), 240-255.
- Çalışkan, H., ve Uzunkol, E. (2018). Ergenlerde İyimserlik-Kötümserlik Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 78-95.
- Çelik, H. (2010). Bağlanma, Saldırganlık ve Şiddet. Tarık Solmuş (Ed). *Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi* içinde. (ss.402-413). Psikoloji-Psikodrama-Sosyoloji-Felsefe Dizisi. İstanbul: Sistem Yayıncılık: 706.
- Çelikkaleli, Ö., ve Kaya, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık ve Duygusal Yetkinlik İnancı. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212.
- Çivitçi, A. (2014). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi. A. Çivitçi, A. S. Türküm, B. Duy, & Z. Hamamcı içinde, *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar: Kavramlar, Teknikler ve Örnek Etkinlikler* (s. 1-14). 2. Baskı. Pegem Akademi. Ankara.
- Dağ, İ., ve Gülüm, V. (2013). The Mediator Role of Cognitive Features in the Relationship Between Adult Attachment Patterns and Psychopathology Symptoms: Cognitive Flexibility. *Turkish Journal of Psychiatry*, 24(4), 240-247.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. doi:10.17755/esosder.75955
- Davis, N. C., & Friedrich, D. (2004). Knowledge of aging and life satisfaction among older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 59(1), 43-61.

- DeKeseredy, W. S., & Dragiewicz, M. (2007). Understanding the complexities of feminist perspectives on woman abuse: A commentary on Donald G. Dutton's Rethinking domestic violence. *Violence Against Women*, 13(8), 874-884.
- Delhey, J. (2014). Domain Satisfaction. In A. C. Michalos (eds.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht.
- Demir, G. ve Biçer, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Maruz Kalma Durumları ve Etkileyen Faktörler. *Turkish Studies: International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 12(13), 171-188. doi:10.7827/TurkishStudies.11639
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The Objective Benefits of Subjective Well-Being. CEP Discussion Paper No 1236, Centre for Economic Performance, LSE.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *J Pers Soc Psychol*, 74(6), 1656-1669.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., & Ryan, K. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. çev. Nevzat Gencer, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Diener, E., & Tov, W. (2007). Subjective well-being and peace. *Journal of Social Issues*, 63(2), 421-440.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicator Research*, 112(3), 497-527.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Doğan, R. (2014). Kadına Yönelik Şiddetin Bir Türü Olarak Israrlı Takip (Stalking) Kavramı ve Suçu. *Ankara Barosu Dergisi*, (2), 135-154.
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, Cognition and Behavior. *Science*, 298(5596), 1191-1194. doi:10.1126/science.1076358
- Douglas, K. S., & Dutton, D. G. (2001). Assessing the Link Between Stalking and Domestic Violence. *Aggression and Violent Behavior*, 6(6), 519-546. doi:10.1016/S1359-1789(00)00018-5
- Duerksen, K. N., & Woodin, E. M. (2019). Cyber Dating Abuse Victimization: Links With Psychosocial Functioning. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-29. doi:10.1177/0886260519872982
- Duman, N. (2018). A Research on Cognitive Distortion in Working Adults. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 8(3), 1-10.
- Dutton, M. A., Burghardt, K. J., Perrin, S. G., Chrestman, K. R., & Halle, P. M. (1994). Battered women's cognitive schemata. *Journal of Traumatic Stress*, 7(2), 237-255.
- Ediz, A. ve Altan, Ş. (2017). Türkiye'de Kadına Yönelik Şiddet Üzerine Bir Alan Araştırması. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, 0, 397 - 410.
- Ehrhardt, J., Saris, W., & Veenhoven, R. (2000). Stability of Life-Satisfaction over Time: Analysis of Change in Ranks in a National Population. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 1(2), 177-205.
- Ekşi, H., Özgenel, M. ve Alp, İ. (2020). The Mediation Role of Teamwork In the Relationship Between Teachers' Emotional Intelligence Levels and Life Satisfaction. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 11(42), 1047-1082.
- Elegba, E. O., & Adah, P. (2015). *Satisfaction*. Project: Infrastructure Planning.
- Ellis, A. (1993). The rational emotive therapy approach to marriage and family therapy. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 1(4), 292-307.

- Erdinç, İ. (2018). Evli çiftlerde evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergin, B. E. ve Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(1), 36-45.
- Ergin, N., Bayram, N., Alper, Z., Selimoğlu, K. ve Bilgel, N. (2005). Domestic Violence: A Tragedy Behind the Doors. *Women Health*, 42, 35-51.
- Ertaç, B. (2021). Yetişkin Bireylerde Obsesif İnnatış Düzeyleri İle Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Bilişsel Çarpıtmalar ve Ruminasyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Evans, J., & Mathur, A. (2005). The Value of Online Surveys. *Internet Research*, 15(2), 195-219. doi:10.1108/10662240510590360
- Fair, S. E. (1986). *Cognitive content and distortion associated with mood-induced depressive and anxious states*. Arizona State University, Arizona. (Aktaran. Melike Erok, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması, Maltepe Üniveristesi, 2013, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Fawole, O. L. (2008). Economic Violence to Women and Girls: Is It Receiving the Necessary Attention? *Trauma, Violence And Abuse*, 9(3), 167-177.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioral therapy. *InnovAIT*, 6(9), 579-585. doi:10.1177/1755738012471029
- Ferriss, A. L. (2004). The quality of life concept in sociology. *The American Sociologist*, 35(3), 37-51.
- Fidan, F. ve Yeşil, Y. (2018). Nedenleri ve Sonuçları İtibariyle Flört Şiddeti. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 16-24.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138-147.

- Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Berg, B. J., Hause, E. S., & Polek, D. S. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5(2), 107-120. doi:10.1007/BF00978514
- Foshee, V. A. (1996). Gender differences in adolescent dating abuse prevalence, types and injuries. *Health Education Research Theory & Practice*, 11(3), 275-286.
- Foshee, V. A., Bauman, K. E., Arriaga, X. B., Helms, R. W., Koch, G. G., & Linder, G. F. (1998). An evaluation of Safe Dates, an adolescent dating violence prevention program. *American Journal of Public Health*, 88(1), 45-50.
- Foshee, V. A., Bauman, K. E., Greene, W. F., Koch, G. G., Linder, G. F., & MacDougall, J. E. (2000). The Safe Dates program: 1-year follow-up results. *American Journal of Public Health*, 90(10), 1619-1622.
- Foshee, V. A., Benefield, T., Suchindran, C., Ennett, S. T., Bauman, K. E., Karriker-Jaffe, K. J., & Mathias, J. (2009). The development of four types of adolescent dating abuse and selected demographics correlates. *Journal of Research on Adolescence*, 19(3), 380-400.
- Fowers, B. (1998). Psychology and the Good Marriage: Social Theory as Practice. *American Behavioral Scientist*, 41(4), 516-541.
- Frieze, I. H. (2000). Violence in close relationships-development of a research area: Comment on Archer. *Psychological Bulletin*, 126(5), 681-684.
- Gibb, B. E., & Alloy, L. B. (2006). A prospective test of the hopelessness theory of depression in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(2), 264-274.
- Goodyear-Smith, F. A., & Laidlaw, T. M. (1999). Aggressive acts and assaults in intimate relationships: Towards an understanding of the literature. *Behavioral Sciences & the Law*, 17(3), 285-304.
- Guindon, M. H. (2009). What is self-esteem? In M. H. Guindon, *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions* (s. 3-25). New York: Taylor & Francis.
- Gülmez, G. (2020). Eşcinsel İlişkilerde Partner Şiddeti: Sosyal Destek ve İçselleştirilmiş Homofobi Bakımından Değerlendirilmesi. *Feminist Eleştiri Dergisi*, 12(1), 96-112. doi:10.46655/federgi.745827

- Gündoğar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 10(1), 14-27.
- Güneş, F. (2017). Feminist Kuramda Ataerki Tartışmaları Üzerine Eleştirel Bir İnceleme. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(2), 245-256.
- Güneş, F. (2018). *Cinsiyetlendirilmiş Sevgi(li) Şiddeti*. Hegem Yayınları.
- Haavio-Mannila, E. (1971). Satisfaction with family, work, leisure and life among men and women. *Human Relations*, 24(6), 585-601.
- Halpern, C. T., Oslak, S. G., Young, M. L., Martin, S. L., & Kupper, L. L. (2001). Partner Violence Among Adolescents in Opposite-Sex Romantic Relationships: Findings From the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *American Journal of Public Health*, 91(10), 1679-1685.
- Harned, M. (2001). Abused Women or Abused Men? An Examination of the Context and Outcomes of Dating Violence. *Violence and Victims*, 16(3), 269-285. doi:10.1891/0886-6708.16.3.269
- Harrison, M. A., & Gilmore, A. L. (2012). U txt WHEN? College students' social contexts of text messaging. *The Social Science Journal*, 49(4), 513-518.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Headey, B. (2014). Bottom-Up Versus Top-Down Theories of Life Satisfaction. In A. C. Michalos (eds.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht.
- Hutchinson, K. (2012). Predictors of College Students' Dating Violence Perceptions and Help-Seeking Recommendations. Doctoral dissertation, The University of Akron.
- Hobart, M. (1996). Şiddet ve Susku: Bir Eylem Siyasetine Doğru. (Y. Salman, Çev.) *Cogito*, 51-65, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

- Hoff, B. H. (2012). US National Survey: more men than women victims of intimate partner violence. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 4(3), 155-163.
- Hotaling, G. T., & Sugarman, D. B. (1986). An analysis of risk markers in husband to wife violence: The current state of knowledge. *Violence & Victims*, 1(2), 101-124.
- Hoyraz Kuş, H. (2015). İlköğretim okullarında çalışmakta olan öğretmenlerin örgütsel bağlılık ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Projesi. Denizli.
- Jackson, S. M. (1999). Issues in the Dating Violence Research: A Review of the Literature. *Aggression and Violent Behavior*, 4(2), 233–247.
- Jackson, S. M., Cram, F., & Seymour, F. W. (2000). Violence and sexual coercion in high school students' dating relationships. *Journal of Family Violence*, 15(1), 23–36. doi:10.1023/A:1007545302987
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: a social-psychological analysis*. Cambridge University Press. (Aktaran. Dockery, Alfred. M. (2003). Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys. Working paper series: School of Economics and Finance)
- Jennings, W. G., Okeem, C., Piquero, A. R., Sellers, C. S., Theobald, D., & Farrington, D. P. (2017). Dating and intimate partner violence among young person's ages 15-30: Evidence from a systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 33, 107-125.
- Jewkes, R. (2002). Intimate Partner Violence: Causes and Prevention. *The Lancet*, 359(9315), 1423-1429. doi:10.1016/S0140-6736(02)08357-5
- Jones, S. M. (2015). Attachment Theory. In R. B. Charles, & E. R. Michael (Eds)., *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*. First Edition. doi:10.1002/9781118540190.wbeic161
- Judge, T. A., Piccolo, R. F., Podsakoff, N. P., Shaw, J. C., & Rich, B. L. (2010). The relationship between pay and job satisfaction: A meta-analysis of the literature. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 157-167.
- Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2018). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. doi:10.18037/ausbd.550232

- Kaestle, C. E., & Halpern, C. T. (2005). Sexual intercourse precedes partner violence in adolescent romantic relationships. *Journal of Adolescent Health*, 36(5), 386–392.
- Kaplan, B. (2020). Şiddetin Toplumsal Taşıyıcısı Olarak Flört Şiddeti: Ankara Örneği. *Kent Akademisi*, 13(3), 526-538.
- Karabacak, A. (2017). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 425-433.
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E., & Kurt, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile İle İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 10(2), 516-533.
- Karatay, M., Karatay, G., Baş Gürarlan, N. ve Baş, K. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine İlişkin Tutum ve Davranışları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 27(1), 62-71.
- Kardaş, F., Çam, Z., Ekşisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kasian, M., & Painter, S. L. (1992). Frequency and Severity of Psychological Abuse In a Dating Population. *Journal of Interpersonal Violence*, 7(3), 350-364. doi:10.1177/088626092007003005
- Kaura, S. A., & Lohman, B. J. (2007). Dating Violence Victimization, Relationship Satisfaction, Mental Health Problems, and Acceptability of Violence: A Comparison of Men and Women. *Journal of Family Violence*, 22(6), 367–381. doi:10.1007/s10896-007-9092-0
- Kaura, S. A., & Lohman, B. J. (2009). Does Acceptability of Violence Impact the Relationship Between Satisfaction, Victimization, and Commitment Levels in Emerging Adult Dating Relationships? *Journal of Family Violence*, 24(6), 349-359.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekuat/issue/25921/273151> adresinden alındı

- Kervancioğlu, H. (2016). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumunu Yordama Gücü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılınçer, A. S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik ilişkilerinde Algıladıkları İstismar*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılınçer, A. S. ve Tuzgöl Dost, M. (2013). Romantik ilişkiyi değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 4(1), 15-32.
- Kılınçer, A. S. ve Tuzgöl Dost, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Algıladıkları İstismar . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42), 160-172.
- Kırcı Çevik, N., & Çalışkan, H. (2018). Bireyin Yaşam Doyumu ve Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişki: Bir Gözden Geçirme. *International Congress of Management, Economy and Policy*. 1-2. İstanbul/TÜRKİYE.
- Kızmaz, Z. (2006, Mayıs). Okullardaki Şiddet Davranışının Kaynakları Üzerine Kuramsal Bir Yaklaşım. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 47-70.
- Kinney , W. B., & Coyle, C. P. (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 73(9), 863-869.
- Kocacık, F. (2000). Şiddet Olgusu Üzerine. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1).
- Koenig, M. A., Ahmed, S., Hossain, M. B., & Mozumder, K. A. (2003). Women's Status and Domestic Violence in Rural Bangladesh: Individual- and Community-Level Effects . *Demography*, 40(2), 269–288.
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (eds.) (2002). *World Report on Violence and Health*. Geneva: World Health Organization.
- Kuss , D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528-3552.

- Kuzucu, Y., Tunçer, İ., & Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar ve Öz-Kontrol İlişkisinde Sürekli Öfkenin Aracılık Rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 48-56.
- Kütük Koyuncu, E., Gümüştas, F. ve Han-Almış, B. (2018). Üniversite öğrencisi kızlarda flört şiddetinin belirleyicileri ve psikiyatrik sonuçlar açısından flört dışı şiddetten farklılıkları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 217-222.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An Evaluation of Subjective Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 17(1), 1-17.
- Leahy, R. L. (2007). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları, Tedavi Müdahaleleri İçin Bir Kılavuz*. (H. Hacak, M. Macit, & F. Özpilavcı, Çev.) Litera Yayıncılık. (Özakkaş, T. ed.). İstanbul.
- Levin, I. P., Faraone, S. V., & McGraw, J. A. (1981). The Effects of Income and Inflation on Personal Satisfaction: Functional Measurement In Economic Psychology. *Journal of Economic Psychology*, 303-318.
- Lewis, S. F., & Fremouw, W. (2001). Dating violence: A critical review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 105-127.
- Lloyd, S. A. (1991). The darkside of courtship: Violence and sexual exploitation. *Family Relations*, 40(1), 14-20.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945-950.
- Luthra, R., & Gidycz, C. (2006). Dating Violence Among College Men and Women: Evaluation of A Theoretical Model. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(6), 717- 731.
- Maden Turgut, E. (2010). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi ve İstanbuldaki Devlet Üniversite Hastanelerinde Çalışan Ameliyathane Hemşirelerine Yönelik Bir Araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Makepeace, J. M. (1981). Courtship Violence among College Students. *Family Relations*, 30(1), 97-102.
- Makepeace, J. M. (1983). Life events, stress, and courtship violence. *Family Relations*, 32(1), 101-109.

- Makepeace, J. M. (1987). Social factors and victim offender differences in courtship violence. *Family Relations*, 36(1), 87–91.
- Makin-Byrd, K., & Bierman, K. L. (2013). Individual and Family Predictors of the Perpetration of Dating Violence and Victimization in Late Adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 42(4), 536-550. doi:10.1007/s10964-012-9810-7
- Malkinson, R. (2010). Cognitive-Behavioral Grief Therapy: The ABC Model of Rational-Emotion Behavior Therapy. *Psychological Topics* 19(2), 289-305.
- Malkoç, A., & Erginsoy, D. (2012). Rekabetçi Tutum, Bilişsel Çarpıtmalar ve Çok Boyutlu Kıskançlık. *Psikoloji Çalışmaları*, 28(0), 1-14.
- Marganski, A., & Melander, L. (2015). Intimate Partner Violence Victimization In the Cyber and Real World: Examining the Extent of Cyber Aggression Experiences and Its Association with In-Person Dating Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(7), 1-25. doi:10.1177/0886260515614283
- Matud, M. P. (2007). Dating violence and domestic violence. *Journal of Adolescent Health*, 40(4), 295–297.
- Mavili Aktaş, A. (2006). *Aile İçi Şiddet: Kadının ve Çocuğun Korunması*. Gaye Dinçel (Ed). Kişisel Gelişim Serisi 11. Elma Yayınevi. 1.Basım
- Melander, L. A. (2010). College Students' Perceptions of Intimate Partner Cyber Harassment. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3), 263-268. doi:10.1089=cyber.2009.0221
- Merrill, L. L., Crouch, J. L., Thomsen, C. J., Guimond, J., & Milner, J. S. (2005). Perpetration of Severe Intimate Partner Violence: Premilitary and Second Year of Service Rates. *Military Medicine*, 170(8), 705-709.
- Mert, H., Aslan, M., & Yıldız, M. (2016). Psikolojik Danışmanlarda Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Conference: II. International Congress of Social Sciences, China to Adriatic, 269-274.
- Mihçioğur, S. ve Akın, A. (2015). Flört Şiddeti - “Şiddet’li Sevgi” . *Sağlık ve Toplum*, 25(2), 9-15.
- Michalos, A. (1980). Satisfaction and Happiness. *Social Indicators Research*, 8(4), 385-422.

- Michalos, A. C., Thommasen, H. V., Read, R., Anderson, N., & Zumbo, B. D. (2005). Determinants of Health and the Quality of Life in the Bella Coola Valley. *Social Indicator Research*, 72(1), 1-50.
- Miller, A. B., Williams, C., Day, C., & Esposito-Smythers, C. (2017). Effects of Cognitive Distortions on the Link Between Dating Violence Exposure and Substance Problems in Clinically Hospitalized Youth. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 733-744.
- Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı. (tarih yok). Flört Şiddeti. <https://morcati.org.tr/flort-siddeti/> adresinden alındı
- Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı. (2019). Erkek Şiddetine Karşı Dur! Yaşamı Değiştir! https://morcati.org.tr/wp-content/uploads/2020/02/Kadina-Yonelik-Siddet_bask%C4%B1_aral%C4%B1k_2019.pdf adresinden alındı
- Muehlenhard, C. L., & Linton, M. A. (1987). Date rape and sexual aggression in dating situations: Incidence and risk factors. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 186-196. doi:10.1037/0022-0167.34.2.186
- Mulford, C., & Giordano, P. C. (2008). Teen dating violence: A closer look at adolescent romantic relationships. *National Institute of Justice Journal*, 261(1), 31-40.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Niehuis, S. (2008). Dating and courtship. J. T. Sears (Ed.), *The Greenwood encyclopedia of love, courtship, and sexuality through history* (Vol. 6: The modern world, s. 57-60). Westport, CT: Greenwood Press.
- Niolon, P. D., Kearns, M., Dills, J., Rambo, K., Irving, S., Armstead, T. L., & Gilbert, L. (2017). *Preventing Intimate Partner Violence Across the Lifespan: A Technical Package of Programs, Policies, and Practices*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control Centers for Disease Control and Prevention.
- Núñez Perucha, B. (2006). Distortions of the mind: From cultural models to domestic violence. *Quaderns de Filologia, Estudis Lingüístics*, 11, 213-222.

- OECD. (2013). *How's Life? 2013: Measuring Well-Being*. OECD Publishing. doi:10.1787/9789264201392-en
- Ojha, R., & Kumar, V. (2017). A study on life satisfaction and emotional well-being among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 112-116.
- O'Keefe, M. (1998). Factors mediating the link between witnessing interparental violence and dating violence. *Journal of Family Violence*, 13, 39-57.
- Oxford Wordpower Dictionary. (1994). "Stalk" Maddesi. Oxford University Press.
- Örnek, S. A. (2019). Aile İçi Şiddet Mağduru Kadınların Suçluluk Duygusu Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 5(39), 3663-3684.
- Örüm, M. H. (2021). Düşünce Özellikleri Ölçeği Bağlamında Bilişsel Hatalar. (Editöre Mektup). *Med Records- International Medical Journal*, 3(1), 50-51. doi:10.37990/medr.826020
- Özdel, K. (2015). Düünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdere, M. ve Kürtül, N. (2018). Flört şiddeti eğitiminin üniversite öğrencilerinin flört şiddetine ilişkin tutumlarına etkisi. *Social Science Development Journal*, 3(9), 123-136. doi:10.31567/ssd.46
- Özen, Y., ve Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimi Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(7), 394-422.
- Öztürk, N. (2017). Gençler Arası İlişkilerde Flört Şiddeti Broşürü. Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği. <https://cinselsiddetlemucadele.org/2017/06/26/gencler-arasi-iliskilerde-flort-siddeti-brosuru-cikti/> adresinden alındı
- Öztürk, N., Karabulut, M. ve Sertoğlu, E. (2018). *Gençlerle Güvenli İlişkiler Üzerine Çalışmak: Eğitimciler ve Danışmanlar İçin El Kitabı*. İstanbul: Punto Baskı Çözümleri.
- Öztürk Karakuş, H. (2016). Persistent Following As A Form Of Social Abuse -Stalking- An Evaluation Based On Motion Pictures. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(5), 117-132. doi:10.17121/ressjournal.573

- Pirog-Good, M. A., & Stets, J. E. (1989). The help-seeking behavior of physically and sexually abused college students. In M. A. Pirog-Good, & J. E. Stets, *Violence in dating relationships: Emerging social issues* (s. 108-125). Praeger Publishers.
- Polat Dede, N., & Türkmen, F. (2019). Yaşam Doyumu ve Esnek Çalışma Üzerine Bir Araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 2015-2041.
- Polat, O. (2017). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruhad/issue/27591/290653> adresinden alındı
- Polat, Y., İpekçi, N. N., Yurdağül, G., Öztürk, M., Tatlı, S. ve Yavuzekinci, M. (2016). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Flört Şiddeti Prevelansının Belirlenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 361-380.
- Ponce, A. N., Williams, M. K., & Allen, G. J. (2004). Experience of Maltreatment as a Child and Acceptance of Violence in Adult Intimate Relationships: Mediating Effects of Distortions in Cognitive Schemas. *Violence and Victims*, 19(1), 97-108.
- Proctor, C., Linley, A., & Maltby, J. (2010). Very Happy Youths: Benefits of Very High Life Satisfaction Among Adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532.
- Proctor, C., Linley, A. P., & Maltby, J. (2012). Life Satisfaction. In R. J. Levesque, *Encyclopedia of Adolescence* (s. 1606-1614). Springer.
- Quah, S. R., & Kumagai, F. (2015). Dating and Courtship. *Routledge Handbook of Families in Asia* (1 b., s. 111-122). London: Routledge.
- Rakovec-Felser, Z. (2014). Domestic violence and abuse in intimate relationship from public health perspective. *Health Psychology Research*, 2(3), 62-67. doi:10.4081/hpr.2014.1821
- Raza, S. A., Qazi, W., Umer, B., & Khan, K. A. (2020). Influence of Social Networking Sites on Life Satisfaction among University Students: A mediating role of social benefit and social overload. *Health Education*.
- Rhatigan, D. L., & Street, A. E. (2005). The Impact of Intimate Partner Violence on Decisions to Leave Dating Relationships A Test of the Investment Model. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(12), 1580-1597.

- Rice, R. W., Frone, M. R., & McFarlin, D. B. (1992). Work-Nonwork Conflict and the Perceived Quality of Life. *Journal of Organizational Behavior*, 13(2), 155-168.
- Rickert, V. I., Wiemann, C. M., Harrykissoo, S. D., Berenson, A. B., & Kolb, E. (2002). The relationship among demographics, reproductive characteristics, and intimate partner violence. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 187(4), 1002-1007.
- Riger, S., Ahrens, C., & Blickenstaff, A. (2000). Measuring Interference With Employment and Education Reported by Women With Abusive Partners: Preliminary Data . *Violence and Victims* , 15(2), 161-172.
- Riggs, D. S., O'Leary, K. D., & Breslin, F. C. (1990). Multiple Predictors of Physical Aggression in Dating Couples. *Journal of Interpersonal Violence*, 5(1), 61-73.
- Rizzo, C. J., Esposito-Smythers, C., Spirito, A., & Thompson, A. (2010). Psychiatric and Cognitive Functioning in Adolescent Inpatients with Histories of Dating Violence Victimization. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 19(5), 565-583.
- Rodriguez, A., Latkova, P., & Sun, Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86(1), 163-175.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 467-497.
- Rusbult, C. E., & Martz, J. M. (1995). Remaining in an Abusive Relationship: An Investment Model Analysis of Nonvoluntary Dependence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(6), 558-571.
- Russell, D. E. (1975). *The politics of rape: The victim's perspective*. New York: Stein and Day. (As cited in. Charlene L. Muehlenhard and Melaney A. Linton. Date Rape and Sexual Aggression in Dating Situations: Incidence and Risk Factors. *Journal of Counseling Psychology*, 1987, 34(2): 186-196.
- Ryan, K. M., Weikel, K., & Sprechini, G. (2008). Gender Differences in Narcissism and Courtship Violence in Dating Couples. *Sex Roles*, 58, 802–813. doi:10.1007/s11199-008-9403-9
- Salinas-Jiménez, M. M., Artés, J., & Salinas-Jiménez, J. (2011). Education as a Positional Good: A Life Satisfaction Approach. *Social Indicator Research*, 103(3), 409-426.

- Sam, D. L. (2001). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicator Research*, 53(3), 315-337.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Schuler, S. R., Hashemi, S. M., Riley, A. P., & Akhter, S. (1996). Credit programs, patriarchy and men's violence against women in rural Bangladesh. *Social Science & Medicine*, 43(12), 1729-1742.
- Schyns, P. (1998). Cross-national differences in happiness: Economic and cultural factors explored. *Social Indicators Research*, 43(1-2), 3-26.
- Schwartz, J. P., Hage, S. M., Bush, I., & Burns, L. K. (2006). Unhealthy parenting and potential mediators as contributing factors to future intimate violence: A review of the literature. *Trauma, Violence & Abuse*, 7(3), 206-221.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications'. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (s. 61-84). Russell Sage Foundation, New York.
- Set, Z. (2020). Flört Şiddeti: Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 444-454. doi:10.18863/pgy.674468
- Shannan, C. (2012). *Stalking Victims in the United States-Revised*. U.S. Department of Justice Office of Justice Programs. https://www.bjs.gov/content/pub/pdf/svus_rev.pdf adresinden alındı
- Sharpe, D., & Taylor, J. K. (1999). An Examination of Variables From a Social-Developmental Model to Explain Physical and Psychological Dating Violence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(3), 165-175.
- Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157. doi:10.1080/01926180301120
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475-492.

- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008). A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields. *Aggression and Violent Behavior, 13*(3), 185-194.
- Shorey, R. C., Febres, J., Brasfield, H., & Stuart, G. L. (2012). Male Dating Violence Victimization and Adjustment: The Moderating Role of Coping . *6*(3), 218-228. doi:10.1177/1557988311429194
- Sigelman, C. K., Berry, C. J., & Wiles, K. A. (1984). Violence in college students' dating relationships. *Journal of Applied Social Psychology, 5*(6), 530-548.
- Simonelli, C. J., & Ingram, K. M. (1998). Psychological Distress Among Men Experiencing Physical and Emotional Abuse In Heterosexual Dating Relationships. *Journal of Interpersonal Violence, 13*(6), 667–681.
- Smith, D. M., & Donnelly, J. (2000). Adolescent dating violence: A multi-systemic approach of enhancing awareness in educators, parents, and society. *Journal of Prevention & Intervention Community, 21*(1), 53-64.
- Snyder, C. R., Ilardi, S., Cheavens, J. S., & Michael, S. T. (2000). The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 747-762. doi:10.1023/A:1005547730153
- Sorenson, S. B., & Telles, C. A. (1991). Self-reports of spousal violence in a Mexican-American and non-Hispanic White population. *Violence & Victims, 6*(1), 3-15. (As cited in: Kathryn Bell and Amy Naugle, Intimate partner violence theoretical considerations: moving towards a contextual framework, 2008, 28(7): 1096-1107).
- Sowa, C. J., & Lustman, P. J. (1984). Gender differences in rating stressful events, depression, and depressive cognition. *Journal of Clinical Psychology, 40*(6), 1334-1337.
- Stets, J. E., & Henderson, D. (1991). Contextual factors surrounding conflict resolution while dating: Results from a national study. *Family Relations, 40*(1), 29–36.
- Stets, J. E., & Pirog-Good, M. A. (1987). Violence in Dating Relationships. *Social Psychology Quarterly, 50*, 237-246.
- Stewart, R. A. (1976). Satisfaction In Stages of the Life Cycle, Levels of General Happiness and Frequency of Peak Experience. *Social Behavior and Personality, 4*(1), 105-108.

- Stock, W. A., Okun, M., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1983). Age and subjective well-being: A meta-analysis. In R. J. Light (eds.), *Evaluation Studies: Review Annual* (s. 279-302). Beverly Hills, CA: Sage.
- Straus, M. A., Gelles, R. J., & Stienmetz, S. K. (1980). *Behind Closed Doors: Violence in the American Family*. Anchor Books: Garden City, NJ. (As cited in. John P. Smith and Janice G. Williams. From abusive household to dating violence. *Journal of Family Violence*, 1992, 7(2):153-165).
- Straus, M., & Gelles, R. (1986). Societal Change and Change In Family Violence From 1975 to 1985 as Revealed by Two National Surveys. *Journal of Marriage and the Family*, 48(3), 465–479.
- Stuart, G., Moore, T., Gordon, K., Hellmuth, J., Ramsey, S., & Kahler, C. (2006). Reasons For Intimate Partner Violence Perpetration Among Arrested Women. *Violence Against Women*, 12(7), 609-621.
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship Beliefs and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Sungur, M. Z. (1993). Depresyonun Kognitif Teorisi. *Depresyon Monografıları Serisi*(3), 123-134.
- Sungur, M. Z. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. A. Tangör içinde, (Ed.). *Psikoterapiler El Kitabı* (s. 50-66). Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları. Kitap 4.
- Sungur, E. N., Hancı Yenigün, E., Kalkan Oğuzhanoglu, N. ve Yücens, B. (2020). Psikiyatri polikliniğine başvuran hastaların şiddeti tanıma ve şiddetten etkilenme durumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(4), 280-289. doi:10.5505/kpd.2020.43926
- Sünetci, B., Say, A., Gümüştepe, B., Enginkaya, B., Yıldızdoğan, Ç., & Yalçın, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddeti Algıları Üzerine Bir Araştırma. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 16(1), 56-83.
- Şahin, E. M., Yetim, D. ve Güleç-Öyekçin, D. (2012). Edirne’de kadına yönelik eş şiddeti yaygınlığı ve kadınların şiddete karşı tutumları. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34(1), 23-32. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/47830> adresinden alındı

- Şimşek, A. (2006). Kavramların öğretimi. A. Şimşek (Ed.). *İçerik türlerine dayalı öğretim*. Ankara: Nobel.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri*. (Doktora Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tadayon Nabavi, R. (2012). Bandura's Social Learning Theory & Social Cognitive Learning Theory. University of Science and Culture.
- Tarı-Selçuk, K., Avcı, D. ve Mercan, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddetine Maruziyet: Flört Şiddetine Yönelik Tutumların ve Toplumsal Cinsiyet Algısının Şiddete Maruziyet ile İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 302-308. doi:10.31067/0.2018.29
- T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü. (2008). *Kadınlar İçin Aile İçi Şiddetle Mücadele El Kitabı*. Ankara. <https://turkey.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/aismelkitabi.pdf> adresinden alındı
- Tezcan, M. (1996). Bir Şiddet Ortamı Olarak Okul. *Cogito*(6-7), 105–108. Kış-Bahar.
- Thieme, P., & Dittrich, D. A. (2015). *A life-span perspective on life satisfaction*. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research, No. 775. German Institute for Economic Research (DIW), Berlin.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.
- Thyer, B. A., & Myers, L. L. (1998). Social Learning Theory. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1(1), 33-52. doi:10.1300/J137v01n01_03
- Tokuç, B., Ekuklu, G. ve Avcioğlu, S. (2010). Domestic Violence Against Married Women in Edirne. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(5), 832-847. doi:10.1177/0886260509336960
- Topkaya, N. ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. *Journal of Turkish Studies*, 10(2), 979-996.

- Toplu, E. ve Hatipoğlu-Sümer, Z. (2011). Flört İlişkisinde Şiddetin Yaygınlığı ve Türleri. XI. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*. Selçuk, İzmir.
- Toplumsal Cinsiyet Kadın Çalışmaları Mekezi. (2020). *Türkiye'de Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Algısı Araştırması*.
<https://gender.khas.edu.tr/sites/gender.khas.edu.tr/files/inlinefiles/TTCKAA200.pdf>
adresinden alındı
- Turner, R., & Swearer Napolitano, S. M. (2010). Cognitive Behavioral Therapy (CBT). C. S. Clauss-Ehlers (Ed.). In *Encyclopedia of Cross-Cultural School Psychology* (s. 226-229). Educational Psychology Papers and Publications. Paper 147. Springer.
<http://digitalcommons.unl.edu/edpsychpapers/147> adresinden alındı
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(31), 188-197.
- TÜİK Ulusal Eğitim İstatistikleri Veri Tabanı. (2020). *İstatistiklerle Kadın, 2019*.
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2019-33732> adresinden alındı
- Türk, B., Hamzaoglu, N. ve Yayak, A. (2020). Flört Şiddeti Üzerine Bir İnceleme . *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi* , 17(1), 73-81.
- Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama* (8. baskı). Psikoloji ve Psikiyatri Dizisi 25. Ankara: HYB Basım 203.
- Türkçapar, M. H. (2019). *Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa* (2. baskı). Kendi Kendine Psikoterapi Rehberi Epsilon Yayınları.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.
- Türkçapar, M. H., Sungur, M. Z. ve Akdemir, A. (1995). Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Terapiler. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(2), 93-100.
- Türküm, A. S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. V.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. V.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara, 1-1.

- Uluocak, Ş., Gökulu, G. ve Bilir, O. (2014). Kadına yönelik şiddetin önlenmesinde stratejik bir başlangıç noktası: Partner şiddeti. *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 362-387. doi: 10.14687/ijhs.v11i2.2942
- UNICEF, Innocenti Research Centre. (2000). *Domestic violence against women and girls*. Innocenti Digest no. 6. Florence, Italy: Author. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/digest6e.pdf> adresinden alındı
- Uysal Venema, T. (2018). Flört Şiddetinin Çocukluk Çağı Yaşantılarıyla İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ağustos, İstanbul.
- Ümmet, D. (2017). Genel Psikolojik Sağlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175.
- Ünsal, A. (1996). Genişletilmiş Bir Şiddet Tipolojisi. *Cogito*. Şiddet(6-7), 29-36. Yapı Kredi Yayınları.
- Vagi, K. J., Rothman, E. F., Latzman, N. E., Tharp, A. T., Hall, D. M., & Breiding, M. J. (2013). Beyond correlates: A review of risk and protective factors for adolescent dating violence perpetration. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(4), 633-649.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2003). Dieting behaviors, weight perceptions, and life satisfaction among public high school adolescents. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 11(4), 271-288.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. doi:10.18863/pgy.238183
- Vatandaşlar, S. E. ve Sümer Hatipoğlu, Z. (2019). Kadınlara Yönelik Psikolojik Şiddet Ölçeğinin (Psychological Maltreatment of Women Inventory) Türk Kültürüne Uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 341-371.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (eds.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Approach* (s. 7-26). Great Britain: Pergamon Press.

- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.). *A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe* (s. 11-48). Eötvös University Press.
- Vinokur, A. D., Price, R. H., & Caplan, R. D. (1996). Hard times and hurtful partners: how financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 166–179 . doi:10.1037/0022-3514.71.1.166
- Vitterso, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2005). The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research*, 74(2), 327-348.
- Vivian, D., & Langhinrichsen-Rohling , J. (1994). Are Bi-Directionally Violent Couples Mutually Victimized? A Gender-Sensitive Comparison. *Violence and Victims*, 9(2), 107-124. doi:10.1891/0886-6708.9.2.107
- Walker, L. E. (1999). Psychology and domestic violence around the world. *American Psychologist*, 54(1), 21-29.
- Wang, H. H., Wu, S. Z., & Liu, Y. Y. (2003). Association Between Social Support and Health Outcomes: A Meta-Analysis. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 19(7), 345-351.
- Waters, E., Posada, G., Crowell, J., & Keng-ling, L. (1993). Is Attachment Theory Ready To Contribute To Our Understanding of Disruptive Behavior Problems? *Development and Psychopathology*, 5(1-2), 215-224.
- Wenzel, A. (2012). Modifications of Core Beliefs in Cognitive Therapy. In I. R. De Oliveira, *Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy* (s. 17-34). doi:10.5772/30119
- White , J. W., & Koss, M. P. (1991). Courtship Violence: Incidence in a national sample of higher education student. *Violence and Victims*, 6(4), 247-256.
- Whiting, J. B., Oka, M., & Fife, S. T. (2012). Appraisal distortions and intimate partner violence: gender, power, and interaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 133-149.

- Williams, S. L., & Hanson Frieze, I. (2005). Patterns of Violent Relationships, Psychological Distress, and Marital Satisfaction in a National Sample of Men and Women. *Sex Roles*, 52(11/12), 771-784.
- Wills , T. A., & Filer, M. (1996). Stress–coping model of adolescent substance use. In T. H. Ollendick, & R. J. Prinz (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (s. 91-132). Plenum Press.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Wolfe, D. A., Wekerle, C., Scott, K., Straatman, A. L., & Grasley, C. (2004). Predicting Abuse in Adolescent Dating Relationships Over 1 Year: The Role of Child Maltreatment and Trauma. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 406–415. doi:10.1037/0021-843X.113.3.406
- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 171-191.
- World Health Organization. (2013). *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*. Italy. <https://gsdrc.org/document-library/global-and-regional-estimates-of-violence-against-women-prevalence-and-health-effects-of-intimate-partner-violence-and-non-partner-sexual-violence/> adresinden alındı
- World Health. (2007). *The cycles of violence: the relationship between childhood maltreatment and the risk of later becoming a victim or perpetrator of violence: key facts*. Violence and Injury Prevention Programme. The University of Birmingham & Deutsche Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107841> adresinden alındı
- World Health Organization. (2014). *Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: A Clinical Handbook*. Geneva, Switzerland. <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/vaw-clinical-handbook/en/> adresinden alındı
- Yaşar-Ekici, F. ve Balcı, S. (2018). Okul Öncesi Öğretmenliği ve Çocuk Gelişimi Öğrencilerinin Üstbiliş Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 345-359.

- Yılmaz , E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulama Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(3), 451-470.
- Zapf, W., Glatzer, W., Mohr, H. M., Habich, R., Noll, H. H., Berger-Schmitt, R., . . . Woodward, M. (1987). German Social Report. *Social Indicators Research*, 19(1), 3-171.
- Zastrow, C., & Kirst-Ashman, K. K. (2015). *İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II: Yetişkinlik ve Yaşlılık*. (Çev. E. Türközü, B. Alparslan ve O. Uraz). Ankara: Nika Yayınevi. (Aktaran. Yahya Aktu, Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2016, 8(2):162-177).
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E., & Drane, J. W. (2001). Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279-288.
- Zweig, J. M., Dank, M., Yahner, J., & Lachman, P. (2013). The rate of cyber dating abuse among teens and how it relates to other forms of teen dating violence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 1063-1077.
- Zwemer, W. A., & Deffenbacher, J. L. (1984). Irrational Beliefs, Anger, and Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 381-393.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırma Adı: Genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünün incelenmesi

Değerli katılımcı;

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Melis Sırım tarafından yürütülen bir yüksek lisans tezidir ve tez danışmanlığı Dr. Zeynep Pınar Cohen tarafından yapılmaktadır. Bu form sizi araştırma hakkına bilgilendirmek ve katılımınız ile ilgili izin almak için hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde flört şiddeti mağduriyeti ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü araştırmaktır. Bu araştırmaya; **18-35 yaş aralığında olan, daha önceden bir flört ilişkisi/ilişkilerinde bulunmuş ya da şu an bulunan ve evli olmayan kadın ve erkek** gönüllüler katılabilir. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra yaklaşık olarak 30 dakika sürecek olan 3 ölçek (Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği, Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği) doldurmanız istenmektedir. Araştırmaya en az 300 gönüllü katılımcı sağlanması planlanmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada sizden kimlik bilgisi istenmeyecektir. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra istediğiniz zaman çıkma hakkınıza sahipsiniz. Araştırma sırasında alınan tüm bilgiler tamamen gizli tutulacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Veriler güvenli bir ortamda saklanacak ve sadece araştırmacı Melis Sırım tarafından erişime sahip olacaktır. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılabilir ancak elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmadan çıkartılması gereken veriler olduğu takdirde, bu veriler araştırmacı tarafından güvenli bir şekilde yok edilecektir.

- ☐ “Bu çalışmaya katılım koşullarını okudum ve anladım. Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum.”

Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

1) Yaşınız:

2) Cinsiyetiniz:

- ☐ Kadın
- ☐ Erkek

3) Eğitim düzeyiniz:

- ☐ İlkokul
- ☐ Ortaokul/Lise
- ☐ Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora

4) Sosyoekonomik düzey olarak kendinizi aşağıdaki seçeneklerden hangisinde görüyorsunuz?

- ☐ Düşük seviye
- ☐ Orta seviye
- ☐ Yüksek seviye

5) Çocukluğunuzu (18 yaşından önce) göz önüne aldığınızda aşağıda verilmiş olan şiddet türlerinden hangisini/hangilerini yaşamış olduğunuzu düşünüyorsunuz (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- ☐ Fiziksel (dayak yemek, vücuda çeşitli nesnelerle vurulması vb.)
- ☐ Psikolojik (ebeveyn baskısı, eleştirilme, önemsenmeme, suçlanma, reddedilme vb.)
- ☐ Cinsel (cinsel içerikli konuşmaya maruz kalma, cinsel taciz, zorla dokunulma, cinsel içerikli film izletilme vb.)
- ☐ Akran Zorbalığı (alay edilmesi, oyun gruplarına dahil edilmeme, itilme vb.)
- ☐ Hiçbiri

6) Mevcut bir flört ya da sevgili ilişkiniz var mı?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

Flört şiddeti; flört ilişkisinde olan partnerlerden birinin diğerine, beraberlikleri sürecinde veya beraberlikleri sonlandıktan sonra uygulamış olduğu psikolojik, duygusal, fiziksel, sosyal, cinsel, dijital ya da ısrarlı takip (stalking) biçiminde ortaya çıkabilen davranışlardır (Öztürk vd., 2018)

Örneğin; partnerinizin size hakaret etmesi, bağırması, aileniz, arkadaşlarınız ve sosyal çevrenizle olan ilişkilerinizi kısıtlaması, sosyal medya hesaplarınızın şifrelerini istemesi, telefonunuzu karıştırması vb.

Bundan sonraki tüm soruları bu bilgileri göz önünde bulundurarak işaretleyiniz.

7) Yukarıdaki tanımlı okuduktan sonra, bugüne kadar bulduğunuz ilişkilerden herhangi birinde ya da şu anki ilişkinizde, flört şiddeti yaşadığınızı fark ettiniz mi?

☐ Evet

☐ Hayır

8) Flört şiddeti yaşadığınız ilişkinizi sonlandırdınız mı?

☐ Evet Yanıtınız evet ise; bu ilişkiniz ne kadar sürmüştü?

☐ Hayır Yanıtınız hayır ise; bu ilişki ne kadar süredir devam etmektedir?

9) Flört şiddeti yaşadığınız için; ailenizden, arkadaşlarınızdan ya da profesyonel çevreden bir destek aldınız mı?

☐ Evet

☐ Hayır

10) Flört şiddeti yaşadığınıza yönelik ailenizden ya da sosyal çevrenizden geri bildirimler aldınız mı? (Örneğin; partneriniz sizi çok kısıtladığı ya da size kötü davrandığı için bir arkadaşınız tarafından uyarılmanız)

☐ Evet

☐ Hayır

11) Bu zamana kadar, flört şiddetine yönelik koruyucu, önleyici çalışma, eğitim ya da seminer gibi programların yapıldığı hakkında bir bilginiz var mıydı?

☐ Hiçbir bilğim yoktu

☐ Bilğim vardı ama katılmadım

☐ Bilğim vardı ve katıldım

Ek 3: Romantik İlişkiyi Değerlendirme Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda romantik ilişki yaşadığınız kız / erkek arkadaşınızın size yönelik davranışlarına ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen kız / erkek arkadaşınızın size bu davranışları hangi sıklıkta yaptığını düşününüz. Maddede yer alan davranışa hiç maruz kalmıyorsanız “hiçbir zaman” seçeneğini işaretleyiniz. Maddedeki davranışa maruz kalıyorsanız, bunun sıklığını düşünerek “nadiren, bazen, sıklıkla ve çok sık” seçeneklerinden uygun olanı işaretleyiniz. Yanıtlarınız bilimsel bir araştırmada kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Lütfen içten ve samimi olarak yanıt veriniz ve **hiçbir maddeyi bos bırakmayınız**. Katılımınız için çok teşekkür ederim.

*****ARAŞTIRMACI NOTU:** Lütfen tüm soruları, flört şiddeti yaşadığınızı düşündüğünüz ilişkiyi göz önünde bulundurarak işaretleyiniz.

MADDELER	HIÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	ÇOK SIK
1. Başkalarının yanında beni küçümser.	()	()	()	()	()
2. Aldığım kararları eleştirir.	()	()	()	()	()
3. Fiziksel özelliklerimle alay eder.	()	()	()	()	()
4. Bana hoşlanmadığım isimler (kilolu, kısa vb.) takar.	()	()	()	()	()
5. Bana tokat atar.	()	()	()	()	()
6. İstemediğim cinsel davranışlarda bulunmam için beni zorlar.	()	()	()	()	()
7. Çekici olmadığımı söyler.	()	()	()	()	()
8. İsteklerini yerine getirmezssem ilişkiyi bitirmekle tehdit eder.	()	()	()	()	()
9. Arkadaşlarımla sosyal etkinliklere katılmamdan rahatsız olur.	()	()	()	()	()
10. Görüşlerini kabul etmediğim zaman çok sinirler.	()	()	()	()	()
11. Herhangi bir nesneyle canımı acıtır.	()	()	()	()	()
12. Cinsel olarak yaşadıklarımızı aileme söylemekle tehdit eder.	()	()	()	()	()

13. Başarılarımı takdir etmez.	()	()	()	()	()
14. Bana sevgi sözcükleri kullanmaktan kaçınır.	()	()	()	()	()
15. Bana küfreder.	()	()	()	()	()
16. Bana hakaret eder.	()	()	()	()	()
17. Beni şiddetle iter.	()	()	()	()	()
18. Ona bağlanmam için cinselliği bir araç olarak kullanır.	()	()	()	()	()
19. İsteklerini koşulsuz olarak kabul etmemi bekler.	()	()	()	()	()
20. İzin almadan özel eşyalarımı (çanta, günlük vb.) karıştırır.	()	()	()	()	()
21. Benim için en iyisini kendisinin bildiğini savunur.	()	()	()	()	()
22. Cinsel sınırlarıma saygı duymaz.	()	()	()	()	()
23. Yeteneklerimi küçümser.	()	()	()	()	()
24. Kapalı bir mekanda beni zorla alıkoyar.	()	()	()	()	()
25. Beni başkalarına şikâyet eder.	()	()	()	()	()
26. Onun onaylamadığı bir karar verdiğimde sinirlenir.	()	()	()	()	()
27. Beni yumruklar.	()	()	()	()	()
28. Rahatsız edici cinsel içerikli mesaj veya e-posta gönderir.	()	()	()	()	()
MADDELER	HIÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	SIKLIKLA	ÇOK SIK
29. Bana bağırır.	()	()	()	()	()
30. Beni dövmekle tehdit eder.	()	()	()	()	()
31. Beni hemcinslerimle kıyaslar.	()	()	()	()	()
32. Bana emreder.	()	()	()	()	()
33. Beni şiddetli bir şekilde sarsar.	()	()	()	()	()
34. Gizlice özel görüntülerimizi kaydeder.	()	()	()	()	()
35. Fikirlerini kabul ettirmek için baskı kurar.	()	()	()	()	()

36. Sorunlarıma ilgi göstermez.	()	()	()	()	()
37. Bana kızdığında sevgi göstermeyerek cezalandırır.	()	()	()	()	()
38. Kişisel planlarıma müdahale eder.	()	()	()	()	()
39. Beni cinsel bir obje gibi görür.	()	()	()	()	()
40. Bilgisayarımı veya kişisel iletişim araçlarımı (MSN-facebook-cep telefonu) kontrol eder.	()	()	()	()	()
41. Kendime ait sırlarım olmasına tahammül edemez.	()	()	()	()	()
42. Karşı cinsle arkadaşlık kurmamdan rahatsız olur.	()	()	()	()	()
43. Kendisinin olmadığı bir sosyal etkinliğe katılmamı sorun eder.	()	()	()	()	()
44. Boğazımı sıkar.	()	()	()	()	()
45. Kıyafet-saç veya makyajıma karışır.	()	()	()	()	()
46. Başarısızlıklarımı yüzüme vurur.	()	()	()	()	()
47. Arkadaşlarımla görüşmemi engeller.	()	()	()	()	()
48. Tüm serbest zamanlarımı onunla geçirmem için beni zorlar.	()	()	()	()	()
49. Silah veya bıçakla zarar vermeye kalkışır.	()	()	()	()	()
50. İstemediğim halde pornografik görüntüler izlememizi talep eder.	()	()	()	()	()
51. Hakkımda bildiklerini başkalarına söylemekle tehdit eder.	()	()	()	()	()
52. Onsuz hiçbir şey yapamayacağımı söyler.	()	()	()	()	()
53. Bilgi yönünden beni küçümser.	()	()	()	()	()
54. Başkalarının yanında beni eleştirir.	()	()	()	()	()
55. Bana tehlikeli maddeler fırlatır.	()	()	()	()	()
56. İstemediğim halde cinsel bölgelerime dokunur.	()	()	()	()	()
57. Hoşlandığım etkinlikleri yapmaktan alıkoyar.	()	()	()	()	()
58. Ayrılırsam kendine zarar vereceğini söyler.	()	()	()	()	()
59. Arkadaş ortamında ben yokmuşum gibi davranır.	()	()	()	()	()
60. Beni yeterince takdir etmez.	()	()	()	()	()
61. Parmaklarımı veya kollarımı bükür.	()	()	()	()	()
62. Özel görüntülerimizi beni tehdit etmek için kullanır.	()	()	()	()	()
63. Bana verdiği sözleri yerine getirmeye çalışmaz.	()	()	()	()	()
64. Beni aldatır.	()	()	()	()	()

65. Ailemi bana kötüler.	()	()	()	()	()
66. Arkadaşlarımı beğenmez.	()	()	()	()	()
67. Beni öldürmek ister gibi davranır.	()	()	()	()	()
68. Beni sevdiğini göstermez.	()	()	()	()	()
69. Bana yalan söyler.	()	()	()	()	()
70. Benim için önemli olan eşyalara zarar verir.	()	()	()	()	()



Ek 4: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz.

Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
1) Kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
2) Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
3) Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
4) Umutsuz hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
5) Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz.	1	2	3	4	5
6) Kendinizden nefret ediyorsunuz.	1	2	3	4	5
7) Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
8) Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
9) İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
10) Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.	1	2	3	4	5
11) Kendinizi eleştirirsiniz.	1	2	3	4	5
12) Biri tarafında incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz.	1	2	3	4	5
13) Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz.	1	2	3	4	5
14) Geleceğe dair umutsuzsunuz.	1	2	3	4	5
15) Kötü bir haber almayı beklersiniz.	1	2	3	4	5
16) Kendinize lakaplar takarsınız.	1	2	3	4	5
17) Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
18) Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.	1	2	3	4	5
19) Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
20) Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.	1	2	3	4	5
21) Kendinizi beğenmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
22) Başınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
23) Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
24) Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
25) İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır.	1	2	3	4	5
26) Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz.	1	2	3	4	5
27) Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.	1	2	3	4	5
28) Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
29) Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz.	1	2	3	4	5
30) Bir haber alacağınız da aklınıza en kötüsü gelir.	1	2	3	4	5
31) Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.	1	2	3	4	5
32) Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.	1	2	3	4	5
33) Hayatınızın kontrolünüzün elinizde olmadığı kanıdasınız.	1	2	3	4	5
34) Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
35) Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz.	1	2	3	4	5
36) Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.	1	2	3	4	5
37) Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.	1	2	3	4	5
38) Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.	1	2	3	4	5
39) Geleceği dair umutlu değilsiniz.	1	2	3	4	5
40) Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.	1	2	3	4	5

Ek 5: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)					
Sevgili katılımcılar, Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar vererek, her maddeyi cevaplamaya çalışınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.					
	HIÇ UYGUN DEĞİL	UYGUN DEĞİL	KISMEN UYGUN	UYGUN	TAMAMEN UYGUN
1. Hayatımdan memnunum.					
2. Hayat şartlarım mükemmel.					
3. Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.					
4. Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim					
5. İyi bir hayatım var.					
6. Hayatımda “keşke” lerim çoktur.					
7. Ailemle vakit geçirmeyi severim.					
8. Yeterince arkadaşım var.					
9. İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.					
10. Arkadaşlarım bana iyi davranır.					
11. Arkadaşlarımdan memnunum.					
12. Eğlenceli birisiyim.					
13. Kendimi seviyorum.					
14. İyi bir insanım.					
15. Kendimi başarılı bulurum.					
16. Mahallemden memnunum.					
17. Komşularımdan memnunum.					
18. Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.					
19. İşimden memnunum.					
20. İşe gitmek için sabırsızlanırım.					
21. Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.					

ÖZGEÇMİŞ

Melis SIRIM, 2019 yılı ocak ayında Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümünden Onur derecesiyle mezun olmuştur. Lisans eğitimi sürecinde gönüllü ve zorunlu staj çerçevesinde çeşitli kurum ve hastane gibi farklı alanlarda staj yapmıştır. 2019-2020 yılları içerisinde çeşitli alanlarda test eğitimleri ve sertifikasyon süreçlerini tamamlamıştır. 2021 yılında Marmara Üniversitesi Aile Danışmanlığı eğitimini tamamlamış ve İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bilim Dalı'ndan Yüksek Onur öğrencisi olarak mezun olmuştur. 2019 yılından itibaren Kognitif ve Davranışçı Terapiler Derneğinde Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimine devam etmektedir.

