

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK
DANIŞMA PROGRAMININ FLÖRT ŞİDDETİNE MARUZ KALAN BELİREN
YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE FLÖRT ŞİDDETİYLE BAŞ
ETME STRATEJİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

AYFER İLYAS

DANIŞMAN
PROF. DR. FATMA SAPMAZ

TEMMUZ 2024

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK
DANIŞMA PROGRAMININ FLÖRT ŞİDDETİNE MARUZ KALAN BELİREN
YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE FLÖRT ŞİDDETİYLE BAŞ
ETME STRATEJİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

AYFER İLYAS

DANIŞMAN
PROF. DR. FATMA SAPMAZ

TEMMUZ 2024

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Ayfer İLYAS

ÖN SÖZ

Öncelikle, doktora sürecim boyunca sağladığı destek ve öğrettiği her şey için tez danışmanım Prof. Dr. Fatma Sıpmaz'a teşekkür ederim. Onunla çalışma fırsatını yakalamış olmak benim için bir ayrıcalıktı. Kendisine minnettarım.

Değerli bilimsel görüş ve önerileriyle tezime katkıda bulunan Prof. Dr. Eyüp Çelik'e, Doç. Dr. Ebru Uzunkol'a, Prof. Dr. Mustafa Şahin'e ve Doç. Dr. Erol Uğur'a,

Bana her daim güvenen ve araştırmamı başarıyla tamamlamamda beni cesaretlendiren dostlarım Psikolojik Danışman Mehriban Akgün ve Uzm. Psikolojik Danışman Esra Görmez'e,

Birlikte yol almaktan ve öğrenmekten keyif aldığım arkadaşlarım Dr. Sinem Fariz'e ve Dr. Yusuf Oktay Atılğan'a,

Samimi ilgisi ve güveniyle, zorlukları aşmamda ve motivasyonumu yüksek tutmamda önemli bir rolü olan sevgili dostum Psikolojik Danışman Fatma Canlı Acar'a,

Veri toplama süreci gibi zorlayıcı bir süreçte desteğini esirgemeyen arkadaşlarım, Dr. Öğrt. Üyesi Ercan Aras ve Doç. Dr. Aykut Günlü'ye,

Verilerin analiz sürecinde destek veren, gülümseyen yüzüyle her zaman yanımda olduğunu hissettiren arkadaşım Uzm. Psikolojik Danışman Mehmet Atasayar'a,

Sorduğum her soruya içtenlikle verdiği cevaplarla yol gösterici olan Dr. Safiye Yılmaz Dinç'e,

Bu zorlu sürece başlamamda destek olan Trabzon Rehberlik ve Araştırma Merkezi çalışanlarına ve süreci ılımlı tutumları, sevgi ve saygı dolu yaklaşımlarıyla kolaylaştıran Adapazarı Rehberlik Araştırma Merkezi çalışanlarına, mesai arkadaşlarıma,

Parçası olmaktan onur duyduğum aileme, özverileri ve destekleri için teşekkür ederim.

Ve son olarak hayattaki en büyük şansım sevgili eşim Sinan İlyas'a bu uzun yolculuktaki eşliği için minnettarım.

ÖZET

KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ TEMELLİ GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMININ FLÖRT ŞİDDETİNE MARUZ KALAN BELİREN YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE FLÖRT ŞİDDETİYLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ayfer İLYAS, Doktora Tezi

Danışman: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Sakarya Üniversitesi, 2024.

Bu araştırmanın amacı, Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma (KAT-GPD)'nin, flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışma, flört şiddeti yaşıntısı olan, beliren yetişkinlik dönemindeki 16 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Deney grubuyla, psikolojik esnekliği ve flört şiddetiyle işlevsel başa çıkma davranışlarını artırmayı hedefleyen 9 oturumluk KAT-GPD uygulaması çevrim içi olarak gerçekleştirilmiş, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

Karışık ölçümleri içeren bu çalışmada, deney ve kontrol gruplarının zamana bağlı ölçümleri (ön test-sontest ve izleme) faktöriyel desen kullanılarak incelenmiştir. Deney ve kontrol gruplarının zamana bağlı ölçümleri için veri toplama aracı olarak, Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler, oturumların başlangıcında, bitiminde ve 2 ay sonrasında olmak üzere üç farklı zamanda uygulanmıştır. Ön test sonuçlarında gruplara göre anlamlı bir fark olup olmadığı Bağımsız Örneklemeler t-Testi ile incelenmiştir. Deneysel işlemin etkililiği ise Tekrarlı Ölçümler için İki Yönlü Varyans Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Varyans analizinde, küresellik varsayımının karşılanmadığı durumlarda *Greenhouse-Geisser Düzeltmesi* uygulanmıştır. Ölçüm x Grup temel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonuçlarda, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılarak farkın kaynağı incelenmiştir. Elde edilen veriler ve RStudio programı kullanılarak analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

Araştırma bulgularına göre, KAT-GPD uygulamasının psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle işlevsel başa çıkma stratejileri üzerindeki ölçüm x grup temel etkisinin anlamlı ($p<.05$) olduğu, buna karşın, flört şiddetiyle işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı ($p>.05$) saptanmıştır. KAT-GPD uygulamasının psikolojik

esneklik ve flört şiddetiyle işlevsel ve işlevsel olmayan başa çıkma toplam puanları üzerindeki etkisi incelendikten sonra, bağımlı değişkenlerin her bir alt boyutunda uygulanan müdahalenin etkisi ayrıca incelenmiştir. Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan ayrışma ve bağlamsal benlik alt boyutları dışındaki tüm boyutlarda, flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından olan kendini destekleme dışındaki alt boyutlarda etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, uygulanan KAT-GPD'nin flört şiddetine maruz kalan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerini ve flört şiddetiyle baş etmeye yönelik işlevsel baş etme becerilerini artırmada etkili olduğu, bu etkinin 2 aylık izleme sonunda da devam ettiği görülmüştür. Bu bilgiler ışığında elde edilen bulgular tartışılmış, araştırmacılar için uygulamaya dönük önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Flört Şiddeti, Flört Şiddetiyle Baş Etme, Psikolojik Esneklik, Beliren Yetişkinlik

ABSTRACT

**THE EFFECT OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY-BASED
GROUP COUNSELING PROGRAM ON PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND
COPING STRATEGIES WITH DATING VIOLENCE AMONG EMERGING
ADULTS**

Ayfer İLYAS, Doctoral Dissertation

Supervisor: Prof. Dr. Fatma SAPMAZ

Sakarya University, 2024.

The aim of this study is to examine the effects of Acceptance and Commitment Therapy-Based Group Psychological Counseling (ACT-GPC) on psychological flexibility and coping strategies for dating violence among emerging adults. The study was conducted with 16 university students in the emerging adulthood phase who have experienced dating violence. The intervention group received a 9-session online ACT-GPC program designed to enhance psychological flexibility and functional coping behaviors for dating violence, while the control group did not receive any intervention.

In this study, which includes mixed measures, the time-dependent measurements (pre-test, post-test, and follow-up) of the experimental and control groups were examined using a factorial design. The Psychological Flexibility Scale and the Coping with Dating Violence Scale were used as data collection tools for time-dependent measurements in both groups. These scales were administered at three different times: at the beginning of the sessions, at the end of the sessions, and two months later. The Independent Samples t-Test was used to analyze whether there were significant differences between groups in the pre-test results. The effectiveness of the experimental procedure was evaluated using a Two-Way Analysis of Variance for Repeated Measures. In cases where the assumption of sphericity was not met, the Greenhouse-Geisser correction was applied. When the measurement $\times$ Group main effect was statistically significant, the Bonferroni Multiple Comparisons Test was used to investigate the source of the difference. The data obtained were analyzed using RStudio, and the significance level was set at .05.

According to the research findings, the measurement $\times$ group main effect of the ACT-GPC intervention on psychological flexibility and functional coping strategies for dating violence was found to be significant ($p < .05$). However, the main effect on non-functional coping

strategies for dating violence was not significant ($p > .05$). After examining the effect of the ACT-GPC intervention on psychological flexibility and total scores for both functional and non-functional coping with dating violence, the impact of the intervention on each sub-dimension of the dependent variables was further investigated. The intervention was found to be effective in all dimensions except for the sub-dimensions of psychological flexibility, namely defusion and contextual self, and in all sub-dimensions of functional coping with dating violence, except for self-support. The findings indicate that the implemented ACT-GPC was effective in increasing the levels of psychological flexibility and functional coping skills for dating violence among participants. This effect continued to be observed at the 2-month follow-up. Based on these findings, the results have been discussed, and practical recommendations for researchers have been provided.

Keywords: Dating Violence, Coping with Dating Violence, Psychological Flexibility, Emerging Adulthood

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xviii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	10
1.3. Problem Cümlesi	14
1.4. Denenceler	15
1.5. Sayıtlılar	15
1.6. Sınırlılıklar.....	16
1.7. Tanımlar	16
BÖLÜM II	18
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	18
2.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi	18
2.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nin felsefi temelleri	19
2.1.1.1. İşlevsel bağlamsalcılık.....	19
2.1.1.2. İlişkisel çerçeve teorisi	20
2.1.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nde psikolojik esneklik	22
2.1.2.1. Kabul	23

2.1.2.2. Bilişsel ayrışma	24
2.1.2.3. An'la esnek temas.....	25
2.1.2.4. Bağlamsal benlik	26
2.1.2.5. Değerlerle temas	27
2.1.2.6. Değerler doğrultusunda eylem	28
2.1.3. Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nde psikolojik katılım	29
2.1.3.1. Geçmiş ya da gelecekle kaynaşma	30
2.1.3.2. Deneyimsel kaçınma.....	30
2.1.3.3. Bilişsel kaynaşma	31
2.1.3.4. Kavramsal benliğe bağlanma.....	31
2.1.3.5. Değerlerden uzaklaşma.....	32
2.1.3.6. Adanmış davranış eksikliği.....	32
2.2. Flört Şiddeti	32
2.2.1. Flört şiddetinin türleri.....	33
2.2.1.1. Psikolojik flört şiddeti	34
2.2.1.2. Fiziksel flört şiddeti	34
2.2.1.3. Cinsel flört şiddeti	35
2.2.1.4. Dijital (sanal) flört şiddeti	35
2.2.1.5. Ekonomik flört şiddeti	36
2.2.1.6. Israrlı takip (stalking)	36
2.2.2. Flört şiddetinin sıklığı ve yaygınlığı.....	37
2.2.3. Flört şiddetinin etkileri ve sonuçları	39
2.2.4. Flört şiddetini etkileyen faktörler	40
2.2.4.1. Bireysel faktörler	40
2.2.4.2. İlişkisel faktörler.....	42

2.2.4.3. Toplumsal faktörler.....	43
2.2.4.4. Sosyo-kültürel faktörler.....	43
2.2.5. Flört şiddetine kuramsal yaklaşımlar.....	44
2.2.5.1. Feminist kuram.....	44
2.2.5.2. Sosyal öğrenme kuramı	46
2.2.5.3. Bağlanma kuramı.....	47
2.2.5.4. Ekolojik model	49
2.2.5.5. Şiddet döngüsü teorisi	50
2.3. Başa Çıkma.....	52
2.3.1. Özellik ve durum odaklı başa çıkma	52
2.3.2. Mikro ve makro analitik başa çıkma	54
2.3.2.1. Problem odaklı başa çıkma.....	54
2.3.2.2. Duygu odaklı başa çıkma	55
2.4. Flört Şiddeti ile Baş Etme.....	57
2.5. Kabul ve Adanmışlık Terapisi Perspektifinden Psikolojik Esneklik ve Flört Şiddetiyle Baş Etme İlişkisi.....	58
2.6. İlgili Çalışmalar	60
2.6.1. Flört şiddetiyle başa çıkmaya ilişkin çalışmalar.....	60
2.6.2. Flört şiddeti ve psikolojik esneklik alanında yapılan çalışmalar.....	62
2.7. Flört Şiddeti Çevrimiçi Müdahale Programları	65
BÖLÜM III.....	67
YÖNTEM	67
3.1. Araştırma Deseni	67
3.1.1. Araştırmanın iç ve dış geçerliliği.....	69
3.1.1.1. Katılımcıların özellikleri.....	69
3.1.1.2. Denek kaybı.....	70

3.1.1.3. Zaman etkisi	70
3.1.1.4. Olgunlaşma.....	71
3.1.1.5. Test etkisi	71
3.1.1.6. Örneklem etkisi	71
3.2. Çalışma Grubunun Özellikleri ve Oluşturulması	72
3.3. Veri Toplama Araçları.....	74
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	74
3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği.....	75
3.3.3. Flört şiddeti yaşantıları ölçeği	76
3.3.4. Flört şiddetiyle baş etme ölçeği.....	77
3.3.4.1. Flört şiddetiyle baş etme ölçeği'ne ilişkin yapılan geçerlilik çalışmaları	77
3.3.4.2. Flört şiddetiyle baş etme ölçeği'ne ilişkin yapılan güvenirlik çalışmaları	85
3.3.4.3. Flört şiddetiyle baş etme ölçeğinin puanlanması.....	85
3.4. Araştırmacının Mevcut Çalışma Konusundaki Yeterlilikleri.....	86
3.5. Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarının Oluşturulması Süreci	86
3.6. Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Çevrim içi Grupla Psikolojik Danışma Programı	92
3.7. Deney ve Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler.....	99
3.8. Verilerin Analizi	99
BÖLÜM IV	104
BULGULAR	104
4.1. Psikolojik Esneklikle İlgili Denencelerin Test Edilmesi.....	104
4.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik düzeyini artırmasına yönelik denencenin test edilmesi.....	104

4.1.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan bilişsel ayrışma düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	109
4.1.1.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan bağlamsal benlik düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	113
4.1.1.3. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan kabul düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	117
4.1.1.4. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan an’da olma düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	121
4.1.1.5. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi	126
4.2. Flört Şiddetiyle Baş Etmeyle İlgili Denencelerin Test Edilmesi.....	130
4.2.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme düzeyini artırmasına yönelik denencenin test edilmesi	130
4.2.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından destek arama düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	135
4.2.1.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından plan yapma düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	139
4.2.1.3. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından kendini destekleme düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	144
4.2.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme düzeyini azaltmasına yönelik denencenin test edilmesi	148

4.2.2.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından savunmacı baş etme düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	152
4.2.2.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından manevi baş etme düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi.....	156
BÖLÜM V.....	161
TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	161
5.1. Psikolojik Esnekliğin Artırılmasına İlişkin Tartışma	162
5.1.1. Denence 1'e ilişkin bulguların tartışılması.....	162
5.2. Flört Şiddetiyle Baş Etmeye İlişkin Denencelerin Test Edilmesi	166
5.2.1. Denence 2'ye ilişkin bulguların tartışılması.....	166
5.2.2. Denence 3'e ilişkin bulguların tartışılması.....	171
5.3. Grupla Psikolojik Danışma Programının İçerik ve Süreç Açısından Tartışılması	176
5.4. Öneriler.....	183
5.4.1. Uygulamaya yönelik öneriler	183
5.4.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	184
KAYNAKLAR.....	186
EKLER	250

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Araştırmanın Deneysel Deseni	68
Tablo 2 Grupların Cinsiyete ve Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı	73
Tablo 3 Grupların Maruz Kalınan Şiddet Yaşantısının Zamanına Göre Dağılımı.....	74
Tablo 4 Beş faktöre ilişkin öz değerler, açıklanan varyans ve toplamalı açıklanan varyans yüzdesi tablosu	79
Tablo 5 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeğinin Maddelerine Ait Faktör Yükleri, Madde Toplam Korelasyonları ve Alt ve Üst Grup T Testi Analiz Sonuçları	80
Tablo 6 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği ‘ne ait model veri uyumu istatistikleri.....	83
Tablo 7 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Şiddete Müdahale Çalışmaları.....	87
Tablo 8 Deney Grubuyla Yapılan Çalışmaların Genel Çerçevesi.....	94
Tablo 9 Bağımlı Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi Sonuçları	100
Tablo 10 Ön Testlerden Alınan Ortalama Puanların Gruplara Göre Bağımsız Örneklemeler için t-Testi Sonuçları.....	102
Tablo 11 Psikolojik Esneklik Ölçeği’nden Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	105
Tablo 12 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Genelinden Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi) .	106
Tablo 13 Psikolojik Esneklik Ölçeği, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lambda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	107
Tablo 14 Psikolojik Esneklik Ölçeği Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.....	107
Tablo 15 Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayrışma Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	109
Tablo 16 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayrışma Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar	

Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi).....	110
Tablo 17 Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayrışma Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları.....	111
Tablo 18 Psikolojik Esneklik Ölçeği Ayrışma Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	111
Tablo 19 Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	113
Tablo 20 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları	114
Tablo 21 Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları.....	115
Tablo 22 Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	117
Tablo 23 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları.....	118
Tablo 24 Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks' Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları.....	119
Tablo 25 Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	119
Tablo 26 Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	121
Tablo 27 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları	122
Tablo 28 Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları.....	123

Tablo 29 Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.....	124
Tablo 30 Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı	126
Tablo 31 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları	127
Tablo 32 Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları.....	128
Tablo 33 Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.....	128
Tablo 34 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	131
Tablo 35 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları	131
Tablo 36 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	132
Tablo 37 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	133
Tablo 38 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	135
Tablo 39 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları	136
Tablo 40 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	137

Tablo 41 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.....	137
Tablo 42 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	139
Tablo 43 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları	140
Tablo 44 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları.....	141
Tablo 45 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları.....	142
Tablo 46 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	144
Tablo 47 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları .	145
Tablo 48 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	146
Tablo 49 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	146
Tablo 50 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	148
Tablo 51 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi)	149
Tablo 52 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	150

Tablo 53 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	150
Tablo 54 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı	152
Tablo 55 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları .	153
Tablo 56 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	154
Tablo 57 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı.....	156
Tablo 58 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi).....	157
Tablo 59 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş Etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları	158
Tablo 60 Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	158

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Psikolojik esneklik modeli: KAT altıgeni (Aktepe, 2016)	23
Şekil 2. Psikolojik katılık modeli (Hayes vd., 2006).....	29
Şekil 3. Walker'ın şiddet döngüsü modeli	51
Şekil 4. Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeğine ait birinci düzey DFA sonuçları.....	82
Şekil 5. Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği'ne ait ikinci düzey DFA sonuçları.....	84
Şekil 6. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	108
Şekil 7. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği ayrışma alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	112
Şekil 8. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği bağlamsal benlik alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	116
Şekil 9. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği kabul alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	120
Şekil 10. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği an'da olma alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	125
Şekil 11. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	129
Şekil 12. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği işlevsel baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	134
Şekil 13. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği destek arama alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	138

Şekil 14. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği plan yapma alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	143
Şekil 15. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği kendini destekleme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	147
Şekil 16. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği işlevsel olmayan baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği.....	151
Şekil 17. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği savunmacı baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	155
Şekil 18. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği manevi baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği	159

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Şiddet, geçmişten günümüze toplumlar üzerinde derin olumsuz etkiler bırakan ve 1996 yılında Dünya Sağlık Örgütü' nün aldığı kararla küresel halk sağlığı sorunu olarak kabul edilen bir olgudur (World Health Organization, 2024). Her yıl dünya genelinde 4,4 milyondan fazla insan şiddet olayları sonucunda yaşamını yitirmektedir (World Health Organization, 2024). Kişinin kendisine, başka bir kişiye veya bir gruba karşı yaralanma, ölüm, psikolojik zarar ve yoksunlukla sonuçlanma olasılığı yüksek olacak şekilde, doğrudan ya da kasıtlı olarak fiziksel güç kullanması olarak tanımlanan şiddet olgusu (World Health Organization, 2002), 15-44 yaş aralığındaki bireyler için tüm dünyada başlıca ölüm sebeplerinden biri olarak yer almaktadır (Krug, Mercy, Dahlberg ve Zwi, 2002). Dünya Sağlık Örgütü'ne (2002) göre, şiddet çeşitli formlarda ortaya çıkmakta ve her türü toplumlar için bir risk oluşturmaktadır. Bunlardan biri de günümüzde dünya genelinde yaygın olarak görülen ve bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilen flört şiddetidir (Lewis ve Fremouw, 2001).

Alanyazında, flört şiddeti birçok şiddet türünü kapsayan şemsiye bir kavram olarak kullanılmakta (Toplu-Demirtaş, 2015) ve farklı biçimlerde tanımlanmaktadır. Glass, Fredland, Campbell, Yonas, Sharps ve Kub (2003), flört şiddetini, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde nişanlılık bağı bulunmayan ve evli olmayan çiftlerin bir flört ilişkisi içerisinde deneyimlediği şiddet biçimi olarak tanımlarken; Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC), (2014), bir flört ilişkisi içerisinde partnerlerin birbirine uyguladığı çok çeşitli zarar verici davranışlar (baskı, kontrol, vurma, yaralama, tehdit vb.) olarak tanımlamaktadır. Flört şiddeti, tanımından da anlaşılacağı gibi zarar verici eylemleri içerisinde barındırdığından uzun ve kısa vadeli sonuçlarıyla kendini göstermektedir. Uzun vadeli sonuçlarının başında ise aile içi şiddet gelmektedir (Matud, 2007; Cornelius ve Resseguie, 2007). Flört döneminde yaşanan şiddet, tarafların, şiddeti kabul edilebilir bir davranış biçimi olarak öğrenmesine, bunu gelecekteki ilişkilerinde tekrarlamasına, kişi

üzerinde bıraktığı olumsuz sonuçlarla aile içi şiddete karşı daha savunmasız hale gelmesine yol açmaktadır (Foshee vd., 2013; Smith vd., 2003). Tüm bunlar flört şiddetinin aile içi şiddeti yordayan bir faktör olduğuna dikkat çekmektedir (Ellis ve Wolfe, 2015; Copp, Kuhl, Giordano, Longmore ve Manning, 2015; Cornelius ve Resseguie, 2007). Flört şiddetinin taraflar üzerindeki olumsuz sonuçları yalnızca uzun vadeli etkileriyle kendini göstermemekte aynı zamanda kısa vadeli olumsuz sonuçlarıyla da ciddi kaygı uyandırmaktadır. Bu sonuçlar arasında fiziksel yaralanmalar (Swahn, Alemdar & Whitaker, 2010), travma sonrası stres bozukluğu (Amanor-Boadu vd., 2011; Shen, 2014), istenmeyen gebelikler (McCloskey, 2016), akademik problemler (Chronister, Marsiglio, Linville & Lantrip, 2014), gibi etkiler önemli bir yer tutmaktadır.

Flört ilişkisi içerisinde yaşanan şiddet yaşamı olumsuz yönde etkileyen birçok sonucu beraberinde getirmesiyle birlikte, 18-29 yaş aralığındaki beliren yetişkinlik dönemi (Arnett, Žukauskienė ve Sugimura, 2014) içinde yaygın olarak karşılaşılan bir şiddet biçimi olarak öne çıkmaktadır (Krishnakumar, Conroy ve Narine, 2018; Mason ve Smithey, 2011; Ozaki ve Otis, 2016). Nitekim beliren yetişkinlik dönemi, flört şiddeti oranlarının oldukça yüksek olduğu ve olumsuz sonuçlarla ilişkilendirildiği bir yaşam evresi olarak değerlendirilmektedir (McAuslan, Leonard ve Pickett, 2018). Beliren yetişkinlik çağındaki üniversite öğrencileri, bu açıdan savunmasız bir grup olarak kabul edilmektedir (Wong, Bouchard ve Lee, 2023). Bu durum alanyazında, flört ilişkileri konusunda çok az deneyime sahip olma ihtimali ve dolayısıyla sahip olunan sınırlı çatışma çözme becerileriyle (Munoz-Rojas vd., 2022), gençlerin romantik ilişkilerde daha fazla deneyim kazandıkları bir dönem olması dolayısıyla, (Duval, Lanning & Patterson, 2020) üniversite öğrencileri arasında alkol ve madde kullanımının yaygınlığıyla (Baker ve Stith, 2008; Shorey, Stuart ve Cornelius, 2011) toplumsal cinsiyet algısı ve ataerkil değerlerin etkisiyle açıklanmaktadır (Jozkowski ve Wiersma-Mosley, 2017; Selçuk, Avcı ve Mercan, 2018).

Üniversite döneminin flört şiddeti için bir risk faktörü olarak değerlendirildiği çalışmalar, beliren yetişkinler arasında bu tür şiddetin oldukça sık görülen ciddi bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır (Akış, Korkmaz, Taneri, Özkaya ve Güney, 2019; Dikmen, Özaydın ve Yılmaz, 2018; Selçuk vd., 2018). Selçuk vd., (2018)'nin 292 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışma, öğrencilerin %45,8'inin, flört ilişkisinde şiddet türlerinden en az birine maruz kaldığını, Akış vd. (2019)'nin 424 öğrenciyle yapmış oldukları araştırmanın bulguları, öğrencilerin %21,4'ünün flört şiddetine maruz kaldığını, fiziksel, cinsel şiddete

uğrama sıklıklarının sırasıyla %4,2 ve %1 olduğunu göstermektedir. 500 üniversite öğrencisiyle yapılan Dikmen vd. (2018) tarafından yürütülen benzer bir araştırmada da, öğrencilerin flört ilişkilerinde birden çok şiddet türüne maruz kaldığı ve bu türlerin başında duygusal (%88) şiddetin geldiği görülmüştür. Polat vd. (2006) tarafından, 164 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise öğrencilerin %36'sının sözel şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir. Aynı çalışma, kadın ve erkek öğrencilerin ilişkilerinde şiddete maruz kaldıklarını; araştırmaya katılan kadın öğrencilerin %50'sinin, erkek öğrencilerin ise %41'inin partnerlerinden en az bir kez fiziksel şiddet gördüğü sonucuna dikkat çekmiştir. Bu bulgular, beliren yetişkinler arasında flört şiddetinin yaygın ve ciddi bir sorun olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Flört şiddetinin yaygınlığı, sonuçları ve risk faktörleri hakkında bilgi edinmenin önemi ile birlikte, şiddete nasıl tepki verildiği ve şiddetle nasıl baş edildiğini anlamak da flört şiddeti alanyazınında önemli bir yere sahiptir (Pedraza ve Vega, 2015; Pedraza, 2013). Şiddetin, deneyimleyen bireyler için zorlayıcı bir yaşam olayı olarak tanımlanması (Vázquez, Crespo ve Ring, 2003) ve ortaya çıkardığı sonuçların kişisel kaynakları etkilemesi (Kolbaşı, Söyler, Gök, 2023), bilişsel ve davranışsal işlevlerin de etkilenmesine yol açmaktadır. Nitekim Kolbaşı vd., (2023) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen bulgular, şiddete maruz kalan kadınların kendini suçlama, felaketleştirme ve başkalarını suçlama puanlarının şiddet görmeyenlere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı araştırma şiddet yaşayan kadınların, yaşam doyumu ve olumlu yeniden değerlendirme puanlarının ise düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle de zorlayıcı yaşam olaylarından etkilenen bireylerin olumsuz sonuçlarla başa çıkmaya ilişkin bilişsel ve davranışsal işlevlerinin desteklenmesi, bu bireylerde pozitif dönüşümün artmasına katkıda bulunmaktadır (Yüncü ve Aktan, 2023). Lazarus ve Folkman (1986), bu tür işlevleri başa çıkma stratejileri olarak nitelendirmekte ve başa çıkmayı, stresli veya tehdit edici bir durumun iç ve dış taleplerini azaltmak, en aza indirmek, üstesinden gelmek veya tolere etmek için kullanılan bir dizi bilişsel ve davranışsal strateji olarak tanımlamaktadır. Flört şiddetiyle baş etme ise şiddet yaşantısına maruz kalan bireylerin kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejileri ifade etmektedir (Pastor-Bravo, Vargas ve Medina-Maldonado, 2023). Bu stratejiler şiddet yaşantısı karşısında maruz kalanın bu deneyimden kaynaklanan stres ve travmatik etkilerle başa çıkmasını sağlamakta, ruhsal sağlığını korumasında kritik bir rol oynamaktadır. Şiddet karşısında kişi işlevsel baş etme stratejilerini kullanabileceği gibi, işlevsel olmayan stratejileri de kullanabilmektedir.

İşlevsel başa çıkma stratejilerinin kullanımı, stresle başa çıkma yeteneğini artırmakta ve dolayısıyla genel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín ve Suedan, 2005). Bu durum, günlük yaşamda başa çıkmanın ne kadar önemli olduğunu vurgulayan Lazarus'un (2000) görüşlerini desteklemektedir. Dolayısıyla, başa çıkma stratejilerini doğru bir şekilde kullanmak, sağlıklı bir dengeye geri dönme ve negatif stres etkilerini azaltma olasılığını artırmaktadır (Escamilla, Rodríguez ve González, 2009; Martínez, Piqueras ve Inglés, 2011). Bu bağlamda kaçınma, inkâr, madde kullanımı, kendini suçlama veya uzaklaşma gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin tercih edilmesi, bireyin genel refahını olumsuz yönde etkilemekte, yalnızca stresin kısa süreliğine hafiflemesine neden olmaktadır (Mengo, Small ve Black, 2021; Rizo, Givens ve Lombardi, 2017; Veloso, Caqueo Arincibia, Caqueo Urizar, Muñoz ve Villegas, 2010). İşlevsel başa çıkma stratejilerinin seçimi ise, stresle baş etme sürecinin etkinliğini belirleyebilmekte ve bireyin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sebep olmaktadır (Castaño ve León, 2010). Nitekim, yapılan çalışmalar, aynı türden şiddete maruz kalanların, ruhsal ve fiziksel sağlık açısından farklı tepkiler gösterdiklerini ortaya koyarken, bu farklılıkları bireylerin zor durumlarla başa çıkma biçimleriyle açıklamaktadırlar. (Fernández, 2009; Sere, Roman, ve Ruiter, 2021; Vázquez vd., 2003). Başa çıkma mekanizmaları, yakın partner şiddetine maruz kalanların sağlığı üzerindeki etkileri değiştirme potansiyeline sahip olduğundan (Mengo, Small ve Black, 2017) şiddet yaşantısından kurtulanlarda başa çıkma mekanizmalarını incelemek büyük önem arz etmektedir. Yapılan çalışmalar, hayatta kalanların başa çıkma becerilerinin yalnızca yakın partner şiddeti deneyimlerinden etkilenmediğini, aynı zamanda başa çıkmanın partner şiddeti mağdurlarının ruh sağlığını etkilediğini göstermektedir (Clements ve Sawhney, 2000; Kocot ve Goodman, 2003; Krause, Kaltman, Goodman ve Dutton, 2008; Lee, Pomeroy ve Bohman, 2007).

Flört şiddetinin ve bu durumla başa çıkma mekanizmalarının seçiminin ruh sağlığına ilişkin etkileri, dikkati şiddete müdahalede iyileştirici çalışmalara yoğunlaştırmaktadır. Bu türden bir şiddetin beliren yetişkinler arasında sıklıkla görülen ve yaygın bir problem durumu olması, beraberinde kişinin gündelik yaşamına etki eden rahatsızlıkları getirmesi, bireylerin diğerleriyle kurduğu ilişkilerde bozulmalara yol açması gibi nedenlerle, son yıllarda flört şiddetine yönelik psikoterapötik yaklaşıma dayalı çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir (Rey-Anacona, Martínez-Gómez, Castro-Rodríguez ve Lozano-Jácome, 2020; Shorey vd., 2012). Şiddete müdahale eden psikoterapötik yaklaşıma dayalı başlıca tedaviler arasında ise

bilişsel davranışçı terapilerin geldiği görülmektedir. 2. dalga terapiler içerisinde yer alan bilişsel davranışçı terapi (BDT) kullanımının travma sonrası stres bozukluğu ve genellikle yakın partner şiddetiyle ilgili travmalardan kaynaklanan ruh sağlığı semptomlarına müdahalesine yönelik yapılan araştırmalar alanyazında mevcuttur (Anke ve Clark, 2000; Iverson vd., 2013; Johnson ve Zlotnick, 2009). Bilişsel davranışçı terapiler şemsiyesi altında yer alan ve 3. dalga yaklaşımların başında gelen Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) ise, daha az semptom odaklı olması, kaçınma ve psikolojik esnekliğe ilişkin genel işlevsiz davranış kalıplarını hedef aldığı çalışmalarıyla geleneksel BDT yöntemlerinden ayrılmaktadır. Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT), Steven Hayes tarafından 1980'lerin ortalarında geliştirilen, geliştirildiği zamandan bu yana travma sonrası stres bozukluğundan depresyona, anksiyete bozukluklarından madde kullanımına, utanç duygusundan kronik ağrıya ve baş etmeye kadar geniş bir yelpazede klinik sorunları tedavi etmede yaygın olarak kullanılmaktadır (Boals ve Murrell, 2016; Gloster, Meyer ve Lieb, 2017; Lang vd., 2017; Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Farkındalığa ilişkin teknikleri ve bilişsel teknikleri bir araya getiren bir terapi yöntemi olarak bilinmektedir. KAT'ın doğası, bireyin şu andaki farkındalığını geliştirmeye odaklanması nedeniyle mevcut çalışma için de önem arz etmektedir. Kullanılan belirli teknikler, bireyin bilişsel ve duygusal olarak şimdiki an içinde kalmasını sağlamaktadır. Bu durum, Ost'a (2014) göre, danışanın değerleri açıklanarak ve tanımlanarak hayata geçirilmektedir. Söz konusu değerler, yakın partner şiddeti deneyimi yaşamış danışan tarafından seçilen ve kişinin iyilik haline katkı sağlayan temel yaşam bileşenleridir. Kişi, olumsuz yaşam olayları karşısında çeşitli yaşam alanlarında (örn. ilişkiler, kişisel gelişim, sağlık, maneviyat) benimsediği değerlerin rehberliğinde seçtiği faaliyetlere aktif katılım göstererek, yaşam kalitesinin iyileşmesine katkıda bulunmaktadır (Dahl, Lundgren, Plumb ve Stewart, 2009; Hayes Levin, Plumb-Villardaga, Villatte ve Pistorello, 2013). Şiddet yaşantısından hayatta kalanın değerlerini fark etmesi ve diğer farkındalık çalışmalarıyla "şimdi"ye odaklanması içinde bulunduğu anda kendisine yönelik bir şiddet eylemi olmadığını fark etmesini sağlamaktadır (Ojiakor, Kasande ve Arasa, 2023). Bu türden bir farkındalık, bireyin şimdiki an içindeki güvenliğine ve psikolojik esnekliğine katkıda bulunması açısından önemlidir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi tanımladığı deneyimsel kaçınma kavramıyla da öne çıkmaktadır. Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT), mevcut kaçınma ve düşünce bastırma teorilerinin bir uzantısı olarak deneyimsel kaçınmayı öne sürmekte (Hayes, Strosahl,

Bunting, Twohig ve Wilson, 2004; Tull, Gratz, Salters ve Roemer, 2004), zorlayıcı yaşam olaylarının ardından sıklıkla kullanılan bir baş etme mekanizması olarak deneyimsel kaçınmayı değerlendirmektedir. Kişinin istenmeyen içsel deneyimlerle temas etmek istememesi ve bu deneyimlerin formunu değiştirmek veya sıklığını azaltmak için bir eyleme başvurusu deneyimsel kaçınma olarak tanımlanmaktadır (Walser ve Westrup, 2007; Wilson ve Luciano, 2007). Deneyimsel kaçınma, kişinin stresle baş etmesi ve artan bir kontrol hissi sağlaması bakımından kısa vadede fayda sağlasa da uzun vadede travmatik yaşantının duygusal işlenmesini engellediği ve travma sonrası semptomların sürdürülmesine neden olduğundan işlevsel olarak değerlendirilmemektedir (Follette, La Bash ve Sewell, 2010; Rosenthal vd., 2005; Salters-Pedneault, Tull ve Roemer, 2004; Thompson ve Waltz, 2010). Cinsel şiddetten hayatta kalanlarla yapılan çalışmalar, kişinin travma ile ilgili düşünceleri, duyguları ve hatıraları tamamen önlemeye odaklanmasının yani deneyimsel kaçınmayı bir baş etme mekanizması olarak kullanmasının, kuracağı yakın ilişkilere engel oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Wilson ve Murrell, 2004). Bu bağlamda şiddetten hayatta kalanlar için uygulanacak tedavi modelinin içsel deneyimleri kabul etmeyi teşvik etmesi önemli görünmektedir (Merwin vd., 2009). Bu nedenle KAT'ın şiddete maruz kalanlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. 2016'dan bu yana, Dünya Sağlık Örgütü mülteci kamplarında uygulanan KAT programları bu durumu kanıtlar niteliktedir (Tol vd., 2020). Benzer şekilde şiddete maruz bırakılanlarla yapılan KAT temelli çalışmalar incelendiğinde de bu terapi modelinin maruz kalanın iyilik hali üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Burrows, 2013; Daryanani, 2019; Vaca-Ferrer, Ferro Garcia ve Valero-Aguayo, 2020; Villegas, 2018). KAT'ın acı, üzüntü, hayal kırıklığı, hastalık, kaygı ve istenmeyen yaşam olaylarını ortadan kaldırmak veya bastırmak için işlevsel olmayan (inkar, kaçınma vb.) girişimlerde bulunmak yerine psikolojik esneklik geliştirerek, bireylerin bu tür zorluklara uyum sağlamasına yardımcı olma terapötik hedefi ile diğer psikoterapi yöntemlerinden farklılık gösterdiğini, çarpık düşünceyle savaşmayı değil, kişinin zorlu yaşam olaylarıyla olan ilişkisini değiştirmeyi amaçladığını söylemek mümkündür (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). KAT'a göre düşünceler ve duygular, bireyin seçtiği yaşam yönü ile uyumlu değilse, kişi düşünce ve duygulardan kaçmamalı, onlara fondaki bir gürültü gibi davranmalıdır. Dolayısıyla, KAT'ın birincil amacı psikolojik semptomları ortadan kaldırmak değil (Hayes vd., 2012) daha esnek bir davranış repertuarı yaratmak, olumsuz yaşam deneyimlerine ve bu türden maruziyetlere yer açmalarına yardımcı olmaktır. Bu da ancak psikolojik esneklikle mümkün olmaktadır (Hayes vd., 2012).

Psikolojik esneklik, düşünce, duygu ve davranışları fark etme ve bunlar ortaya çıktığında da kişinin kendisi için önemli olana ulaşabilmek için gerekli davranışları seçebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Törneke, 2010). KAT'ın psikolojik esneklik modeli, şimdiki anla temas kurma, bilişsel ayrışma, kabul, bağlam olarak kendilik, değerler ve kararlı eylem olmak üzere 6 temel süreci içermektedir. Harris (2019), bu süreçleri bir prizmanın 6 temel yüzü olarak tanımlamakta, prizmanın kendisinin de psikolojik esneklik olduğunu ifade etmektedir. Model, bu temel süreçlerin psikolojik esneklikten sorumlu olduğunu ve bu süreçlerin bir veya daha fazlasının yokluğunun psikolojik katılık veya esnek olmama ile sonuçlanabileceğini öne sürmektedir. Psikolojik katılık modeli ise sınırlı anla temas, yaşantısal kaçınma, nedenler, kurallar ve yargılarla kaynaşma, kavramsal benliğe bağlanma, değerler doğrultusunda olmayan eylemler ve değerlerinin farkında olmama süreçlerini içermektedir (Cherry, Hoeven, Patterson ve Lumley, 2021; Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004). KAT'ın altında yatan teoriye göre, ruh sağlığı bozuklukları geçmiş bir deneyimden kaçınmaya çalışmaktan kaynaklandığından, tedavinin amacı, üzücü anılara ve olumsuz koşullara karşı onlardan kaçınmak yerine daha kabul edici, dikkatli tutumlar geliştirmektir (Harris vd., 2019). Bu noktada psikolojik esneklik, kişilerarası şiddetten kurtulanlarda koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceğinden ve flört şiddetinin maruz kalan ve fail üzerindeki psikolojik ve sosyal yansımalarını (stres, depresyon, aşırı kaygı, konsantre olmada zorluk, sosyal yaşama uyum sağlamada zorluk vb.), azaltabileceğinden, Kabul ve Adanmışlık Terapisi müdahale amaçlı kullanılmaktadır (McLean, Fiorillo ve Follette, 2018; Pateh Adrian vd., 2020). Alanyazında, bilişsel davranışçı terapiler şemsiyesi altındaki 3. dalga terapilerden biri olan Kabul ve Adanmışlık terapisi (KAT) odaklı, flört şiddetiyle baş etme ve psikolojik esnekliği birlikte ele alan bir müdahale programı bulunmamaktadır. Var olan müdahale programları farkındalığı artırmayı amaçlayan, cinsel saldırı sonrası maruz kalanı güçlendirmeye ve travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltmaya dönük uygulamalardır (Burrows, 2013; Civan-Gökkaya, 2022; Daryanani, 2019; Vaca-Ferrer vd., 2020).

Sonuç olarak, flört şiddetinin halk sağlığı açısından bir problem olarak kabul edilmesi, bu tür şiddetin bireyler üzerindeki yıkıcı etkileri ve ruhsal sorunlarla ilişkilendirilmesi, olumsuz sonuçları nedeniyle sosyal etkileşimlerde ve yaşam kalitesinde ciddi bozulmalara neden olması, müdahale çalışmalarının kısıtlı olması gibi faktörler, güçlendirme çalışmalarının yapılmasını zorunlu kılmaktadır. Alanyazında, flört şiddeti henüz ortaya çıkmadan yapılan

önleyici çalışmalar olmasına rağmen (Carlyle, Conley ve Guidry, 2022; Galende, Ozamiz-Etxebarria, Jaureguizar ve Redondo, 2020; ; Peterson vd., 2018; Terrazas-Carrillo, Garcia, Briseño, ve de la Cruz, 2021; Üstünel, 2020; Veloso, Ramos ve Bragança, 2021; Wong vd., 2023) şiddet içeren bir ilişkiden çıkan bireylere yönelik uygulanan müdahale çalışmalarının sayısının sınırlı olduğu görülmektedir (Daryanani, 2019; Perangin-Angin, Wijono ve Hunga, 2021; Pratiwi, Mahanani, Budiningsih ve Halim, 2022; Vaca-Ferrer vd., 2020). Flört şiddetini de kapsayan şemsiye bir kavram olan yakın partner şiddetine maruz bırakılmış kadınlarla yapılan araştırmalar (Daryanani, 2019; Santos, Matos ve Machado, 2017; Vaca-Ferrer vd., 2020; Balam, 2020), grup terapisinin müdahale için yararlı bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır. Walker, (1991), şiddet ilişkisinden kurtulan kadınlarla yaptığı araştırmada grup terapilerinin öneminden söz ederek, bireyin kendisinden olduğu kadar başkalarının deneyimlerinden de öğrenebildiğine, gruba katılımın aynı zamanda kadının diğer kadınlara olan güvenini yeniden inşa etmeye ve ilişki kurmaya yardımcı bir araç olduğuna işaret etmektedir. Aynı araştırmada ayrıca rol oynama gibi grup terapisi tekniklerinin, katılımcıları manipülasyon kullanmadan bir ilişkiyi nasıl sürdürebilecekleri konusunda eğittiği, bu tekniğin öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesini sağlamada da önemli bir rolünün olduğu vurgulanmaktadır (Walker, 1991).

Bu türden grup çalışmalarının önemi, müdahale programlarının hazırlık sürecinde dikkate alınacak faktörlerin önemini de ortaya koymaktadır. Bu faktörler incelendiğinde ise, flört şiddetine yönelik müdahale programlarının hazırlık sürecinde bireysel (örn., yaş, cinsiyet vb.), ilişkisel (örn., aile ilişkileri, olumsuz ebeveynlik deneyimi vb.) ve sosyo-kültürel (örn., toplumsal cinsiyet rolleri, gelir eşitsizliği vb.) faktörlerin önemle dikkate alınan unsurların başında geldiği görülmektedir (Krug, 2002). Bireysel faktörler arasında yaş faktörü dikkate alınarak yürütülen programların ağırlıklı lise ve ortaokul düzeyine uygun biçimde hazırlandığı (DeGue vd., 2014; De Koker, Mathews, Zuch, Bastien, ve Mason-Jones, 2014; De La Rue, Polanin, Espelage ve Pigott, 2017; Exner-Cortens vd., 2019; Fellmeth, Heffernan, Nurse, Habibula ve Sethi, 2015; Graham, Mennicke, Rizo, Wood ve Mengo, 2019; Hickman, Jaycox ve Aronoff, 2004; Nightingale ve Morrisette, 1993; Rosen ve Bezold 1996; Temple, Le, Muir, Goforth ve McElhany, 2013) üniversite düzeyindeki öğrencilere yönelik hazırlanan programların ise sayıca daha az olduğu görülmektedir (Barone, Wolgemuth ve Linder, 2007; Gündüz ve Sevim, 2023; Üstünel Balcı, 2018). Bu durum üniversite dönemindeki beliren yetişkinlerin flört şiddetini önlemede ve müdahalede

yeterince desteklenmediğini göstermektedir. Bu dönemin ilişki dinamikleri göz önünde bulundurulduğunda beliren yetişkinlerin ihtiyaçlarına yönelik programların sayıca az olması, flört şiddetinin önlenmesinde önemli bir boşluk yaratabilmektedir. Mevcut çalışma üniversite dönemindeki şiddete maruz kalan bireylerle yürütüldüğünden, bu alandaki farkındalığı artırmaya dönük alanyazına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir.

Şiddeti önlemeye müdahaleye dayalı programlarda, yaş döneminin yanı sıra bireysel faktörler içerisinde yer alan cinsiyet (Gidycz, Orchowski ve Berkowitz, 2011; Miller vd., 2013), sosyo ekonomik düzey ve etnik kökenin de dikkate alındığı görülmektedir (Kelly ve Pich, 2014; Terrazas-Carrillo vd., 2021; West, 2018). Sosyo kültürel faktörler içerisinde yer alan toplumsal cinsiyet rollerine ve sosyal normlara da programlarda yer verilmektedir (Doud, 2016). İlgili alanyazın incelendiğinde flört şiddetine müdahale programlarının sivil toplum kuruluşları aracılığıyla da yapıldığını görebilmek mümkündür (Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği; Love is Respect, Centers for Disease Control ve Prevention). Mevcut araştırmada üniversite dönemindeki her iki cinsiyetten, farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip beliren yetişkinlerle grup süreci yürütülmüştür.

Sonuç olarak, bahsedilen alanyazındaki vurgular ve bulgular doğrultusunda flört şiddetinin oldukça yaygın görülen ve kişinin işlevselliğini bozucu etkileriyle tanınan bir problem olması, bu bağlamda müdahale programlarının uygulanmasının ve yaygınlaştırılmasının önemini ortaya koymaktadır. Buna karşın Türkiye’de flört şiddeti alanında yapılan çalışmalar önleyici çalışmalar (Gökkaya, 2022; Gündüz, 2019; Üstünel-Balcı, 2018; Saraç, 2022; Tanburacı Memiş, 2023) ve danışman eğitimi yoluyla yapılan çalışmalar olup (Toplu-Demirtaş ve Aracı-İyiyaydın, 2023) sayısı oldukça sınırlıdır. Flört şiddetine maruz kalan bireyleri güçlendirmeyi amaçlayan bir müdahale çalışması bulunmamaktadır. Bu durum alanda yapılacak çalışmalara duyulan ihtiyaca işaret etmektedir. Ayrıca flört şiddetinin cinsiyetten ve cinsel yönelimden bağımsız oluşu ve yıkıcı etkilerine (Van Ouytsel vd., 2017) rağmen gençler ve yetişkinlerin ilişkide kalmaya devam etmesi, ilişki sonrasında yaşadıkları güçlükler, flört şiddetiyle baş etme ve maruz kalanı güçlendirme çalışmalarının yapılmasının bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, Kabul ve Adanmışlık Terapisi’ne dayalı grupla psikolojik danışmanın flört şiddetine maruz kalan bireylerde psikolojik esnekliği ve başa çıkmayı artırmada etkili olup olmadığını sınamak, araştırmanın temel problemi olarak belirlenmiştir. Ayrıca, programın etkiliği hakkında ve aynı zamanda ileride yapılacak araştırmalara ve uygulamalara ayrıntılı bilimsel bilgiler sunabilmek amacıyla

psikolojik esneklik ve alt boyutları (kabul, an'da olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda eylem) flört şiddetiyle baş etme stratejileri ve alt boyutları (destek arama, plan yapma, manevi baş etme, savunmacı baş etme, kendini destekleme) da incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı; Kabul ve Adanmışlık Terapisi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik (kabul, an'da olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda eylem) ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri (destek arama, plan yapma, manevi baş etme, savunmacı baş etme, kendini destekleme) üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir.

Flört şiddeti, son yıllarda sosyal hizmetler ve sağlık alanlarında birincil öneme sahip bir sorun olarak kabul edilmekte ve hatta insan hakları ihlali olarak değerlendirilmektedir. Flört şiddetinin gerek maruz kalanlar ve failler üzerinde oluşturduğu bireysel ve toplumsal etkilerin ciddiyeti gerekse bu sorunun önleyici programlar ve farkındalık çalışmaları ile azaltılabileceği vurguları, ilgili alanyazında müdahale çalışmalarının artırılması gerektiğini öne çıkaran önemli bir konu olarak dikkat çekmektedir. Bu alanda öncü olan Makepeace (1981), her iki cinsiyetten 202 Amerikalı üniversite öğrencisinde flört şiddetinin doğası ve yaygınlığı üzerine bir çalışma gerçekleştirerek şiddetin üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığına dair önemli veriler sunmuştur. O günden günümüze flört şiddetine yönelik yapılan çalışmalar artarak devam etmiş, Türkiye’de ve dünyada yoğunluk kazanmıştır. İftar (2016) tarafından gerçekleştirilen, 645 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, öğrencilerin %43,7'sinin önceki ilişkilerinde, %52,9'unun ise mevcut ilişkilerinde flört şiddetine maruz kaldığı; aynı katılımcıların %52'sinin mevcut ilişkilerinde, %39,9'unun ise önceki ilişkilerinde şiddet uyguladığı tespit edilmiştir. ABD’de üniversite öğrencileriyle yapılan benzer bir çalışmada, duygusal şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet veya ısrarlı takip gibi en az bir tür yakın partner şiddetini yaşadığı belirlenen öğrencilerin oranının %20 olduğu saptanmıştır (Brewer, Thomas ve Higdon, 2018). Flört şiddetine maruziyetin üniversite öğrencileri arasında yaygınlığı, bireylerin yetişkinlik dönemlerinde benzer türden

şiddete maruz kalma riskini artırması açısından önem arz etmektedir. Bu durum, ilişkisel şiddetin en ciddi sonuçlarından biri olan ve sıklıkla kadın cinayetleri şeklinde kendini gösteren toplumsal bir soruna işaret etmektedir. Öyle ki, Türkiye'deki çalışmalarda, 20-34 yaş aralığının kadın cinayetleri açısından riskli bir yaş aralığı olduğu dikkat çekmektedir (Çilingiroğlu ve Paksoy-Erbaydar, 2016; Karbeyaz, Akkaya ve Balci, 2013; Tütüncüler, Özer, Karagöz ve Beyaztaş, 2015). Bu durum flört şiddeti vakalarının genellikle ciddi sonuçlara (Marcus, 2004) neden olabileceğine işaret etmektedir. Şiddetin hayatta kalanlar üzerinde yarattığı fiziksel (yaralanma, incinme vb.) ve ruhsal (TSSB, depresyon, anksiyete, madde bağımlılığı) (Eshelman ve Levendosky, 2012) etkiler aynı zamanda yeniden maruz kalma olasılığına katkıda bulunan faktörler arasındadır (Walsh vd., 2020). Bu nedenle hayatta kalanlara yönelik güvenliği ve güçlendirmeyi artırmaya odaklanan eğitim hizmeti, sağlık hizmeti, destek hizmeti gibi tüm hizmetler, yeniden mağduriyet riskini azaltabileceğinden önem arz etmektedir (Walsh vd., 2020). Bu tür hizmetler, toplumsal temelli savunuculuk yaklaşımlarıyla entegre edildiğinde, toplulukların ihtiyaçlarını dikkate alarak daha kapsamlı ve etkili çözümler sunmaktadır.

Kişilerarası şiddetten kurtulanlara yönelik toplum temelli savunuculuk hizmetleri, travmaya dayalı bakım, sosyal adalet ve güçlendirme teorilerine dayanmakta, hayatta kalan merkezli bir model kullanmaktadır (Klein vd., 2023; Schrag, Edmond ve Nordberg, 2019). Hizmet sağlayıcılar, hayatta kalanların şiddet deneyimlerini ve etkilerini ele alma ve bunları önleme konusunda iç kapasitelerini geliştirmeyi ve aynı zamanda hayatta kalanlara destek sağlamaya ve güvenlik sistemi oluşturmaya yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Goodman vd., 2017). Savunuculuk temelli çalışmaların yanı sıra, alanyazında kanıta dayalı müdahalelerin de önemli bir role sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar ağırlıklı olarak psikoterapi müdahaleleri çerçevesinde şekillenmiş ve özellikle de (Burrows, 2013; Daryanani, 2019; Vaca-Ferrer vd., 2020; Villegas, 2018) bilişsel davranışçı terapiler şemsiyesi altında yoğunlaşmış durumdadır. Bu şemsiye altındaki 3. dalga Bilişsel Davranışçı terapilerden biri olan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli şiddetle ilgili grup müdahale çalışmaları incelendiğinde, bu çalışmaların 18-73 yaş arasında değişen, şiddetten hayatta kalan kadınlarla (Daryanani, 2019; Vaca-Ferrer vd., 2020; Villegas, 2018); gerçekleştirilmiş olduğu görülmektedir. Türkiye'de yakın partner şiddetinden hayatta kalanlara yönelik yalnızca KAT odaklı gruba müdahale çalışması bulunmamaktadır. Mevcut araştırma alanyazındaki boşluğu doldurması açısından önemlidir. Türkiye'deki, flört şiddeti grup

programları incelendiğinde, programların daha çok şiddeti önleme ve şiddet konusunda farkındalık kazandırma amacını taşıdığını görebilmek mümkündür (Civan-Gökkaya, 2022; Saraç, 2022; Tanburacı Memiş, 2023; Üstünel, 2018). Şiddetten hayatta kalanlara yönelik yapılan çalışmaların da sınırlı sayıda olduğu ve daha çok ev içi şiddete maruz kalan kadınlarla yürütüldüğü görülmektedir (Bahadır-Yılmaz, 2015; Emirza, 2023). Mevcut araştırma, flört şiddetinden hayatta kalanlara yönelik bir müdahale geliştirerek etkinliğine ilişkin ortaya koyacağı bilimsel kanıtlar nedeniyle de, alanyazında önemli bir ihtiyacı karşılar niteliktedir. Flört şiddeti programlarında, flört şiddetine maruz kalan kişinin baş etme becerisini ve iyilik halini desteklemenin önemli olduğu ve kullanılan baş etme stratejilerinin, şiddetin uygulanmasında ve devam etmesinde etkili olduğu (Pedraza ve Vega, 2015) vurgusunu dikkate alan bir çalışma olması bakımından da önem taşımaktadır. Bu noktada, flört şiddetiyle ya da genel olarak şiddetle baş etmede kullanılan stratejilerin çeşitliliği ve etkileri üzerine yapılan araştırmalar, bu stratejilerin baş etmedeki önemini ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırma bağlamında baş etme 2 ayrı grupta incelenmiştir: İşlevsel baş etme ve işlevsel olmayan baş etme. İşlevsel baş etme, plan yapma, kendini destekleme, destek aramayı içerirken; işlevsel olmayan baş etme, manevi baş etme ve savunmacı baş etmeyi içermektedir. Duygusal bir temasta işlevsel olan ve olmayan başa çıkma stratejilerinin kullanımının, herhangi bir şiddet türünün sonucuna katkıda bulunabileceği düşünüldüğünden ve bu durum bir risk faktörü olarak değerlendirildiğinden (Pedraza ve Vega, 2015) mevcut programda baş etme stratejilerine yer verilmiş olması alanyazına önemli bir katkı sağlamaktadır. Flört şiddetine maruz kalan bireylerin yaşadıkları çaresizlik ve sıkışmışlık hissiyle baş etme stratejisi olarak daha çok kaçınma, pazarlık yapma, kendini değiştirme, bilişsel kaçınma, kabullenme, hayal kurma ve problem çözme gibi stratejileri kullandıkları görülmektedir (Moral de la Rubia, López, Díaz ve Cienfuegos, 2011; Gonzales, Hurtado-de-Mendoza, Santoyo-Olsson ve Nápoles, 2015; Moral de la Rubia, López, Díaz ve Cienfuegos, 2011). Kullanılan stratejilerin çeşitliliği, bireylerin kişisel özellikleri, yaşam koşulları ve maruz kaldıkları çevresel faktörlerden etkilenmektedir.

Bu durum, bireysel, toplumsal ve sosyal faktörlerle ilişkilendirildiği (Hudson, 2016) gibi kişinin kendi kaynaklarıyla da ilişkilendirilebilmektedir. Bu kaynaklardan biri de psikolojik esnekliktir. Alanyazında kısaca şimdiki an ile tam olarak temas kurma ve seçilen değerlere hizmet etmek için davranışı sürdürme veya değiştirme süreci olarak tanımlanan psikolojik

esnekliğin, bireyin stresli olaylar sırasında kullanacağı başa çıkma türünü etkileyebileceği (Tindle, Hemi ve Moustafa, 2022) aynı zamanda daha iyi başa çıkma, kabul, uyum sağlama ve daha iyi sağlık durumuyla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Stresli yaşam olayları sırasında, psikolojik esneklik kişinin olumsuz durumlara uyum sağlamasına olanak tanımakta, zihinsel sağlığı iyileştirmekte (Masuda vd., 2011) ve istenmeyen psikolojik sonuçların etkisini azaltmaktadır (Gloster, Meyer ve Lieb, 2017). KAT'a göre psikolojik olarak esnek olmamanın önünde kişinin zorlayıcı yaşam olayları karşısında gösterdiği kaçınma davranışı yer almaktadır. Kısa vadede rahatlatıcı olan kaçınma davranışları, uzun vadede problemi çözmediği için kişisel memnuniyetsizliği artırarak kayıplara neden olmaktadır (Luciano, 2016). Nitekim, flört şiddetinin kişinin yaşamındaki etkilerini en aza indirmek, psikolojik esnekliği artırarak değerleri yolunda bir yaşama adım atabilmesini sağlamak için KAT'ın kullanımı bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir (Echeburúa ve Fernández, 2009; Muñoz, Redondo ve Ronzón, 2019). Ayrıca sahada çalışan ruh sağlığı uzmanlarına yeni bir perspektif kazandırması açısından da önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada, flört şiddetine maruz kalan bireylerle yürütülen Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. COVID-19 salgınının ruh sağlığı için bir tehdit olarak değerlendirilmesi ve buna yönelik iyileştirici girişimlerin yüzyüze yapılan çalışmalarda çeşitli zorluklar ortaya çıkarması çevrimiçi müdahalelerin yaygınlığını giderek artırmıştır (Herman ve O'Brien, 2023; O'Brien vd., 2021; Schipani-McLaughlin vd., 2023). Ayrıca uluslararası alanyazında flört şiddetini önlemeye yönelik çevrimiçi programların uygulanarak etkili sonuçlar alındığı görülmektedir (Draper, 2017; Draucker vd., 2019; O'Brien, Sauber, Kearney, Venaglia ve Lemay, 2019; Schipani-McLaughlin vd., 2023). Türkiye'de flört şiddetine maruz kalan bireylere yönelik hazırlanan çevrim içi müdahale programının alanyazına katkı sunması beklenmektedir. Nitekim mevcut çalışma çevrimiçi uygulamaların şiddetten hayatta kalanlar üzerinde etkili olduğunu ortaya koyması ve bu konuda bir farkındalık yaratması bakımından önemlidir. Ayrıca, yüz yüze psikolojik destek alma fikrine sıcak bakmayanlar veya iş gibi sebeplerle ulaşım zorluğu yaşayanlar için de bir avantaj sunmaktadır. Bu özellikleriyle araştırma, alana önemli katkılar sağlamaktadır.

Mevcut çalışmanın, beliren yetişkinler üzerinde ileride yapılacak araştırmalar ve bu dönemde şiddet yaşantısı riski yüksek bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanları için önemli ve

işlevsel sonuçlar sağlayabileceği düşünülmektedir. Flört şiddeti yaşantısı bir çok patolojiyi beraberinde getirmesi ve bu durumun psikolojik esneklik, flört şiddetiyle baş etme gibi kaynaklar kullanılarak iyileştirilmesi programın işlevselliğini ortaya koymaktadır. Psikolojik esnekliğin ve baş etmenin flört şiddeti yaşantısını önleme, o ilişkiden çıkma ve sürdürmeyi önlemede önemli bir iyileştirici rolü olacaktır. Bu araştırmada flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlere müdahale edilmesinin benzer duruma maruz kalan kişilerle çalışan profesyonellere katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Ayrıca yapılan çalışma, Türkiye’de flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerle yapılmış ilk deneysel çalışma olması bakımından özgündür. Flört şiddeti önemli bir halk sağlığı sorunu olmasına rağmen bu alanda şiddetin tüm alt boyutlarına yer veren ve baş etme becerilerini tespit etmeye yönelik bir araca rastlanmamıştır. Tez kapsamında flört şiddeti yaşantılarını ve flört şiddetiyle baş etme ölçeğini sunması bakımından, ayrıca flört şiddetine maruz kalan bireylerde psikolojik esnekliğe ve flört şiddetiyle baş etme değişkenlerine yer vermesi bakımından özgündür. Özgünlüğü ve işlevselliğinin yanısıra KAT temelli olması, flört şiddetiyle baş etme ve psikolojik esnekliği artırmaya dönük bir içerik sunması, beliren yetişkinlerin içinde bulunduğu dönem itibarıyla, kimlik gelişimi (Morgan, 2013), bağımsızlık ve duygusal düzenleme (O’Connor vd., 2011) gibi kritik gelişimsel süreçlerin yaşandığı bir dönem olması ve flört şiddetinin bu süreçleri olumsuz etkileyebilmesi (Matud, Hernández-Lorenzo, Fortes ve Ibáñez, 2023) bakımından günceldir.

Sonuç olarak, Türkiye’de flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlere yönelik bir müdahale programının geliştirilmesinin, programın kabul ve adanmışlık temelli olmasının, programda psikolojik esnekliği ve işlevsel baş etme becerilerini artırmaya yönelik etkinliklere yer verilmesinin, programın her iki cinsiyetten bireylere yönelik uygulanmasının ve çevrim içi olmasının alanda yapılacak çalışmalara önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Bu araştırma “Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme üzerinde etkili midir?” problem cümlesi üzerine kurulmuştur.

1.4. Denenceler

Araştırmanın problemine uygun olarak aşağıda belirtilen araştırma denenceleri test edilmiştir:

Denence 1: Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyini ve alt boyutlarını oluşturan

1a Bilişsel Ayrışma

1b Bağlamsal Benlik

1c Kabul

1d An'da Olma

1e Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış düzeylerini artırma üzerinde etkilidir.

Denence 2: Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme düzeyini ve alt boyutlarını oluşturan,

2a Destek arama

2b Plan yapma

2c Kendini destekleme düzeylerini artırmada etkilidir.

Denence 3: Flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerin flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme düzeyini ve alt boyutlarını oluşturan,

3a Savunmacı baş etme

3b Manevi baş etme düzeylerini azaltmada etkilidir.

1.5. Sayıtlar

Araştırmaya ilişkin sayıtlar aşağıda ifade edilmiştir:

1. Katılımcılar kendilerine Google form aracılığıyla uygulanan ölçme araçlarını okuyarak samimi ve doğru bir şekilde cevaplandıkları varsayılmaktadır.
2. Kontrol grubundaki katılımcıların grupla psikolojik danışma programının içeriğiyle ilgili bilgi almadıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen nitelikler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Hazırlanan ve etkililiği sınanan grupla psikolojik danışma uygulaması Kabul ve Adanmışlık Terapisi ile yarı yapılandırılmış 9 oturumla sınırlıdır.
3. Uygulamanın sonlandırılmasının ardından yapılan izleme ölçümleri 2 ayla sınırlıdır.
4. Bu araştırma, deneysel müdahale öncesinde bir pilot uygulamanın gerçekleştirilmemiş olmasından kaynaklanan sınırlılığa sahiptir.

1.7. Tanımlar

Flört Şiddeti: Flört şiddeti, flört ilişkisi içerisinde partneri kontrol etmeyi ve/veya partnere fiziksel, cinsel veya psikolojik bir şekilde zarar vermeyi amaçlayan davranışlar, eylemler söylemler olarak tanımlanmaktadır (Center for Disease Control ve Prevention, 2016).

Baş Çıkma: Stresli veya tehdit edici bir durumun iç ve dış taleplerini azaltmak, minimize etmek, üstesinden gelmek veya tolere etmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejiyi ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Flört Şiddetiyle Baş Etme: Flört ilişkilerinde şiddeti yönetmek için kullanılan davranışsal taktikler olarak tanımlanmaktadır (Pastor-Bravo, Vargas ve Medina-Maldonado, 2023).

Psikolojik Esneklik: Düşünceler, duygular, fiziksel duyular ve hatıralar dahil olmak üzere zor ve istenmeyen içsel olayları, onlarla fazla iç içe olmadan deneyimlemeye isteklilik ve açıklığı ifade etmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006).

Beliren Yetişkinlik: Ergenlikten sonra ve yetişkinlikten önce bireylerin içinde bulundukları, 18-29 yaş arasını kapsayan dönemdir (Arnett, 2000).



BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın kuramsal çerçevesine ilişkin bu bölümde; Kabul ve Adanmışlık Terapisi, flört şiddeti, psikolojik esneklik, başa çıkma stratejileri kavramları ile bu kavramlarla ilişkili yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi

Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT), metaforlar ve deneyimsel alıştırmalar gibi araçları içeren bağlamsal davranışçı terapi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir. Terapinin İngilizce adı (Acceptance ve Commitment Therapy), temel bileşenlerini temsil eden "A," "C," ve "T" harfleme sistemini içermektedir. "A" harfi, bireylerin düşüncelerini ve duygusal deneyimlerini kabul etmeyi ve bu deneyimlerle birlikte bulunmayı ifade etmektedir. "C" harfi, anlamlı ve değerli bir yaşam yönü seçmeyi vurgularken, "T" harfi ise seçilen yönde eyleme geçmeyi simgelemektedir (Harris, 2016; Powers, Zum Vorde Sive Vording ve Emmelkamp, 2009). Diğer tedavi modellerinin aksine KAT, travma ile ilişkilendirilen düşünceleri değiştirmeyi veya semptomları azaltmayı değil danışanlarda deneyimsel kaçınmanın azaltılmasını desteklemektedir. Aynı zamanda danışanların içsel deneyimlerini semptomlar olarak değil, rahatsız edici olsa da geçici psikolojik olaylar olarak görmelerine destek olmaya yardımcı olmaktadır. Böylelikle danışanların içsel deneyimlerle mücadele etmek yerine psikolojik esnekliklerinin arttığına, bunun da üzücü veya istenmeyen içsel deneyimlere yer açarken değerli aktiviteleri sürdürme yeteneklerini güçlendirdiğine inanılmaktadır (Hayes vd., 2006).

KAT bakış açısına göre, acı verici ve üzücü deneyimler hayatın kaçınılmaz bir parçası olarak değerlendirildiğinden, her türlü rahatsız edici deneyimden kaçınma arzusu doğal bir tepki olarak kabul görmektedir (Dindo, Van Liew ve Arch, 2017). Dolayısıyla KAT bu deneyimlerden kaçınmanın, anlamlı yaşam eylemlerine engel olarak işlev gördüğünü öne sürmektedir. Bu nedenle bireylerin kişisel değerler ve hedeflerle uyum içinde yaşamalarına yardımcı olmak için psikolojik esnekliği artırmayı amaçlamaktadır (Hayes vd., 1999).

Nitekim KAT, psikolojik esnekliği artırmayı amaçlarken, danışanlara şu anki anla daha yakın temas kurmaları, değerli amaçlara hizmet eden davranışlar sergilemeleri ve bu davranışları sürdürmeleri konusunda yardımcı olmaktadır.

2.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin felsefi temelleri

Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin kökenleri; bir bilim felsefesi olan işlevsel bağlamsalcılığa ve insan dili, bilişi ve davranışına yönelik bir teori olan ilişkisel ereve kuramına dayanmaktadır (Goubert, 2020).

2.1.1.1. İşlevsel bağlamsalcılık

KAT, işlevsel bağlamsalcılığa dayalı bir gelenektir (Hayes vd., 1999). İşlevsel bağlamsalcılık, olayların bir bütün olarak bağlam içinde anlaşılması gerektiğini belirten bir pragmatizm biçimi olarak değerlendirilmektedir (Hayes vd., 1999). Davranışın yalnızca içsel zihinsel durumlara veya bireysel özelliklere odaklanarak tam olarak anlaşılamayacağını veya açıklanamayacağını ne sürmektedir. Bunun yerine, davranışı şekillendiren ve sürdüren çevresel faktörler, sosyal etkileşimler ve kültürel etkiler dahil olmak üzere davranışın meydana geldiği daha geniş bağlamı dikkate alma ihtiyacı vurgulanmaktadır (Alonso-Álvarez ve Prez-Gonzlez, 2017; Prez, Almeida, ve Rose, 2015). İşlevsel bağlamsalcılık, her psikolojik olayın bütünlüğü içinde ele alındığını ve gerçekleştiği bağlamı içerdiğini ne sürmektedir (Hayes, 2004). Duygusal ve bilişsel her türlü davranışı ifade eden, düşünmek, hissetmek, algılamak ve hatırlamak gibi psikolojik eylemler bağlam içerisinde değerlendirilmektedir (Bilgen, 2021). Bu perspektife göre, bağlam, içsel ve dışsal olarak bireyin mevcut ve geçmiş bağlamını ifade etmektedir. Her eylem, sadece içinde gerçekleştiği bağlam içinde düşünülürse anlam taşımakta, bağlam ortadan kaldırıldığında olayın kendisi de ortadan kalkmaktadır (Biglan ve Hayes, 1996; Hayes ve Brownstein, 1986). Başka bir ifadeyle, hiçbir düşünce, duygu veya anı özünde sorunlu, işlevsiz veya patolojik olarak değerlendirilmemekte, bağlamına göre değerlendirilmektedir. Nitekim, bilişsel kaynaşma ve deneyimsel kaçınma içeren bir bağlamda, düşünceler, duygular ve anılar genellikle toksik, zararlı veya yaşamı bozucu bir şekilde işlev görürken, defüzyon ve kabul (yani farkındalık)

içeren bir bağlamda, aynı düşünceler, duygular ve anılar çok farklı bir şekilde işlev görebilmektedir (Gregg, Lillis ve Schmidt, 2015). Bu perspektife göre tüm bunlar acı verebilmekte ancak yaşamı sekteye uğratan, değerlere ulaşmada engel olan bir role sahip olmamaktadırlar.

2.1.1.2. İlişkisel çerçeve teorisi

İlişkisel çerçeve teorisi (RFT), davranışı açıklamada ve etkilemede edimsel öğrenme teorisine dayanan bir dil ve biliş teorisi olarak tanımlanmakta olup, (Barnes-Holmes vd., 2000) KAT modelinin temelini oluşturmaktadır (Hayes, 2004; Stewart, Barnes-Holmes, ve Roche, 2003). RFT, bağlamsal davranış bilimi içinde geliştirilen insan bilişi, dili ve davranışına ilişkin işlevsel bir analitik teori olmakla birlikte insanın soyut düşüncesinin dilin gelişiminden geldiğini, yorumlama ve eyleme geçme yeteneğinin doğrudan deneyimlere değil, dilden türetilen özelliklere dayandığını varsaymaktadır (Hayes vd., 2006).

RFT, insan bilişi ve dilinin, herhangi bir şeyi, başka bir şeyle ilişkilendirerek sunduğunu savunmaktadır (Hayes vd., 2001). Örneğin, bir kişiye aynı boyutta üç madeni paranın gösterildiği ve “A'nın B'den ve B'nin C'den daha değerli” olduğunun söylendiği bir durum düşünüldüğünde, bu ilişkiden, yalnızca A-B ve B-C ilişkileri türetilmeyecek, B-A, C-B, A-C ve C-A ilişkileri de türetiliecektir (Johansson, 2019). Bunun yanı sıra, ilişkisel çerçeveleme, acı verici geçmiş deneyimler veya gelecekteki olaylarla sürekli temas halinde olmamızı da mümkün kılmaktadır. İçerideki sancılı süreçler, dışardaki kaçınmacı davranış kalıplarına neden olabilmektedir (Gentili vd., 2020) Örneğin; bileğin burkulması düşüncesi, her türlü fiziksel aktiviteden kaçınmaya neden olabilmektedir. Kronik ağrı hastası, “ağrılarım geçene kadar spor yapamam” şeklinde içsel bir kural geliştirerek, ağrıyı gidermeye yönelik kaçınma davranışları gibi davranışların sıklığını artırabilmektedir (Hayes vd., 2001).

Her ilişkisel çerçevenin üç özelliği vardır: Bunlar, karşılıklı ilişkilendirme, kombinasyonel ilişkilendirme ve fonksiyonların dönüşümü olarak tanımlanmaktadır (Johansson, 2019). Karşılıklı İlişkilendirme ilişkilerin her zaman çift yönlü olduğunu ifade etmektedir. Bu durumda, A, B ile belirli bir şekilde ilişkiliyse, o zaman B ile A arasında bir ilişki belirlenebilmektedir. Eğer A, B'den daha değerliyse, o zaman B, A'dan daha az değerlidir,

bağıntısı kurulabilmektedir (Johansson, 2019). Kombinasyonel ilişkilendirmede en az üç uyarıcı arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir. A, B ile ve B, C ile belirli bir şekilde ilişkiliyse, o zaman A ile C arasındaki ilişki belirlenebilmektedir (Johansson, 2019). Uyarın işlevinin dönüşümü, ilişkisel bir ağın üçüncü özelliğidir. İlişkisel ağda bir uyarının işlevinin ikinci bir uyarana aktarılması ve ardından ikinci uyarının işlevini dönüştürmesi söz konusudur. Dönüşüm terimi, transfer terimi yerine tercih edilir, çünkü ikinci terim, daha önce nötr olan bir uyarının ilişkisel ağda başka bir uyarının işlevine ulaştığı anlamına gelmektedir. Böylece her ikisi de işleve sahip olmakta, pratik olarak birbirlerinin ayna görüntüleri olarak kabul edilmektedir (Florentino, 2012). Örneğin; bir kişiye üç eşya, halı, sehpa, sandalye, gösterildiği düşünüldüğünde ve kişiye "halı, sehpanın altında, sehpa sandalyenin sağında" gibi talimatlar verildiğinde, kişi halının, sehpa göre konumunu ve sehpanın sandalyeye göre konumunu belirleyebilmektedir. Bu örnekte, halının sehpa göre konumu ve sehpanın sandalyeye göre konumu, uyarın işlevinin dönüşümünü göstermektedir. İlişkisel ağlar aracılığıyla, bir uyarının işlevi başka bir uyarın tarafından aktarılabilen ve bu şekilde uyarın işlevi dönüşebilmektedir (Johansson, 2019).

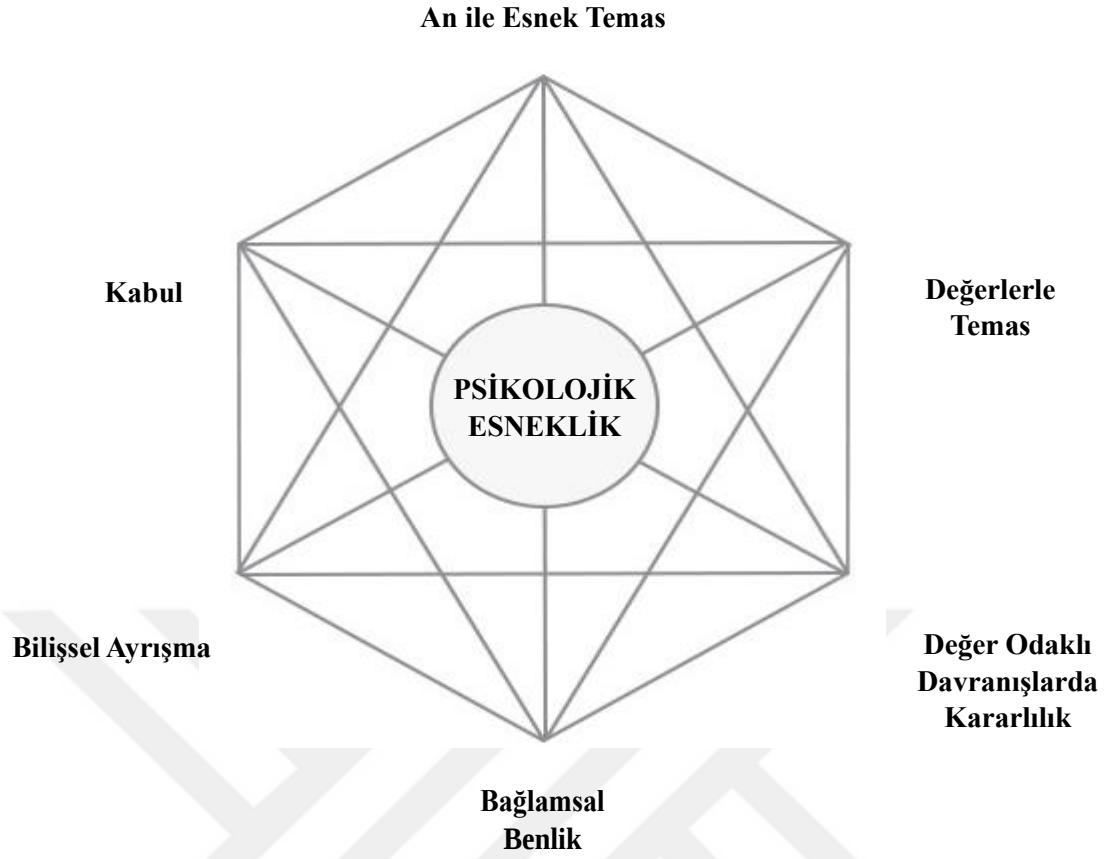
Dil ve ilişkisel çerçeveler, yukarıdaki örnekte olduğu gibi insanların problemleri çözmelerine, plan yapmalarına ve hayatta kalmalarına yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda, ilişkisel çerçeveler insan davranışını kısıtlayabilmekte ve deneyimsel öğrenmeyi engelleyebilmektedir. Bu durum bir olayın işlevinin diğer olaylara aktarılacak kişiyi kaygıya götürmesine, kişinin olası iyileştirici deneyimlerden kaçınmasına neden olabilmektedir. Örneğin; bir çocuk, domates yerken boğulma tehlikesi atlatabilir. Bu durum onun kendini hasta ve endişeli hissetmesine neden olabileceğinden domatesin geri kalanını yemekten kaçınabilir. Ertesi gün, anne çocuğa "öğle yemeğine domates salatası yaptım" dediğinde, çocuk kendini hasta ve endişeli hissederek öğle yemeğine gitmeyi reddedebilir. "Öğle yemeği için domates salatası yaptım" cümlesi daha önce hasta ve endişeli hissedilmediği bir bağlamda duyulsa da artık domatese karşı işlevini değiştirmiştir (yani artık ona hasta, endişeli ve kaçınma hissi uyandırma işlevine sahiptir). Gelecekte, ilgili uyarıcıların işlevleri dönüşebilmektedir. Örneğin, domatesin "meyve" olduğu öğrenilirse, diğer meyveler de hastalık, endişe ve kaçınma hissi uyandırmaya dönük işlev görmeye başlayabilir. Bu nedenle, ilişkisel çerçeveler ruhsal problemlere yol açabilmekte ve iyileştirici deneyimleri engelleyebilmektedir. (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004).

Sonuç olarak, tüm varlıkların birbirleriyle ilişkilendirilebilme potansiyelini göz önünde bulundurarak, insanın doğrudan öğrenmeye ihtiyaç duymadan ilişkilendirme yeteneği, uyaranların dönüşümü için sınırsız sayıda olasılığın ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır. Bu bağlamda, herhangi bir uyaranın herhangi bir anlamı taşıma, yani herhangi bir işlevi yerine getirebilme kabiliyetine sahip olma potansiyeli bulunmaktadır (Terzioğlu ve Yavuz, 2023).

2.1.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nde psikolojik esneklik

Kabul ve Adanmışlık Terapisi acı, keder, hayal kırıklığı, hastalık ve kaygının insan yaşamında kaçınılmaz olduğu temel öncülüne dayanmaktadır. Terapötik hedefi, istenmeyen deneyimleri ortadan kaldırmak veya bastırmak için girişimlerde bulunmak yerine daha fazla psikolojik esneklik geliştirerek bireylerin bu tür zorluklara uyum sağlamalarına yardımcı olmaktır (Dindo, Van Liew ve Arch, 2017). Bu bağlamda, terapi süreci, bireyin kendi değerleri doğrultusunda yaşamını yönlendirmesine ve yaşamının her anında adanmışlıkla hareket etmesine olanak tanımaktadır. Psikolojik esneklik, bu terapötik yaklaşımın temelini oluşturarak bireylere, hayatın getirdiği belirsizliklere ve zorluklara daha etkili bir şekilde yanıt verme becerisi kazandırması bakımından önemli bir yer tutmaktadır.

Psikolojik esneklik için altı temel süreçten oluşan bir “esnek altıgen modeli” hazırlanmıştır. Bu altı temel süreç; kabul, bilişsel ayrışma, şimdiki an’la temasta olma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda eylemlerden oluşmaktadır. (Hayes vd., 2004).



Şekil 1. Psikolojik esneklik modeli: KAT altıgeni (Aktepe, 2016)

2.1.2.1. Kabul

Günümüzdeki kültürel yaklaşımlar ve ruh sağlığı tedavileri, insanların duygusal deneyimlerini yönetme yeteneklerine vurgu yaparak, genellikle alışılmışın dışında bir bakış açısı sunmaktadır. Örneğin, "ağlama", "endişelenme" veya "kıзма" gibi ifadelerle insanlara duygusal tepkilerini kontrol etmeleri gerektiği mesajları iletilmektedir. Ancak gerçekte, bu o kadar kolay değildir. İnsanlar düşüncelerini ve duygusal reaksiyonlarını kolayca kontrol etme konusunda genellikle zorluklar yaşamaktadır (Moran, 2010).

KAT çerçevesinde ise, düşünceler ve duygular ne kadar hoş veya rahatsız edici olursa olsun, bunlara izin vermek ve onları oldukları gibi kabul etmek psikolojik esnekliğe önemli bir katkı sunmaktadır. Kabul kavramı hoş veya acı verici olup olmadığına bakılmaksızın, düşünce ve duygulara izin vermeyi; onları olduğu gibi kabul etmeyi, onlara yer açmayı, onlarla mücadeleyi bırakmayı ifade etmektedir (Harris, 2009). Kabul, zannedilenin aksine

boyun eğmek, başına ne gelirse kabul etmek demek ya da kabul edilemez bir davranışı onaylamak değil; olanı yargısız olarak ele almak, yaşanan hayal kırıklığı, endişe, öfke veya bu olaylar sırasında ortaya çıkması muhtemel diğer duygulardan kurtulmak için mücadele etmek yerine onlara yer açmaktır (Bordieri, 2022; Cordova, 2001; Moran, 2010; Twohig, Levin ve Ong, 2021). Bu aynı zamanda, değerlere dayalı eylemi artırmanın ve deneyimsel kaçınmaya set koymanın bir yöntemi olarak kabul edilmektedir. KAT uygulayıcıları, deneyimsel kaçınmayı birçok psikolojik sorunun kaynağı olarak görmekte ve alternatif olarak kabulü önermektedir (Hayes vd., 2011). Bu bağlamda KAT sürecinin odak noktası, danışanların kendi özel deneyimlerini yaşama ve kabul etme isteklerini geliştirmek ve arttırmaktır.

2.1.2.2. Bilişsel ayrışma

Bilişsel ayrışma, düşüncelerin otomatik duygusal ve davranışsal işlevlerini azaltma sürecini ifade etmekte olup; düşüncenin içeriği veya kelime anlamının ötesinde düşünce sürecinin farkındalığı artırılarak gerçekleştirilmektedir (Blackledge, 2015). KAT yaklaşımına göre, olumsuz düşüncelere saplanmak, yani bu düşüncelere körü körüne inanmak, patolojik sorunları doğurabilmektedir. Bu türden düşüncelerle kaynaşmak, bireylerin kendi değer verdikleri şeyleri yapmalarını engelleyebilecek deneyimsel kaçınma tepkilerine neden olabilmektedir (Assaz, Roche, Kanter, ve Oshiro, 2018). Nitekim, Luoma, Hayes ve Walser (2007), bireylerin acı çekmesinin nedenini yanlış düşüncelere sahip olmak, onları gözlemlemekle ilişkili olmadığını, bu düşüncelerle çok fazla zaman geçirmekle ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Bireyin bilişsel ayrışmayı sağlayabilmesi için, düşüncelerini gözlemlemesine ve düşüncelerin sadece dil olduğunu, anlamlarının akışkan olduğunu anlayabilmesine, yani düşüncelerinin gerçekte eş olmadığını anlayabilmesine ihtiyacı olduğu düşünülmektedir (Lopez de Uralde-Selva ve Valero-Aguayo, 2021). Bunu sağlamak için de birtakım deneysel egzersizler önerilmektedir (Hayes vd., 2003). Terapötik bağlamda bilişsel defüzyonu sağlamak için kullanılan stratejiler arasında kelime oyunları, düşünce-eylem arasına girme, ilişkisel olarak yanıt verme sürecini gözlemleme, ilişkisel yanıtları tanımlama ve düşüncelere fiziksel özellikler atama (düşünceleri nesnelere dönüştürme) bulunmaktadır

(Blackledge, 2007; Hayes vd., 2012). KAT'a göre bu stratejiler, psikolojik esneklik modelinde önemli olan bilişsel defüzyon sürecine katkıda bulunarak, kişinin düşüncelerin içeriğinden ayrılmasına ve davranışlarını kendi için önemli olan şeylere yönlendirmesine olanak tanımaktadır.

2.1.2.3. An'la esnek temas

Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nde şimdiki an ile temas kavramı, yargılamadan veya kaçınmadan tamamen farkında olmanın ve şimdiki anla meşgul olmanın önemini vurgulamaktadır. Psikolojik esnekliğin bu bileşeni, olayları ve içsel deneyimleri olduğu gibi, değiştirmeye veya onlardan kaçmaya çalışmadan deneyimlemeyi içermektedir (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, ve Farrow, 2008). Şimdiki ana temas etmek, şu anda ve burada psikolojik olarak mevcut olmak, şu anda olan her şeyle bilinçli olarak bağlantı kurmak ve onunla meşgul olmak anlamına gelmektedir (Herbert ve Afari, 2022). Harris (2009), şimdiki ana temas etmeyi, düşüncelerimizde kaybolmak yerine şimdi ve burada olmak, deneyimimizin tamamen bilincinde olarak hem iç hem de dış dünyaya esnek bir şekilde dikkat etmek olarak açıklık getirmektedir. Şimdiki anla temas halinde olmak, aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ve esneklik geliştirmenin bir yolu olarak görülmektedir (Hayes vd., 2012). Bireyler şimdiki ana temas ederek düşüncelerine, duygularına ve bedensel duyularına karşı yargılayıcı olmayan ve kabul eden bir tutum geliştirebilmektedirler (Robertson, Cooper, Sarkar, ve Curran, 2015). Bu durum, deneyimlerine kapılmadan veya onları kontrol etmeye çalışmadan gözlemlmelerini sağlamaktadır.

Şimdiki an ile temas, Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nde temel bir süreç olup, genellikle farkındalık egzersizleriyle uygulanmaktadır. Bireyler, anda tam olarak var olma becerisini geliştirerek içsel deneyimlerine otomatik veya dürtüsel tepki verme eğilimlerini azaltabilmektedir. Bu bağlamda, iş yeri ortamında yapılan bir çalışmada KAT, şimdiki anın farkındalığını ve kabulünü teşvik ederek zihinsel sağlığı ve dayanıklılığı desteklemek için kullanılmıştır (Flaxman ve Bond, 2010). KAT'ın, şimdiki anla tamamen temas kurmayı ve seçilen değerlere dayalı olarak davranışı değiştirmeyi veya sürdürmeyi içeren psikolojik esnekliği teşvik etmeyi hedeflediği başka bir çalışmada, kronik ağrısı olan katılımcılar için umut verici sonuçlar görülmüştür (Kerns, Sellinger, ve Goodin, 2011). Bu çalışmalar, Kabul

ve Adanmışlık Terapisi'nde şimdiki an'la temasın önemini, bu yaklaşımın psikolojik esnekliği ve esenliği geliştirmedeki rolünü göstermektedir (Hayes vd., 2012).

2.1.2.4. Bağlamsal benlik

KAT'ın bir diğer odak noktası, danışanların, olayların içeriği ile meydana geldikleri bağlam arasında ayırım yapmalarına yardımcı olmaktır (Strosah vd., 2004). İnsanın fiziksel benliği, duyu organları aracılığıyla algıladığı yaşantılarla ilişkilidir. Aynı zamanda, zihinsel yetilerle algılanan düşünsel bir benliği de vardır ki, bu da düşünme, hatırlama ve yargılama gibi süreçlerle ilişkilidir (Harris, 2016). Bu iki benlik arasında yer alan bağlamsal benlik, gözlem halinde bulunarak "saf farkındalık" olarak adlandırılmaktadır (Harris, 2016).

Bağlam olarak benlik olarak da bilinen bağlamsal benlik, benliğin düşüncelerin, duyguların ve diğer özel olayların ortaya çıktığı arka plan veya bağlam olarak görüldüğü bir perspektifi ifade etmektedir (Murthy, Stapleton ve McHugh, 2021). Gözlemleyen benlik ise, bilincin kişinin düşüncelerini, duygularını, duyumlarını ve deneyimlerini onlara kapılmadan veya onlarla özdeşleşmeden gözlemleyebilen ve bunların farkında olabilen yönünü ifade etmektedir (Berman ve Kurlancheek, 2021). Benliğin geri adım atabilen ve devam eden düşünce ve deneyim akışını yargılamadan ve kabullenici bir şekilde gözlemleyebilen kısmıdır (Berman ve Kurlancheek, 2021). Kişiler benliğin bu yönlerini geliştirerek, düşünceleri ve duygularıyla daha esnek ve şefkatli bir ilişki geliştirebilmektedir. Bu da onların değerlere dayalı eylemlerde bulunmalarına ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerine olanak tanımaktadır (Yadavaia, Hayes, ve Vilaradaga, 2014).

Danışanın içsel zorlayıcı deneyimlerle mücadele edebileceği ve kaçınma yoluyla düşüncelerini ve duygularını kontrol etme girişimleri göz önüne alındığında; acı veren iç deneyimleri gözlemleyebileceği bir psikolojik alanın olduğunu anlamasına yardımcı olmak bu anlamda önemli bir yer tutmaktadır.

2.1.2.5. Değerlerle temas

KAT'ın merkezinde yer alan değerlerle temas bileşeni danışanların zengin ve anlamlı yaşamlar sürmelerine yardımcı olmayı vurgulamaktadır (Hayes vd., 2003). Bu yaklaşımda değerler, hayatını nasıl yaşayacağına dair kişiye rehberlik eden bir kılavuz olarak değerlendirilmektedir (Paliliunas, 2022). Zaman mefhumuna tabi olmayan ve doğrudan somut bir şekilde elde edilemeyen, ancak somutlaştırılabilen değerler (Chase vd., 2013), "iyi bir birey olma" veya "sağlıklı bir ilişki sürdürme" gibi soyut ideallere odaklanan kavramsal yapıları ifade etmektedir. Birey, bu değerlere dayalı olarak hareket etme amacıyla belirli hedefler belirleyebilir. Ancak, değerlerin kendisi, bu hedeflere ulaşmak için gereken eylem adımlarını içermemektedir. Hedef odaklı bir yaşam süren bireyler, geleceğe odaklanarak yaşamın sürekli mutluluk ve memnuniyet getireceği yanılsaması altında, bir sonraki hedefe ulaşmak için çaba sarf etmektedirler (Harris, 2009). Kabul ve Adanmışlık Terapisi'ne göre, değer odaklı yaşamda hedeflerimiz vardır, ancak odak noktası değerlerle yaşamaktır. Eylemler değerlerle örtüştüğünde yaşanan mutluluk ve canlılık hissinin ve örtüşmediğinde yaşanan hayal kırıklığının yanıltıcı olduğu ifade edilmektedir (Dahl, 2015). Değerlere göre hareket etmenin, kısa vadede iyi hissettiren şeyleri yapmak anlamına gelmediğini anlamak önemlidir. Hayes ve Smith, (2005), bu durumu bir örnekle açıklamaktadır: “Uyuşturucu bağımlılığı olan bir kişi, uyuşturucu kullanırken kendini iyi hisseder. Bu iyilik halinin, canlı olmanın değerli bir sonuç olduğu anlamına gelmez. Başkalarıyla yakın olmaya değer veren kişi yakınlaşmak için adım attığında korkmuş ve savunmasız hissediyorsa, bu duyguyla baş etmek için yeniden uyuşturucu alacaktır. Uyuşturucuyu bırakır ve değerli bir yönde yürümeye başlarsa, yakın zamanda kendini iyi hissetmeyecek, korkmuş ve savunmasız hissedecektir.”

KAT, psikolojik esnekliği ve esenliği teşvik etmenin bir yolu olarak kişinin değerlerini açıklamanın ve değerlerle bağlantı kurmasının önemine vurgu yapmaktadır. Bireyler, değerlerini tanımlayarak ve onlara bağlı kalarak, zorlu düşünceler, duygular veya dışsal zorluklar karşısında bile, kendi özgün benlikleriyle uyumlu seçimler yapabilmekte ve eylemlerde bulunabilmektedirler (McCracken ve Vowles, 2008). KAT'a göre, danışan zor duygular arasında sıkışıp kaldığında, değerler üzerinde çalışmaya hazır olmadığında kaçınma ve kaynaşma tepkileri gösterebilmektedir. Terapide hedeflenen danışanın değerlerini netleştirmesine, değerleriyle temasa geçmesine yardımcı olmaktır. Öngörülen

veya empoze edilen evrensel bir değerler dizisi olmadığından, KAT, bireyleri iç gözlem ve deneyimsel egzersizler yoluyla kendi değerlerini keşfetmeye ve netleştirmeye teşvik etmektedir (Hayes ve Smith, 2005).

2.1.2.6. Değerler doğrultusunda eylem

Kabul ve Adanmışlık Terapisi perspektifinden bakıldığında değerler doğrultusundaki davranışlar değerlerimiz tarafından yönlendirilen eylemler olarak değerlendirilmektedir (Harris, 2009). Kararlı eylem olarak da alanyazında yer alan bu kavram, ortaya çıkan zorluklara esnek bir şekilde uyum sağlamak ve seçilen değerlerle uyumlu bir şekilde davranmak anlamına gelmektedir. Değerlerin neler olduğunu bilmek kadar değerlerle uyumlu olan eylemler de yaşamı zenginleştirmekte ve yaşama anlam katmaktadır (Chase vd., 2013). Bu aynı zamanda, bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınmanın sınırlayıcı etkilerini azaltmayı ve seçilen değerlere uygun bilinçli eylem kalıplarını teşvik etmeyi içermektedir (Hayes, 2016). Daha basit bir ifadeyle, kararlı eylem bireyin engellere rağmen önemli olan kişilere ve şeylere yönelik davranışını sürdürmesine atıfta bulunmaktadır.

Harris (2009), kararlı eylemin 4 adımda gerçekleştiğini ifade etmektedir:

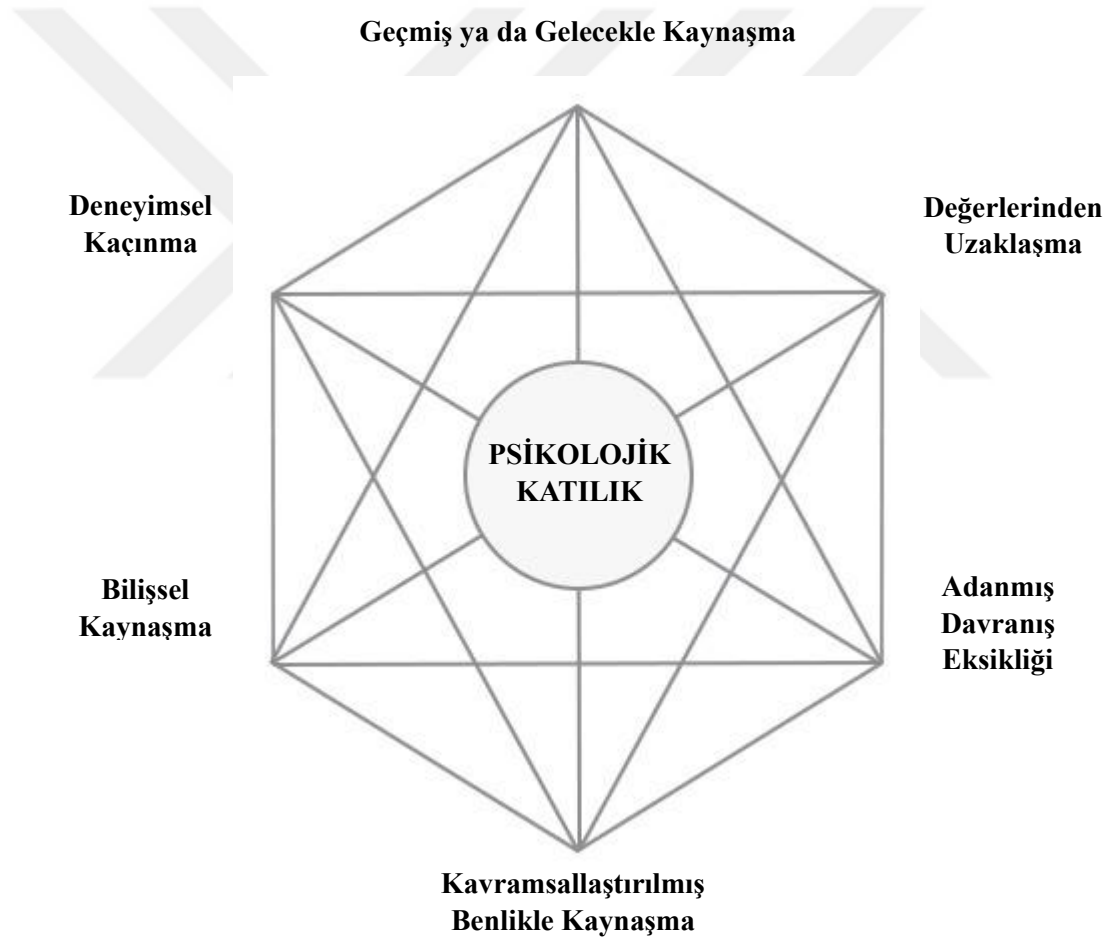
- (1) Değişim için yüksek öncelikli bir alan belirlemek
- (2) Bu alanda takip edilmek istenen değerleri seçmek
- (3) Bu değerler tarafından yönlendirilen hedefleri belirlemek
- (4) Harekete geçmek

Tüm bu adımlar, terapötik sürece hizmet etmekte, terapi hedeflerini belirlemek ve nüksü önlemek için bir araç olarak kullanılmaktadır (Twohig, Levin ve Ong, 2021).

Model, bu temel süreçlerin psikolojik esneklikten sorumlu olduğunu ve bu süreçlerin bir veya daha fazlasının yokluğunun psikolojik katılık veya esnek olmama ile sonuçlanabileceğini öne sürmektedir. KAT, insanların farklı içsel ve dışsal deneyimlere etkin bir şekilde uyum sağlamasını engellediği için, insanın acı duymasının kaynağının psikolojik olarak esnek olmama yani katılık olduğunu iddia etmektedir (Hayes vd., 2012).

2.1.3. Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nde psikolojik katılık

Psikolojik katılık, altı temel işlevsel olmayan kontrol çabasından oluşur. Bunlar; deneyimsel kaçınma, esnek olmayan dikkat, değerlerden uzaklaşma, eylemsizlik veya dürtüsellik, kavramsallaştırılmış benlik ve bilişsel kaynaşmadır (Hayes vd., 2006; Levin, Pistorello, Seeley, ve Hayes, 2013). Kabul ve Adanmışlık Terapisi'ne göre psikolojik katılık, davranışın kişinin düşünceleri, duyguları ve diğer içsel deneyimleri tarafından kontrol edilmesi veya bu deneyimlerden kaçınılması yoluyla daha etkili ve anlamlı eylemler gerçekleştirilmesinin engellenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Levin vd., 2014; Vangölü ve Tanhan, 2022).



Şekil 2. Psikolojik katılık modeli (Hayes vd., 2006)

2.1.3.1. Geçmiş ya da gelecekle kaynaşma

Gillanders vd., (2014) bilişsel kaynaşmanın, bireyin kendi düşünceleriyle iç içe geçmesi ve bu düşüncelerin davranışı yönetmesi ile ortaya çıkan bir süreç olduğunu belirtmektedir. Bireyler geçmiş yaşamlarına ilişkin olumlu ya da olumsuz anılar üzerinde düşünerek, geleceğe ilişkin hayaller kurarak, endişe duyarak, gerçekleşmemiş durumlara ilişkin kaygılanarak şu anla teması yitirmektedirler (Strosahl, Robinson, ve Gustavsson, 2015). Katı bir dikkat, şimdiki andan uzaklaşma, travma ve tekrarlayan düşüncelerde kaybolma gibi birçok patolojik süreçle ilişkilendirilmektedir (Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000; Holman ve Silver, 1998; Davis ve Nolen-Hoeksema, 2000). Böylesi durumlarda, hayal kurma, harekete geçmenin yerini almakta, geçmişle ilgili anlara saplanmak, gelecekle ilgili endişelenmek söz konusu olmaktadır (Harris, 2009). Anla temasın azalması, ne hissettiğimiz, düşündüğümüz, algıladığımız ve hatırladığımıza ilişkin bilгимizi de azaltabilmektedir (Strosahl vd. 2015). Bu da bizi çevremizde olup bitenlere karşı daha az duyarlı hale getirebilmektedir. Bu noktada, Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nde amaçlanan, kişiyi değerlerine götüren eylemlerinin önünde engel olan, kişiyi anla temastan uzaklaştıran kurguların ortadan kaldırılması değil, bireyin daha esnek düşünmesini sağlamak amacıyla anla temas etme becerilerinin geliştirilmesi olarak değerlendirilmektedir (Yavuz ve Karatepe, 2017).

2.1.3.2. Deneyimsel kaçınma

Deneyimsel kaçınma acı verici hisler, düşünceler ve duygular gibi olumsuz deneyimlerle temas halinde kalma isteksizliğini ifade etmektedir (Hayes vd., 1996). Bu durum, sıkıntı veren deneyimlerle teması azaltmakta ve böylece kısa süreli bir rahatlama sağlamaktadır. Fakat izlenen yol kısa vadede sıkıntıyı hafifletse de uzun vadede sıkıntıyı şiddetlendirmektedir (Bardeen, 2015; Campbell-Sills vd., 2006; Wenzlaff ve Wegner, 2000). Bunun nedeni, bastırma girişimlerinin bastırılacak öğeye atıfta bulunması ve bastırma ögesiyle ilgili ipuçlarının belirginliğini artırması olarak yorumlanmaktadır (Hayes vd., 2011).

Bu strateji esnek olmayan bir davranış kalıbı haline geldiğinde, kişinin yaşamının farklı alanlarındaki işlevselliği etkilenmektedir. Kişi acı veren yaşam deneyimlerini gizlemeye

veya engellemeye çalışarak yaşamla teması kaybetmekte, bir kaçınma döngüsüne hapsolmaktadır (Hayes vd., 1999; Hayes vd., 2006; Kashdan vd., 2006). Kişinin değerleri ve hedefleri peşinde koşarken zor içsel olayları deneyimleme veya bunlara “yer açma” isteği, deneyimsel kaçınmanın panzehri olarak görülmektedir (Hayes vd., 2012).

2.1.3.3. Bilişsel kaynaşma

Bilişsel kaynaşma, bireylerin düşüncelerine sıkı sıkıya bağlanarak onları geçici zihinsel olaylar olarak görmek yerine kelime anlamıyla ele almaları durumunu ifade etmektedir (Gillanders vd., 2014). Bilişsel birleşme olarak da tanımlanan bilişsel kaynaşma kavramı psikopatoloji modelinde temel bir süreç olarak kabul edilerek psikolojik katılığa ve duygusal sıkıntıya neden olmaktadır (Greco, Lambert, ve Baer, 2008). Bilişsel kaynaşma yaşayan bireylerde, düşüncelerin davranışları ve karar alma süreçlerini domine ettiğini görebilmek mümkündür (Bolderston vd., 2019). Bu durum, kişiyi başkalarıyla sohbet etmekten kaçınmaya, bir toplantıdan ayrılmaya veya ortaya çıkan istenmeyen olumsuz duyguyu azaltmak için uyumsuz davranışlarda bulunmaya götürebilmektedir. Tüm bunlar, gerçekte ve şimdiki an ile olan teması kaybetmeye neden olabilmektedir (Hayes vd., 2012).

2.1.3.4. Kavramsal benliğe bağlanma

Harris (2008), kavramsal benliğe bağlanmayı kişinin içsel yaşantılarıyla benliğini ayıramaması olarak tanımlamaktadır. Hayes, Masuda ve De Mey (2003) de kavramsal benliği tanımlarken, kişinin “oluşturduğu öyküye dönüşmesi” ifadesini kullanmaktadır. Küçük yaşlardan itibaren çocuklara, kaç yaşında oldukları, neyi sevdikleri, büyüdüklerinde ne olmak istedikleri ve okulda nelerden hoşlandıkları gibi kendileri hakkında birçok soru sorulmaktadır. Bu sorulara verilen cevaplar sonucunda oluşan öyküler zaman içinde bireyin çevresi tarafından onaylanmakta (Yavuz, 2015) birçok kavramsallaştırmanın olduğu öyküler bireyin kişisel anlatısı ve kendi değerlendirmesi haline gelmektedir. Bir öyküye, kendi kişisel anlatılarına bağlı kalan kişinin yalnızca o anlatı, öykü içinde hareket edebilmesi bu kavramın kafese benzetilmesinde etkili olmuştur (Hayes ve Lillis, 2021). KAT’a göre kişinin hikayesi

çerçevesinde hareket etmesi, o hikayeye körü körüne inanması ve tutunması, esnekliğini kaybetmesine ve yaşamını bu hikayeye uygun bir şekilde yönlendirmesine neden olmaktadır. Bunun da uzun vadede kişinin davranış repertuarını daralttığı ifade edilmektedir (Harris, 2008).

2.1.3.5. Değerlerden uzaklaşma

Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) çerçevesinde değerlerden uzaklaşma, bireylerin temel değerlerinden koparak içsel çatışma, memnuniyetsizlik veya bağlantı kaybı hissi yaşadığı bir durumu ifade etmektedir. KAT’da, değerler davranışları yönlendirmede ve psikolojik refahı teşvik etmede hayati bir rol oynamaktadır. Bireyler değerlerinden sapma yaşadıklarında, eylemleri ile gerçekten önemsendiği şeyler arasında uyumsuzluk yaşayabilmektedir (Rauwenhoff vd., 2023).

2.1.3.6. Adanmış davranış eksikliği

Harris (2016), adanmış davranış eksikliğine açıklık getirirken, kişinin anlamlı bir hayat yaşamsının önünde engel olan, adım atmasını zorlaştıran eylemler, ifadesini kullanmaktadır. Bu tür eylemler dürtüsel ve otomatiktir (Harris, 2016). Bu türden davranışlara kendine zarar verme, aşırı uyuma, içe kapanma, intihara teşebbüs, madde kullanımı ve kaçınma-kaçma davranışlarının örnek olarak gösterilebileceği ifade edilmektedir (Yavuz, 2015).

2.2. Flört Şiddeti

Genç yetişkinlikte yakın ve anlamlı ilişkiler kurmak önemli bir yere sahiptir. Romantik ilişkilerin varlığı genç yetişkinler için merkezi bir gelişim görevi olarak görülmektedir (Shulman ve Connolly 2013). Bireylerin gelişimi ve refahı üzerinde etkisi olan romantik ilişkiler ve flört deneyimleri gençlik döneminde ortaya çıkmaktadır (Exner-Cortnes, 2014). Bu dönemde olumlu ve sağlıklı yakın ilişkiler kurabilen ve sürdürebilen gençler,

yaşamlarından daha memnun olma ve sonraki yaşamlarına daha iyi uyum sağlama eğilimindedir (Adamczyk ve Segrin 2016; Roisman, Masten, Coatsworth, ve Tellegen, 2004). Sağlıklı romantik ilişkilerin gençlere başkalarıyla etkileşim kurma becerileri edinme, özerklik geliştirme ve yakınlık kurma fırsatları sağlayarak, sağlıklı sosyal gelişimi kolaylaştırmada merkezi bir rol oynadığı söylenebildiği gibi, aksine erken dönemde destekleyici olmayan bir romantik ilişki deneyiminin de bireylerin sağlığı için olumsuz sonuçlar doğurduğu da ifade edilmektedir (Exner-Cortnes, 2014; Shorey vd., 2012). Dolayısıyla, bu dönemde evlilik içi ilişkilerden bile daha yüksek olan şiddet yaygınlığı göz önüne alındığında, ergenlik ve gençlik ilişkiler için risk faktörleri olarak kabul edilmektedir (Rubio-Garay, Carrasco, ve García-Rodríguez, 2019).

Flörtte, şiddetin birden çok türünü kapsayan çatı bir kavram olan flört şiddeti genci kısıpaca alan bir yaşantı olarak karşımıza çıkmaktadır. (Olson, Rickert ve Davidson 2004). 1980'lerden bu yana araştırmalara konu olan flörtte şiddet (Henton, 1983; Makepeace, 1981; O'Keeffe, Brockopp, ve Chew, 1986) üzerine fikir birliği edilmiş tek bir tanımdan söz etmek mümkün değildir. Puig (1984), flört şiddetini bir flört partneri tarafından, başka bir flört partnerine yöneltilen fiziksel saldırganlık eylemleri olarak tanımlarken, Sugarman ve Hotaling (1989) diğer flört şiddet türlerini de dahil ederek, flört süreci bağlamında evli olmayan bir çiftin en az bir üyesi tarafından psikolojik, fiziksel veya cinsel şiddet eylemi gerçekleştirme veya tehdidini içeren ikili bir etkileşim, olarak tanımlamaktadır. ABD Sağlık ve İnsani Hizmetler Departmanındaki Kadın Sağlığı Ofisi (2021) ise; flört şiddetini, romantik veya cinsel bir partnerin fiziksel, cinsel, duygusal veya sözlü tacizi olarak tanımlamakla birlikte bir tür kişilerarası şiddet olduğunu ve tüm yaş gruplarında, heteroseksüel ve eşcinsel ilişkilerde görülebileceğini belirtmektedir (Office On Woman's Health, 2021).

2.2.1. Flört şiddetinin türleri

Şiddet olayları sırasında gerçekleşen eylemlerin niteliğine, meydana gelen zararın türüne veya kullanılan yöntemlere bağlı olarak, şiddet genellikle fiziksel, psikolojik, ekonomik, cinsel, ısrarlı takip ve dijital olarak sınıflandırılmaktadır (CDC, 2020; Mihçioğur ve Akın, 2015; Özdere ve Kürtül, 2018; Öztürk, Karabulut ve Sertoğlu, 2018).

2.2.1.1. Psikolojik flört şiddeti

Araştırmalar, psikolojik şiddetin aşağılama, kontrol, onaylamama, düşmanlık, karalama, baskı, yıldırma, doğrudan şiddet tehdidi ve kıskançlığa dayalı tutum, davranış ve iletişim biçimleriyle tanımlandığını ortaya koymaktadır (O'Leary ve Smith-Slep, 2003; Shorey vd., 2008; Wincentak, Connolly, ve Card, 2017). O'Leary (1999), tanımında kontrol ve tahakküm eylemlerinin yanı sıra partnere yönelik aşağılama ve sürekli eleştiriyi içeren sözlü saldırganlığa da psikolojik şiddet içerisinde yer vermektedir. Marshall (1999) ise, açık ve gizli istismar biçimlerini ayırarak psikolojik şiddet araştırmalarına yeni bir bakış açısı getirmiştir. Açık psikolojik şiddetin, saldırgan ve baskın bir tarz kullanıldığı için, tanınması kolay kontrol ve baskın davranışların gösterilmesiyle karakterize edildiğini, daha çok çatışma durumlarında ortaya çıkma eğiliminde olduğunu ifade ederken, gizli psikolojik şiddetin, sevgi, şaka ve şefkatin var olduğu durumlarda ortaya çıkabileceğini, partneri baltalamaya, küçümsemeye ve izole etmeye yönelik mesajlar ve eylemler olduğunu belirtmektedir. Aşağılama, düşmanlık, kayıtsızlık, sindirme, belli davranış kalıplarını dayatma, suçlama ve kasıtlı nezaket gösterme gibi farklı davranış türlerinin psikolojik şiddet kapsamında ifade edildiği ortaya konulmakla birlikte kayıtsızlığın flört etmede psikolojik şiddetin en yaygın biçimi olduğuna da dikkat çekilmektedir (Blázquez-Alonso, Moreno-Manso, Sánchez ve Guerrero-Barona, 2012).

2.2.1.2. Fiziksel flört şiddeti

Ortaya çıkardığı sonuçları itibariyle diğer flört şiddeti türlerinden kolay ayırt edilebilen fiziksel flört şiddeti, Saltzman, Fanslow, McMahon ve Shelley (2002) tarafından ölüme, sakatlığa, yaralanmaya veya zarara neden olma potansiyeli olan kasıtlı fiziksel güç kullanımı olarak tanımlanmaktadır.

Fiziksel şiddet: itme, fırlatma, ısırma, boğmaya çalışma, sarsma, dürtme, saç çekme, tokat atma, yumruk atma, vurma, yakma, silah, bıçak veya başka bir nesneyle tehdit etme ve kişinin bedenini, gücünü sınırlayan davranışları içermektedir (Owen ve Korkut Owen, 2008).

2.2.1.3. Cinsel flört şiddeti

Saltzman vd., (2002) cinsel flört şiddetini, bir kişiyi, tamamlanmış olsun ya da olmasın, iradesi dışında cinsel bir eylemde bulunmaya zorlamak için fiziksel güç kullanmak, hastalık, engel, alkol ve diğer uyuşturucuların etkisi, tehdit veya baskı nedeniyle cinsel eylemin doğasını anlayamayan, cinsel eylemi reddedemeyen veya cinsel eyleme katılma isteksizliğini ifade edemeyen bir kişiye yönelik cinsel eyleme teşebbüs veya tamamlanmış bir cinsel eylem olarak tanımlamaktadır. İstenilmediği halde dokunma veya öpme, cinsel ilişkiye zorlama veya talep etme, cinselliğini aşağılama, korunmasız cinsel ilişkiyi zorlama, partnerin doğum kontrol yöntemlerine erişimini engelleme ve partnerin cinselliğini başka bir kişiyle karşılaştırma gibi davranışlar da cinsel şiddet içerisinde değerlendirilmektedir (Love is Respect, 2020).

2.2.1.4. Dijital (sanal) flört şiddeti

Flört şiddetinin yeni bir biçimi olan dijital flört şiddeti, elektronik flört şiddeti, siber saldırganlık, çevrimiçi flört kötüye kullanımı, dijital flört kötüye kullanımı ve siber flört kötüye kullanımı gibi çeşitli adlar almaktadır (Bennett, Guran, Ramos, ve Margolin, 2011; Stonard, 2020). En sık kullanılan etiket dijital flört şiddeti olduğundan, bu çalışmada dijital flört şiddeti adına yer verilecektir (Bennett vd., 2011; Flach ve Deslandes, 2017; Stonard, 2020).

Dijital flört şiddeti, bir kişinin partnerini teknoloji ve sosyal medya aracılığıyla kontrolü, tacizi, takip edilmesi ve kötüye kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Zweig vd., 2014). Dijital flört şiddeti iki bileşene ayrılmaktadır: doğrudan saldırganlık ve elektronik müdahale. Doğrudan saldırganlık, tehdit gibi, bir partnere zarar vermeyi amaçlayan teknolojik müdahaleleri ve davranışları kapsarken, elektronik müdahale, bir partnerin gözetlenmesi veya gizliliğinin ihlal edilmesini içermektedir (Borrajo, Gámez-Guadix, ve Calvete, 2015).

Dijital flört şiddeti örnekleri arasında bir partneri çevrimiçi olarak takip etme ve izleme, partnere teknoloji aracılığıyla cinsel tacizde bulunma ve partneri çevrimiçi ortamda kasti olarak küçük düşürme, sosyal medya aracılığıyla partneri tehdit etme veya onu utandıracak,

aşğılayıcı görüntüler yayınlama, cinsel davranışlara zorlama ve çıplak fotoğrafları yayma gibi çeşitli olumsuz davranışlar gösterilmektedir (; Hancock, Keast, ve Ellis, 2017; Hinduja ve Patchin, 2011; Reed, Tolman, ve Ward, 2017).

2.2.1.5. Ekonomik flört şiddeti

Ekonomik şiddet, “bireylerin partnerlerinin ekonomik kaynakları edinme, kullanma ve sürdürme becerisine müdahale ettiği kasıtlı bir kontrol” olarak tanımlanmaktadır (Postmus, Plummer, McMahon, Murshid, ve Kim, 2012). Ekonomik şiddet, cinsiyet eşitsizliğine dayanmakta ve toplumsal cinsiyet normları tarafından güçlendirilmektedir (Stark, 2009). Ekonomik şiddetin failleri, maruz kalanın ekonomik kaynakları elde etme, kullanma ve sürdürme yeteneğini kontrol ederek, ekonomik güvenliğini ve kendi kendine yeterlilik potansiyelini tehdit etmektedirler (Adams, Sullivan, Bybee ve Greeson, 2008).

Ekonomik şiddetin failleri, partnerlerine karşı ekonomik kontrol, ekonomik sabotaj ve ekonomik sömürü kullanmaktadırlar (GREVIO, 2021). Bunlar; partnerin çalışmasına müdahale etmek, okulu bırakması için baskı yapmak veya zorlamak, kariyer hedeflerinden vazgeçmesi için baskı yapmak veya zorlamak, işine müdahale etmek, sorun çıkarmak veya iş sahibi olmasını engellemek gibi akademik kariyer ve istihdam alanıyla ilgili kontrol; para harcamak için partnerin iznini almaya zorlanmak, partneri nasıl para harcadığı konusunda eleştirmek, partnere eşya ve hediye alması için baskı yapmak veya zorlamak gibi finansal kontrol; ulaşım, barınma, gıda veya diğer kaynaklara erişmek için partneri kullanmak, partnerden finansal hesaplarına erişmek için kullanıcı adlarını ve parolalarını talep etmek gibi kaynakların kullanımının kontrolü olarak alanyazında yer almaktadır.

2.2.1.6. Israrlı takip (stalking)

Türkçe’de takip, “ısrarlı takip” veya “takipçilik” olarak ifade edilen stalking kavramı, son zamanlarda ulusal alanyazında, basında ve ayrıca kadın örgütleri ve diğer ilgili sivil toplum kuruluşlarınca ilgi görmektedir (Başar, 2019; Duman, Öçalan ve Çoban, 2023; Gökçaya, 2023). Israrlı takip, belirli bir hedefe yönelik, istenmeyen, müdahaleci, hedefte korku veya

endişe uyandıran davranış kümesi olarak tanımlanmaktadır (Wesstrup ve Fremouw, 1998). İstenmeyen kişisel ve çevrimiçi takiplerin yanı sıra telefon aramalarını ve metin mesajlarını da içermektedir (Purcell, Moller, Flower, ve Mullen, 2009). Böyle bir durumda, bir takipçi, beklenmedik bir şekilde evde veya mağdurun sık ziyaret ettiği diğer yerlerde ortaya çıkabilmekte, istenmeyen hediyeler bırakabilmekte, izlemek için sosyal ağları, teknolojiyi ve başkalarını kullanabilmektedir (Loveisespect, n.d.).

2.2.2. Flört şiddetinin sıklığı ve yaygınlığı

Flört şiddetinin yaygınlığı ve sıklığına ilişkin araştırmalar incelendiğinde, maruz kalan ve maruz bırakan açısından değerlendirilen çalışmaları görmek mümkündür. Üniversite öğrencilerinde partner şiddetini araştıran ilk araştırmacı olan Makepeace (1981), öğrencilerin %8-14'ünün partnerine yönelik en az bir itme, tokatlama gibi fiziksel şiddet eylemi gerçekleştirdiğini, %50'ye yakın bir oranının ise fiziksel partner şiddetine maruz kalmış bir tanıdıkları olduğunu bildirdiklerini ortaya koymaktadır. Türkiye’de 700 kadın üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %84’ünün cinsel flört şiddeti deneyimledikleri belirtilmektedir (Kayı, Yavuz ve Arican, 2000). Toplu ve Hatipoğlu-Sümer (2011) tarafından 834 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada ise kadınların %46’sının, erkeklerin %35’inin fiziksel flört şiddetine maruz kaldığı ifade edilmektedir. Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti sıklığı ve flört şiddetini etkileyen faktörlerin ele alındığı farklı bir çalışmada her 5 üniversite öğrencisinden birinin herhangi bir türde flört şiddetine maruz kaldığı belirtilmektedir. Aynı çalışmada öğrencilerin duygusal şiddete maruz kalma oranlarının (%12,5); fiziksel (%4,2), cinsel (%1) ve ısrarlı takip (%3,5)’ten fazla olduğu ortaya konulmaktadır (Akış vd., 2019).

Çalıkoğlu, Yerli ve Tanrıverdi (2021) tarafından 383 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada, öğrencilerin %94.1’inin psikolojik saldırganlığa, %88.2’sinin fiziksel saldırıya, %19.1’inin cinsel zorlamaya ve %37.5’inin yaralanmaya maruz kaldıkları bildirilmektedir. Toplu-Demirtaş ve Hatipoğlu (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada flört eden kadın öğrencilerin, %81’inin partnerlerine psikolojik, %44’ünün fiziksel ve %26’sının cinsel şiddet uyguladıklarını belirttikleri görülmüştür. Bu oranlar, erkekler tarafından da bildirilmiştir. Cinsel şiddete maruz kalma oranlarına ilişkin olarak erkeklerin

%38'i ve kadınların %31'i partnerleri tarafından cinsel şiddete maruz bırakıldıklarını belirtmiştir. Kadınların ve erkeklerin fiziksel şiddete maruz bırakılma sıklığı arasında ise eşitlik görülmüş (%37) ve cinsiyet açısından belirgin bir farklılık bulunamamıştır.

Dünyada flört şiddetinin yaygınlığı ve sıklığına ilişkin araştırmalara bakıldığında flört şiddetinin gençler arasında oldukça yaygın olduğunu göstermektedir. Rusya'da üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada öğrencilerin %25,5'inin bir veya birden fazla fiziksel şiddete maruz kaldığını, %3'i ise fiziksel şiddet uyguladığını bildirilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin %3.1'i cinsel ilişkiye girmek için tehdit edildiklerini ve %3'ü fiziksel zorlamaya maruz kaldıklarını, %23.6'sı ise partnerlerini seks için zorladıklarını bildirmiştir. Psikolojik şiddete maruz kaldığını bildiren öğrenci oranı erkeklerde %56,5, kadınlarda %66,7 olarak tespit edilmiştir (Lysova ve Douglas, 2008). Nijerya'da bir üniversitede 413 kız öğrenciyle yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %46,7'sinin cinsel şiddete maruz kaldıkları ve faillerin daha çok yakın ilişki yaşadıkları partnerler (%37) olduğu görülmüştür (Mezie-Okoye ve Alamina, 2014). Güney Nijerya'da, 400 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada, öğrencilerin %76,4'ü flört şiddetine maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Belirtilen en yüksek vaka sayısını 19-24 yaş aralığı oluşturmuş, araştırmaya katılanların en çok maruz kaldıkları flört şiddeti türü fiziksel şiddet (%54,4) iken, en az maruz kaldıkları şiddet türü ise cinsel şiddet (23,3) olarak tespit edilmiştir (Iwemjiwe ve Okojie, 2016). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan benzer nitelikteki başka bir çalışma lisans öğrencilerinin %20'sinin duygusal şiddet, fiziksel şiddet, cinsel şiddet veya ısrarlı takip dahil olmak üzere en az bir tür yakın partner şiddeti (IPV) yaşadığını göstermiştir (Brewer vd., 2018).

Yukarıda flört şiddeti üzerine yapılan araştırmalar heteroseksüel ve üniversiteli katılımcılarla yürütülmüştür. Bu çalışmaların çok azı gey erkek ve lezbiyen popülasyon da dahil olmak üzere azınlık grupları arasında flört şiddeti oluşumunu araştırmıştır. Flört ilişkisi yaşayan ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada psikolojik ve fiziksel şiddet eylemlerinin yalnızca karşı cinsten ilişkilerdeki ergenler arasında değil, aynı cinsiyetten ilişkilerde bulunanlar arasında da yaygın olduğu ortaya konulmuştur (Halpern, Young, Waller, Martin ve Kupper, 2004). Gay hakları mitingine katılan 521 gay erkek ve lezbiyen ergenle yapılan çalışmada, kadın katılımcıların %37'si ve erkek katılımcıların %41,5'i, flört partnerleri tarafından şiddet türlerinden en az birine maruz kaldıklarını bildirmişlerdir (Freedner, Freed, Yang ve Austin,

2002). Bu bulgular, flört şiddetinin heteroseksüel ilişkilerin yanı sıra aynı cinsiyetten ilişkilerde de yaygın olduğunu göstermektedir.

2.2.3. Flört şiddetinin etkileri ve sonuçları

Flört şiddeti, partnerin rızası dışında gerçekleştirilen her türlü saldırganlık ve istismar davranışını içerebilmektedir. Bu türden bir şiddetin yaygınlığı ve etkileri, flört şiddeti oranlarının çatışmaların yoğun yaşandığı, flört partneri seçimi konusunda yaşanan kararsızlıkların olduğu bir yaşam dönemi olan beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle, beliren yetişkinlik döneminde flört şiddetinin yaygınlığını ve etkilerini anlamak, bu sorunla mücadele etmek için önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir (Matud, Hernández-Lorenzo, Fortes, ve Ibáñez, 2023).

Flört şiddetine maruz kalma, depresyon ve anksiyete (Harned, 2001), somatik şikayetler (Kaura ve Lohman, 2007) ve fiziksel yaralanmalar (Amar ve Gennaro, 2005) ile ilişkilendirilmektedir. Kadınların şiddet sonucu fiziksel yaralanmalara maruz kalma olasılıkları erkeklere göre daha yüksek olsa da (Archer, 2000), araştırmalar giderek artan bir şekilde flört şiddetine maruz kalan erkeklerin de psikiyatrik sorun yaşadıklarını göstermektedir (García-Carpintero-Muñoz, Barrientos-Trigo ve Gil-García, 2023; Matud, Hernández-Lorenzo, Fortes ve Ibáñez, 2023; Prospero, 2007; Tarriño-Concejero). Nitekim, Coker vd., (2002) tarafından yapılan çalışma flört şiddetinin hem kadınlar hem de erkekler üzerinde olumsuz fiziksel ve psikolojik etkileri olduğunu, flört şiddetine maruz kalan bireylerde depresyon, anksiyete, cinsel işlev bozuklukları, yaralanmalar ve diğer sağlık sorunlarının görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Ürdün’de üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada öğrencilerin flört şiddeti yaşantısından sonra bir dizi psikolojik ve fiziksel sağlık sorunu yaşadığı tespit edilmiştir. Çalışmada flört şiddetine maruz kalanlarda kısa vadeli olumsuz etkiler arasında kaygı, stres, depresyon, düşük benlik saygısı, utanç, korku ve psikolojik sıkıntı yer alırken, uzun vadeli olumsuz etkiler arasında intihar düşünceleri, utanç ve izolasyon duyguları yer almış, katılımcıların ayrıca duygusal tükenmişlik belirtileri gösterdiği ortaya konulmuştur (Alsawalqa, 2021). Ayrıca araştırmada, şiddete maruz kalanların birtakım davranışsal belirtiler gösterdiği,

anoreksiya, düşük akademik başarı, agresif davranış, açıklanamayan kilo kaybı, yoğun sigara içme, uykusuzluk, geçici taşikardi ve intihar girişimi gibi problem durumlarının bu belirtiler arasında yer aldığı ifade edilmiştir. Bu bulgular, flört şiddetinin maruz kalanlar üzerinde yalnızca fiziksel değil, psikolojik ve ruhsal da olumsuz etkiler bıraktığını gözler önüne sermektedir.

2.2.4. Flört şiddetini etkileyen faktörler

Flört şiddetinin gelişimini ve seyrini şekillendiren bireysel, ilişkisel ve toplumsal değişkenlere ilişkin yapılan çalışmalar, flört şiddetini anlama ve önleyici tedbirler alma yolunda önemli bir yer tutmaktadır (Krug vd., 2002). Flört şiddetini ele alırken ekofinalite terimi kullanılarak, birçok faktörün (koşul, süreç, başlangıç vb.) aynı sonuca katkıda bulunduğuna vurgu yapılmaktadır (Cicchetti ve Rogosch, 1996; Yarkovsky, 2011). Bu nedenle, bu bölümde flört şiddetinin etkisini ve sıklığını azaltmaya yönelik müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunan birden çok faktör, farklı başlıklar altında değerlendirilecektir. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC), şiddeti ve potansiyel önleme stratejilerinin etkisini daha iyi anlamak için dört seviyeli bir sosyal-ekolojik model kullanmaktadır. Bu model bireysel, ilişkisel, toplum ve sosyo-kültürel faktörler arasındaki etkileşime odaklanmakta, bireyleri şiddete maruz bırakan veya onları şiddete maruz kalmaktan ve şiddet uygulamaktan koruyan çeşitli faktörlerin anlaşılmasına olanak sağlamaktadır.

2.2.4.1. Bireysel faktörler

Flört şiddetini etkileyen bireysel risk faktörleri geniş bir yelpazede yer almakta olup kişinin özelliklerini, davranışlarını ve yaşam deneyimlerini içermektedir. Bu faktörler arasında yaş, cinsiyet (Mihçioğur ve Akın, 2015), gelir durumu, madde kullanımı (Chase, Treboux, ve O'Leary, 2002; Moore vd., 2008) ve istismar geçmişi (Cyr, McDuff ve Wright, 2006; Tomsich, Jennings, Richards, Gover ve Powers, 2017) gibi unsurlar yer almaktadır. Özellikle alkol ve/veya uyuşturucu kullanımı, flört şiddetine maruz kalma ve uygulama için önemli

bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Chase, Treboux, ve O'Leary, 2002; Moore vd., 2008). Araştırmalar, alkol kullanımı ile flört şiddeti uygulama ve/veya maruz kalma arasında, uyuşturucu kullanımına göre daha kuvvetli bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Mouilso, Fischer ve Calhoun, 2012; Shorey, Brasfield, Zapor, Febres ve Stuart, 2015). Bu bulgular, alkol kullanımının sıklığı ve şiddeti arttıkça, flört şiddeti uygulama riskinin de arttığını desteklemektedir (Shorey vd., 2015).

Diğer bir faktör olan, yaş faktörü ile ilgili yapılan araştırmalar, flört şiddetinin risk faktörleri arasında belirli yaş gruplarının öne çıktığını göstermektedir. Bu bağlamda, alanyazında 16-17 yaş döneminin riskli bir dönem olduğu vurgulanmaktadır (Bonomi vd., 2012). Bununla birlikte, 18-25 yaş aralığının da flört şiddeti maruziyeti açısından risk taşıdığı gözlemlenmektedir (Muray ve Kardatzke, 2007). Üniversite öğrencileri arasında yaygın olan madde kullanımı ve riskli cinsel davranışların sıklığı, bu yaş aralığının riskli bir dönem olarak değerlendirilmesinin nedeni olarak öne çıkmaktadır (Baker ve Stith, 2008; Duval, Lanning, ve Patterson, 2018; Shorey vd., 2011). Sosyo-ekonomik düzeyle ilgili yapılan araştırmalarda ise, düşük gelir düzeyine sahip ailelerde yaşanan geçimle ilgili sorunların stres ve flört şiddeti arasında bir ilişki olduğuna işaret edilmektedir (Spriggs, Halpern, Herring, ve Schoenbach, 2009). Bu bulgular, flört şiddetinin sadece bireyin yaşına değil, aynı zamanda sosyo-ekonomik faktörlere de bağlı olduğunu göstermektedir.

Flört şiddetine maruz kalma veya uygulama ile ilişkilendirilen bir diğer faktör ise cinsiyettir. Kadın cinsiyetinin, bir risk faktörü olarak değerlendirildiği belirtilmektedir (Mihçioğur ve Akın, 2015). 1980'lerde yapılan çalışmalar, genç kadınların flört şiddetine erkeklere oranla daha fazla maruz kaldıklarını göstermiştir (Makepeace, 1981). Yakın dönemde gerçekleştirilen çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymakta olup kadınların erkeklere göre daha fazla flört şiddeti yaşadığını göstermektedir (Campbell vd., 2021; Conley vd., 2017). Ancak bazı çalışmalar, erkekler ve kadınlar arasında maruz kalma ve şiddet uygulama oranlarında benzerlik olduğunu göstermekte (Riggs ve O'Leary, 1990; Simonelli ve Ingram, 1998), hatta kadınlar arasında daha yüksek saldırıya ve erkekler arasında daha yüksek maruz kalma oranlarına işaret etmektedir (Kaukinen, Gover ve Hartman, 2011).

Benzer şekilde, erken çocukluk döneminde yaşanan olumsuz yaşam olayları ile sonraki yaşlarda flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişki incelenmiş ve ergenlerin flört şiddetine maruz kalmaları ile çocukluk döneminde yaşadıkları cinsel istismar arasında ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Cyr vd., 2006). Tomsich vd., (2015) tarafından gerçekleştirilen bir

çalışma ise, çocukluk döneminde fiziksel istismara maruz kalan yetişkinlerin, aynı dönemde bu türden bir istismara maruz kalmayanlara kıyasla flört şiddetine maruz kalma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, erken yaşlardaki olumsuz yaşam olaylarının flört şiddeti riskini artırabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki travmatik deneyimlerin, yaşın, sosyo ekonomik düzeyin ve alkol kullanımının ileriki yaşlardaki ilişki kalitesi ve flört şiddeti üzerinde önemli etkileri olabileceği öne sürülebilir.

2.2.4.2. İlişkisel faktörler

Bireyin en yakın sosyal çevresinin (akranları, partnerleri ve aile üyeleri) davranışlarını ve deneyimlerini etkilediği varsayımı alanyazında önemli bir yer tutmaktadır (Krug vd., 2002). Maas, Fleming, Herrenkohl ve Catalano (2010), tarafından yapılan çalışmada, kız ergenlerin ebeveynleriyle olan bağlarının, şiddete maruz kalmaya karşı koruyucu bir rol oynadığı belirlenmiştir. Ayrıca, Linder ve Collins (2005) tarafından yapılan bir araştırmada, şiddet içeren davranışların ebeveynlerin saldırgan davranışlarının öğrenilmesi, güvensiz bağlanma ve olumsuz ebeveyn-çocuk etkileşimleriyle ilişkilendirildiği ortaya konulmuştur. Benzer şekilde, Kanada'da yapılan bir çalışmada (Laporte, Jiang, Pepler ve Chamberland, 2011), ergenlerin aile içi şiddet deneyimleri ile flört şiddeti arasındaki ilişki incelenmiş; ergenlerin aile içi şiddetle ilgili olumsuz çocukluk deneyimlerinin flört ilişkilerine yansıdığı gözlemlenmiştir.

Partnerle kurulan ilişkinin uzunluğu, flört şiddetiyle ilişkilendirilen başka bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Ayu, Gustina ve Rahfiludin, 2022). Bu bağlamda, ilişki süresinin uzunluğunun, flört şiddeti riskini artırabileceği belirtilmektedir. Ayrıca, araştırmalarca dikkat çekilen bir diğer faktör ise ilişki memnuniyetidir. İlişki içerisindeki memnuniyetsizlik, çatışmaların artmasına ve dolayısıyla flört şiddeti açısından bir risk faktörü oluşturmaya yol açabilmektedir (Kaura ve Lohman, 2007).

İlişkisel faktörler içerisinde değerlendirilen bu yapılar, kişinin flört şiddetine maruz kalma olasılığını etkileyen önemli değişkenlerdir. Bu nedenle, flört şiddetinin önlenmesi ve azaltılması için ilişkisel faktörlerin dikkate alınması büyük önem taşımaktadır.

2.2.4.3. Toplumsal faktörler

Toplumsal faktörler, bireyin çevresindeki sosyal ilişkilerin gerçekleştiği okul, iş yeri ve mahalle gibi ortamların şiddete maruz kalma veya fail olmakla ilişkilendirilmesine dayanmaktadır (CDC, 2022). Bu bağlamda, kişinin içinde yaşadığı çevrenin özellikleri ile flört şiddeti arasındaki ilişki sosyal düzensizlik teorisi aracılığıyla açıklanmaktadır. Örneğin, Johnson, Parker, Rinehart, Nail ve Rothman (2015), toplumun mahalle içindeki sorunları yönetememesinin, şiddet ve suça mahal veren davranışların meydana gelme olasılığını artırdığını öne sürmektedir. Alkol satış noktalarına kolay erişim (Cunradi, 2010) ve yeşil alanların azlığının da önemli bir etken olduğu görülmektedir. Kuo ve Sullivan (2001) tarafından yapılan bir araştırma, az düzeyde yeşilliğin olduğu alanlara kıyasla, yüksek seviyede yeşilliğin olduğu mahallelerde saldırganlık oranlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, yeşil alanlara maruz kalmanın, bilişsel fonksiyonları ve zihinsel sağlığı iyileştirebileceği ve bunun da kişide stresle başa çıkma yeteneğini artırabileceği olasılığıyla açıklanmaktadır (Johnson vd., 2015; Vagi vd., 2013; Vezina ve Hebert, 2007). Ayrıca zorba bir akran grubunda bulunma, reddedilme ve sosyal yalnızlık gibi durumlar da flört şiddetini etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Carrascosa, Ortega-Barón, Cava ve Buelga, 2023; Cava, Tomás, Buelga ve Carrascosa, 2020).

Toplumsal faktörlerin tanınması ve anlaşılması, bu alanda yapılacak müdahale çalışmalarına ve geliştirilecek politikalara yol gösterici nitelikte olacaktır.

2.2.4.4. Sosyo-kültürel faktörler

Sosyo-kültürel faktörler, şiddetin oluşmasına zemin hazırlayan veya engelleyen bir iklimin yaratılmasına yardımcı olan faktörleri kapsamaktadır (Krug vd., 2002). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) sosyal ekolojik şiddeti önleme modelinin en dış tabakasını oluşturan sosyo-kültürel faktörlerle cinsiyet normlarına, cinsiyet eşitsizliğine, toplumsal gelir eşitsizliğine, sağlık, eğitim, ekonomik ve sosyal alanda yapılan politikalara ve yasalara dikkat çekmektedir. Bu faktörler, çatışmaları çözmenin kabul edilebilir bir yolu olarak şiddeti destekleyen sosyal ve kültürel normları içermektedir. Kadınlar ve erkekler arasındaki ilişkilerde hangi davranışların uygun olduğuna dair toplumsal inançlar ve cinsiyet rollerine

atfedilen anlamlar, özellikle güçlü bir sosyal norm türü olarak kabul edilmekte ve flört şiddetinin oluşumunda etkili bir rol oynamaktadır (Lokot, Bhatia, Kenny ve Cislighi, 2020). Araştırmalar ayrıca, kişinin yaşadığı hane içerisindeki cinsiyet rollerine ilişkin kabullerin (Shakya vd., 2022) kadınların cinsel ulaşılabilirliği ile ilgili normların flört şiddetiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. (Wesche ve Dickson-Gomez, 2019). Toplumsal cinsiyet eşitsizliğini sürdüren ve kadına yönelik şiddeti teşvik eden, toplumsal cinsiyet rollerini destekleyen tutumlara sahip olmanın bir risk faktörü olarak değerlendirildiği araştırmalar, erkeklerin flört şiddeti uygulama ve kadınların şiddete maruz kalma olasılıklarının yüksek olduğunu gözler önüne sermektedir (McCarthy, Mehta ve Haberland, 2018; McCauley vd., 2013; Shen, Chiu, ve Gao, 2012; Taquette ve Monteiro, 2019).

Toplumda şiddeti devam ettiren tüm bu risk faktörlerinin tanınması ve yaygınlığının anlaşılması yapılacak müdahale çalışmalarının, şiddeti azaltmaya dönük izlenecek stratejilerin önünü açacaktır.

2.2.5. Flört şiddetine kuramsal yaklaşımlar

1970'lerden günümüze, yakın ilişkilerde şiddet davranışlarını açıklayan teoriler, flört şiddetinin nasıl gerçekleştiği, nelerden etkilendiği ve temelindeki nedenler üzerinde odaklanmıştır. Bu teorilerin çoğu, genel olarak erkeklerin kadınlara karşı yakın ilişkilerde uyguladığı şiddet davranışlarını açıklamaya yöneliktir. Ancak bazı teorilerde, cinsiyet sınırlaması olmaksızın şiddetin doğası ve etkileri ele alınmaktadır.

2.2.5.1. Feminist kuram

Laura Brown'a (1994) göre feminizm, ataerkilliği yıkmayı, böylece kültürel dönüşüm ve radikal toplumsal değişim sağlayarak toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizlikleri sona erdirmeyi amaçlayan politik felsefelerin toplamıdır. Feminizm, belirli bir teorik yapıdan ziyade felsefi bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım, kadınlara baskı uygularken erkeklere güç ve statü kazandıran toplumsal normların karşısında durmakta, kadınların sahip

olmaları gerektiğine inandıkları eşit hak, fırsat ve kimlik arayışına dayanmaktadır (Thomas, 1999).

Feminist hareket, 1900'lı yılların sonlarına doğru şiddete farklı bakış açısı getirerek, yakın ilişkilerde yaşanan şiddetin, sosyo-kültürel bağlamdan ayrı düşünülemeyeceğini, ataerkil sistemin doğurduğu cinsiyet eşitsizliği ve cinsiyetçiliğin şiddetin nedenleri arasında olduğunu öne sürmektedir (Bell ve Naugle, 2008). Bu bakış açısı, erkeklerin kadınlara yönelik şiddet içeren davranışlarını, onlar üzerinde güç ve kontrol uygulamak için kullanılan bir yöntem olarak görmekte, kadına yönelik şiddeti, diğer şiddet biçimlerinden ayırmaktadır (Dobash ve Dobash, 2004).

Feminist teorilerin bir sonucu olarak, güç ve kontrol teorileri (Dutton ve Strachan, 1987; Straus vd., 1980) ortaya çıkmaktadır. Bu teoriler, erkeklerin, duygusal ilişkilerinde kaynaklara sahip olamadıklarında veya partnerleri üzerindeki güçlerini kaybettiklerini algıladıklarında, güçlerini korumak veya geri kazanmak amacıyla şiddet uyguladığını öne sürmektedir. Bu nedenle, sorunun çözümünün erkekleri eğitmek ve onların ataerkil inançlarını, kadınlara yönelik tahakkümcü davranışlarını ele almakla ilgili olması gerektiğini; nihai hedefin ise kadına yönelik şiddeti önlemek, azaltmak için ataerkil toplumsal yapıları ortadan kaldırmak olduğunu savunmaktadır (Dutton, 2011).

Feminist teorinin savunucuları, erkeklerin genellikle kadınlar ve aileleri üzerinde kontrol ve hakimiyet kurmak için fiziksel şiddet de dahil olmak üzere farklı şiddet davranışları uyguladıklarını, kadınların erkek partnerlerine yönelik şiddet içeren davranışlarının ise kendini savunma, misilleme olarak anlaşılması gerektiğini öne sürmektedirler (Dobash ve Dobash, 1978). Ayrıca, kadınların bu türden eylemlerini korku uyandırmadığından ve genellikle yaralanmaya neden olmadıklarından niteliksel olarak farklı görmektedirler. Bu feminist teorinin en fazla eleştiri alan yanlarından biri olarak gösterilmektedir. Bu verilere göre, feminist teori, kadınların erkeklere karşı uyguladığı şiddetin, erkeğin saldırılarına karşı bir savunma tepkisi olduğunu savunmaktadır. Ancak, bu konuda, kadınların partner ilişkilerinde şiddet uygulama nedenlerini inceleyen ve çoğu kadın katılımcının saldırı nedenini öz savunmayla açıklamayan araştırmalar da bulunmaktadır (Foshee ve Matthew, 2007; Harned, 2001; O'Leary ve Slep, 2012; Shorey ve Meltzer, 2010; Straus, 2011). Bir başka eleştirilen yanı ise feminist teorinin eşcinsel kadın ilişkilerinde yaşanan şiddeti açıklayamaması olarak kabul edilmektedir (Bell ve Naugle, 2008).

Tüm bu eleştirilere rağmen, feminist teori, flört şiddeti konusunu ele alma konusunda en kapsamlı teori olarak bilinmektedir (Shorey, Cornelius ve Bell, 2008).

2.2.5.2. Sosyal öğrenme kuramı

Bandura (1973) tarafından ortaya konulan sosyal öğrenme teorisi, davranışların, diğer insanların davranışlarını gözlemleme ve taklit etme yoluyla öğrenildiğini öne sürmektedir. Teori, bireylerin davranışlarını diğer bireyleri gözlemleyerek ve taklit ederek öğrendiklerini ve daha sonra öğrendikleri davranışları sergilediklerini savunmaktadır. Taklit davranışının, yeni davranışın öğrenilmesinde veya öğrenilen davranışın artması ve sürdürülmesinde ya da belirli davranışların azalmasında çok önemli bir etkiye sahip olduğu öne sürülmektedir (Cochran, Maskaly, Jones ve Sellers, 2015). Bu bağlamda, sosyal öğrenme kuramında saldırganlık doğuştan gelen bir özellik olarak değil, sonradan öğrenilen ve edinilen bir eğilim olarak değerlendirilmektedir (Bandura, 1978).

Bandura (1977) tarafından öne sürülen modelleme yoluyla öğrenme sürecinde üç ana etki belirtilmektedir: Aile, alt kültürel faktörler ve medyanın etkileri. Şiddet içeren modellerin takdir edilmesi, saygı görmesi veya güçlü olarak algılanması durumunda, bu modellerin daha fazla taklit edileceği ve bu tür davranışların öğrenileceği vurgulanmaktadır (Sims vd., 2008; Bandura, 1977). Bu bağlamda, ailedeki şiddete (hem baba-çocuk hem de ebeveynler arası şiddet) maruz kalmanın çocukluk döneminden itibaren saldırgan davranışları öğrettiği sonucuna ve öğrenilen bu davranışların daha sonra kurulan romantik ilişkilerde ortaya çıkabildiğine dikkat çekilmektedir (Capaldi, Kim ve Pears, 2009; Shorey, Cornelius ve Bell, 2008; Woodin ve O'Leary, 2009). Bu öğrenmeler, yaşamın ilk yıllarında aile ile sınırlı olsa da çocuk büyüdükçe çeşitlenmekte ve farklılık göstermektedir. Şiddet içeren davranışları taklit eden çocuklar sosyal beceriler geliştirmekte sorun yaşadıklarından (Lewandowski ve Pierce, 2002) akran grupları tarafından reddedilebilmektedirler. Bu durum, bu çocukların, şiddet içeren davranışları sergileyen, bu türden davranışların kabul gördüğü gruplara entegre olma olasılığını artırmakta ve sonraki aşamada, duygusal partnerlerini şiddet içeren akran gruplarından seçmelerine yol açabilmektedir. Seçilen partnerin şiddetin kabul gördüğü bir akran grubundan olması çatışmalı ilişkilerin kurulma ihtimalini artırmaktadır (Feiring ve Furman, 2000; Knightve Sims-Knight, 2011).

Araştırmalar ayrıca çocuklukta istismara, ihmale maruz kalma ve şiddete tanık olma ile daha genç ergenler arasında saldırganlık veya flört şiddetine dahil olma arasında bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Hamby, Finkelhor ve Turner (2012), yaptıkları araştırmada bakım veren tarafından gerçekleştirilen fiziksel istismarın, flört şiddetine maruz kalma ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda, yapılan araştırmalar flört şiddetini normalleştirme ve kabulün flört şiddetini uygulama olasılığını artırdığını göstermektedir (Foshee, Bauman ve Linder, 1999; Reyes, Foshee, Niolon, Reidy ve Hall, 2016).

Çok sayıda araştırma bu teoriyi doğrulamış olsa da aile ortamında şiddete tanık olan veya şiddete maruz kalan herkesin bu tür davranışları romantik ilişkilerinde tekrarlamadığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Carr ve VanDeusen'in (2002) Michigan Üniversitesi'nde 99 erkek öğrenciyle yaptığı çalışmada, çocuklukta şiddete maruz kalmayla, flört döneminde partnerine şiddet uygulama arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. 2.500 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir araştırmada, çocukluk döneminde şiddete maruz kalmanın, şiddet içeren ilişkilere karışma konusunda bir risk faktörü olduğu sonucuna varılmış ancak çocukluk döneminde şiddete maruz kalan gençlerin %60'ından fazlasının flört ilişkilerinde fiziksel şiddet uygulamadığı, şiddet yaşamamış olanların ise %25'inin partnerlerine fiziksel saldırıda bulunduğu ortaya konulmuştur (Gover, Kaukinen ve Fox, 2008).

Sonuç olarak, aile geçmişinde şiddete tanık olmak veya maruz kalan olmak, bu davranışların öğrenilmesi ve partner ilişkilerinde tekrarlanma olasılığını artıran bir faktör olarak değerlendirilebilir ancak bu her durumda geçerli değildir. Bu durum, bireyle ilgili risk ve koruma faktörlerini dikkate almanın önemli olduğunu göstermektedir.

2.2.5.3. Bağlanma kuramı

Bağlanma kuramı, İngiliz psikanalist John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bowlby'nin bu kurama katkıları, meslektaşı Mary Ainsworth'un çalışmalarıyla zenginleşmiştir. Bowlby, insanları temelde ilişkilerle şekillenen varlıklar olarak görmekte ve bu ilişkilerin biyolojik bir temele dayandığını vurgulamaktadır. Ona göre, bağlanma ihtiyacı bebeklik döneminde en belirgin şekilde ortaya çıksa da bireyin yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir. Erken

dönemdeki bağlanma ilişkilerinin nasıl oluştuğu ve bireyin bu ilişkileri nasıl içselleştirdiği, kişinin gelişimi ve yaşam boyu devam eden ilişkileri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Bowlby, 1988; Hazan ve Shaver, 1987).

Mary Ainsworth, bağlanma stillerini üç ayrı kategoriye ayırmıştır: güvenli, kaygılı kararsız ve kaygılı kaçınmacı. Bu sınıflandırmalar, bireyin birincil bakıcıya olan güven düzeyini ve bağlanma biçimini yansıtmaktadır (Wallin, 2007). Güvenli bağlanma, bebeklerin bakım ve sevgi ihtiyaçlarının, bakıcıları ile olan ilişkilerine dayalı olarak iyi ve düzenli bir şekilde karşılanması sonucunda bakıcılarına güvenebileceklerine olan inanç olarak tanımlanmaktadır (Yolcu ve Akbay, 2020). Güvenli bağlanan birey, başkalarıyla yakınlık ve özerklik arasındaki dengeyi kurarak yüksek benlik saygısı göstermekte, stresi yönetmeyi, olumlu ve destekleyici ilişkileri sürdürmeyi amaçlayan yapıcı duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2011). Tersine, büyürken katı bir anne-baba tutumuna veya ihmale, istismara maruz kalan çocuklar, kendileri ve diğerleri hakkında olumsuz bir benlik kavramı geliştirmenin yanı sıra düşmanca ve güvensiz ilişkiler içine girmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ulaşılamayan, tepki vermeyen veya taciz edici bağlanma figürleriyle etkileşimler, kaygılı bağlanmayı beraberinde getirmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ise başkalarına karşı olumlu benlik algısına, kendilerine karşı olumsuz benlik algısına, (Yıldırım, 2018), ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklenti ve tutumlara sahiptirler (Akbay, 2015). Kaçınmacı bağlanma stili ise “olumlu bir ben ve olumsuz diğerleri” modeli sunmaktadır. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip olanlar, başkalarına olan ihtiyacı reddetme eğilimindedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Bu erken bağlanma stilleri, çocukluk ve ergenlik dönemindeki deneyimlerle gelişmekte ve yetişkinlikteki bağlanma temsili etkilemektedir (Bowlby, 1982). Bağlanma teorisi, gençlerin bu prototiplere dayalı olarak flört partnerleri seçme eğiliminde olduğunu öngörmektedir (Waters, Posada, Crowell ve Lay, 1993). Diğer bir deyişle, kişinin kendi bağlanma stili ile partnerin bağlanma stili arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bağlanma stilinin kişinin partner seçimini etkileyebileceğini öne sürmektedir (Brennan ve Shaver, 1995). Bu bulgular, sağlıklı ve sağlıklı olmayan ilişkilerin kişinin bağlanma stilleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Hazan ve Shaver (1987) sağlıklı ilişkilerin istikrarlı ve duyarlı bakımın bir sonucu olduğunu, sağlıklı ilişkilerin ise tutarsız ve isteksiz ebeveynlik uygulamalarının bir sonucu olduğunu öne sürmektedir. Destekleyici bakımı deneyimleyen çocuklar, kendilerini ve başkalarını

sevgi ve şefkate layık gören olumlu bir benlik modelini öğrenme eğilimindedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bowlby, 1988; Lee vd., 2013). Bu bağlamda, duyarlı ve destekleyici bakım veren figürlerle etkileşim, güvenli bir bağlanma stilinin gelişimini desteklemektedir. Güvenli bir bağlanma tarzı geliştiren bireyler, duygusal olarak istikrarlı ve destekleyici ilişkiler kurma eğilimindedirler. Bununla birlikte, güvensiz bağlanma stilleri olan kaygılı veya kaçınmacı bağlanma, ilişkilerde belirli problemlere neden olabilmektedir. Kaygılı bağlanma stillerine sahip bireyler, partnerlerinden ayrılma veya reddedilme korkusu yaşayabilmekte, bu kaygılar partnerlerini kaybetme endişesiyle şiddetin bir araç olarak kullanılmasına yol açabilmektedir. Diğer yandan, kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireyler duygusal yakınlıktan kaçınma eğiliminde olabilmekte ve bu da duygusal olarak istikrarsız ilişkilerdeki gerginliği artırmaya yol açabilmektedir. Bu durumda, şiddet partnerler arasındaki mesafeyi korumak için bir strateji olarak kullanılmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2019). Nitekim yapılan araştırmalar güvensiz bağlanma stillerine sahip olan bireylerin flört ilişkilerinde daha fazla şiddet davranışı sergilediğini göstermektedir (Lee vd., 2013; Türk, Hamzaoglu ve Yayak, 2020).

Sonuç olarak, flört şiddetiyle bağlanma kuramı arasındaki ilişki, bireylerin flört ilişkilerindeki şiddet davranışlarını anlamak ve önlemek için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

2.2.5.4. Ekolojik model

Bu model, Bronfenbrenner'ın (1979) ekolojik modelinden türetilerek, partner şiddetini açıklamak için kullanılmış ve uyarlanmıştır (Heise, 1998). Ekolojik model, şiddet içeren davranışların, farklı faktörlerin (bireyin, ailenin, toplumun, kültürün ve türün) etkileşiminin bir ürünü olduğunu öne sürmekte ve kendi içinde farklı seviyelere yer vermektedir. Bunlar; birey, ilişki, topluluk ve toplumdur. Ekolojik model, geniş tabanlı önleme programı yoluyla riski azaltmaya ve/veya ortadan kaldırmaya yönelik stratejiler geliştirmek için biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel, ekonomik ve politik faktörlerin etkileşimine ilişkin bir anlayış geliştirmenin kritik önem taşıdığı gerçeğinin altını çizmektedir. Bu teorik çerçeve, partner ilişkilerindeki şiddetin birden çok nedenle ilişkili olduğuna dikkat çekmekte, tek faktörden

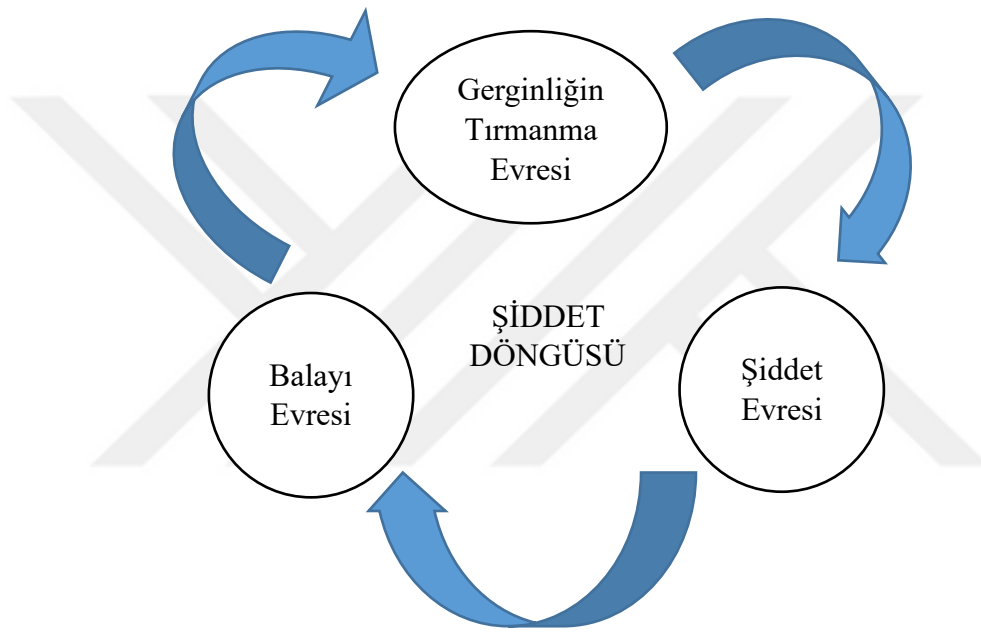
yola çıkararak yapılan açıklamaların yetersiz olduğu temelinden hareket etmektedir (Dutton, 1994).

Flört şiddetini anlamak ve önlemek için ekolojik model, bireylerin, ailelerin ve sosyal sistemlerin etkileşimini dikkate alarak kapsamlı bir yaklaşım sunmaktadır. Aynı zamanda flört şiddetini etkileyen risk faktörlerini belirlemek, toplumsal eylemler geliştirmek ve koruma programlarının etkililiğini artırmak için önemli bir çerçeve sağlamaktadır.

2.2.5.5. Şiddet döngüsü teorisi

Leonor Walker (1979) tarafından önerilen Şiddet Döngüsü Teorisi, şiddetin partner ilişkisi içinde nasıl geliştiğinin anlaşılması konusunda alanyazına önemli bir katkı sunmaktadır. Walker (1979) şiddetin partner ilişkisi içinde üç aşamayı kapsayan bir döngüde gerçekleştiğini öne sürmektedir: Gerginliğin tırmanma evresi, şiddet evresi ve balayı evresi. Gerginliğin Tırmanma Evresi, ilişki içinde rahatsız edici sözel ifadeler, kıskançlık, tehdit, kontrol ve gerilimin olduğu bir evre olarak değerlendirilmektedir. "Fırtına öncesi sessizlik" olarak da adlandırılan bu evrede, fail, partnerine saldırılar gerçekleştirmekte ve ilişkideki gerilimi artırmaktadır. Bu durumda partner artan gerilimi yatıştırmaya çalışarak boyun eğmekte, partnerin hakaretlerini ve aşağılamalarını görmezden gelmektedir. Failin şiddet karşısındaki sorumluluğunu azaltarak, olayları özel bir durum olarak değerlendirmekte ve dış faktörlere bağlamaktadır (Jacobi ve Urbano, 2020; Walker, 1999). Şiddet Evresinde, önceki aşamadaki gerginlik birikimi, psikolojik, fiziksel veya cinsel bir saldırı biçiminde patlamaya neden olmaktadır. Fail, partnerini kontrol etmek için tehdit, aşağılama, kontrol, takip, fiziksel, cinsel, ekonomik ve dijital şiddet gibi davranışlarda bulunabilmektedir. Bu evre, failin, eylemlerinin ciddiyetinin farkına vardığı ve olanları haklı çıkarmaya çalıştığı bir noktada sona ermektedir (Jacobi ve Urbano, 2020; Walker, 1999). Balayı Evresi ise, gerginlik ve saldırının olmadığı bir aşamadır. Bu evrede fail, eylemlerinden pişmanlık duymakta ve tekrarlanmayacağını iddia ederek partnerinden af dilemeye çalışmaktadır. Sevgi dolu ve nazik bir şekilde davranarak, jestler yaparak pişmanlığını ifade etmektedir. Partneri ise şiddeti kontrol kaybı olarak değerlendirerek ilişkinin gelecekte daha iyi olacağına inanmakta ve ilişki için adım atmaktadır (Jacobi ve Urbano, 2020; Walker, 1999).

Walker'ın ortaya koyduğu şiddet döngüsü ifade edildiği gibi, genellikle hayatta kalanın ilişkiyi tamamen terk etmesiyle çatışma durdurulana kadar tekrar etmektedir. Her biri arasında günler, haftalar veya aylar olabilirken, aşamalar arasındaki sürenin daha kısa sürdüğü de görülebilmektedir. Bu durum, sevgi, umut ve korkunun üç dinamiğinin döngüyü nasıl hareket ettirdiğini ve şiddet içeren bir ilişkiyi bitirmeyi nasıl zorlaştırdığını açıklamaktadır. Çoğu zaman, ilişki ne kadar uzun sürerse, döngü o kadar hızlı dönmekte ve şiddetin düzeyi de o kadar artmaktadır (Partner Şiddeti Bilgilendirme Kılavuzu, 2022).



Şekil 3. Walker'ın şiddet döngüsü modeli

Walker (1979)'ın şiddet döngüsü modeli birçok açıdan eleştirilmektedir. İlk eleştirildiği nokta, modelin yalnızca şiddete maruz bırakılan kadınlarla yapılan görüşmelerden alınan bilgiler doğrultusunda oluşturulmuş olmasıdır. Ancak yapılan araştırmalar göstermektedir ki, kadınlar partnerleriyle yaşadıkları çatışmalar sırasında en az erkekler kadar şiddete başvurmaktadır (Archer, 2000; Hines ve Douglas, 2010; Johnson ve Leone, 2005). Bir diğer eleştiri, döngü modelinin şiddet uygulayan ve hayatta kalan için ilişkisel şiddetin gerçekliğini tam olarak ortaya koyamadığı yönündedir. Hayatta kalanların çoğunun bir “balayı” evresini tanımlamadıkları, bunun yerine, ilişkide neredeyse sürekli güç ve kontrolün varlığını hissettiklerinin göz ardı edilmesine ilişkindir (Stark, 2007). Başka bir

eleştiri ise, şiddet döngüsü modelinde var olan pasif veya çaresiz kurban algısının maruz bırakılana daha fazla zarar verdiğine yöneliktir (Rothenberg, 2003).

Şiddet döngüsü modeline yönelik yapılan eleştiriler, ilişkisel şiddetin karmaşıklığını ve maruz kalanların deneyimlerini tam olarak yansıtmadığına dair önemli bir farkındalık oluşturmaktadır.

2.3. Başa Çıkma

Baş çıkma, bireyin stresin etkisini tolere etme veya en aza indirme girişimini ifade etmektedir. Baş çıkma teorileri özellik odaklı / durum odaklı ve makroanalitik / mikroanalitik olarak sınıflandırılabilir (Krohne 1996).

2.3.1. Özellik ve durum odaklı baş çıkma

Özellik odaklı baş çıkma stratejisi, bireyin içsel özelliklerine ve kişisel yeteneklerine odaklanarak, duygusal tepkilerini düzenlemesini ve stresle baş etmesini hedeflemektedir (Krohne, Pieper, Knoll ve Breimer, 2002). Bu yaklaşım, olumsuz düşüncelerin yeniden yapılandırılması, kendini rahatlatma tekniklerinin kullanılması (derin nefes alma, meditasyon gibi) ve problem çözme becerilerinin geliştirilmesini içermektedir. Bu stratejilerin etkileri üzerine yapılan araştırmalar, özellik odaklı baş çıkma yaklaşımının bireylerin psikolojik iyilik halini artırma, stresle baş etme yeteneklerini güçlendirme ve duygusal düzenlemeyi destekleme potansiyeline işaret etmektedir (Kavsök ve Seiffge-Krenke, 1996). Özellik odaklı baş çıkma stratejilerinin stresle baş etmede etkili olduğunu ve duygusal zekâyı artırabildiğini gösteren bir çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin, olumsuz duygularını tanıma, ifade etme ve düzenleme konusunda daha yüksek düzeyde beceriye sahip olduğuna dikkat çekilmektedir (Extremera ve Fernández-Berrocal, 2006). Ayrıca, özellik odaklı baş çıkma stratejilerinin stresle baş etme becerilerini artırdığı ve psikolojik iyi oluşu desteklediği de araştırmalarca desteklenmektedir (Carver ve Connor-Smith, 2010). Özellikle, problem çözme becerilerini kullanma, duygusal düzenleme ve pozitif bir bakış açısı geliştirme gibi stratejilerin stresle baş etme kapasitesini artırdığı

görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve özellik odaklı başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışma da olumlu yeniden yapılandırma, sosyal destek arama ve duygusal ifade gibi özellik odaklı başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermektedir (Connor-Smith ve Flachsbart, 2007).

Durum Odaklı Başa Çıkma stratejisi ise, bireyin stresli durumların doğrudan yönetimiyle ilgilenmesini hedeflemektedir (Carver ve Scheier, 1994). Bu yaklaşım, stresli durumu değiştirmeyi veya kontrol etmeyi amaçlamaktadır. Problemleri çözmek için somut adımlar atmak, kaynakları etkin bir şekilde kullanmak, destek aramak, sosyal destek ağını güçlendirmek gibi stratejileri içermektedir. Başka bir deyişle, durumsal odaklı başa çıkma stratejisinde karşılaşılan sorunu çözmek için somut adımlar atmak, sorunun nedenlerini ve sonuçlarını değerlendirmek, mevcut kaynakları kullanarak sorunun üstesinden gelmek, destek kaynaklarını tespit etmek ve onları (örneğin, aile, arkadaşlar, uzmanlar) etkin bir şekilde kullanarak destek almak, durumu objektif bir şekilde değerlendirmek ve geleceğe atılacak adımları planlamak, değişen durumlara uyum sağlamak, gerektiğinde başkalarından yardım almak, söz konusudur (Carver ve Scheier, 1994).

Bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında, durumu kontrol etme ve uygun stratejiler geliştirme becerisinin kullanıldığı araştırmalar mevcuttur. Endler ve Parker (1990)'ın durum odaklı başa çıkma becerisini ölçmek için geliştirdiği bir ölçek olan COPE (Coping Orientation to Problems Experienced) ölçeğinin kullanıldığı araştırmalarda, durum odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin stresli durumlarla daha iyi başa çıkabildiği ve psikolojik sağlıklarını daha iyi koruyabildikleri görülmektedir. Yapılan çalışmalar durumsal başa çıkma stratejilerinin iş stresi üzerinde de etkili olduğunu gösteren kanıtlar da sunmaktadır. Yapılan çalışmalarda durumsal odaklı başa çıkma stratejisi kullanımının, iş stresinin etkilerini azaltmada önemli bir faktör olarak öne çıktığı görülmektedir (Penley ve Tomaka, 2002). Bir başka araştırma, stresli durumlarla başa çıkma becerilerini ele almış ve durum odaklı başa çıkma becerisinin stresli olaylarla daha etkili bir şekilde başa çıkmaya yardımcı olduğuna dikkat çekmiştir. Bu yaklaşımın, durumları analiz etme, çözüm odaklı düşünme ve uygun adımlar atma açısından daha etkili olduğu belirtilmiştir (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal ve Coifman, 2004). Durum odaklı başa çıkma stratejilerine dikkat çekilen, Vitaliano vd., (2005) tarafından gerçekleştirilen bir diğer araştırmada, yaşlı yetişkinlerin sağlık sorunlarıyla başa çıkma stratejileri incelenmiştir. Bu çalışmada, durum odaklı başa çıkma stratejilerinin yaşlı yetişkinlerin sağlık sorunlarıyla başa çıkma

yeteneklerini etkilediği ve daha olumlu sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirildiği bulgularına ulaşılmıştır.

Elde edilen bulgular, özellik odaklı ve durum odaklı başa çıkma stratejilerinin stresle baş etmede önemli bir yerinin olduğunu ve birbirini tamamlayacak biçimde kullanılmasının daha etkili sonuçlar yaratabileceğini gözler önüne sermektedir.

2.3.2. Mikro ve makro analitik başa çıkma

Mikro ve makro analitik başa çıkma teorileri, stresli durumlarla başa çıkma sürecini farklı düzeylerde ele alan iki yaklaşımdır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

Makro analitik başa çıkma, toplumsal ve kurumsal düzeyde stresli durumlarla baş etmek için kullanılan stratejileri ifade etmektedir. Bu stratejiler, bireyin çevresindeki sosyal destek ağını kullanmasını, toplumsal kaynakları değerlendirmesini ve toplumsal düzeyde değişiklikler yapmasını içermektedir. Mikro düzeyde başa çıkma teorileri ise, bireylerin stresli durumlarla nasıl başa çıktığını ve bu başa çıkma stratejilerinin etkilerini incelemektedir. Bireyin içsel süreçleri, düşünceleri, duyguları ve davranışları üzerinde odaklanmaktadır. Problem Odaklı Başa Çıkma Teorisi ve Duygu Odaklı Başa Çıkma Teorisi (Folkman, 1982; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986; Folkman ve Lazarus, 1980) mikro analitik başa çıkma teorilerine örnek olarak gösterilmektedir. Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağını doğrudan ele alarak, sorunu çözmeye veya azaltmaya yönelik eylemleri içerirken (Gilbertson-White, Campbell, Ward, Sherwood ve Donovan, 2017); duygu odaklı başa çıkma stres kaynağı tarafından yaratılan duygusal sıkıntıyı yönetmeye odaklanmaktadır (Bisri, Karsiyanto, Zahra ve Chusniyah, 2021).

2.3.2.1. Problem odaklı başa çıkma

Problem odaklı başa çıkma, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından ortaya atılmış bir yaklaşımdır. Araştırmacılar yayınladıkları "Stress, Appraisal, and Coping" adlı kitaplarında, stresin değerlendirilmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik uyum arasındaki ilişkileri inceleyerek problem odaklı başa çıkma stratejisi kavramını tanıtmışlardır. Stresle başa

çıkma için kullanılan bu strateji, doğrudan stres kaynağını ele almaya, sorunu çözmeye veya azaltmaya yönelik eylemleri içermektedir (Heppner, Cook, Wright ve Johnson, 1995). Bireyler stresli durumlarla başa çıkmak için problemleri çözmeye odaklanmakta, sorunu analiz ederek ve kaynakları değerlendirerek çözüm odaklı stratejiler kullanmaktadır.

Şiddete maruz kalan bireylerle yapılan çalışmalar, eyleme dönük davranışlar, sosyal destek ve kendini toplumdan izole etme gibi stratejilerin tümünü kapsama alan problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, şiddete maruz kalanların güvenliklerini sağladığı gibi, psikolojik refahlarını artırmak ve iyileştirmek için de önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Larsen ve Prizmic, 2008; Ogbe, Harmon, Van den Bergh ve Degomme, 2020). Aynı zamanda şiddetten hayatta kalanların travmatik deneyimlerle yüzleşmelerine ve bu sorunları çözmek için adımlar atmalarına odaklanmaktadır (Puente-Martínez, Landa ve Páez-Rovira, 2021). Bununla birlikte araştırmalar, aktif başa çıkma ve planlama gibi problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, duygusal partner şiddetine maruz kalan bireyler arasında ruh sağlığı sorunlarını azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermektedir (Lin vd., 2021). Nitekim, kullanılan bu stratejiler hayatta kalanların zorlukları doğrudan ele almalarına ve çözüm odaklı adımlar atmalarına olanak tanımaktadır. Ancak, bu stratejinin etkililiği bireyler arasında değişkenlik göstermekte; sosyal destek kaynaklarına erişim, stres kaynağının kontrol edilebilir olarak algılanması gibi faktörler problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımını etkileyebilmektedir (Cobb, Xie ve Sanders, 2015; Puente-Martínez vd., 2021). Wong vd. (2016)'nin yaptığı çalışma bu duruma örnek niteliğindedir. Araştırmada, mülteci olmayan göçmenlerin karşılaştığı sınır dışı edilme korkusu ve ayrımcılık gibi durumlarda problem odaklı baş etme yaklaşımının etkili olmadığı görülmektedir (Wong vd., 2016). Nitekim, problem odaklı başa çıkma, stres kaynağını doğrudan ele almayı içeren bir başa çıkma stratejisidir. Bu yaklaşımın etkinliği, stres kaynağının algılanan kontrol edilebilirliği ile bireyin kaynakları ve destek sistemine bağlı olabilmektedir.

2.3.2.2. Duygu odaklı başa çıkma

Lazarus ve Folkman (1984)'ın stresle başa çıkma çalışmaları, duygusal süreçler üzerinde önemli bilgiler sunmakta, duygu odaklı başa çıkma stratejileri de bu çerçevede yerini almaktadır. Bu yaklaşım, stresin neden olduğu duygusal sıkıntıları doğrudan ele almak

yerine, stres kaynağına odaklanmakta, duygusal tepkileri yönetmeyi, stresin duygusal sonuçlarını azaltmayı ve yönetmeyi hedeflemektedir (Littleton, Horsley, John ve Nelson, 2007; Yang, 2021).

Alanyazında şiddete maruz kalan bireylerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin etkilerini inceleyen çalışmalara sıkça rastlanmaktadır. Örneğin, Suriyeli savaş mağduru mülteciler üzerinde yapılan bir araştırmada, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin, savaşın neden olduğu psikolojik, fiziksel ve sosyal zorluklarla baş etme sürecinde etkili olduğu ve mağdurların psikolojik refahlarını artırdığı gözlemlenmiştir (Kurt vd., 2021). Benzer şekilde, şiddete maruz kalan kadınlarla yapılan bir araştırmada, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kadınların, şiddet döngüsünden çıkma sürecinde daha yüksek düzeyde duygusal refah yaşadığı ve şiddetle ilişkili tepkilere daha etkili bir şekilde karşı koyduğu belirlenmiştir (Lagdon, Armour ve Stringer, 2014). Duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin bireyin refahına olumlu katkıda bulunduğunu öne süren araştırmaların yanı sıra, bu stratejilerin kişinin şiddet yaşantısının içinde kalmasına ve sürdürülmesine neden olduğunu gösteren çalışmalar da alanyazında yer almaktadır. Nitekim, Rizo, (2017)'nin şiddete maruz kalan kadınlarla yapmış olduğu araştırmada şiddete maruz kalanların ağlama, tabak kırma, duvarlara yumruk atma, bağırma, kendini suçlama, inkâr gibi duygu odaklı stratejileri; madde kullanımı ve alkol tüketimi gibi kaçınma stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda duygu odaklı stratejilere daha derinlemesine bakıldığında, bu türden başa çıkma davranışları, aktif başa çıkma becerileri yerine problemten kaçınmaya dayandığından genellikle uyumsuz olarak kategorize edilmektedir (Moore vd., 2011). Rizo, Givens ve Lombardi (2017)'nin çalışması da duygu odaklı başa çıkmanın uyumsuz rolünü desteklemekte olup, yaygın duygu odaklı başa çıkma stratejileriyle artan psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi gözler önüne sermektedir. Yapılan çalışmalar duygu odaklı başa çıkmanın, şiddetle başa çıkmak için en yararlı yol olmayabileceğini ancak, birçok maruz kalanın, şiddetten hayatta kalmak için bu stratejileri kullandığını bildirmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar şiddete maruz kalan bazı kişiler için, sağlıklı başa çıkma yöntemlerinin her zaman ilk tercih olmayabileceğini; şiddetten hayatta kalanın, istenmeyen şiddet durumuyla başa çıkmak için hızlı bir şekilde rahatlayacağı bir yöntemle başvurabileceğini göstermektedir (Schaefer vd., 2019).

2.4. Flört Şiddeti ile Baş Etme

Flört İlişkilerinde şiddeti yönetmek için kullanılan davranışsal taktikler olarak tanımlanan (Pastor-Bravo, Vargas ve Medina-Maldonado, 2023) flört şiddetiye baş etme kavramını anlamak etkili müdahaleleri geliştirmek ve uygulamak için önemlidir. Flört şiddetiyle baş etme stratejileri bireylerin yardım arama, problem çözme veya inkar etme gibi stresli deneyimlerle başa çıkmak ve bunlara yanıt vermek için kullandıkları çeşitli eylemleri kapsamaktadır. Bu eylemlerin güçlendirilmesi, flört şiddeti deneyimi karşısında kişinin yaşadığı düşük öz saygı (Işık, Demircan, Gürhan, 2021) gerçeği çarpıtma, problem çözmede zorluk gibi birtakım sonuçların üstesinden gelmesinde kolaylık sağlarken, stratejilerin eksikliği bir risk faktörü oluşturmaktadır (Molano-Tobar vd., 2021). Öyle ki şiddetle baş etmeye etki eden faktörlere baktığımızda sınırlı iletişim ve çatışma çözme becerilerinin varlığının flört şiddetine maruz kalanların yardım arama davranışlarına başvurmamasına ya da daha az başvurmamasına nedne olduğu görülmektedir (Lachman, Zweig, Dank ve Yahner, 2019). Bu durum kişinin kendini, güçsüz ve çaresiz hissetme ihtimalini artırarak, şiddet döngüsünün devam etmesine ve psikolojik iyilik halinde bozulmalara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, flört şiddetiyle baş etme stratejilerinin alanyazında hangi başlıklar altında yer aldığı ve etkililiği üzerine yapılan çalışmalar, şiddet deneyimlerine nasıl yaklaşıldığı, tepki verildiğini anlamak açısından önemlidir.

Lazarus ve Folkman (1985), başa çıkma stratejilerini sekiz başlık altında toplamaktadır. İlk iki strateji problem çözmeye odaklanırken, geri kalanlar duygusal düzenlemeye odaklanmaktadır. Son strateji ise hem duygusal hem de problem çözme odaklı baş etme stratejileri içinde değerlendirilmektedir.: Bunlar; yüzleşme, planlama, uzaklaşma, öz kontrol, sorumluluğun kabulü, kaçış-kaçınma, pozitif yeniden değerlendirme, sosyal destek arayışıdır. Bu stratejilere ek olarak, Frydenberg ve Lewis (2002) tarafından belirtilen başa çıkma stratejileri ise sosyal destek arayışı, problemi çözmeye odaklanma başarı için çabalama, endişelenme, yakın arkadaşlara yatırım yapma, ait olma arayışı, hayal kurma başa çıkma yetersizliği, gerilim azaltma, sosyal eylem, problemi yok sayma, kendini suçlama, içine kapanma, manevi destek arayışı, olumlu tarafa bakma, profesyonel yardım arayışı, rahatlatıcı etkinlikler arayışı, fiziksel dikkat dağıtma şeklindedir.

Alanyazında, flört şiddetiyle baş etmeye ilişkin çalışmalara bakıldığında ise flört şiddetine maruz kalan bireylerin kullandıkları baş etme stratejilerinin farklı başlıklar altında toplandığı

görülmektedir. Bunlar; kaçınma odaklı, pasif başa çıkma (Lara Men ve Hernández Montaño, 2022), problem çözme odaklı ve duygu odaklı başa çıkma (Pedraza ve Vega, 2015) ve sosyal destek arayışıdır. Bu stratejilerin etkinliği, flört şiddetine maruz kalan bireylerin durumlarını nasıl algıladıkları ve bu durumlara nasıl yanıt verdikleriyle yakından ilişkilidir. Örneğin; sosyal desteğin flört şiddetiyle baş etmede etkili olduğu bilinmekle birlikte, cinsel ve fiziksel şiddetle başa çıkmada etkili olmadığı araştırmalarca ortaya konulmaktadır. Bu durum bu şiddet türlerinin genellikle eleştiri veya suçlayıcı yorumlarla birlikte geldiği ve gençlerde, özellikle kadınlarda, suçluluk ve utanç duygusu yaratarak sosyal destekten mahrum kalmalarına neden olduğuyla açıklanmaktadır. Yine kaçınma odaklı stratejilerin kısa vadede kişiyi rahatlatan bir yanının olmasıyla birlikte uzun vadede kişiyi şiddet yaşantısının içinde tutan ya da şiddetin devam etmesine yol açan bir tarafının da olduğu ve kişinin iyilik haline darbe vurduğu belirtilmektedir (Lara Men ve Hernández Montaño, 2022). Problem çözme odaklı stratejilere bakıldığında ise, sorunun çözülebilir olarak değerlendirildiği durumlarda daha etkili olabildiği, sorunun kişi dışındaki diğer etkenlere bağlı olması durumunda ise kişide yetersizlik inancına neden olabileceğinden işlevsel olamayacağı düşünülebilir. Bu bağlamda bu stratejilerin baş etmedeki etkinliğini artırmak için kullanımı etkileyen faktörlerin, etki düzeylerinin ve sonuçlarının neler olduğunun tespit edilmesi müdahale programlarının geliştirilmesinde önem taşımaktadır.

2.5. Kabul ve Adanmışlık Terapisi Perspektifinden Psikolojik Esneklik ve Flört Şiddetiyle Baş Etme İlişkisi

Flört şiddeti, genellikle içsel bir mücadeleye neden olarak, maruz kalan kişiler için zorlayıcı bir durum oluşturmakta; kişinin kendine dair algısını etkileyerek temelde kötü, zarar görmüş, çaresiz ve kötü muameleye layık olduğunu düşünmesine yol açmaktadır (Eshelman ve Levendosky, 2012; Fidan ve Yeşil, 2018; Herman, 2012). Flört şiddetine maruz kalan partnerdeki zihinsel ve duygusal çıkmazlar, bir kısır döngü oluşturarak şiddetin yoğunluğunun artmasına veya devam etmesine neden olabilmekte ve bu durum psikolojik esneklik eksikliğiyle açıklanabilmektedir (Levin vd., 2014).

Psikolojik esneklik, mevcut duruma odaklanmayı sürdürme, zor ve stresli olaylar sırasında bile değere dayalı davranışlar sergileme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Kashdan vd.,

2006; Kroska, Roche, Adamowicz ve Stegall, 2020). Psikolojik esneklik eksiliği ise kişinin yaşam kalitesinde bzuulmalara, stresle başa çıkmasında azalmaya neden olmaktadır (Arabacı ve Soysal, 2021; Çakır ve Dilmaç,

2023). İlgili olguyu ele alan ve yaygın kabul gören psikolojik esneklik modeli bilişsel füzyon ve deneyimsel kaçınma olarak adlandırılan iki davranışsal sürecin, psikopatolojide bir çok semptomun oluşumuna zemin hazırladığı ve bu semptomların gelişimine katkıda bulunduğunu öne sürmektedir (Hayes vd., 2001; Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Davranışsal sürecin ilki olan bilişsel füzyon, düşüncelerin içeriğine aşırı önem verme olarak tanımlanmakta olup, bu süreçte insanlar düşünce içeriklerinin dışsal bir gerçeklikle uyumlu olduğunu varsaymaktadırlar (Strosahl vd., 2004). Deneyimsel kaçınma ise düşünceler, duygular ve hislerle temas halinde kalmaktan kaçınmayı ve bu deneyimlerin içeriklerini, biçimlerini veya sıklıklarını değiştirmeye yönelik girişimleri ifade eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Strosahl vd., 2004). Deneyimsel kaçınma, kaçınılan içsel uyarıların sıklığını ve yoğunluğunu artırarak davranış repertuarını daraltmakta, bu durumun acıyı ve genel psikopatolojiyi ortaya çıkardığı vurgulamaktadır (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009; Hayes vd., 2006; Kashdan vd., 2006). Hoş olmayan duyular veya duygularla karşılaşan kişiler, kaçınma davranışları sayesinde geçici bir rahatlama sağlasalar da, bu rahatlama kısa sürmekte ve yeniden hissedilen rahatsızlık, tekrar kaçınma davranışlarına başvurulmasına yol açmakta; böylece acıyı uzatan bir kısır döngü oluşmaktadır (Páez ve Montesinos, 2016; Ruiz, De La Vega, Poveda, Rosado ve Serpa, 2012). Psikolojik esnekliğin, bilişsel füzyon ve davranışsal kaçınma olarak kavramlaştırılan her iki davranışsal sürecinin etkileri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bireylerin stresli olaylar sırasında kullandıkları başa çıkma stratejilerini etkileyebileceği görülmektedir. (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006). Bu bağlamda psikolojik esneklik sadece bir başa çıkma stratejisi değil, stresörler karşısında başa çıkma davranışlarının seçimini yönlendiren bir mekanizma olarak işlev görmektedir (Tindle vd., 2022). Psikolojik esnekliğin bu işlevi, daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe sahip bireylerin şiddetle karşılaştıklarında adaptif başa çıkma stratejilerini seçme konusunda daha başarılı olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim psikolojik esneklik, daha iyi başa çıkma, kabullenme, uyum sağlama ve gelişmiş refah ile ilişkilendirilmektedir (Burton ve Bonanno, 2016; Kashdan vd., 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Flört şiddeti gibi stresli yaşam olayları sırasında psikolojik esneklik, bireyleri olumsuz duygulardan koruyabilmekte,

kişinin olumsuz durumlara uyum sağlamasına olanak sağlayabilmekte, ruh sağlığını iyileştirebilmekte (Masuda vd., 2011) ve istenmeyen psikolojik sonuçların etkisini azaltabilmektedir (Gloster, Meyer ve Lieb, 2017; Hayes vd, 2013).

Sonuç olarak, psikolojik esneklik bir kaynak olarak, flört şiddetiyle baş etme sürecinde kritik bir role sahiptir. Bireylerin şiddet yaşantısı gibi zorlayıcı bir deneyimle baş etmede kullanacağı işlevsel stratejiler geliştirmeleri, hem kısa hem de uzun vadede iyilik hallerini korumalarına yardımcı olabilir.

2.6. İlgili Çalışmalar

2.6.1. Flört şiddetiyle başa çıkmaya ilişkin çalışmalar

Baş çıkma, azaltmak ve en aza indirmek için kullanılan bir dizi bilişsel ve davranışsal stratejiyi ifade etmektedir (Folkman vd., 1986; Folkman ve Lazarus, 1988). Başa çıkma stratejileri, şiddetin maruz kalanın sağlığı üzerindeki etkisini belirleme potansiyeline sahip olduğundan aynı türden şiddete maruz kalanların farklı sonuçlarla karşı karşıya kalmaları hangi stratejilerin kullanıldığıyla yakından ilişkili olabilmektedir. Maruz kalan tarafından kullanılan stratejiler kişinin sağlığını korur nitelikte olabileceği gibi, onu daha büyük risklerle karşı karşıya bırakabilmekte, bu da şiddetin etkisini azaltabilmekte ya da artırabilmektedir (Sere, Roman ve Ruiter, 2021). Bu bağlamda genç çiftlerin başa çıkma davranışları, şiddet olayları yaşama olasılıklarını etkileyebileceğinden kritik öneme sahiptir (Aksoy, 2021).

Yakın partner şiddetinden kurtulanların şiddet yaşantısıyla başa çıkma yolları üzerine yapılan araştırmalar, hayatta kalanların şiddet karşısında sessizliğini koruyan, harekete geçmeyen pozisyonda olduklarına dair görüşleri ortadan kaldırmıştır (Gondolf ve Fisher, 1989). Aksine, yapılan çalışmalar hayatta kalanların birden fazla başa çıkma yolunu kullandıklarını göstermektedir. (Bauman, Haaga ve Dutton, 2008; Brabeck ve Guzmán, 2008). Şiddetten hayatta kalanların kullandıkları baş etme stratejilerine Goodman vd., (2003) Yakın Partner Şiddeti Stratejileri İndeksi'yle açıklık getirmiştir. 39 başa çıkma davranışından söz edilen ölçme aracında, özel veya kamusal alan içinde yer alan, amaç,

kaynaklar ve diğer insanlarla olan ilişki düzeyine dayanan altı başa çıkma stratejisi kategorisi tanımlanmaktadır. Bunlar; direnç, resmi ağ, gayri resmi ağ, yasal yollara başvurma, sakinleştirme ve güvenlik planlaması stratejileridir. Güvenlik planlaması stratejilerinin amacı, kaynakları artırmak ve gelecekteki istismar durumlarına karşı koruma sağlamaktır. Güvenlik planlaması stratejileri kapsamında, araba veya ev anahtarlarını saklamak veya gizlemek, silahları kaldırmak veya gizlemek, para veya diğer değerli eşyaları saklamak, kaçış planı yapmak ve kilitleri değiştirmek veya güvenliğini artırmak; direnç stratejileri kapsamında, fiziksel olarak karşı koymak, ayrı yatakta uyumak, ondan uzaklaşmak için evden ayrılmak ve ilişkiyi sonlandırmak (veya sonlandırmaya çalışmak) gibi davranışlar; sakinleştirme stratejileri kapsamında, saldırganın kontrol duygusunu tehdit etmeden davranışını değiştirmeyi amaçlayan stratejiler, yani şiddet sırasında ağlamamaya çalışmak, şiddeti durdurmak için istediği şeyleri yapmak, tartışmadan kaçınmak; yasal stratejiler kapsamında, sivil koruma emri için dilekçe vermek, suç duyurusunda bulunmak veya suç duyurusunda bulunmaya çalışmak ve polisi aramak; resmi ağ stratejileri kapsamında, dini liderden yardım almaya çalışmak, bir ruh sağlığı danışmanı ile konuşmak, gibi örnekler yer almaktadır. Bu stratejiler, yasal olmayan kamusal kaynakları kullanarak kaynakları artırmayı aynı zamanda kişiyi ruh sağlığına ilişkin tehdide karşı korumayı amaçlamaktadır (Zanville ve Cattaneo, 2012).

Başka bir çalışmada, Smith vd. (2010), yakın partner şiddetine maruz kalan bireylerin başa çıkma çabalarını analiz etmek için geliştirdikleri “The Coping Window” adlı kavramsal bir çerçeveden söz etmişlerdir. Bu model, duygusal ve problem odaklı başa çıkma stratejilerine odaklanan bir Odak Ekseni ile kişilerarası başa çıkma stratejilerine dayanan bir Kaynak Ekseni içermektedir. Bu çerçevede ortaya çıkan dört bölge şunlardır: duygusal odaklı kişisel başa çıkma (umudu koruma, içsel konuşma, kendini suçlama ve madde kullanımı...), duygusal odaklı kişilerarası başa çıkma (aile ve arkadaşlardan duygusal destek...), problem odaklı kişisel başa çıkma (barışma, aktif planlama ve intikam...) ve problem odaklı kişilerarası başa çıkma (gayri resmi/formal kaynaklardan, adli sistemden ve sığınaktan yardım alma...). Bu model, yakın partner şiddetine maruz kalanların başa çıkma çabalarıyla ilgili yeni araştırmaları yönlendirmek için umut verici bir çerçeve olarak değerlendirilmekle birlikte, hayatta kalanların deneyimleri hakkında bilinenlerle, ortaya çıkan bulguları entegre etmektedir (Rizo, 2013).

Kadınların yakın ilişkilerde duygusal şiddetle baş etme yöntemleri üzerine görüşlerini belirlemeyi amaçlayan başka bir araştırmada, duygusal şiddetle baş etme stratejilerine dair sekiz farklı kategori tespit edilmiştir. Bu kategoriler, duygusal şiddete maruz kalmış 15 kadınla gerçekleştirilen görüşmelerin sonuçlarına dayanarak belirlenmiştir. Bu kategoriler; susma, ilişkiyi sonlandırma, ağlama, sakinleşmeye çalışma, kendini ifade etme, kendini geliştirme, uzman yardımı arama ve sosyal destek aramadır (Kesici ve Büyükeskil, 2021).

Ürdün'deki flört şiddeti vakalarını inceleyen bir araştırmada, failerin tehditleri ve şiddetin olumsuz duygusal etkileri ile başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin çeşitliliği üzerine önemli bulgular elde edilmiştir (Alsawalqa, 2021). Bu araştırma, flört şiddetine maruz kalan öğrencilerin, şiddetin faillerinin tehditleri ve olumsuz duygusal etkileri ile başa çıkma stratejilerini ve bu stratejilerin çeşitliliğini incelemeyi amaçlamıştır. Katılımcıların şiddetle başa çıkma stratejileri, yaşadıkları şiddetin niteliğine ve ciddiyetine bağlı olarak farklılık göstermiştir. Cinsel şiddet içeren vakalarla karşılaşan bireyler genellikle faile boyun eğme ve sessiz kalma eğiliminde olmuşlardır. Ancak, cinsel şiddet içermeyen ve kısa süreli ilişkilerde, katılımcılar genellikle yakın çevrelerinden destek arama yolunu tercih etmişlerdir. Ayrıca, maddi ve duygusal güvenliklerine güvendiklerini düşünen katılımcılar, failerin kendilerine ulaşmasını engelleyecek yöntemleri tercih etmiş ve tehditlere karşı direnmişlerdir. Siber şiddete maruz kalan bireyler ise, bilgisayar uzmanlarından, akademik danışmanlarından ve polisten yardım talep etmeyi tercih etmişlerdir (Alsawalqa, 2021).

Yukarıda bulgularına ilişkin bilgi verilen araştırmalar, flört şiddeti deneyimi neticesinde veya sırasında kullanılan ve bu deneyimin sonuçlarına etki edecek stratejiler hakkında bilgi vermektedir. Mevcut çalışmada ilgili alanyazından hareketle flört şiddetiyle baş etmeye dönük stratejiler işlevsel olan ve işlevsel olmayan boyutlarıyla ele alınmıştır. Şiddete maruz kalanların şiddet karşısında boyun eğen, sessiz kalan, inkar eden, yok sayan pozisyonlarını korudukları gibi, destek arayan, güvenlik planlamaları ve kendini destekleyen konuşmalar yapan bir taraflarının da olması mevcut araştırma için önemli bir alt yapı oluşturmaktadır.

2.6.2. Flört şiddeti ve psikolojik esneklik alanında yapılan çalışmalar

Flört şiddetinin yaygınlığı ve sonuçları, 1981'de Makepeace'in ilk öncü çalışmasından bu yana araştırmalarla raporlandırılmıştır (Lewis ve Fremouw, 2001). Araştırmacılar, fiziksel

ve cinsel flört şiddetine maruz kalanların, fiziksel, zihinsel ve cinsel sağlıklarının ve sosyal işlevlerinin olumsuz yönde etkilendiği yönünde bulgular ortaya koymaktadır. Bu bulgular, utanç, güvensizlik, olumsuz beden algısı, korku (Subaşı ve Akın, 2003) ve özsaygıda azalmayla kendini göstermektedir (Riazi, Alaei, Emamhadi, Nazparvar ve Salmani, 2017; Shahali, Riazi, Alaei, Emamhadi ve Salmaney, 2019). Bununla birlikte kişinin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik belirtiler de gösterdiğine, yapılan çalışmalarda dikkat çekilmektedir (Chan, Tiwari, Fong ve Ho, 2010; Cinal, 2018; Kilpatrick vd., 2003; Lilly ve Graham-Bermann, 2010).

Bu türden belirtilerin ortaya çıkardığı acıyla bireyler mücadele etmektedir. KAT'ta amaçlanan danışanın rahatsız edici içsel deneyimleriyle olan ilişkisini bir semptom olarak değil, zararsız (rahatsız edici olsa da) geçici psikolojik olaylar olarak algılaması için dönüştürmesine yardımcı olmaktır. Bu sürecin, bireyi içsel deneyimleriyle mücadele etmekten kurtardığına ve daha fazla “psikolojik esneklik” sağladığına inanılmaktadır. Bu, aynı zamanda üzücü veya istenmeyen içsel deneyimlere yer açarken bireyin değerli faaliyetlerde bulunmasına katkıda bulunmaktadır (Hayes vd., 2006).

Psikolojik esneklik, öz düzenleme (Bonanno vd., 2004), kendi karar verme (Deci ve Ryan, 2000), stresle başa çıkma (Cheng, 2001), hedefe ulaşma (Tamir, 2009) ve sosyal işlevsellik (Gross ve John, 2003) gibi insan yaşamına katkıda bulunan birçok olumlu beceriyle ilişkilendirilmektedir. Flört ilişkisi içerisinde şiddet yaşayan bireylerin psikolojik esnekliklerinin artırılması kişinin sonraki yaşamında sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve bunu sürdürebilmesi açısından önemlidir. Psikolojik esneklik, kişisel değerlere ve durumsal bağlamlara dayalı olarak kişinin davranış repertuarını geliştirirken kişinin, hoş olmayan düşünce, duygu ve duyumlardan bağımsız olarak şu an ile temas halinde kalmasına olanak sağlamaktadır (Hayes vd., 1999).

Ayrıca, yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin müdahale yoluyla doğrudan değiştirilebileceğini ortaya koymaktadır (Bond vd., 2011; Hayes vd., 2006). Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin amacı, psikolojik esnekliği artırarak uyumsuz davranışları azaltmaktır. Bu bağlamda, Livheim vd., (2014)'ın yaptığı, Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) ilkelerine dayanan grup müdahalesinin, ergenlerdeki depresif semptom ve stres düzeylerinde önemli azalmalar sağladığı görülmektedir. Şiddete maruz kalan kadınlarla yapılan başka bir çalışmada psikolojik esneklik ve öz şefkatin koruyucu rolü incelenmiştir (McLean, Fiorillo ve Follette, 2018). 27 kadınla yapılan çalışma sonucu, öz şefkat ve

psikolojik esnekliğin, kişilerarası şiddete maruz kalanlarda travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının gelişmesinde birer koruyucu faktör olarak işlev görebileceğini göstermektedir. Vaca-Ferrer vd., (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma da bu bulguyu destekler niteliktedir. Araştırmacılarca hazırlanan, psikolojik esneklik temelli müdahale programının etkinliğini inceleyen çalışmanın sonucunda kadınların daha az rahatsızlık yaşadığı ve kişilerarası davranışlarında iyileşme gösterdikleri tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik ve algılanan aile içi şiddet arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan 200 kadınla yapılan başka bir çalışma da (Barrera Santos, 2022) bu iyileşmeyi desteklemektedir. Psikolojik esneklik ile aile içi şiddet arasında anlamlı bir ilişki olduğunun görüldüğü araştırmada, psikolojik esnekliğin aile içi şiddet bağlamında işlevsel davranış kalıplarının gelişmesine de katkı sağlayabileceği ortaya konulmaktadır.

Cinsiyet temelli şiddet yaşayan 18-40 yaş arası kadınlarla yapılan başka bir çalışmada 6 ay süresince haftada 2 kez Kabul ve adanmışlık Terapisi ve mindfulness temelli grup oturumları düzenlenerek, kadınların travma sonrası stres bozukluğu ve geçmişteki acılarıyla başa çıkabilmelerinin sağlanması, psikolojik esnekliğin bileşenlerinden kabulün ve şimdi burada yaşama kapasitelerinin artırılması hedeflenmiştir. Çalışma neticesinde katılımcıların duygularını düzenlemesine, ifade etmesine, kendisini yargılamamasına ve tüm deneyimleri kabul etmesine yardımcı olmayı amaçlayan programın ve travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete belirtilerini önemli ölçüde iyileştirdiği görülmüştür (Daryanani, 2019).

Sonuç olarak, mevcut çalışmanın değişkenlerini oluşturan flört şiddeti ve psikolojik esneklik alanında yapılan çalışmalar, flört ilişkilerindeki şiddetin olumsuz etkilerini fark etmek ve bu türden durumlarla başa çıkma becerilerine yön vermek için önemli bir adım olmuştur. Bu araştırmalar şiddetin, maruz kalanların psikolojik refahı üzerindeki etkilerine ve flört şiddetiyle başa çıkma süreçlerinde psikolojik esnekliğin önemine dikkat çekmeleri bakımından önemlidir. Şiddetin hayatta kalanlar üzerinde yarattığı olumsuz etkileri en aza indirme konusunda psikolojik esnekliğe ilişkin elde edilen bulgular, mevcut araştırma için önemli bir alt yapı oluşturmaktadır.

2.7. Flört Şiddeti Çevrimiçi Müdahale Programları

Günümüzde, romantik ilişkilerde gözlemlenen flört şiddeti, ciddi bir endişe kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri arasında flört şiddetinin yaygınlığına dair yapılan araştırmalar (Duval vd., 2020; Edwards vd., 2015; Selçuk, Avcı, Mercan, 2018) bu alanda yürütülen programların önemine dikkat çekmektedir.

Üniversite kampüslerinde flört şiddetini ele alan çalışmalar genel farkındalık/eğitimi, müdahale eğitimi ve seyirci eğitimi olmak üzere üç adımda incelenmektedir. Genel farkındalık/eğitimi programları; öğrencilere flört şiddetinin türleri, flört şiddetine ilişkin mitler, sağlıklı ilişki stratejileri ve toplumsal cinsiyet rolleri hakkında bilgi vererek, tutumları değiştirmeye ve bilgiyi artırmaya odaklanırken (DeGue vd., 2014; Peterson vd., 2018) seyirci eğitimleri; beliren yetişkinlerin şiddetin ipuçlarını, belirtilerini yakaladıklarında müdahale etmeye teşvik etmeyi amaçlamaktadır (Hines ve Palm Reed, 2015; Katz ve Moore, 2013; Kettrey ve Marx, 2019). Müdahaleye yönelik uygulamalar ise flört şiddetinin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçları azaltmayı amaçlamaktadır (Edwards vd., 2021). Çevrimiçi olarak sunulan bu programlar, üniversite öğrencileri için düşük maliyetli olması ve geniş bir kitleye ulaşabilmesi nedeniyle avantaj sağlamaktadır (Draper, 2017; Draucker vd., 2019; Herman ve O'Brien, 2023; O'Brien vd., 2021; Schipani-McLaughlin vd., 2023). Her üç program türünün de şiddeti önleme ve şiddetle mücadele çalışmalarında kullanıldığı ve etkili sonuçlar alındığı görülmektedir.

Bir tür farkındalık eğitimi olan ve Schipani-McLaughlin vd. (2023) tarafından hazırlanan *RealConsent* isimli programda üniversite 1. sınıf kız öğrencileri için cinsel şiddet riskinin azaltılması hedeflenmiştir. Programda ayrıca öğrencilerin şiddet konusundaki farkındalığını ve bilgisini artırmak, normatif inançları etkilemek ve alkol kötüye kullanımını azaltmakla ilgili modüller bulunmaktadır. Her biri 45 dakikadan oluşan 4 modül halinde sunulan programın, cinsel şiddeti azaltma ve alkolden korunma konusunda oldukça etkili olduğu görülmüştür.

Herman ve O'Brien (2023) tarafından yürütülen benzer bir çalışmada ise şiddetle mücadelede yaygın olarak kullanılan STOP Dating Violence (O'Brien vd., 2021) isimli çevrimiçi seyirci müdahale programının şiddetle başa çıkmada etkinliği incelenmiştir. Psikoloji bölümünden, dahil etme kriterlerini taşıyan öğrencilerle yürütülen çalışmada, grup

3'e ayrılarak, 1. gruptan 7 dakikadan oluşan Stop Dating Violence videosunu izlemeleri, 2. gruptan, loveisrespect.org adlı flört şiddeti hakkında bilgi içeren bir web sitesini 10 dakika boyunca incelemeleri ve 3. gruptan ise en sevdikleri üniversite dersi hakkında bir makale yazmaları istenmiştir. Çalışmanın bulguları, güncellenmiş *STOP Dating violence* videosunun üniversite öğrencilerine uygun tanık müdahalelerini öğretme konusunda etkili olduğunu göstermiştir.

Liendo Romero, (2022) tarafından yapılan başka bir çevrimiçi müdahale programında, üniversite öğrencilerinde flört şiddetinin önlenmesi ve şiddete yönelik tutumların değiştirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin şiddete yönelik tutumlarında değişim ve maruz kaldıkları şiddet türlerinde önemli ölçüde azalma meydana geldiği tespit edilmiştir. Türkiye'de ise Civan-Gökkaya (2022), tarafından hazırlanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli flört şiddeti farkındalık programının üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığı üzerindeki etkisini belirlemek amaçlanmıştır. 9 oturumdan oluşan ve çevrimiçi bir platform aracılığıyla uygulanan programla öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarında azalmanın olduğu görülmüştür.

Son olarak flört şiddetini önleme ve mücadele etmede önemli yeri olan güvenlik planlamasının da çevrimiçi uygulamalarla gerçekleştirilerek alanyazında yer aldığı görülmektedir. Alhusen, Bloom, Clough ve Glass, (2015) tarafından flört şiddetinden etkilenen bireyler için bir akıllı telefon uygulaması geliştirilerek uygulamanın etkililiği değerlendirilmiştir. 31 üniversite öğrencisi uygulamanın kullanılabilirliği, anlaşılabilirliği, uygunluğu ve kapsamlılığı hakkında detaylı bir inceleme yapmış ve geri bildirimde bulunmuşlardır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda, uygulamanın flört şiddetine maruz kalan üniversite öğrencilerinin arkadaşlarının, şiddeti daha iyi anlamalarına, ilişkilerindeki şiddetin ve tehlikenin ciddiyetini değerlendirmelerine, yardım ve destek sağlama konusunda kendi önceliklerini belirlemelerine, aynı zamanda ne zaman ve nerede yardımcı olacaklarına dair bir plan yapmalarına, uygun kaynakları bulmalarına yönelik faydalı ve anlaşılır bilgiler sunduğu görülmüştür. Nitekim, çevrimiçi flört şiddeti programları, flört şiddeti ile mücadelede önemli bir araç olarak dikkat çekmektedir. Bu programlar, flört şiddetine maruz kalan bireylerin desteklenmesi, şiddetin tanınması ve ciddiyetinin anlaşılması, yardım ve destek sağlama konusunda plan yapılması ve uygun kaynaklara erişim sağlanması gibi önemli alanlarda faydalı olabilecek bilgiler sunmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma gruplarının oluşturulması, araştırmanın modeli, modelde yer alan bağımlı ve bağımsız değişkenler, katılımcıların seçilmesi, kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Nicel verilerin analiz süreci ve araştırmanın adımları açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma deneysel desen ile dizayn edilmiş olup çalışma süreci iki basamakta ilerletilmiştir. İlk basamakta, İlyas ve Sapmaz (2023) tarafından geliştirilen Flört Şiddeti Yaşantıları Ölçeği, Türkiye'deki çeşitli yükseköğretim kurumlarında eğitim gören üniversite öğrencilerine amaçlı örnekleme yöntemiyle Google Forms üzerinden oluşturulan araştırma bağlantısıyla çevrimiçi olarak uygulanmış (<https://forms.gle/PXQ8EV2xVUTfA7NQ6>) ve bu ölçeklerden elde edilen veriler, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıları belirlemek için kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız işlem gruplarını oluşturan deney ve kontrol grubu üyeleri gönüllü katılımcılar arasından seçkisiz atama yoluyla belirlenmiştir. İkinci basamakta ise deney ve kontrol gruplarının öntest değerlerini belirlemek için Flört Şiddeti ile Baş Etme Ölçeği (Sapmaz ve İlyas, 2023) ve Psikolojik Esneklik Ölçeği (Karakuş ve Akbay, 2020) uygulanmış ve ardından çalışmanın deney grubuna yönelik olarak araştırmacı tarafından müdahale temelli 9 oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma uygulamaları çevrim içi sistem üzerinde gerçekleştirilmiştir. En son süreçte hem deney hem de kontrol grubuna yönelik olarak Flört Şiddeti ile Baş Etme Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği son test ve izleme testi olarak uygulanmıştır.

Bu çalışmada, çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması'nın" flört şiddetine maruz kalan bireylerde psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmada, deneysel desenler arasında yer alan ve bağımsız işlem grupları (deney ve kontrol) ile farklı zamanlarda alınan ölçümleri içeren (ön test son test izleme testi) 2x3'lük ön test, son test kontrol gruplu

faktöriyel desen kullanılmıştır. DeneySEL desen doğası gereği betimsel yöntemlerden farklı olup araştırmacının yapılandırılmış, kurgulanmış ve düzenlenmiş bir çalışma ortamına müdahale ve etki edebildiği çalışmaları kapsamaktadır. Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2016) tarafından belirtildiği üzere, nicel araştırma modelinin bir parçası olan deneySEL araştırmalar, karşılaştırılabilir işlemler uygulayarak bu işlemlerin etkilerini inceleyen ve böylece daha gerçekçi yorumlar yapmayı mümkün kılan araştırma türleridir. Bu tasarım, araştırmacıların değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini kurmasına ve müdahalelerin veya tedavilerin belirli sonuçlar üzerindeki etkisini değerlendirmesine olanak tanır (Haase, Waechter ve Solomon, 1982). Bu çalışma kapsamındaki 2x3'lük modelde birinci faktör deney grubu ve kontrol grubu, ikinci faktör ön test, son test ve izleme çalışmalarından oluşmaktadır (Karasar, 2000). Araştırmanın bağımsız değişkeni araştırmacı tarafından geliştirilen 9 oturumdan oluşan Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı, bağımlı değişkeni ise “Psikolojik Esneklik ve Flört şiddetiyle Baş Etme Stratejileri”dir.

Katılımcılar deney ve kontrol gruplarına seçkisiz atama torba yöntemi kullanılarak atanmıştır. Seçkisiz atama sırasında, tüm katılımcıların isimlerinin yer aldığı torbadan kura çekilerek belirlenen katılımcılar, deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Benzer şekilde bu gruplardan hangisinin deney, hangisinin kontrol grubu olacağı da kura yöntemiyle belirlenmiştir. Gruplar oluşturulduktan sonra, üyelerin ön test puanları arasında farklılık olup olmadığı bağımsız gruplar için t-testi analizi ile incelenmiş ve ön test puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı, dolayısıyla grupların homojen olduğu belirlenmiştir. Ardından, deneySEL işlem uygulanmıştır.

Araştırma deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırmanın DeneySEL Deseni

Gruplar Testi	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Deney	FŞBEÖ PEÖ	KAT-GPDP	FŞBEÖ PEÖ	FŞBEÖ PEÖ
Kontrol	FŞBEÖ PEÖ	-	FŞBEÖ PEÖ	FŞBEÖ PEÖ

FŞBEÖ: Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği

PSÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

KAT-GPDP: Kabul ve Adanmışlık Terapisi- Grupla Psikolojik Danışma Programı

Tablo 1’de yer alan araştırmanın deneysel deseni dikkate alınarak KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması’na başlamadan 1 hafta önce deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara “Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” uygulanmıştır. Ön testin uygulanmasının ardından deney ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmediğinden KAT-GPD uygulamalarına başlanmıştır. 9 oturumdan oluşan bu uygulama deney grubuna uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. KAT-GPD uygulamasının tamamlanmasının ardından “Flört Şiddetiyle Başetme Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” deney ve kontrol gruplarına son test olarak uygulanmıştır. Son testin uygulanmasından 2 ay sonra ise Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının etkisinin kalıcı olup olmadığını test etmek amacıyla “Flört Şiddetiyle Başetme Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” deney ve kontrol gruplarına tekrardan uygulanarak izleme ölçümü yapılmıştır.

3.1.1. Araştırmanın iç ve dış geçerliliği

Deneysel işlemin önemli gerekliliklerinden biri de araştırmanın iç ve dış geçerliliğinin sağlanmasıdır. İç geçerlik müdahaleyle araştırma sonucu arasındaki neden-sonuç ilişkisinin doğruluğunu ifade ederken; dış geçerlik, araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2011; Cook, Campbell ve Shadish, 2002; Fraenkel, Wallen ve Hyun 2018). Bu bağlamda, araştırmada iç geçerlilik katılımcıların özellikleri, denek kaybı, zaman etkisi, olgunlaşma ve test etkisi ile; dış geçerlilik ise örneklem etkisi ile sağlanmaya çalışılmıştır.

3.1.1.1. Katılımcıların özellikleri

Katılımcıların müdahale edilen değişkenle bağlantılı olmaları, kişiler veya gruplar arasındaki potansiyel farklılıklar nedeniyle iç geçerliliği etkileyebilecek unsurlardan başında, deneysel işleme alınacak katılımcıların seçimi gelmektedir (Kılıç ve Tonga, 2022). İç geçerliği tehdit eden bu etkiyi kontrol altına almak için deney ve kontrol grupları flört

şiddetine maruz kalan katılımcılardan oluşturulmuş, bireysel bazı özellikler dâhil etme ölçütlerine eklenmiştir. Katılımcıların, bir flört ilişkisi yaşamış ya da yaşamakta olmaları, evlilik veya nişanlılık bağının olduğu kişiyi düşünerek soruları yanıtlamamış olmaları, hali hazırda psikolojik destek almıyor olmaları ve psikiyatrik bir tanılarının olmaması ölçütlere dâhil edilmiştir.

3.1.1.2. Denek kaybı

Denek kaybı, araştırmanın başında veya ilerleyen aşamalarında bazı deneklerin araştırmadan çekilmesi durumunu ifade etmektedir (Proctor ve Capaldi, 2006). Bu tür bir tehdidin önüne geçebilmek amacıyla katılımcılarla ortak bir gün ve saat belirlenerek, oturumlar, oluşturulan düzenli bir takvime bağlı kalarak gerçekleştirilmiştir. Buna karşın, deney ve kontrol gruplarındaki toplam dört katılımcı (2 deney, 2 kontrol grubundan) ayrılmıştır. Araştırmadan ayrılmak isteyen katılımcıların 2'sine ulaşılarak ayrılma nedenleri üzerine konuşulmuş ve bu nedenlerin grup yaşantısından çok şahsi yaşantılarla ilgili olduğu anlaşılmıştır. Oturumları bırakan diğer katılımcılara ise ulaşılamamıştır.

3.1.1.3. Zaman etkisi

Taylor ve Asmundson'a (2008) göre psikolojik müdahaleyi kapsayan uzun süreli araştırmalarda katılımcıları etkileyebilecek bir dizi olay gelişebilmektedir. Bu olaylar, araştırmanın iç geçerlik zaman etkisi üzerinde olumsuz bir etki yaratabilmekte ve müdahalenin sonuçlarını yanıltıcı hale getirebilmektedir. Örneğin; doğal afetler, ekonomik krizler gibi tüm toplumu etkisi altına alan olaylar ya da katılımcıların kişisel yaşamlarında meydana gelen olaylar (kayıp, ciddi sağlık sorunları vb.) katılımcıların duygusal durumlarını etkileyebilmektedir. Zaman etkisi tehdidini en aza indirmek için bu çalışma 9 oturumla sınırlı tutulmuş, deney ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların benzer özellikler taşımalarına özen gösterilmiştir. Ayrıca, ölçüm alma zamanları standartlaştırılarak, tüm katılımcılardan ön test, son test ve izleme ölçümleri aynı haftanın belirlenen günlerinde alınmıştır.

3.1.1.4. Olgunlaşma

Deneysel çalışmalarda, müdahalenin başlangıcı ve sonundaki ölçümler arasındaki fark, yalnızca deneysel müdahalenin sonucu olmamakta ve katılımcıların normal olgunlaşma süreçlerinin bir sonucu olarak da ortaya çıkabilmektedir (Slack ve Draugalis, 2001). Bu araştırmada, olgunlaşma etkisini kontrol altına aamacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılar eğitim durumu, yaş ve eğitim aldığı bölüm gibi özelliklere göre eşleştirilmiş ve gruplar arasındaki başlangıç farklarının azaltılması sağlanmıştır. Ayrıca, son test uygulamasından 8 hafta sonra izleme testi yapılmıştır.

3.1.1.5. Test etkisi

Deneysel araştırmalarda, genellikle katılımcılar önceki testler (ön-test), sonraki testler (son-test) ve izleme testleri ile karşılaştıklarından, ölçme araçlarına aşinalık kazanabilirler. Bu durum, iç geçerliği etkileyen önemli bir faktördür (Watson, 2003). Alanyazında test etkisini azaltmak için önerilen sürenin 1-4 hafta arasında olduğu bilgisinden (See vd., 2020; Roos, Goetz, Krannich, Jarrell, Donker ve Mainhard, 2020) hareket edilerek, bu çalışmada, test etkisini kontrol etmek amacıyla her ölçümde hatırlamayı azaltacak şekilde ölçümler arası belirli bir hafta süre bırakılmış ve testlerin sırası değiştirilerek katılımcılara sunulmuştur.

3.1.1.6. Örneklem etkisi

Araştırmanın yapıldığı örneklemin seçimine bağlı olarak ortaya çıkan ve araştırmanın genellenebilirliğini etkileyen bir durumdur. Örneklemin belirli bir gruptan seçilmesi veya özellikle belirli bir özellikteki bireylerin seçilmesi, araştırmanın sonuçlarının sadece seçilen örnekleme özgü olmasına neden olabilir. Bu durum göz önünde bulundurularak araştırmada farklı şehirlerden (İğdır, Denizli, İstanbul, Sakarya, Van, İzmir) ve farklı eğitim alanlarından (Bilgisayar Mühendisliği, PDR, Psikoloji, Eczane Hizmetleri, Çocuk Gelişimi) katılımcılara ulaşılarak, seçkisiz atama yöntemi ile oluşturulan gruplarda da örnekleme etkisi kontrol edilmeye çalışılmıştır.

3.2. Çalışma Grubunun Özellikleri ve Oluşturulması

Araştırma, flört ilişkisi yaşamış ya da yaşamakta olan evlilik veya nişanlılık/sözlülük bağı bulunmayan 18-29 yaş arası bireyler ile yürütülmüştür. 29 yaş sınırı Arnett (2023)'in ifade ettiği beliren yetişkinlik dönemi göz önünde bulundurularak dahil etme kriterlerine eklenmiştir. Beliren yetişkinlik döneminde var olan kimlik arayışları, buna ilişkin denemeler, flört ilişkisiyle ilgili değişen seçimler, hayat görüşü belirleme, meslek edinme gibi konularda yaşanan kararsızlıklar bu dönemi ayrıcalıklı ve yaşamın özel bir dönemi haline getirmektedir (Arnett, 2023; Atak ve Çok, 2010). Yaşamın bu özel dönemindeki kararsızlıklar ve kimlik arayışları beraberinde çatışmaları getirmektedir. Çatışmalar neticesinde ortaya çıkan şiddetle ilgili farkındalığın ve işlevsel baş etme yollarının vurgulandığı, araştırmacı tarafından hazırlanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi yönelimli grupla danışma uygulamasının, baş etme becerisinin ve psikolojik esnekliğin kazandırılmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya dahil edilecek katılımcıların belirlenmesi için, yaşları 18-29 aralığında değişen 371 kişiye “Flört Şiddeti Yaşantıları Ölçeği” (FŞYÖ) araştırmacı tarafından online form aracılığıyla uygulanarak katılımcı havuzu oluşturulmuştur. Online formda gerekli yönergeler yer verilmiş olup ölçeğin kısaltılmış adı kullanılmıştır. Uygulamaların her birinin yaklaşık 15-20 dakikada tamamlanabileceği bilgisi verilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcı grubu aşağıdaki ölçütlere göre belirlenmiştir.

- ✓ 18 yaşından büyük olanlar
- ✓ Geçmişte yaşadığı ya da yaşamakta olduğu flört ilişkisinde flört şiddeti türlerinden en az birine maruz kalmış olanlar
- ✓ Evlilik, nişanlılık bağı bulunmayanlar
- ✓ Psikiyatrik bir hastalık tanısına sahip olmayanlar
- ✓ Türkçe bilenler
- ✓ Grupla psikolojik danışma programı online yürütüleceğinden, internet bağlantısı olan bir bilgisayara sahip olanlar

Buna göre katılımcı havuzu için “Flört Şiddeti Yaşantıları Ölçeği”nden yüksek puan alan kişiler tespit edilmiştir. “Flört Şiddeti Yaşantıları Ölçeği”nden alınan puanların ortalaması $X=64,5$ ve standart sapması ise $s=22,5$ olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda Flört Şiddeti

Yaşantıları Ölçeği'nden 87 puanın üstünde 41 kişi olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen 41 kişiden 2'siyle iletişim adresi hatalı girildiğinden görüşme sağlanamamıştır. Diğer kişilerle hazırlanan ön-görüşme formu aracılığıyla görüşme sağlanmış olup, 5 kişi hali hazırda psikolojik destek alıyor olduğundan, 5 kişi internet bağlantısı olan bir bilgisayara sahip olmadığından, 9 kişi çeşitli gerekçelerle katılım göstermek istemediğinden araştırma kriterleri dışında tutularak çalışmaya dahil edilmemiştir. Kriterlere uyan 20 kişiden oluşan katılımcı grubu belirlenmiştir. Carroll ve Wiggins (1997) tarafından, bir grup için en uygun üye sayısının 12 kişi olduğu, ancak ideal üye sayısının 7 veya 8 kişi olduğu ifade edilmiştir (Kağnıcı, 2022). Bu bilgiden hareketle deney ve kontrol gruplarına yansız atama yoluyla 10'ar kişi atanmıştır. Deney ve kontrol grubuna atanan bireylere grup süreciyle ilgili bilgi verilmiş, bilgilendirilmiş onam formu kendilerine iletilerek, online platformda, “okudum, anladım, onaylıyorum” yazarak onaylamaları istenmiştir. Çalışma sırasında deney grubundan “2” ve kontrol grubundan “2” olmak üzere, toplam “4” katılımcı araştırmadan ayrılmak istediklerini belirtmişlerdir. Bunun üzerine çalışma 16 kişiyle tamamlanmıştır.

Katılımcıların bazı demografik özellikleri aşağıdaki Tablo 2’de sunulmuştur:

Tablo 2

Grupların Cinsiyete ve Öğrenim Durumlarına Göre Dağılımı

	Cinsiyet				Öğrenim Durumu			
	Kadın		Erkek		Önlisans		Lisans	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Deney Grubu	7	87,5	1	12,5	4	50	4	50
Kontrol Grubu	6	75	2	25	3	37,5	5	62,5

Tablo 2 incelendiğinde hem deney hem de kontrol grubundaki katılımcıların çoğunluğunu kadın katılımcıların oluşturduğu görülmektedir. Bu durum toplumun erkeklerin güçlü olmaları gerektiğine ilişkin beklentisiyle (Kimmel ve Mahler, 2003), erkeklerin şiddete maruz kaldıklarını açıkladıklarında karşı karşıya kalacakları sosyal olarak damgalanma kaygısıyla (Hlavka, 2017), kadınların yardım alma eğilimlerinin erkeklere oranla daha fazla oluşuyla (Galdas, Cheater ve Marshall, 2005) açıklanabilir. Öğrenim durumuna bakıldığında ise deney grubunda öğrenim durumu lisans ve ön lisans olan katılımcı sayısının eşit olduğu,

kontrol grubunda ise öğrenim durumu lisans olan öğrenci sayısının daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3

Grupların Maruz Kalınan Şiddet Yaşantısının Zamanına Göre Dağılımı

	Maruz Kalınan Şiddet Yaşantısı	N	%
Deney Grubu	Geçmişteki İlişki	4	50
	Şimdiki İlişki	2	25
	Son 1 yıl içerisindeki ilişki	2	25
Kontrol Grubu	Geçmişteki İlişki	6	75
	Şimdiki İlişki	2	25
	Son 1 yıl içerisindeki ilişki	0	0

Tablo 3 incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların %50'sinin (4) geçmişteki ilişkilerinde maruz kaldıkları şiddeti düşünerek soruları yanıtladıkları, 4'ünün ise şimdiki ilişkisini ve son 1 yıl içerisindeki flört ilişkisini düşünerek soruları yanıtladığı görülmektedir. Kontrol grubundaki katılımcıların çoğunluğunun (%75) geçmişteki ilişkilerinde maruz kaldıkları şiddeti düşünerek soruları yanıtladıkları, 2'sinin ise şimdiki ilişkisinde yaşadığı flört şiddeti yaşantısını düşünerek yanıtladığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırmanın genel amacı doğrultusunda kullanılan ölçeklere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Çalışma grubundaki katılımcılara ilişkin demografik özellikleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda

katılımcıların yaş, cinsiyet, okul, eğitim düzeyi, medeni durumu, psikolojik destek alıp almadığı, psikiyatrik bir tanısının olup olmadığı, flört şiddetine maruz kalıp kalmadığı bilgilerine yer verilmiştir.

Kişisel bilgi formuna Ek-3'te yer verilmiştir.

3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 28 maddeden oluşan ölçek, 1 ile 7 arasında puanlanan derecelendirmeye dayalı bir ölçüm aracıdır. Ölçekte, 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler olmak üzere tersten puanlanan 12 madde bulunmaktadır.

Araştırma verilerinin faktör analizi için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen KMO değeri 0.789 ve Bartlett'in Küresellik Testi (χ^2) değeri 3096.080 ($p < 0.001$), veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formundan farklı olarak beş faktörlü bir yapı sergilediği ve toplam varyansın %60'ını açıkladığı tespit edilmiştir. Bu faktörler; değerler ve değerlere dayalı davranış, an'ın farkında olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma olarak adlandırılmaktadır (Francis, Dawson ve Golijani Moghaddam (2016).

Ölçeğin toplam puanı için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise 0.79 olarak rapor edilmiştir. Alt boyutlar için elde edilen Cronbach alfa güvenirlik değerleri ise Değer ve değer doğrultusunda davranış için 0.84, An'da olma için 0.60, Kabul için 0.72, Bağlamsal benlik için 0.73 ve Ayrışma için 0.59 olarak belirlenmiştir. Her bir boyut, kendi maddelerinin toplamıyla ayrı ayrı değerlendirildiği gibi, ölçekten elde edilen toplam puan da hesaplanmaktadır. Toplam puan aralığı 28 ile 196 arasında olan bu ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik esnekliğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında da, ölçeğin güvenirliği Alfa katsayısı hesaplanarak incelenmiş ve Cronbach alfa değeri .93 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Flört şiddeti yaşantıları ölçeği

Flört Şiddeti Yaşantıları Ölçeği, İlyas ve Sapmaz (2023) tarafından, yetişkinlerin geçmişte yaşadıkları veya halen devam eden flört ilişkilerinde karşılaştıkları şiddet durumlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiş özgün bir ölçüm aracıdır. Ölçeğin psikometrik incelemelerinde, geçerlik değerlendirmeleri Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri ile gerçekleştirilmiş, güvenirlik incelemeleri ise Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak yapılmıştır.

Geçerlik incelemeleri kapsamında kullanılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 51 maddeden oluşan ve toplam varyansın %69,45'ini açıklayan 6 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörler: fiziksel flört şiddeti, dijital flört şiddeti, cinsel flört şiddeti, psikolojik flört şiddeti, ekonomik flört şiddeti, stalking olarak kavramsallaştırılmıştır. Her bir boyut için hesaplanan faktör yüklerinin, ilk boyutta 0,60 ile 0,85, ikinci boyutta 0,74 ile 0,84, üçüncü boyutta 0,71 ile 0,88, dördüncü boyutta 0,70 ile 0,81, beşinci boyutta 0,74 ile 0,86 ve altıncı boyutta 0,77 ile 0,85 arasında olduğu saptanmıştır. Ardından uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri ($\chi^2/sd=386$; SRMR=0,080; CFI=0,89; IFI=0,89; NFI=0,86; RFI=0,85; RMSEA=0,078), açımlayıcı faktör analizi ile elde edilen 6 faktörlü yapının doğrulandığını göstermiştir. Ölçekte yer alan 1., 7., 11., 14., 18., 23., 24., 29., 30., 38., 41., 44., 45., 46. maddeler Fiziksel Flört Şiddeti; 10., 16., 20., 26., 33., 36., 42., 50., 51. maddeler Dijital Flört Şiddeti; 6., 8., 9., 17., 27., 34., 35., 49. maddeler Cinsel Flört Şiddeti; 4., 5., 13., 22., 28., 37., 40., 48. maddeler Psikolojik Flört Şiddeti; 2., 3., 12., 21., 39., 43., 47. maddeler Ekonomik Flört Şiddeti; 15., 19., 25., 31., 32. maddeler Stalking faktörü altında yer almaktadır.

Ölçeğin güvenirlik incelemeleri, ölçek toplam puanı ve her bir alt boyut için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Güvenirlik analizi sonucunda, ölçeğin tamamı için hesaplanan Cronbach Alfa değeri 0.95 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için ise elde edilen alfa iç tutarlılık katsayıları ise, Fiziksel Flört Şiddeti için 0.97, Dijital Flört Şiddeti için 0.92, Cinsel Flört Şiddeti için 0.93, Psikolojik Flört Şiddeti için 0.89, Ekonomik Flört Şiddeti için 0.91 ve Stalking için 0.87 olarak belirlenmiştir.

Uyarlama çalışması kapsamında yapılan analizler sonucunda, 51 maddelik ölçek formunun Türkiye örnekleminde yetişkinlerde flört şiddeti yaşantılarını belirlemede geçerli ve

güvenilir düzeyde bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.. 5’li Likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekte, “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sıklıkla (4)”, “Her zaman (5)” şeklinde derecelendirme yapılmış olup ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 51, en yüksek puan ise 255 olup, yüksek puanlar flört şiddeti yaşantılarının fazla olduğunu, düşük puanlar ise az olduğunu göstermektedir. Bu araştırma kapsamında da, ölçeğin güvenilirliği Alfa katsayısı hesaplanarak incelenmiş ve Cronbach alfa değeri .96 olarak tespit edilmiştir.

Flört Şiddeti Yaşantıları ölçek maddeleri Ek-3’te verilmiştir.

3.3.4. Flört şiddetiyle baş etme ölçeği

Flört şiddetiyle baş etme, flört ilişkisi içerisinde ve sonrasında maruz kalınan şiddetle başa çıkmada kullanılan stratejilerle ilişkili olduğundan bu ölçek flört ilişkisi içerisinde ve sonrasında yaşanan şiddetle baş etme stratejilerini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Tasarlanma sürecinde şiddetle baş etme alanyazınından ve ölçeklerden yararlanılarak maddeler oluşturulmuştur. Araştırma neticesinde flört şiddetine maruz kalan kişilerin sıklıkla baş etme yolu olarak kullandıkları ilişki içinde kalmalarına sebep olan, şiddet ilişkisini sürdüren işlevsel olmayan ve şiddet içeren ilişki içerisinde çıkmasında destek olan işlevsel olan baş etme yollarının olduğu anlaşılmıştır. Alanyazın taraması değerlendirilerek işlevsel olan baş etme (plan yapma, destek arama, kendini destekleme) ve işlevsel olmayan baş etme (manevi baş etme, savunmacı baş etme) alt boyutları belirlenmiş ve 58 madde oluşturulmuştur. Ölçeğin formatı 5’li Likert tipinde belirlenerek “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Bazen (3)”, “Sıklıkla (4)”, “Her zaman (5)” şeklinde derecelendirilmiştir.

3.3.4.1. Flört şiddetiyle baş etme ölçeği’ne ilişkin yapılan geçerlilik çalışmaları

Flört Şiddetiyle baş etme ölçeği, geçerlik çalışmaları doğrultusunda, ölçeğin kapsam, yapı ve ölçüt geçerliliği incelenmiştir.

Ölçeğin geliştirilmesi sürecinde, ölçeği oluşturan maddelerin hedeflenen değişkeni ne kadar doğru bir şekilde ölçtüğünü belirleyen önemli bir gösterge kapsam geçerliliğidir. Kapsam

geçerliliğini sağlamak için uzman görüşlerinden faydalanmak, ölçeğin geliştirilmesinde kritik bir adımdır (Büyüköztürk, 2015). Ölçeğin taslağının hazırlanmasının ardından, oluşturulan 58 madde alanda uzman olan kişilerce değerlendirilmiştir. Uzmanların ölçme ve değerlendirme, rehberlik ve psikolojik danışmanlık ve psikoloji alanlarında aktif çalışan olmaları ve flört şiddeti alanında çalışmalar yapmış olmaları tercihte bir kriter olarak belirlenmiştir. Uzmanlardan, ölçek taslağını (-1) ile ("Madde çıkarılmalıdır."), (0) ile ("Madde kullanılabilir ama zorunlu değildir."), ve (1) ile ("Madde kullanılmalıdır.") ifade edilen aralıklarda değerlendirerek, uygun olmayan maddeleri yeniden ifade etmeleri beklenmiştir. Uzmanlardan gelen geri bildirimlerin ışığında gerekli düzenlemeler yapılarak ölçek madde havuzundan 7 madde çıkarılmıştır. Ölçek, dilbilgisi, noktalama ve yazım kuralları yönünden incelenmesi için, 18 yaş üstü alanında uzman, on kişilik bir grup üzerinde uygulanmış ve elde edilen geri bildirimler dikkate alınarak nihai versiyonu oluşturulmuştur. Son hali verilen madde havuzu, toplamda 51 maddeden oluşmaktadır.

Yapı geçerliği, ölçek geliştirme sürecinde önemli bir adımdır ve ölçeğin belirli bir kavramı doğru şekilde ölçüp ölçmediğini değerlendirilmekte (Bal vd., 2022), genellikle açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gibi yöntemlerle incelenmektedir. Flört Şiddetiyle Baş etme Ölçeği'nin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla hazırlanan taslak form, 18 yaş üstü araştırma grubuna uygulanmış ve açımlayıcı faktör analizi (AFA) ile test edilmiştir. Araştırma grubunun büyüklüğü, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve maddeler arası çoklu korelasyon ise Bartlett Küresellik testi ile değerlendirilmiştir. KMO katsayısı 1'e ne kadar yakınsa verilerin faktör analizine uygunluğunun ve yeterli olduğunun mükemmele yakın olduğu da söylenebilir (Büyüköztürk, 2018). Bu çalışma için elde edilen KMO katsayısının .93 olması verilerin faktör analizine mükemmel düzeyde yeterli ve uygun olduğunu göstermektedir. Ayrıca elde edilen verilerin faktör analizine uygun olması için maddeler arasındaki çoklu korelasyon katsayısını ifade eden Bartlett Küresellik testinin de istatistiksel olarak anlamlı olması gerekmektedir. Bu çalışma için elde edilen verilerin küresellik testi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (ki-kare=9115.882; $p<0.05$). Elde edilen KMO katsayısı ve Bartlett Küresellik testlerine göre verilerin faktör analizine uygunluğuna karar verilmiştir.

Açımlayıcı faktör analizi, "Temel Eksenler Analizi (Principal Axis Factoring)" yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Analiz, "varimax" döndürme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemle, birden fazla faktöre yük veren maddeler arasındaki farkın

0.10'dan daha az olduğu maddeler (7, 10, 12, 14, 20, 25, 32, 33, 34, 35, 44) analizden çıkarılmıştır. 11 madde analizden çıkarıldıktan sonra tekrar gerçekleştirilen temel eksenler analizi sonucunda 40 madde ve beş faktörden oluşan yapı tarafından açıklanan varyans ve faktörlerin öz değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Beş faktöre ilişkin öz değerler, açıklanan varyans ve toplamalı açıklanan varyans yüzdesi tablosu

Faktör	Öz değer	Açıklanan varyans yüzdesi	Toplamalı açıklanan varyans yüzdesi
1	13,48	33,70	33,70
2	6,28	15,69	49,39
3	2,80	6,99	56,38
4	2,21	5,51	61,89
5	1,18	2,95	64,84

Tablo 4 incelendiğinde 40 maddeden oluşan beş faktörlü yapının ve öz değerlerinin 1.18 ile 13.48 arasında değiştiği, faktörlerin ayrı ayrı açıkladıkları varyansların %2.95 ile %33.70 arasında değiştiği ve toplam varyansın %64.84'ünü açıkladığı görülmektedir. Çok faktörlü ölçme araçlarında toplam varyansın en az %40'ının, tek faktörlü ölçme araçlarında ise toplam varyansın en az %30'unun faktörler tarafından açıklanması istenmektedir (Field, 2013). Bu ölçme aracı tarafından toplam varyansın %64.84'inin açıklanması yeterli olduğu söylenebilir.

Tablo 5

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeğinin Maddelerine Ait Faktör Yükleri, Madde Toplam Korelasyonları ve Alt ve Üst Grup T Testi Analiz Sonuçları

	1. faktör	2. faktör	3. Faktör	4. Faktör	5. Faktör	Madde-Toplam Korelasyonları	%27'lik alt ve üst grup t testi
M29	.78					.82	13.29*
M39	.78					.80	8.12*
M28	.77					.81	9.25*
M30	.76					.79	15.40*
M27	.76					.76	17.91*
M42	.75					.80	18.35*
M40	.75					.77	14.65*
M38	.72					.71	16.88*
M41	.69					.76	12.60*
M36	.61					.71	8.85*
M26	.60					.73	18.28*
M37	.55					.69	13.89*
M31	.49					.56	12.03*
M49		.90				.92	52.35*
M50		.86				.91	47.67*
M48		.82				.89	41.06*
M47		.78				.87	32.77*
M51		.72				.84	32.15*
M43		.70				.81	13.14*
M46		.64				.76	18.01*
M03			.74			.88	38.92*
M04			.73			.86	31.77*
M06			.71			.85	38.56*
M01			.70			.78	16.71*
M05			.66			.80	25.96*
M02			.61			.71	13.90*
M08			.59			.68	10.55*
M09			.53			.71	14.57*
M18				.85		.88	18.35*
M19				.80		.87	17.08*
M17				.70		.819	11.56*
M22				.66		.844	12.30*
M24				.65		.799	10.86*
M21				.58		.739	19.20*
M23				.46		.684	24.05*
M13					.65	.813	13.10*
M15					.63	.774	12.65*
M11					.58	.796	18.63*
M16					.49	.797	21.20*
M45					.39	.653	26.24*

*p<0.001

Tablo 5 incelendiğinde 1. faktör “Savunmacı Baş Etme” boyutu olarak isimlendirilmiş ve 26, 27, 28, 29, 30, 31, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42. maddelerin bu faktör altında toplandıkları görülmektedir. Savunmacı Baş etme boyutundaki maddelerin faktör yükleri .49 ile .78 aralığında değişmekte ve toplam varyansın %33.70’sini açıklamaktadır. Maddelerin

ölçülmek istenilen yapıya uygunluğunu test etmek amacıyla madde ile toplam puan arasında hesap edilen korelasyon katsayılarının yüksek olması beklenmektedir (Tezbaşaran, 1996). Savunmacı Baş Etme boyutundaki maddelerin toplam puan ile aralarındaki korelasyon katsayıları .56 ile .82 arasında değişmektedir.

2. faktör “Kendini Destekleme” boyutu olarak isimlendirilmiş ve 43, 46, 47, 48, 49, 50 ve 51. maddelerin bu faktör altında toplandıkları görülmektedir. Kendini Destekleme boyutundaki maddelerin faktör yükleri .64 ile .90 aralığında değişmekte ve toplam varyansın %15.69’unu açıklamaktadır. Kendini Destekleme boyutundaki maddelerin toplam puan ile aralarındaki korelasyon katsayıları .76 ile .92 arasında değişmektedir.

3. faktör “Plan Yapma” boyutu olarak isimlendirilmiş ve 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 ve 9. maddelerin bu faktör altında toplandıkları görülmektedir. Plan Yapma boyutundaki maddelerin faktör yükleri .53 ile .74 aralığında değişmekte ve toplam varyansın %6.99’unu açıklamaktadır. Plan Yapma boyutundaki maddelerin toplam puan ile aralarındaki korelasyon katsayıları .68 ile .88 arasında değişmektedir.

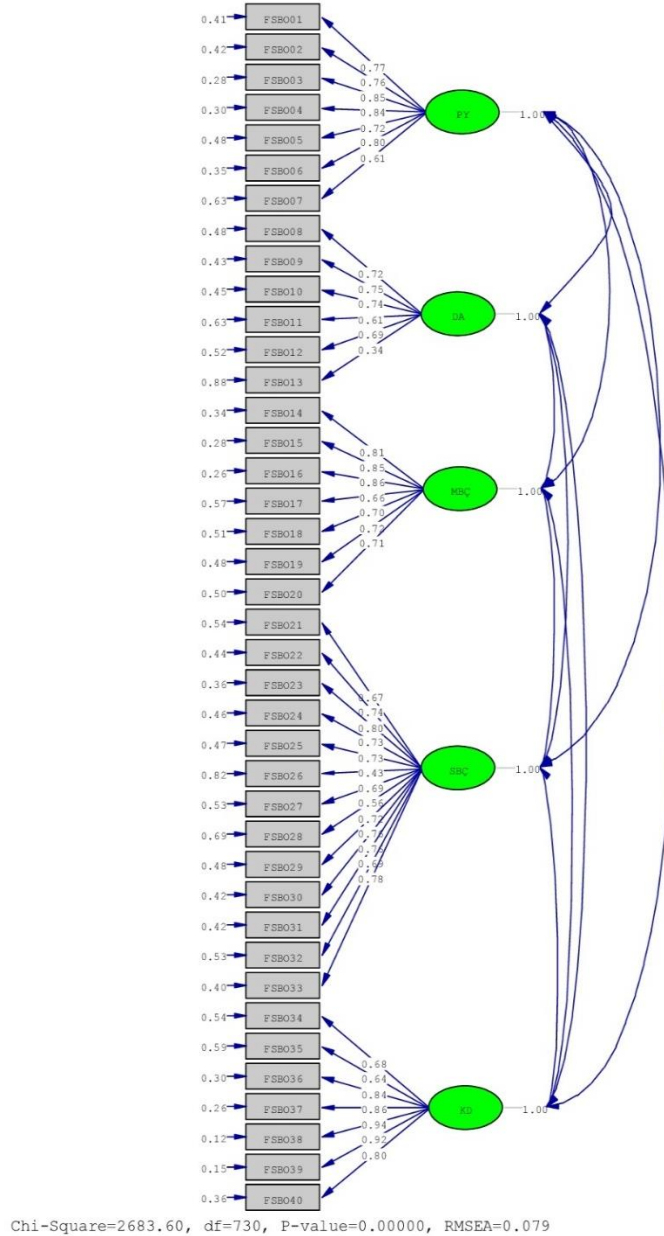
4. faktör “Manevi Baş Etme” boyutu olarak isimlendirilmiş ve 17, 18, 19, 21, 22, 23 ve 24. maddelerin bu faktör altında toplandıkları görülmektedir. Manevi Baş etme boyutundaki maddelerin faktör yükleri .46 ile .85 aralığında değişmekte ve toplam varyansın %5.511’ini açıklamaktadır. Manevi Başa Çıkma boyutundaki maddelerin toplam puan ile aralarındaki korelasyon katsayıları .68 ile .88 arasında değişmektedir.

5. faktör “Destek Arama” boyutu olarak isimlendirilmiş ve 11, 13, 15, 16 ve 45. maddelerin bu faktör altında toplandıkları görülmektedir. Destek Arama boyutundaki maddelerin faktör yükleri .46 ile .85 aralığında değişmekte ve toplam varyansın %5.511’ini açıklamaktadır. Destek Arama boyutundaki maddelerin toplam puan ile aralarındaki korelasyon katsayıları .65 ile .81 arasında değişmektedir.

Ayrıca her bir madde için %27’lik alt ve üst gruplar arasında yapılan ilişkisiz örneklem t testi analizleri sonucunda elde edilen t değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.001$).

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği’nin yapı geçerliğini test etmek amacıyla ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen 40 maddeli ölçek 429 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi LISREL paket programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen Path diyagramı Şekil 4’te verilmiştir. Doğrulayıcı faktör

analizi sonucunda, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği'nin Savunmacı Baş Etme alt boyutuna ait maddelerin faktör yükleri .43 ile .80 aralığında, Kendini Destekleme alt boyutuna ait maddelerin faktör yükleri .64 ile .94 aralığında, Plan Yapma alt boyutuna ait maddelerin faktör yükleri .61 ile .85 aralığında, Manevi Baş Etme alt boyutuna ait maddelerin faktör yükleri .66 ile .86 aralığında, Destek Arama alt boyutuna ait maddelerin faktör yükleri .34 ile .74 aralığında değiştiği belirlenmiştir.



Şekil 4. Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeğine ait birinci düzey DFA sonuçları

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeğinin yapı geçerliğini test etmek amacıyla DFA sonucunda elde edilen model veri uyumu istatistikleri Tablo 6’da verilmiştir.

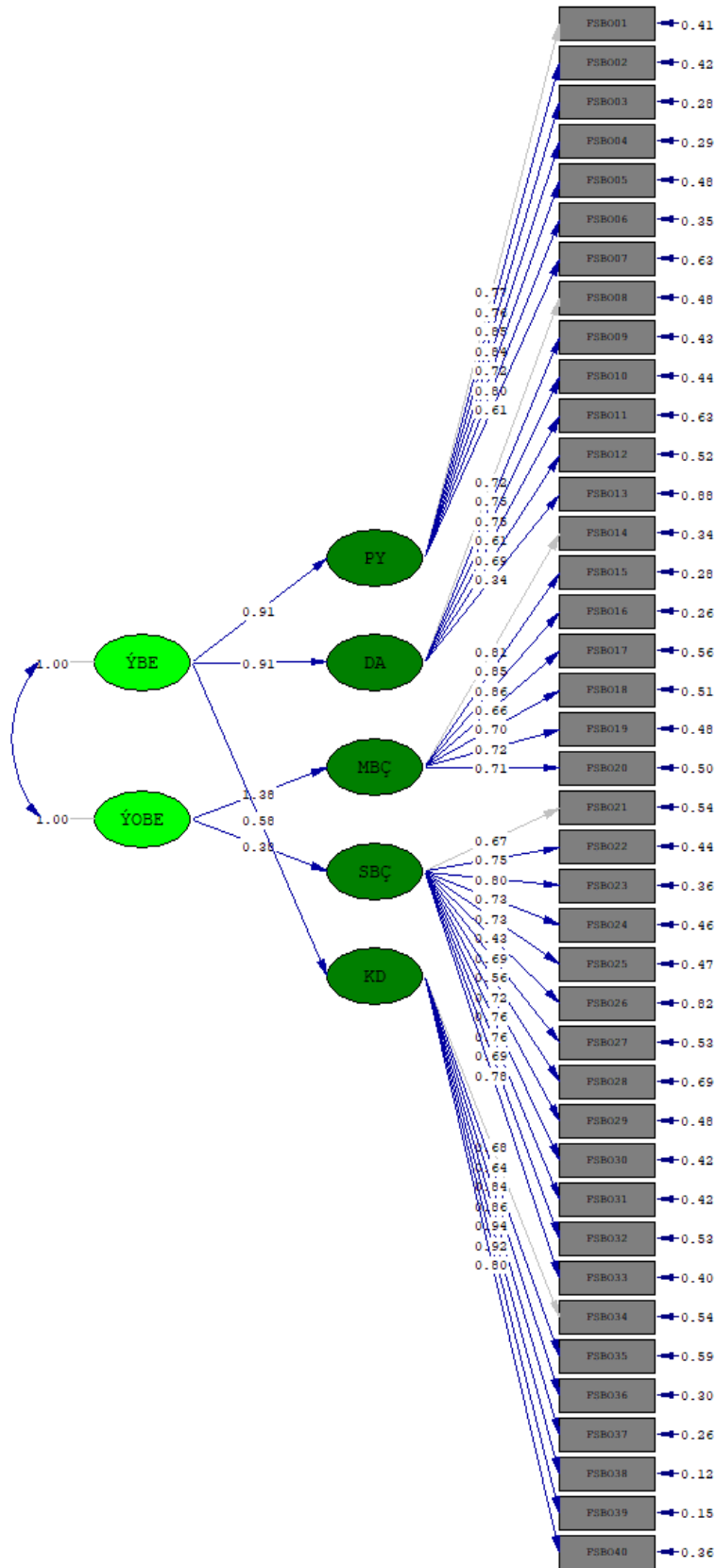
Tablo 6

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği ‘ne ait model veri uyumu istatistikleri

χ^2/sd	RMSEA	SRMR	CFI	IFI	NFI	RFI
3.67	0.079	0.080	0.95	0.95	0.93	0.93

Model veri uyumu istatistiklerinden χ^2/sd istatistiğinin 5’ten küçük olması ve RMSEA ve SRMR istatistiklerinin .08’den küçük olması model veri uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu; CFI, IFI, NFI ve RFI istatistiklerinin ise .90’dan büyük olması model veri uyumunun mükemmel düzeyde olduğunu göstermektedir (Kline, 2016).

Meydan ve Şeşen (2011) tarafından yapılan araştırmada, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sırasında ikinci düzey çok faktörlü modellerin de test edilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Bu bağlamda, çalışmada ikinci düzey DFA sonuçları Şekil 5’te gösterilmiştir.



Şekil 5. Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği'ne ait ikinci düzey DFA sonuçları

Flört Şiddetiyle Baş Etme ölçeği ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin $\chi^2/sd = 3.43$, $p = .001$ orta düzeyde uyum olduğu; SRMR: .08 iyi uyum olduğu; NFI: .93; IFI: .95; RFI: .93 CFI: .95 değerleri mükemmel uyum olduğu; RMSEA = .08 (RMSEA için güven aralığı = .083–.090) zayıf uyum olduğu şeklinde gözlenmiştir. Uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar dahilinde olduğu belirlenmiştir.

3.3.4.2. Flört şiddetiyle baş etme ölçeği'ne ilişkin yapılan güvenirlik çalışmaları

Flört Şiddetiyle Baş Etme ölçeğinin alt boyutlarının güvenirliği Alfa iç tutarlılık katsayıları ve Omega katsayıları ile değerlendirilmiştir. Analizler, ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerlerinin .82 ile .94 arasında değiştiğini ve Omega değerlerinin .85 ile .96 arasında bulunduğunu göstermiştir. Savunmacı baş etme alt boyutu için hesap edilen Alfa iç tutarlılık katsayısı .93, Omega değeri .94; kendini destekleme alt boyutu için hesap edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .94, Omega değeri .95; plan yapma alt boyutu için hesap edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91, Omega değeri .94; manevi baş etme alt boyutu için hesap edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .91, Omega değeri .94; destek arama alt boyutu için hesap edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83, Omega değeri .96 olarak hesap edilmiştir. Alt boyutlardan kaynaklanan ölçme sonuçlarının yüksek güvenirliğe sahip olduğunu gösteren Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ve Omega değerleri, tüm alt boyutlar için elde edilmiştir. Güvenirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach Alfa ve Omega iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; ölçeğin tamamı için .97 ve .96'dır.

3.3.4.3. Flört şiddetiyle baş etme ölçeğinin puanlanması

Ölçeğin nihai formu, geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda oluşturulmuştur. Bu formda yer alan Savunmacı Baş Etme alt boyutunda 2., 3., 4., 14., 16., 20., 22., 26., 27., 36., 37., 39., 40. maddeler, Kendini Destekleme alt boyutunda 1., 5., 11., 15., 28., 32., 38. maddeler, Plan Yapma alt boyutunda 6., 7., 10., 17., 19., 24., 29., 33. maddeler, Manevi Baş Etme alt boyutunda 8., 9., 18., 21., 25., 30., 34. maddeler ve Destek Arama alt boyutunda

12., 13., 23., 31., 35. maddeler yer almaktadır. Ölçekte var olan maddelerin değerlendirilmesi beşli Likert tipine göre düzenlenmiştir. Her zaman yanıtı için 5, sıklıkla yanıtı için 4, ara sıra için 3, nadiren yanıtı için 2 ve hiçbir zaman yanıtı için 1 puan verilerek ölçeğin puanlanması yapılmaktadır.

3.4. Araştırmacının Mevcut Çalışma Konusundaki Yeterlilikleri

Araştırmacı, 3. dalga bilişsel davranışçı terapilerden Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasını yürütebilmek için Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği aracılığıyla Dr. İbrahim Bilgen ve Doç. Dr. Çağdaş Öykü Meriç tarafından verilen Kabul ve Adanmışlık Temel Eğitimi ve süpervizyon eğitimini tamamlamıştır. Ayrıca Dr. Louise Hayes tarafından düzenlenen “Değişerek Güçlen” başlıklı webinara katılmıştır. Aynı dernek aracılığıyla Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur tarafından verilen bilişsel davranışçı terapi 1. modül eğitimini, süpervizyonunu ve 2. Modül eğitimini tamamlamıştır. Değişkenlerden biri olan Flört Şiddeti ve Flört Şiddetiyle Baş Etme ile ilgili, Julie ve John Gootman, Carrie ve Don Cole, Gökhan Oral, Duygu Buğa, Ceren Küpeli, Filiz Kayalı Ataklı ve Özge Altan Aytun tarafından sunulan Partner Şiddeti Workshop’una ve Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği’nin düzenlemiş olduğu ‘Flört Şiddeti ve Güvenli İlişkiler’ atölyesine katılım göstermiştir.

3.5. Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Oturumlarının Oluşturulması Süreci

Program geliştirilmeden önce yapılan literatür taramasında, Kabul ve Adanmışlık terapisi (KAT) odaklı programlar incelenmiş ve bu programlardan elde edilen benzer ve farklı içerik ile süreçleri gösteren bir tablo hazırlanarak, oluşturulacak KAT Temelli Grupla Danışma Programı’nın faydalanabileceği bilgiler derlenmiştir.

Tablo 7

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Şiddete Müdahale Çalışmaları

Yazar, Yıl	Araştırma Grubu	Araştırma Deseni	Gruplara yapılan Müdahaleler	Program İçeriği	Kullanılan Ölçekler	Sonuç
Civan-Gökkaya, (2022)	Deney: 8 Kontrol: 8 N:16 Üniversite öğrencileri	Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları ön-test/son-test/izleme testi) split plot desen	Deney grubu: KAT Yönelimli grupla psikolojik danışma programı Kontrol grubu: müdahale bulunmamaktadır.	Psikolojik müdahale, her biri 90 dakika süren 9 çevrimiçi oturumdan oluşmaktadır. Programın içeriğinde; flört şiddeti, duygular, duygu düzenleme stratejileri, ilişkide inanç ve düşünceler, partnerine kendini ifade etme, ilişki değerleri, flört şiddetinde sosyal ve kültürel etkenler ve sonlandırma etkinlikleri yer almaktadır.	DDGÖ-16/ Kişisel Bilgi Formu/ Odak Grup Görüşme Formu/ Oturum Günlükleri/ Program Değerlendirme Formu	Araştırmanın nicel boyutunda, deney grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda programın duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığı üzerinde etkili olduğuna yönelik değerlendirmelerin olduğu görülmüştür
Daryanani, (2019)	Deney:10 N:10 18 ila 40 yaş arası kadınlar	Tek Grup Ön test-Son test Deseni	Deney Grubu: KAT ve Mindfulness temelli müdahaleler	Psikolojik müdahale, haftada iki kez, her biri 45 dakika süren 49 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlar, pazartesi ve perşembe günleri sabah 10:30'dan 11:15'e kadar yapılmış, yaklaşık 6 ay sürmüştür. İlk iki oturum, programa uygun katılımcıları belirlemek için gerekli testlerin yapılmasına ayrılmış; sonraki iki oturum cinsiyet temelli şiddet ve travma sonrası stres bozukluğu hakkında psiko-eğitim amacıyla gerçekleştirilmiş; ve üçüncü haftadan itibaren, bir oturum Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) temelli, diğer oturum ise Stres Azaltma İçin Mindfulness temelli olacak şekilde devam ettirilmiştir.	Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği/ Kabul ve Eylem Formu 2/EGEP-5/ SCL 90/ Million Klinik Çok Eksenli Envanteri	Uygulanan müdahalenin cinsiyet temelli şiddet mağduru kadınlarda stres ve kaygı düzeylerini azalttığı, psikolojik esnekliği artırdığı ve genel iyilik halini iyileştirdiği tespit edilmiştir.
López, 2022	Deney: 6 Yetişkin kadın	AB deseni	Deney Grubu: KAT temelli müdahaleler	Psikolojik müdahale 8 oturumdan oluşmaktadır. Kontrol, kabul ve değişim,	Kabul ve Eylem	Psikolojik esneklik protokolünün, partner şiddetine maruz kalan kadınlar üzerinde

				kişisel bağlam, yaratıcı umutsuzluk, değerlerin netleştirilmesi, duyguların gözlemlenmesi, değerlerle temas, travmayı KAT çerçevesinde ele alma, vedalaşma başlıklarını kapsayan bir içerik sunmaktadır.	Envanteri/ Bilişsel Kaynaşma Ölçeği/ Değerler Ölçeği/BAFT Ölçeği/ Yaşam Memnuniyeti Ölçeği/ Davidson Travma Ölçeği/ (DTS)/ Çiftler Arasındaki Kötü Muamele Deneyimlerini Kontrol Listesi	etkili olduğu ortaya konmuştur. Araştırma, trauma karmaşıklığıyla ilişkili davranışlarda bir azalma sağlandığını göstermektedir. Katılımcılar, deneyimsel kaçınma, bilişsel füzyon, çözüm olarak kontrol, öz içeriği, anksiyete ve disosiyasyon gibi alanlarda anlamlı bir azalma yaşarken; aynı zamanda kabul, etkileşim sosyal, hoş aktiviteler gibi alanlarda artış gözlemlenmiştir.
Cañas Toloza, 2022	Deney:6 Kontrol:6 N:12 29-65 yaş aralığında 12 kadın	Ön test- son test kontrol gruplu içeren deneysel desen	Deney Grubu: KAT temelli müdahaleler Kontrol Grubu: Herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır	Psikolojik müdahale 60-90 dakika arasında değişen 7 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda, Kabul Defüzyon, An'da Olma, Değerler, Kararlı Eylem bileşenlerine yer verilmiştir.	Kabul ve Eylem Envanteri/ Bilişsel Kaynaşma Ölçeği/ Değerler Ölçeği/ DASS-21/ ASSIST	Depresyon ve anksiyete semptomlarında bir azalma bulunmuş ve buna bağlı olarak psikolojik esneklik süreçleri ele alınmıştır. Ancak, istatistiksel olarak anlamlı değişiklikler gözlemlenmemiştir.
Vaca-Ferrer vd., 2020	Şiddete maruz kalan 30-74 yaş aralığında 21 kadın	Tek grup ön test-son test	Deney Grubu: İşlevsel Analitik Psikoterapi (FAP), Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) ve Davranışsal Aktivasyon (DA) kombinasyonu ile oluşturulan müdahaleler	Psikolojik müdahale her biri 2 saat süren 11 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda; şiddetin bağlamı, çift ilişkisi, şiddet, değerler, depresyon, özsaygı, anksiyete, sevgi kavramı başlıklarına yer verilmiştir.	Beck Depresyon Ölçeği/ Scl-90/ CORE-OM/ Kullanıcı Memnuniyeti Anketi	Depresif davranışlarda iyileşme, anksiyete, kaçınma ve intihar riski klinik göstergelerinde azalma görülmüştür.
Ledesma-Ortega ve Riveros-Rosas, 2023	Üniversitede eğitim alan yaşları 18 ile 23 aralığında değişen 3	A-B tasarımı	Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli oluşturulan müdahaleler	Psikolojik müdahale, her biri 120 dakikalık 8 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda; değerler, psikolojik katılık, yaratıcı umutsuzluk, bilişsel defüzyon, ilişkimde yaptıklarım neden işe yaramıyor, düşüncelerim ve hislerimle	Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri/ Beck Depresyon Ölçeği/	Müdahale sonucunda katılımcıların deneyimsel kaçınma, anksiyete ve depresyon puanlarında azalma olmuş; özsaygı puanlarında ise artış meydana gelmiştir.

	lisans öğrencisi N:3			ne yapmalıyım, başlıklarına yer verilmiştir.	Beck Anksiyete Ölçeği/ Duygusal Bağımlılık Ölçeği/ Hedef Atış Testi	
Rosales-Villacrés vd., 2021	Üniversitede eğitim alan yaşları 18-25 yaş aralığında değişen 40 kişi Deney: E.8 K.16 Kontrol : E.6 K.10 N:40	2x3'lük (deney/kontrol grupları ön-test/sontest/izleme testi) deneysel desen	Deney Grubu: Mindfulness ve Kabul ve Adanmışlık temelli müdahaleler Kontrol Grubu: Herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır	Psikolojik müdahale haftada 2 kez gerçekleştirilen 8 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda, refah ve bilinçli yakın ilişkiler; aşk hakkındaki mitler; yakın ilişkilerde kopukluk; yakın ilişkilerde psikolojik sıkıntıyla başa çıkma; geçmiş ve/veya önemli ilişkileri iyileştirme; kabul: bir günlük sessizlik; değer odaklı eylem; bilinçli yakın ilişkiler başlıkları ele alınmıştır.	Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeği/ Psikolojik İyi Oluş Ölçeği/ Beş Yönlü Farkındalık Anketi/ Kabul ve Eylem Anketi-II	Müdahale sonucu, Mindfulness ve Kabul ve Adanmışlık temelli müdahalenin kaygıyı ve kaçınmayı azalttığını; farkındalığı ve esnekliği artırdığını göstermiştir.

Tablo 7’de yer alan KAT temelli müdahaleler, uygulamanın içeriği, süresi, katılımcı sayısı ve elde edilen bulgular açısından incelenmiştir. Müdahale çalışmaları incelendiğinde KAT temelli uygulamaların süresinin 45-120 dakika arasında değiştiği, haftada bir ya da 2 kez, 6-49 oturum arasında gerçekleştirildiği ve 3 ile 21 kişilik gruplar halinde yürütüldüğü görülmektedir (Cabra López, 2022; Cañas Toloza, 2022; Daryanani, 2019; Vaca-Ferrer vd., 2020). Uygulanan müdahale çalışmalarının içeriğine bakıldığında ise flört şiddeti, duygular, duygu düzenleme stratejileri, ilişkide inanç ve düşünceler, partnerine kendini ifade etme, ilişki değerleri, flört şiddetinde sosyal ve kültürel etkenler, kabul ve adanmışlık terapisine ilişkin kontrol, yaratıcı umutsuzluk, değerler, bilişsel ayrışma bileşenlerine yer verildiği görülmüştür. Bu doğrultuda, mevcut araştırmada hazırlanmış olan programın katılımcıların zaman konusundaki kısıtlılığı nedeniyle haftada 2 kez, 9 oturum şeklinde yapılandırılmasına karar verilmiştir. Kabul ve Adanmışlık Terapisi, kendi özgün yaklaşımıyla uyumlu olarak terapi protokollerini belirli kalıplarla sınırlamamaktadır. Dolayısıyla, terapistlerin programları, çevresel koşullar ve danışanların durumunu değerlendirerek uygulamaları mümkün olabilmektedir (Dahl, Wilson, Luciano ve Hayes, 2005). Bu nedenle, bazı durumlarda programın süresinin, oturum sayısının değişkenlik göstermesinin mümkün olacağı söylenebilir. Keza, grup üye sayısının belirlenmesi için de benzer bir değerlendirme yapılabilir. Bu nedenle, bu çalışmadaki katılımcı sayısı, özellikle deneysel çalışmalarda önemli bir faktör olan denek kaybı göz önünde bulundurularak 10 kişi olarak planlanmıştır. Ayrıca hazırlanan programların içeriğine ilişkin yapılan incelemeler sonucunda psikolojik esnekliğin 6 boyutuna (an’da olma, kabul, bilişsel ayrışma, bağlam olarak kendilik, değerler, değerler doğrultusunda eylemler) ve baş etme davranışlarından özellikle şiddet sarmalı içinde ya da dışındayken kullanılan (manevi baş etme, savunmacı baş etme, kendini destekleme, plan yapma, destek arama) stratejilere yer verilmesine karar verilmiştir. Bunun yanında alanyazında psikolojik katılımın özellikle kaçınma davranışlarıyla, dolayısıyla eyleme geçememeyle ilişkili olduğu görülerek kontrol, bilişsel birleşme gibi değişkenlere de müdahale programında yer verilmiştir. Böylelikle, bireyin o andaki deneyimlerine tam olarak odaklanmasını sağlayarak olayları daha doğru bir perspektiften değerlendirebilmesini sağlamak, yaşam memnuniyetini ve yaşam kalitesini artırmak amaçlanmıştır. Ayrıca, bireyin anlamlı bir yaşama yönlendirilmesi için değerlerine uygun davranışlar sergilemesini teşvik etmek ve istenmeyen olayları kontrol etmeye yönelik stratejilerin uzun vadede rahatsızlığı artırabileceğini fark etmesini sağlamak; bu doğrultuda kontrol yerine kabulü bir alternatif olarak görmesini desteklemek hedeflenmiştir.

KAT-GPD oluşturulurken, grupla psikolojik danışma süreçleri de dikkate alınmıştır. Başlangıç aşamasında grup süreci için net bir çerçeve oluşturulmasına olanak sağlamak, grup üyelerinin beklentilerini belirlemek amacıyla yapılandırma yapılmıştır (Gizir, 2011). Böylelikle güvenlik ve öngörülebilirlik sağlanmaya çalışılmış, grup üyelerinin ihtiyaçlarının ve hedeflerinin değerlendirilmesine olanak tanınmıştır. Bir güvenme girişimi olarak tanımlanan terapötik süreçte (Harris, 2023), psikoeğitim elzem olarak değerlendirilmektedir. İlk oturumda bu nedenle flört şiddeti kavramı ve psikolojik esnekliğin altı bileşeni (anda olma, kabul, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda eylem) hakkında da bilgi verilmiştir. Ayrıca her bir katılımcının bireysel hedeflerini belirlemesi sağlanmıştır. Harris (2023)'e göre terapi hedeflerinin başlangıç aşamasında belirlenmesi önemlidir. Çünkü genelde yaşantısal kaçınma ajandasına sahip olan danışanların amaçları, rahatsız edici, acı veren anılardan, düşünce ve duygulardan bir an önce kurtulmaktır. Bunları kabul etmek terapi sürecinin sonraki aşamalarında büyük sorunlara neden olabilmektedir (Harris, 2023). Bu nedenle, mevcut çalışmada her bir katılımcıdan bireysel amaç belirleme formu aracılığıyla hedefleri alınmış ve kaçınma odaklı amaçlar yeniden çerçevelendirilmiştir. Bu süreç geçiş aşamasında sıklıkla karşılaşılan çatışma, direnç ve gerginliğin de önüne geçmeyi kolaylaştırmıştır. Geçiş aşaması kaygı ve korkuların gündemde olduğu ve bireysel farklılıkların fark edildiği, kabul edip etmeme konusunda gelgitlerin yaşandığı bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Koydemir, 2022). Katılımcıların birbiriyle tanışması amacıyla uygulanan tanışma etkinlikleri bireysel farklılıkları gün yüzüne çıkarttığı gibi ortak yönleri de ortaya çıkarması bakımından önemlidir. Grup liderinin bu aşamadaki gözlemi ve birliktelik vurgusu anlatılan metaforla (iki dağ metaforu) bütünleştirilerek sunulmuştur. Grup sürecinde geçiş aşamasıyla sınırları net bir şekilde birbirinden ayrılmayan eylem aşaması katılımcıların kendilerine ilişkin derin paylaşımlarda bulundukları, duyguların harekete geçirildiği bir aşamadır (Koydemir, 2022). Bu aşamada yaşantısal deneyimler KAT protokolü ile ele alınmıştır. Başka bir ifadeyle mevcut araştırmada eylem aşamasında planlanan çalışmalar (kabul, şimdiki an, bilişsel ayrışma, değerler, değerler doğrultusunda eylem) KAT protokolünün içinde yer almaktadır. Şiddet yaşantısı stres yaratan bir yaşantı olduğundan eylem aşamasındaki her bir oturumda nefes ve beden egzersizlerine yer verilmiştir. Kendinelik uygulamalarının merkezinde yer alan bu egzersizlerle katılımcıların açıklık ve merakla duygu düşüncelerini tanımaları, onların bir misafir gibi gelip gitmelerine izin vermeleri hedeflenmiştir (Harris, 2023). Sonlandırma aşamasında ise KAT'ın kapsayıcı üç becerisine odaklanılmıştır: (Harris, 2023) Şimdiki anda ol, duygu, düşünce ve anılara yer

aç, değerli olan yolunda adım at. Mevcut araştırmada kullanılan metaforlar aracılığıyla bu üç beceriyle temasın sağlanması amaçlanmıştır.

Çalışmanın, farklı kesimlerden kişilere ulaşmasını kolaylaştırmak amacıyla çevrim içi olarak yürütülmesine karar verilmiştir. Grup üyelerinin seçimi için, grup amacı, yer, saat ve oturum sayısı bilgilerinin yer aldığı bir duyuru afişi hazırlanarak katılımcılara ulaşılmış ve katılımcıların ölçekleri cevaplamaları sağlanmıştır. Beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcıların flört şiddeti yaşantılarıyla çalışılacağından, geçmişte ya da hali hazırda flört şiddetine maruz kalıp kalmadığı, evli ya da nişanlı olup olmadığı, bir psikiyatrik tanısının olup olmadığı, psikolojik destek alıp almadığı kişisel bilgi formu aracılığıyla öğrenilmiştir. Psikolojik destek alanlar, evli ya da nişanlı olanlar, psikiyatrik tanısı olanlar ve program çevrim içi yürütülmesi planladığından internet bağlantısı olan bir bilgisayar ya da telefona sahip olmayanlar araştırma dışında bırakılmıştır.

Ayrıca ulusal ve uluslararası alanyazında flört şiddeti yaşantılarını tüm boyutlarıyla belirleyen ve flört şiddetiyle baş etme stratejilerini/davranışlarını belirleyen bir ölçek bulunamadığından flört şiddeti yaşantılarını ve flört şiddetiyle baş etmeyi ölçen ölçeğe araçları geliştirilmiştir. Deneysel çalışmada yer alan diğer ölçek ise alanyazın taranarak belirlenmiş, ölçeğin yazarından gerekli izinler alınarak kullanılmıştır.

3.6. Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Çevrim içi Grupla Psikolojik Danışma Programı

Psikolojik esneklik kişinin mevcut çevresi ve durumuna dikkat ederken, arzu ettiği hedeflere dayalı olarak davranış ve düşüncelerini değiştirme yeteneğini gösteren bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Bond vd., 2011; Hayes vd., 2006). Başka bir deyişle, psikolojik esneklik, bir kişinin değişen durumsal taleplere nasıl uyum sağladığı, zihinsel kaynaklarını nasıl yeniden yapılandığı, bakış açısını nasıl değiştirdiği ve birbiriyle yarışan arzuları, ihtiyaçları ve yaşam alanlarını nasıl dengelediğiyle ilişkilidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Çalışmalar yüksek düzeyde psikolojik esnekliğin olumsuz zihinsel ve fiziksel sağlık sonuçlarına karşı dayanıklılık sağladığına işaret etmekte, yakın partner şiddeti gibi potansiyel risk faktörlerine karşı da koruyucu bir etki sağladığını öne sürmektedir (Ganson, O'Connor, Nagata ve Lipson, 2023; Gloster vd., 2017; McLean vd., 2018).

Yapılan araştırmalar, yakın partner şiddetine maruz kalan bireylerin uzun vadede psikolojik problemlerle (Lutwak, 2018) ve kişilerarası ilişkilerinde bozulmalarla (Lawson ve Malnar, 2011) karşılaştığını göstermektedir (Campbell, 2002; Vives-Cases, Ruiz-Cantero, Escrib-Agir ve Miralles, 2011). Bu durum kişiye psikolojik katlığa götürmekte, kişinin zorlu deneyimlerden, düşüncelerden, duygulardan ve durumlardan aşırı kaçınma eğilimi göstermesine, katı ve esnek olmayan psikolojik, duygusal veya davranışsal stratejilere yönelmesine sebebiyet vermektedir (Bardeen, Fergus ve Orcutt, 2013; Karekla ve Panayiotou, 2011; Kashdan vd., 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Nielsen, Sayal ve Townsend, 2016). Nitekim, bu tür durumlarla başa ıkmaq için bireylere psikolojik esneklik becerilerinin kazandırılması alanyazında önemli bir yer tutmaktadır.

şiddetten hayatta kalanlarla yapılan araştırmalarda sıklıkla bilişsel davranışşı terapilerin kullanıldığı (Farahzadi, Maddahi ve Khalatbari, 2018; Iverson vd., 2011; Valizadeh ve Ahmadi, 2022) gözlemlenirken, Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin de tercih edilmesi gerektiğine dair önemli argümanlar ortaya konmuştur. Bunlar KAT'ın psikolojik esneklik ve bileşenleri ve mindfulness temelli vurgulardır. Zira, Kabul ve Adanmışlık Terapisi, şiddete maruz kalanların yaşadıkları travmatik deneyimler sonrasında ortaya çıkan zorluklarla başa çıkarken işelleştirdikleri istenmeyen duygu, düşünce ve anıları kontrol etme eğiliminde olduklarını ve bu durumun kişiye değerlerinden uzaklaştırabileceğini savunmaktadır. Ayrıca, bu yaklaşım, acıya direnmenin yaşamı kısıtlayabileceğini ve kişiye hedefsiz bir noktaya taşıyabileceğini ne sürmektedir. Bu ıkarımlardan hareketle KAT'ın olayları, duyguları, düşünceleri, duyguları değiştirmek değil de kişinin onlarla kurduğu ilişkiyi değiştirme konusundaki bakışından dolayı program bu temelde hazırlanmıştır.

KAT'ın, grup ile uygulanabilmesi, beliren yetişkinlik dnemindekiler için uygun olması (Ahmad Othman, Wan Jaafar, Zainudin ve Yusop, 2023; Civan-Gökkaya, 2022; Karampas, Pezirkianidis ve Stalikas, 2023; Wahyun, Nurihsan ve Yusuf, 2019), psikolojik esnekliği (Kırca ve Ekşi, 2020; Lewin, Acuff, Berlin, Berman ve Murrell, 2023; Molavi, Pourabdol, Azarkolah, 2020), işlevsel baş etme davranışlarını arttırması (Asl, Rahmati-Najarkolae, ve Dowran, 2020; Erawati, Triredjeki ve Sarwono, 2018; Ledesma-Ortega ve Rosas, 2023) ve grup terapisinin çevrim içi olarak sunulabilmesi sürdürülebilir ve ergonomik olması açısından avantaj sağlamaktadır.

Psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme değişkeni temel alınarak hazırlanmış olan bu tedavi planında metaforlara, işsel paradokslara ve deneyimsel egzersizlere yer verilmiştir.

Bununla katılımcıların, istenmeyen durumlardan kaçınmayı bırakması ve onunla etkileşime geçmeye başlaması, gerçek durumun çağrıştırdığı düşüncelere, duygulara ve davranışlara benzer zengin bir sözel bağlam sağlayarak soyut kavramları somutlaştırmalarına destek olmak amaçlanmıştır (Wilson ve Luciano, 2002). Ayrıca psikolojik esnekliğin boyutlarına, (kabul, an’da olma, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma, değerler, değerler doğrultusunda eylem) her bir boyut ayrı bir oturumda ele alınacak şekilde yer verilmiş olup, flört şiddetiyle baş etmeye dönük müdahaleler de oturumlara eklenmiştir. Bunun yanı sıra flört şiddeti ve psikolojik esnekliğe ilişkin psikoeğitim oturumları da grupla psikolojik danışma programında yerini almıştır.

Her biri 90-120 dk olarak planlanan 9 oturumluk grupla psikolojik danışma programının oturumları, oturumların amaçları, oturumlarda kullanılan materyaller ve yapılan çalışmalara Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8

Deney Grubuyla Yapılan Çalışmaların Genel Çerçevesi

Oturumlar	Amaçlar	Kullanılan Materyaller	Yapılan Çalışmalar
1.Oturum Tanışma-Yapılandırma	Amaç 1: Grup üyelerinin gruba güven duygularını sağlamak Amaç 2: Grubun oluşturulmasını ve yapılandırılmasını sağlamak Amaç 3: Flört Şiddeti ve Psikolojik Esneklik konusunda grup üyelerinin bilgilendirilmesi Amaç 4: Grubun motivasyonunu arttırmak.	✓ Bilgilendirilmiş onam formu ✓ Flört Şiddeti nedir, Türleri ve Etkileri Nelerdir? Formu ✓ Şiddet Döngüsü Görseli ✓ Kabul Ve Adanmışlık Terapisi Bilgilendirme Formu ✓ Psikolojik Esneklik Bilgilendirme Formu ✓ Yaşantımı Tanıyorum Formu	✓ Tanışma Etkinlikleri ✓ Grup Sürecinin Yapılandırılması ve Grup İlkeleri ✓ Bireysel Amaçları Belirleme ✓ Flört Şiddeti Türleri ve Etkileri Hakkında Bilgilendirme ✓ KAT ve Psikolojik Esneklik İle İlgili Bilgilendirme ✓ İki Dağ Metaforu ✓ Oturumun Değerlendirilmesi

2.Oturum: Yaşantının Farkındayım	Amaç 1: Grup üyelerinin yaşadıkları flört ilişkisi içerisinde şiddet içeren davranışların türü, sıklığı, etkileri ve duygusal tepkileri hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak Amaç 2: Grup üyelerinin flört şiddeti ile baş etme stilleri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak	✓ Yaşantımı Tanıyorum Formu ✓ Farkındalık Uygulaması Kayıt Formu ✓ Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi Formu ✓ Kağıt-kalem	✓ Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi ✓ Yaşantımı Tanıyorum ✓ Beden Taraması ✓ Cümle tamamlama ✓ Havuzdaki top metaforu ✓ Değerlendirme
3.Oturum: Yaşantımla Baş Ediyorum	Amaç 1: Grup üyelerinin güvenli ilişkiler konusundaki farkındalığını sağlamak Amaç 2: Grup üyelerinin işlevsel baş etme stratejileri hakkında farkındalıklarını artırmak	✓ Güvenli İlişki Cetveli ✓ Aile Arasında Filminden Kesit ✓ Senaryolar-1 Formu ✓ Senaryolar-2 Formu ✓ Güvenlik Planım Formu	✓ Ev ödevleri hakkında bilgi alınması ✓ Dikkati şimdiye getirme egzersizinin uygulanması ✓ Güvenli İlişki hakkında Bilgi Verilmesi ✓ Film kesitlerinin değerlendirilmesi ✓ Senaryolar üzerinden rol oynama çalışmalarının yapılması ✓ Güvenlik Planı hakkında bilgi verilmesi ✓ Değerlendirme
4.Oturum: Duygularımı Yer Anlatıyorum	Amaç 1: Grup üyelerinin duygular hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması	✓ Düşünce ve Hislerin Kabulü Formu ✓ Nefes Egzersizi Formu	✓ Ev Ödevinin Değerlendirilmesi ✓ Nefes egzersizi

	Amaç 2: Grup üyelerinin yaşantısal kaçınma hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması Amaç 3: Grup üyelerinin kabul kavramını anlamalarının sağlanması		✓ Duyguların Evrimi ve İşlevi Bilgilendirmesi ✓ Bant dolu oda metaforu ✓ Ev inşa etmek metaforu ✓ Dalga Metaforu ✓ Duyguların ve düşüncelerin kabulü egzersizi ✓ Değerlendirme
5.Oturum: Düşüncelerimden Ayrışıyorum	Amaç 1: Grup üyelerinin flört şiddeti yaşantılarına ilişkin düşüncelerini nasıl fark edeceğine ilişkin farkındalık sağlama Amaç 2: Grup üyelerinin bilişsel birleşme ve ayrışma hakkında farkındalık kazanmalarını sağlama	✓ Kağıt ✓ Kalem ✓ Kar Küresi	✓ Ev Ödevinin Değerlendirilmesi ✓ Dikkat ve Nefes Egzersizi ✓ Kar Küresi Metaforu ✓ Tükürük Egzersizi ✓ Çizgi film karakteri’ alıştırması ✓ “Şu an aklımdan geçiyor” egzersizi ✓ Değerlendirme
6.Oturum: Düşüncelerimi Gözlemliyorum	Amaç 1: Grup üyelerinin gözlemleyen beni fark etmelerinin sağlanması Amaç 2: Grup üyelerinin kendi yaşantıları üzerinden benlik ayırımını fark etmelerinin sağlanması	✓ Gözlemleyen benlik çalışma sayfası ✓ Vasfiye Teyze-Selahattin video kaydı	✓ Ev Ödevinin Değerlendirilmesi ✓ Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi ✓ Konuşma ve Dinleme Egzersizi ✓ Video Kaydının İzlenmesi ✓ Gökyüzü ve Hava Durumu Metaforu ✓ Değerlendirme

7.Oturum: Değerlerini Tanıyorum	Amaç 1: Grup üyelerinin değerler hakkında bilgi edinmelerini sağlama Amaç 2: Grup üyelerinin kendi değerlerini belirlemelerini sağlama Amaç 3: Grup üyelerinin değerleri önündeki potansiyel engelleri fark etmelerini sağlama	✓ Kağıt ✓ Kalem ✓ Değerleri Netleştirme Formu	✓ Ev Ödevinin Değerlendirilmesi ✓ Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi ✓ 10 yıl Sonra Nasıl Görünüyorsun, Egzersizi ✓ Bahçe metaforu ✓ Değerleri Netleştirme ✓ Oturumun Değerlendirilmesi
8.Oturum: Eyleme Geçiyorum	Amaç 1: Grup üyelerinin kendi yaşantılarını engelleyebilecek zorluklara rağmen hedeflerinde kararlı olmalarına destek olmak Amaç 2: Grup üyelerinin kararlı bir şekilde eylemi sürdürme becerisinin kazanmasının sağlanması	✓ Kağıt ✓ Kalem ✓ Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu ✓ Işık Meditasyonu Formu	✓ Ödevlerle ilgili geri bildirimlerin alınması ✓ Dikkati Şimdiye Getirme egzersizinin yapılması ✓ Nehirde yüzen yaprak egzersizinin yapılması ✓ Plajdaki dalgalar metaforu ✓ Korkuya doğru yürümek metaforu ✓ Işık meditasyonu ✓ Eyleme geçme egzersizi ✓ Değerlendirme
9.Oturum: Vedalaşma	Amaç 1: Grup sürecine ilişkin paylaşımların alınması ve öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesi	✓ Grup Sürecini Değerlendirme Formu ✓ Son test (Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği)	✓ Ev ödevlerinin değerlendirilmesi ✓ Grup sürecinin özetlenmesi ve paylaşımların alınması

	Amaç 2: Grupla psikolojik danışma sürecinin değerlendirilmesini yapmak	Psikolojik Esneklik Ölçeği)	✓ 80. yaş doğum günü metaforunun paylaşılması ✓ Sevgi bombardımanı etkinliği ✓ Vedalaşma ✓ Oturumların Değerlendirilmesi

Tablo 8’de dokuz oturumluk deneysel çalışmanın çerçevesi verilmiştir. Deney grubuna uygulanan KAT temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma programının detaylı raporu kapsamlı bir şekilde Ek-1’de sunulmuştur.

Grupla psikolojik danışma programının 1. oturumunda üyelerin birbiriyle ve liderin tüm üyelerle yeniden tanışması ve ilişki kurmasına yönelik çalışmalarla birlikte, araştırmanın amacına, grup üyelerinin beklentilerinin somutlaştırılmasına, isteklilik ve gönüllüğün vurgulanmasına ve flört şiddetini tanımlamaya dönük çalışmalara yer verilmiş olup, KAT temelinde psikolojik esneklik hakkında bilgi verilmiştir. 2. oturumda, katılımcıların şiddet yaşantısı sonucunda ortaya çıkan duygu ve düşüncelerini fark etmeleri, kendi yaşantıları üzerinden duygu ve düşüncelerini aktarmaları sağlanmış, güvenli ve güvenli olmayan ilişki ayrımı yapabilmelerine yönelik çalışmalara yer verilmiştir. 3. oturumda katılımcıların şiddet yaşantısı karşısında kullandıkları baş etme stratejilerini fark etmelerine ve sonuçları hakkında farkındalık kazanmalarına yönelik çalışmalar yapılmış olup, kendi güvenlik planlarını yapmaları sağlanmıştır. 4. oturumda katılımcıların şiddet davranışı karşısında hissettikleri duyguları tanımlamaları, fark etmeleri sağlanmıştır. Duyguların işlevleri üzerinde durulmuş, duyguları değiştirmeden onlara yer açmalarına alan yaratmaları konusunda destek verilmiştir. 5. oturumda katılımcıların şiddet davranışı karşısındaki düşüncelerini belirlemeleri ve bu düşüncelerin ilişkilerini sürdürme ve sonlandırma davranışları üzerindeki etkisini fark etmeleri sağlanmıştır. Katılımcılara, düşünceleriyle aralarına mesafe koymaları konusunda destek verilmiştir. 6. oturumda katılımcıların şiddet karşısında onlara rahatsızlık veren ya da istemedikleri deneyimleriyle temas geçmeleri sağlanmıştır. 7. oturumda, katılımcıların kişisel değerleriyle temas kurmaları ve yaşamın

birden fazla alanında değerlerini netleştirmeleri sağlanmıştır. 8. oturumda katılımcıların belirledikleri değerlere yönelik hedeflerini tanımlamaları ve değerlerle hedefler arasında ilişki kurmaları sağlanmıştır. 9. oturumda oturumlar boyunca üzerinde durulan başlıklara değinilmiş, gerilemeye sebep olabilecek olası durumları tanımları sağlanmış ve vedalaşılmıştır.

3.7. Deney ve Kontrol Grubuna Uygulanan İşlemler

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan katılımcılarla her biri 90 ile 120 dakika arasında süren, toplam 9 oturumdan oluşan Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) temelli grupta psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Kontrol grubuna müdahalede bulunmaması, katılımcıların doğal davranışlarını gözlemlemek ve dış etkilerden arındırılmış bir temel oluşturmak için gerekli grlmştir (Wang vd., 2017). Oturumlar haftada 2 gün olacak şekilde ve araştırmacı liderliğinde, çevrim içi bir platform (zoom) zerinden yrtlmştir.

3.8. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan denencelerin sınanmasında hangi analizlerin uygulanacağı belirlenirken, ilk olarak deney ve kontrol gruplarının Flört şiddetiyle Baş Etme leği ve Psikolojik Esneklik leği'nden toplanan verilerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Parametrik testlerin kullanımı, verilerin normal dağılım göstermesi ve gruplar arasındaki varyansların eşit olması gibi koşulların sağlanmasını gerektirir (Kamuk, 2020). Bu amaçla; tüm ölçümler için betimsel istatistikler, ortalama, standart sapma, basıklık ve arpıklık değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, verilerin dağılımı Shapiro Wilk testi ile, homojenlik ise Levene testi ile değerlendirilmiştir. n testlerin gruplara göre farklılaşmasının değerlendirilmesi için Bağımsız rneklem için t-Testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 9' da verilmiştir.

Tablo 9

Bağımlı Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	Ölçümler	M	SD	Çarpıklık	Basıklık	Shapiro-Wilk		Levene	
						W	p	Levene	p
Savunmacı Başa Çıkma	Ön Test	3.67	0.92	-0.200	-0.900	0.957	0.609	2.157	0.164
	Son Test	3.53	0.92	0.346	-1.445	0.893	0.062	0.057	0.815
	İzleme Testi	3.31	0.76	0.849	0.333	0.913	0.132	1.068	0.319
Manevi Başa Çıkma	Ön Test	3.01	1.02	-0.253	-1.150	0.938	0.330	1.918	0.188
	Son Test	2.92	1.13	0.245	-0.491	0.959	0.636	0.083	0.778
	İzleme Testi	3.31	1.23	-0.534	-0.927	0.915	0.142	0.014	0.908
Kendini Destekleme	Ön Test	3.80	0.89	-0.561	-1.211	0.888	0.052	15.533	0.001
	Son Test	4.05	0.88	-0.828	-0.044	0.91	0.116	0.207	0.656
	İzleme Testi	4.11	0.75	-0.368	-0.664	0.929	0.237	0.110	0.745
Plan Yapma	Ön Test	2.32	0.72	0.299	-1.007	0.947	0.445	0.229	0.639
	Son Test	3.01	1.17	0.290	-0.858	0.949	0.474	25.757	0.000
	İzleme Testi	3.40	0.99	-0.274	-1.309	0.925	0.200	1.107	0.311
Destek Arama	Ön Test	1.64	0.73	1.438	2.154	0.836	0.009	0.732	0.407
	Son Test	2.39	1.24	1.035	0.174	0.879	0.038	7.483	0.016
	İzleme Testi	2.91	1.09	-0.275	-1.042	0.946	0.434	0.893	0.361
İşlevsel Olmayan Baş Etme	Ön Test	3.34	0.83	-0.447	-0.767	0.95	0.491	0.050	0.826
	Son Test	3.22	0.92	0.160	-0.850	0.96	0.666	0.116	0.738
	İzleme Testi	3.31	0.84	0.039	-0.749	0.974	0.894	0.174	0.683
İşlevsel Baş Etme	Ön Test	2.58	0.52	-0.119	-1.313	0.942	0.375	1.381	0.260
	Son Test	3.15	0.79	0.588	0.917	0.969	0.819	4.868	0.045
	İzleme Testi	3.47	0.73	-0.046	-1.265	0.95	0.489	0.000	0.989
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Ön Test	4.51	1.60	-0.103	-1.200	0.945	0.416	0.793	0.388
	Son Test	5.49	1.11	-0.175	-1.092	0.936	0.306	3.860	0.070
	İzleme Testi	5.43	1.09	-0.044	-1.219	0.948	0.463	0.534	0.477
An'da olma	Ön Test	3.74	1.34	-0.073	-0.164	0.975	0.916	0.892	0.361
	Son Test	4.22	1.51	-0.511	0.836	0.953	0.547	0.660	0.430
	İzleme Testi	4.42	1.82	-0.445	-0.807	0.951	0.512	1.658	0.219
Kabul	Ön Test	2.74	1.24	0.405	-0.792	0.942	0.377	0.104	0.752
	Son Test	3.74	1.23	1.041	0.364	0.893	0.063	0.367	0.554
	İzleme Testi	4.08	1.49	0.245	-0.417	0.947	0.445	0.366	0.555
Bağlamsal benlik	Ön Test	3.79	1.61	-0.387	-1.004	0.939	0.339	1.286	0.276
	Son Test	4.33	1.93	-0.080	-1.042	0.932	0.265	0.364	0.556
	İzleme Testi	4.90	1.60	-0.251	-0.949	0.92	0.168	2.270	0.154
Ayrışma	Ön Test	3.13	1.47	1.168	1.811	0.905	0.095	1.324	0.269
	Son Test	4.06	1.15	-0.058	0.049	0.956	0.588	0.009	0.925

	İzleme Testi	4.19	1.37	-0.630	-0.237	0.887	0.050	0.462	0.508
	Ön Test	3.78	1.15	-0.027	-1.342	0.943	0.384	0.347	0.565
Psikolojik	Son Test	4.59	0.91	0.582	0.029	0.948	0.461	0.132	0.722
Esneklik	İzleme Testi	4.74	0.95	0.489	-0.304	0.945	0.415	1.240	0.284

Tablo 9’da sunulan değerler incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği destek arama alt boyutundan alınan ön test ($W = 0.836$, $p = .009$) ve son test ($W = 0.879$, $p = .038$) puanlarına ilişkin Shapiro Wilk testi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu, dolayısıyla normal dağılımdan sapma gösterdiği belirlenmiş olmasına rağmen, bu ölçümlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2 ve -2 sınırları içerisinde olması, araştırmada kullanılan ölçeklerin normalden büyük ölçüde farklı olmayan bir dağılım gösterdiğini (George, 2021) ve normal dağılım sınırları içinde yer aldığını ifade etmektedir.. Bu ölçüme ilişkin izleme testinden alınan ortalama puanların normal dağılımdan sapma göstermediği belirlenmiştir ($W = 0.946$, $p = .434$). Ayrıca, diğer ölçümlerden alınan ortalama puanlara ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri ile Shapiro Wilk testi sonuçları incelendiğinde, verinin normal dağılımdan sapma göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak deneysel etkinin bu ölçümler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesinde parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ek olarak ölçümlerin gruplar açısından homojenliğinin değerlendirilmesi için Levene testi kullanılmıştır. Tablo 9’da sunulan varyansların homojenliğine ilişkin Levene testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının Flört Şiddetiyle Baş Etme ve Psikolojik Esneklik ölçeklerinden elde ettikleri değerlerin varyansları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ön test sonuçlarına göre kendini destekleme alt boyutu dışındaki tüm bağımlı değişkenler için deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğu anlaşılmıştır (İşlevsel olmayan Baş Etme için $F = .05$ $p > .05$; Savunmacı Baş Etme için $F = 2.157$ $p > .05$; Manevi Baş Etme için $F = 1.918$ $p > .05$; İşlevsel Baş Etme için $F = 1.381$ $p > .05$; Destek Arama için $F = .732$ $p > .05$; Plan Yapma için $F = .23$ $p > .05$; Kendini Destekleme için $F = 15.533$ $p < .05$; Psikolojik Esneklik için $F = .347$, $p > .05$; Ayrışma için $F = 1.324$, $p > .05$; Kabul için $F = .104$, $p > .05$); Bağlamsal Benlik için $F = 1.286$ $p > .05$; An’da olma için $F = .892$ $p > .05$; Değerler ve Değerler doğrultusunda eylem için, $F = .793$ $p > .05$). Son test ölçümlerine ilişkin değerler incelendiğinde Plan Yapma ($F = 25.757$ $p < 0.05$), Destek Arama ($F = 7.483$ $p < 0.05$) ve İşlevsel Baş Etme ($F = 4.868$ $p < 0.05$) dışındaki tüm değişkenler açısından grupların varyansları arasında fark olmadığı görülmüştür (İşlevsel olmayan Baş Etme için

F= .116 $p>.05$; Savunmacı Baş Etme için F=.057 $p>.05$; Manevi Baş Etme için F = .083 $p>.05$; Kendini Destekleme için F= .207 $p<.05$; Psikolojik Esneklik için F = .132, $p>.05$; Ayırışma için F= .009, $p>.05$; Kabul için F= .367, $p>.05$; Bağlamsal Benlik için F= .364 $p>.05$; An'da olma için F = .660 $p>.05$; Değerler ve Değerler doğrultusunda eylem için, F= 3.860 $p>.05$). Benzer şekilde izleme ölçümlerinden elde edilen değerlere bakıldığında izleme tehti ölçümlerine göre tüm bağımlı değişkenler için deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğu anlaşılmaktadır (İşlevsel olmayan Baş Etme için F= .174 $p>.05$; Savunmacı Baş Etme için F=1.068 $p>.05$; Manevi Baş Etme için F = .014 $p>.05$; İşlevsel Baş Etme için F=.000 $p>.05$; Destek Arama için F=.893 $p>.05$; Plan Yapma için F= 1.107 $p>.05$; Kendini Destekleme için F= .110 $p>.05$; Psikolojik Esneklik için F = 1.240, $p>.05$; Ayırışma için F= .462, $p>.05$; Kabul için F= .366, $p>.05$; Bağlamsal Benlik için F= 2.270 $p>.05$; An'da olma için F = 1.658 $p>.05$; Değerler ve Değerler doğrultusunda eylem için, F=.534 $p>.05$). Analiz sonuçları incelendiğinde genel olarak homojenlik varsayımının karşılandığı ifade edilebilir.

Ölçümlerden elde edilen ön test ortalama puanlarının gruplara göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ile değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Ön Testlerden Alınan Ortalama Puanların Gruplara Göre Bağımsız Örneklemeler için t-Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	M	SS	t	sd	p
Savunmacı Baş Etme	Deney	8	3.74	0.77	0.28	14	0.780
	Kontrol	8	3.61	1.10			
Manevi Baş Etme	Deney	8	3.05	1.26	0.17	14	0.867
	Kontrol	8	2.96	0.78			
Kendini Destekleme	Deney	8	3.48	1.07	-1.45	14	0.169
	Kontrol	8	4.11	0.59			
Plan Yapma	Deney	8	2.20	0.80	-0.64	14	0.533
	Kontrol	8	2.44	0.66			
Destek Arama	Deney	8	1.78	0.89	0.74	14	0.471
	Kontrol	8	1.50	0.56			
İşlevsel Olmayan Baş Etme	Deney	8	3.40	0.86	0.26	14	0.797
	Kontrol	8	3.29	0.85			
İşlevsel Baş Etme	Deney	8	2.49	0.59	-0.74	14	0.471
	Kontrol	8	2.68	0.46			
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Deney	8	4.08	1.75	-1.08	14	0.298
	Kontrol	8	4.94	1.42			
An'da olma	Deney	8	3.45	1.63	-0.87	14	0.399

	Kontrol	8	4.04	1.01			
Kabul	Deney	8	2.30	1.29	-1.46	14	0.166
	Kontrol	8	3.18	1.10			
Bağlamsal benlik	Deney	8	3.00	1.57	-2.20	14	0.045
	Kontrol	8	4.58	1.29			
Ayrışma	Deney	8	3.17	1.89	0.11	14	0.914
	Kontrol	8	3.08	1.02			
Psikolojik Esneklik	Deney	8	3.39	1.27	-1.39	14	0.187
	Kontrol	8	4.16	0.93			

Verilen analiz sonuçlarına göre alınan ön test ortalama puanlarının gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 10’da verilen bağımsız örneklem için t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubundaki bireylerin öntest “savunmacı baş etme”, “manevi baş etme”, “kendini destekleme”, “plan yapma”, “destek arama”, işlevsel olmayan baş etme”, “işlevsel baş etme”, “değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar”, “anda olma”, “kabul” “ayrışma”, “bağlamsal benlik”, “psikolojik esneklik” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Savunmacı baş etme için $t = .28$; $p > .05$; Manevi baş etme için $t = .17$; $p > .05$; Kendini destekleme için $t = -1.45$; $p > .05$; plan yapma için $t = -.64$; $p > .05$; destek arama için $t = .74$, $p > .05$; işlevsel olmayan baş etme için $t = .26$, $p > .05$; işlevsel baş etme için $t = -.74$, $p > .05$; Değerler ve değerler doğrultusunda davranış için $t = -.108$, $p > .05$; anda olma için $t = -.87$, $p > .05$; kabul için $t = -.146$, $p > .05$; bağlamsal benlik için $t = -2.20$, $p > .05$; ayrışma için $t = -.11$, $p > .05$; psikolojik esneklik için $t = -.139$, $p > .05$). Elde edilen sonuçlardan hareketle deney ve kontrol gruplarının müdahale öncesinde “savunmacı baş etme”, “manevi baş etme”, “kendini destekleme”, “işlevsel olmayan baş etme”, “işlevsel baş etme”, “değerler ve değerler doğrultusunda davranışlar”, “anda olma”, “kabul”, “ayrışma”, “bağlamsal benlik” ve “psikolojik esneklik” değişkenleri açısından birbirine denk olduğu anlaşılmaktadır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın temel amacı doğrultusunda hazırlanan Kabul ve Adanmışlık Temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının “psikolojik esneklik” ve “flört şiddetiyle baş etme stratejileri” üzerindeki etkilerinin incelenmesine yönelik oluşturulan araştırma denencelerinin sınanmasına ilişkin analiz bulgularına yer verilmiştir.

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeğinin alt boyutlarını oluşturan ‘Savunmacı Baş Etme’, ‘Kendini Destekleme’, ‘Plan Yapma’, ‘Manevi Baş Etme’ ve ‘Destek Arama’ alt boyutları ile ‘Psikolojik Esneklik Ölçeği’ toplam puanına ve altı bileşenine (kabul, an’da olma, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış) yönelik olarak oluşturulan ve sistematize edilen grupla psikolojik danışma oturumlarının bu boyutlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deneysel işlemin etkililiğinin değerlendirilmesi için ise tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizinde, küresellik varsayımının karşılanmadığı durumlarda *Greenhouse-Geisser Düzeltmesi* uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı temel etkiler belirlendiği durumlarda, ikili karşılaştırma testleri Bonferonni düzeltmesi uygulanarak yapılmıştır.

İstatistiksel analizlerin yapılmasında ve grafiklerin hazırlanması RStudio programı kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

4.1. Psikolojik Esneklikle İlgili Denencelerin Test Edilmesi

4.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik düzeyini artırmasına yönelik denencenin test edilmesi

Araştırmanın birinci denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlar için betimsel istatistikler Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

Gruplar	Ölçüm				İzleme		Toplam	
	Ön	SD	Son	SD	M	SD	M	SD
Deney	3.39	1.27	4.81	1.00	5.17	1.03	4.46	1.32
Kontrol	4.16	0.93	4.36	0.80	4.32	0.69	4.28	0.78
Toplam	3.77	1.15	4.58	0.91	4.74	0.95		

Tablo 11'de sunulan değerler incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.39$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 4.81$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 5.17$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Psikolojik Esneklik Ölçeğinden aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 4.16$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 4.58$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 4.74$) olduğu görülmektedir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde 'Psikolojik Esneklik' düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen denence 1'in sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 12'de sunulmuştur. Tekrarlı ölçümler için yapılan iki yönlü varyans analizinde küresellik varsayımının ihlal edilip edilmediğini belirlemek amacıyla Mauchly Küresellik Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar ($W = .470$, $p = .007$), küresellik varsayımının ihlal edildiğini gösterdiğinden Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır.

Tablo 12

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Genelinden Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi)

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	915.63	1	915.63	436.10	.000	.96
Gruplar	0.37	1	0.37	0.18	.681	.01
Ölçümler	8.64	1.31	6.60	11.80	.002	.18
Gruplar x Ölçümler	5.69	1.31	4.34	7.78	.008	.13
Hata (Gruplar)	29.39	14	2.10			
Hata (Ölçümler)	10.25	18.30	0.56			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .470, p = .007$.

Tablo 12 incelendiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = .18, p = .681, \eta^2_p = .01$], ancak Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(1.31, 18.30) = 11.80, p = .002, \eta^2_p = .18$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(1.31, 18.30) = 7.78, p = .008, \eta^2_p = .13$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013.) Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın psikolojik esnekliği artırmada etkili olduğu ve bu etkinin büyük etki büyüklüğüne ($\eta^2_p = .13$) yakın orta büyüklükte etki değerine sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Psikolojik Esneklik Ölçeği, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	1.104	7.177	2	13	0.008	0.525
Ölçüm * Gruplar	0.454	5.408	2	13	0.020	0.454

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 13'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği'nden alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir (Wilks' $\lambda = 1.104$, $F_{(2, 13)} = 7.177$; $p = .008$). Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = .454$, $F_{(2, 13)} = 5.408$; $p = .020$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamalarının kendi aralarında, ayrıca grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Ölçüm x grup etkileşim etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

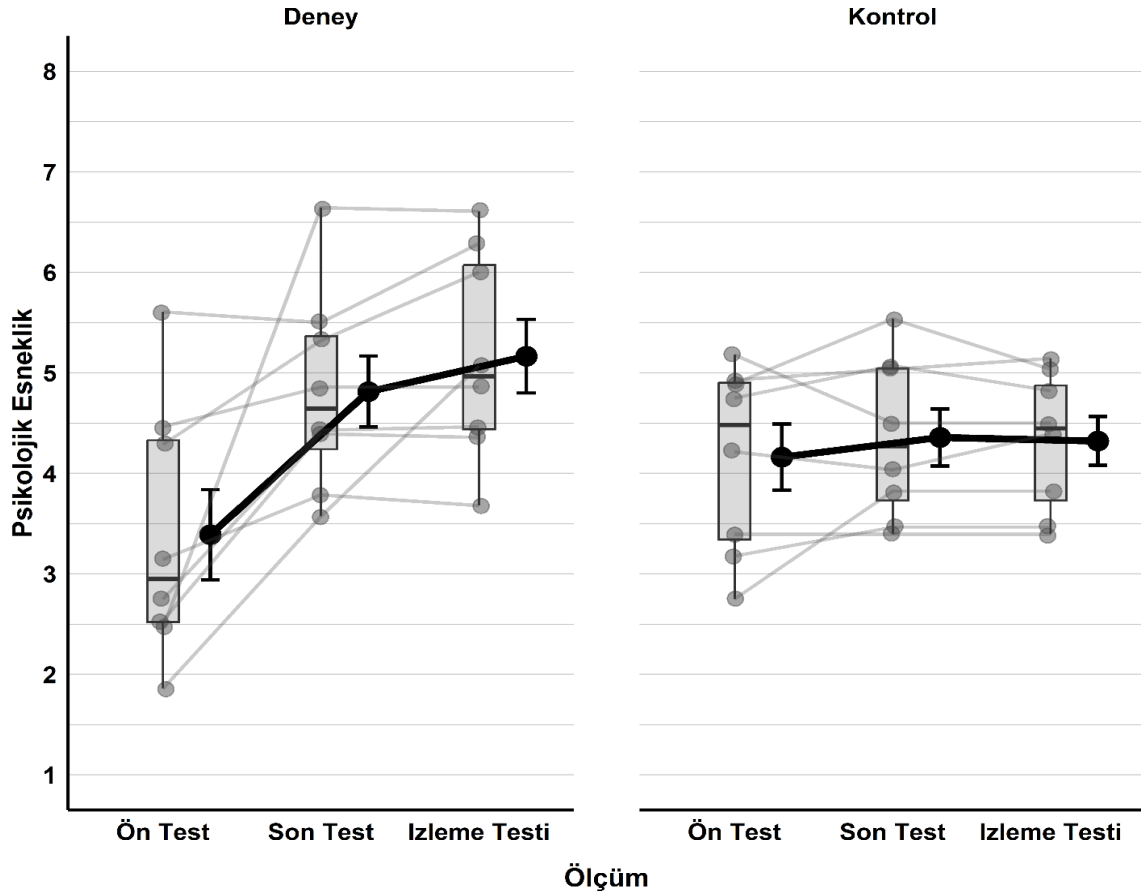
Psikolojik Esneklik Ölçeği Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-1.42	0.35	-4.02	0.004
	Ön - İzleme	-1.78	0.35	-5.04	0.001
	Son - İzleme	-0.35	0.16	-2.23	0.127
Kontrol	Ön - Son	-0.20	0.35	-0.55	1.000
	Ön - İzleme	-0.16	0.35	-0.46	1.000
	Son - İzleme	0.04	0.16	0.23	1.000

Tablo 14'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Psikolojik Esneklik Ölçeği ön test ve son test ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.81$, $p = .002$); ön test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.68$, $p = .003$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan

anlamlı farkın deney grubunun psikolojik esneklik puanlarında ön test ile son test ve ön test ile izleme ölçümleri arasındaki değişimlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 6’da verilmiştir.



Şekil 6. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 6’da sunulan grafik incelendiğinde deney grubunda yer alan bireylerin son test ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamasının ‘Psikolojik Esneklik’ düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

4.1.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan bilişsel ayrışma düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın birinci denencesinin 1. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından ‘Bilişsel Ayrışma’ düzeyini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının beliren yetişkinlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin ‘Bilişsel Ayrışma’ alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlar için betimsel istatistikler Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15

Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayrışma Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	3.17	1.89	4.04	1.19	4.42	1.22	3.88	1.50
Kontrol	3.08	1.02	4.08	1.19	3.96	1.55	3.71	1.30
Toplam	3.12	1.47	4.06	1.15	4.19	1.37		

Tablo 15 incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayrışma Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.17$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 4.04$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 4.42$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Psikolojik Esneklik Ölçeği Ayrışma Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.08$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 4.08$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.96$) olduğu görülmektedir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından 'Bilişsel Ayrışma' düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 1a' nın sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 16'da verilmiştir. Tekrarlı ölçümler için yapılan iki yönlü varyans analizinde küresellik varsayımının ihlal edilip edilmediğini belirlemek amacıyla Mauchly Küresellik Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar ($W = .554$, $p = .022$), küresellik varsayımının ihlal edildiğini gösterdiğinden Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır.

Tablo 16

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayrışma Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi)

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	690.08	1	690.08	183.34	.000	.90
Gruplar	0.33	1	0.33	0.09	.770	.00
Ölçümler	10.79	1.38	7.82	5.67	.019	.12
Gruplar x Ölçümler	0.54	1.38	0.39	0.28	.674	.01
Hata (Gruplar)	52.69	14	3.76			
Hata (Ölçümler)	26.67	19.37	1.38			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .554$, $p = .022$.

Tabloda 16'da verilen analiz sonuçları incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği Ayrışma alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = .09$, $p = .770$, $\eta^2_p = .00$], ancak Psikolojik Esneklik Ölçeği Ayrışma alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(1.38, 19.37) = 5.67$, $p = .019$, $\eta^2_p = .12$], ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1.38, 19.37) = .28$, $p = .674$, $\eta^2_p = .01$] belirlenmiştir.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17

Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayırışma Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.736	4.783	2	13	0.028	0.424
Ölçüm * Gruplar	0.071	.495	2	13	0.621	0.071

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 17'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayırışma alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir (Wilks' $\lambda = .736$, $F_{(2, 13)} = 4.783$; $p = .028$). Ancak, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks' $\lambda = .071$, $F_{(2, 13)} = .495$; $p = .621$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaştığı, ancak grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Ölçüm etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18

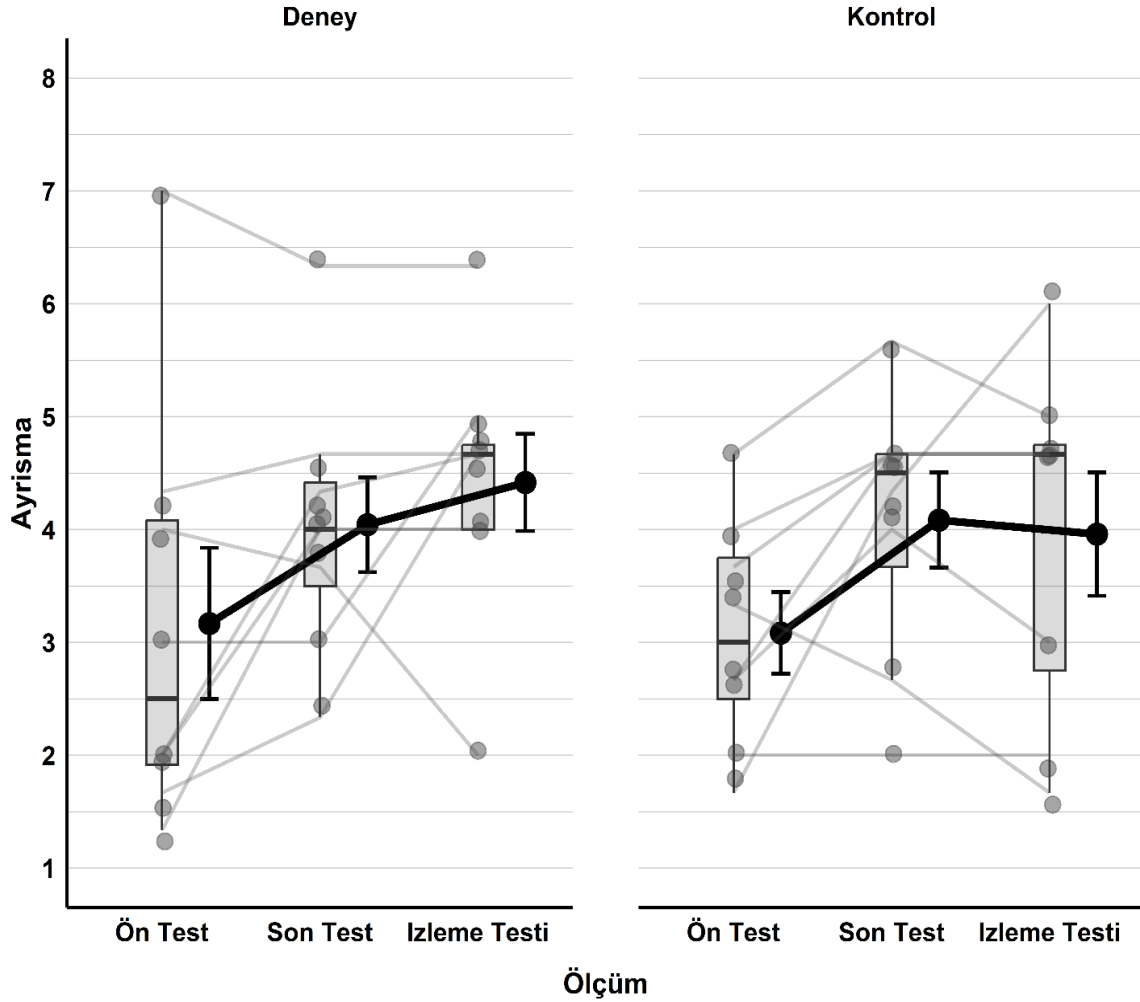
Psikolojik Esneklik Ölçeği Ayırışma Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-0.88	0.42	-2.11	0.161
	Ön - İzleme	-1.25	0.63	-1.99	0.201
	Son - İzleme	-0.37	0.38	-0.98	1.000
Kontrol	Ön - Son	-1.00	0.42	-2.41	0.091
	Ön - İzleme	-0.87	0.63	-1.39	0.559
	Son - İzleme	0.13	0.38	0.33	1.000

Tablo 18'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Psikolojik Esneklik Ölçeği Bilişsel Ayırışma Alt Boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde,

kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 7’de verilmiştir.



Şekil 7. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği ayrışma alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 7’de sunulan grafik incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu ancak bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, kontrol grubunda da, son test ölçümünün ön teste göre yükselme eğilimde olduğu, ama anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği ‘Bilişsel Ayrışma’ alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

4.1.1.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan bağlamsal benlik düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın birinci denencesinin 2. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından ‘Bağlamsal Benlik’ düzeyini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması’nın beliren yetişkinlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin ‘Bağlamsal Benlik’ alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlar için betimsel istatistikler Tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	3.00	1.57	4.12	2.18	4.75	1.88	3.96	1.95
Kontrol	4.58	1.29	4.54	1.76	5.04	1.39	4.72	1.45
Toplam	3.79	1.61	4.33	1.93	4.90	1.60		

Tablo 19’da verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik alt boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.00$), son test

ortalamasının ($\bar{X} = 4.12$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 4.75$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 4.58$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 4.54$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 5.04$) olduğu görülmektedir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından 'Bağlamsal Benlik' düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 1b' nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	904.22	1	904.22	187.81	.000	.88
Gruplar	7.00	1	7.00	1.45	.248	.05
Ölçümler	9.75	2	4.88	2.49	.101	.07
Gruplar x Ölçümler	4.06	2	2.03	1.04	.367	.03
Hata (Gruplar)	67.40	14	4.81			
Hata (Ölçümler)	54.78	28	1.96			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .691, p = .091$.

Tablo 20'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = 1.45, p = .248, \eta^2_p = .05$], Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(2, 28) = 2.49, p = .101, \eta^2_p = .07$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(2, 28) = 1.04, p = .367, \eta^2_p = .03$] belirlenmiştir.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21

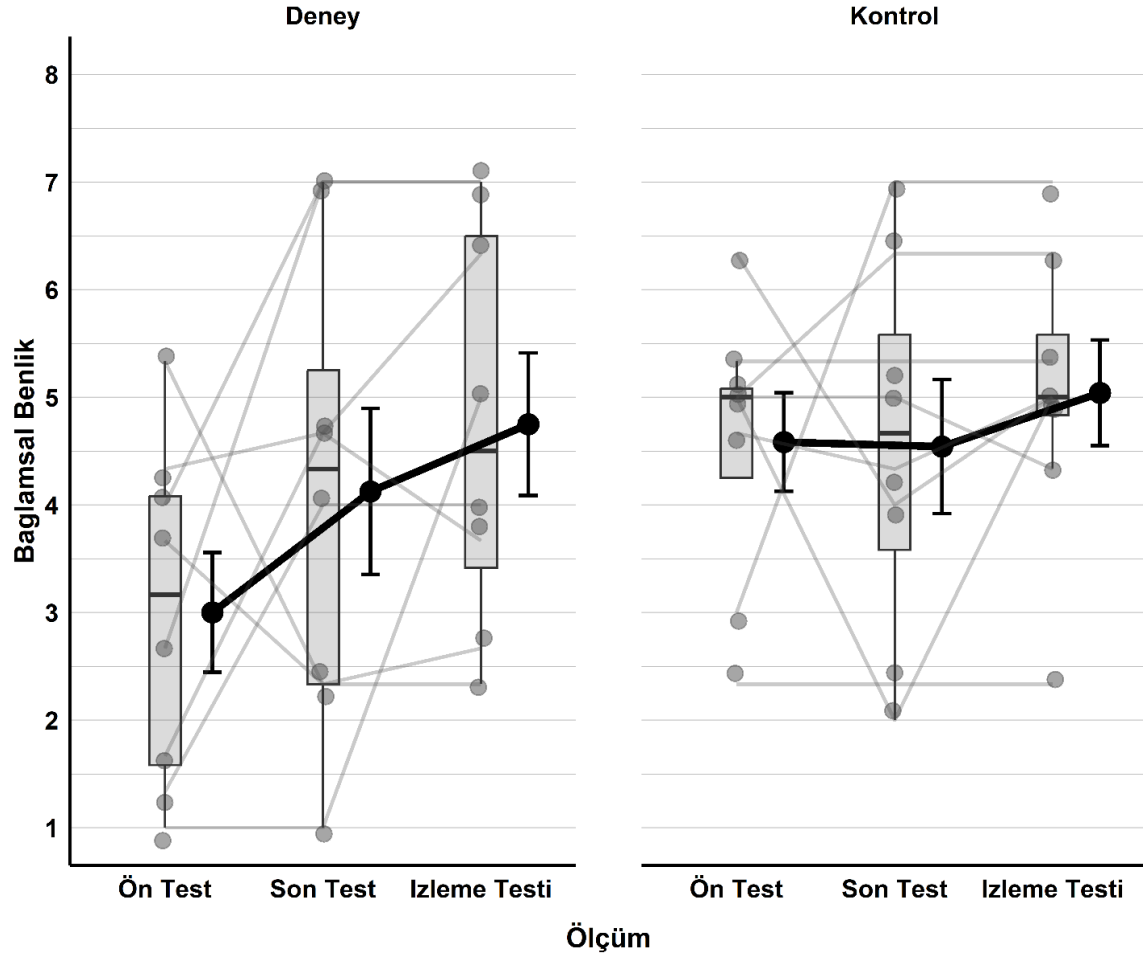
Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.456	2.964	2	13	0.087	0.313
Ölçüm * Gruplar	0.098	.703	2	13	0.513	0.098

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 21’de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği Bağlamsal Benlik alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir (Wilks' $\lambda = .456$, $F_{(2, 13)} = 2.964$; $p = .087$). Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks' $\lambda = .098$, $F_{(2, 13)} = .703$; $p = .513$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında, ayrıca grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 8’de verilmiştir.



Şekil 8. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği bağlamsal benlik alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 8’de sunulan grafik incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu ancak bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği ‘Bağlamsal Benlik’ alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

4.1.1.3. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan kabul düzeyini artırmaya yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın birinci denencesinin 3. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından ‘Kabul’ düzeyini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin ‘Kabul’ alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlar için betimsel istatistikler Tablo 22’de sunulmuştur

Tablo 22

Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	2.30	1.29	3.75	1.54	4.83	1.47	3.62	1.73
Kontrol	3.17	1.10	3.73	0.93	3.33	1.14	3.41	1.04
Toplam	2.74	1.24	3.74	1.23	4.08	1.49		

Tablo 22’de verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 2.30$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.75$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 4.83$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.17$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.73$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.33$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı’nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından ‘Kabul’ düzeyini artırmada etkilidir,

şeklinde ifade edilen alt denence 1c' nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	593.61	1	593.61	330.70	.000	.90
Gruplar	0.56	1	0.56	0.31	.584	.01
Ölçümler	15.48	2	7.74	5.19	.012	.19
Gruplar x Ölçümler	11.50	2	5.75	3.85	.033	.15
Hata (Gruplar)	25.13	14	1.80			
Hata (Ölçümler)	41.79	28	1.49			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .836, p = .312$.

Tablo 23'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = .31, p = .584, \eta^2_p = .01, p > 0.05$], ancak Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 5.19, p = .012, \eta^2_p = .19; p < 0.05$], ve ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 3.85, p = .033, \eta^2_p = .15; p < 0.05$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013). Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutlarından 'Kabul'ü artırmada etkili olduğu ve bu etkinin büyük etki büyüklüğüne ($\eta^2_p = .15$) sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24

Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks' Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.529	3.440	2	13	0.063	0.346
Ölçüm * Gruplar	0.315	2.989	2	13	0.085	0.315

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 24'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir (Wilks' $\lambda = .529$, $F_{(2, 13)} = 3.440$; $p = .063$). Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks' $\lambda = .315$, $F_{(2, 13)} = 2.989$; $p = .085$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında, ayrıca grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Ölçüm x Grup etkileşiminde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 25'te sunulmuştur.

Tablo 25

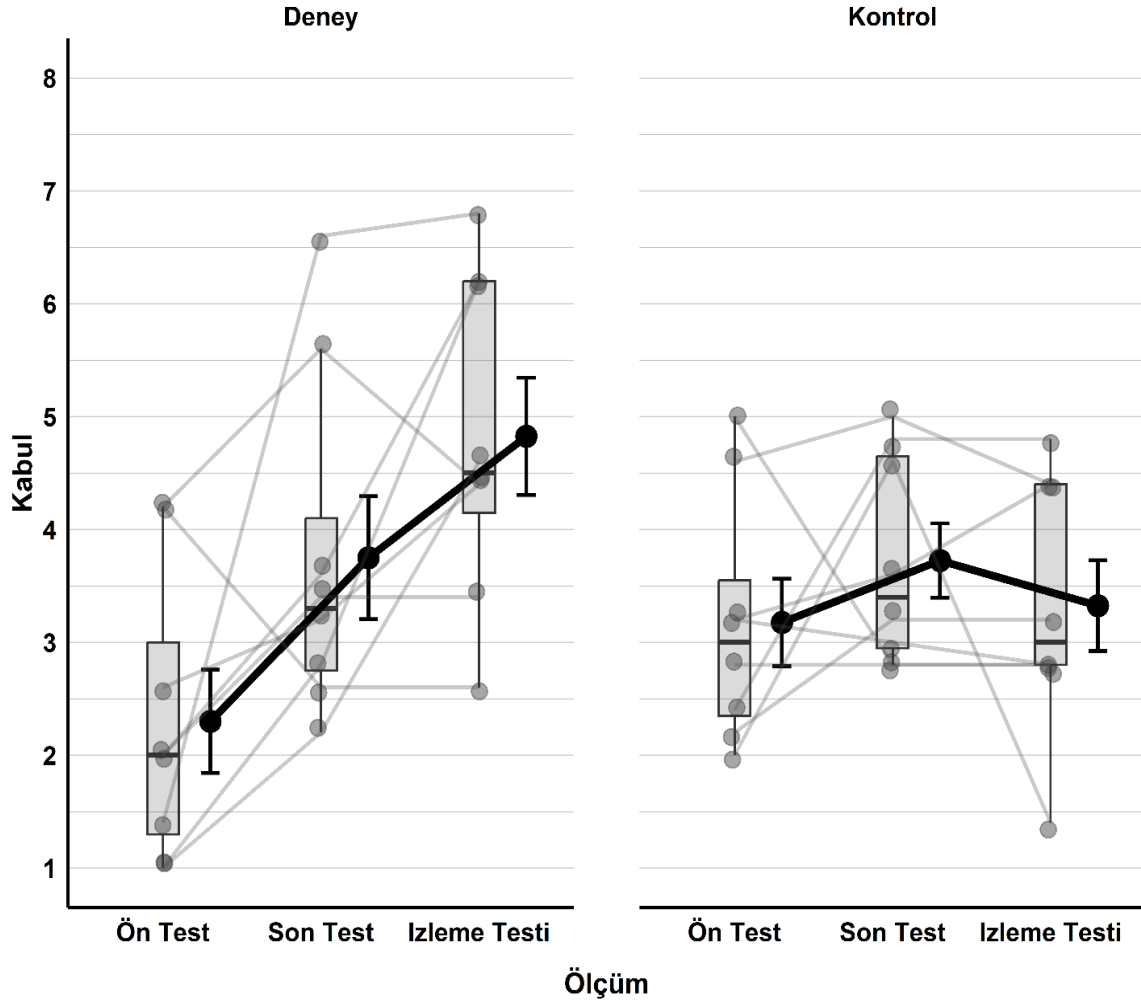
Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-1.45	0.60	-2.41	0.091
	Ön - İzleme	-2.53	0.71	-3.54	0.010
	Son - İzleme	-1.08	0.50	-2.16	0.146
Kontrol	Ön - Son	-0.55	0.60	-0.91	1.000
	Ön - İzleme	-0.15	0.71	-0.21	1.000
	Son - İzleme	0.40	0.50	0.80	1.000

Tablo 25'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Psikolojik Esneklik Ölçeği Kabul Alt Boyutu ön test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -2.53$, $p = .010$)

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan anlamlı farkın deney grubunun ‘Kabul’ puanlarında ön test ve izleme ölçümleri arasındaki değişimden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 9’da verilmiştir.



Şekil 9. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği kabul alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 9’da sunulan grafik incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutlarından ‘Kabul’ düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

4.1.1.4. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan an’da olma düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın birinci denencesinin 4. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından ‘An’da Olma’ düzeyini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin ‘An’da Olma’ alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlar için betimsel istatistikler Tablo 26’da sunulmuştur

Tablo 26

Psikolojik Esneklik Ölçeği An’da Olma Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm							
	Ön		Son		İzleme		Toplam	
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	3.45	1.63	4.66	1.19	5.07	1.42	4.39	1.53
Kontrol	4.04	1.01	3.79	1.73	3.77	2.03	3.86	1.58
Toplam	3.74	1.34	4.22	1.51	4.42	1.82		

Tabloda verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği An’da Olma Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.45$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 4.66$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 5.07$); kontrol grubunda yer alan

bireylerin de Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 4.04$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.79$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.77$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından 'An'da Olma' düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 1d' nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 27

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	817.93	1	817.93	157.19	.000	.89
Gruplar	3.37	1	3.37	0.65	.435	.03
Ölçümler	3.90	2	1.95	2.05	.147	.04
Gruplar x Ölçümler	7.88	2	3.94	4.14	.027	.07
Hata (Gruplar)	72.85	14	5.20			
Hata (Ölçümler)	26.63	28	0.95			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .659, p = .066$.

Tablo 27'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = .65, p = .435, \eta^2_p = .03$], ve Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(2, 28) = 2.05, p = .147, \eta^2_p = .04$], ancak ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 4.14, p = .027, \eta^2_p = .07$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013). Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama

kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutlarından ‘An’da Olma’yı artırmada etkili olduğu ve bu etkinin orta etki büyüklüğüne ($\eta_p^2 = .07$) sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks’ Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28

Psikolojik Esneklik Ölçeği An’da Olma Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.224	1.457	2	13	0.269	0.183
Ölçüm * Gruplar	0.301	2.803	2	13	0.097	0.301

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 28’de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği An’da Olma alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir (Wilks’ $\lambda = .224$, $F_{(2, 13)} = 1.457$; $p = .269$). Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks’ $\lambda = .301$, $F_{(2, 13)} = 2.803$; $p = .097$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında, ayrıca grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Ölçüm x Grup etkileşimine ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir temel etki belirlendiğinden, anlamlı farkın kaynağı Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 29’da sunulmuştur.

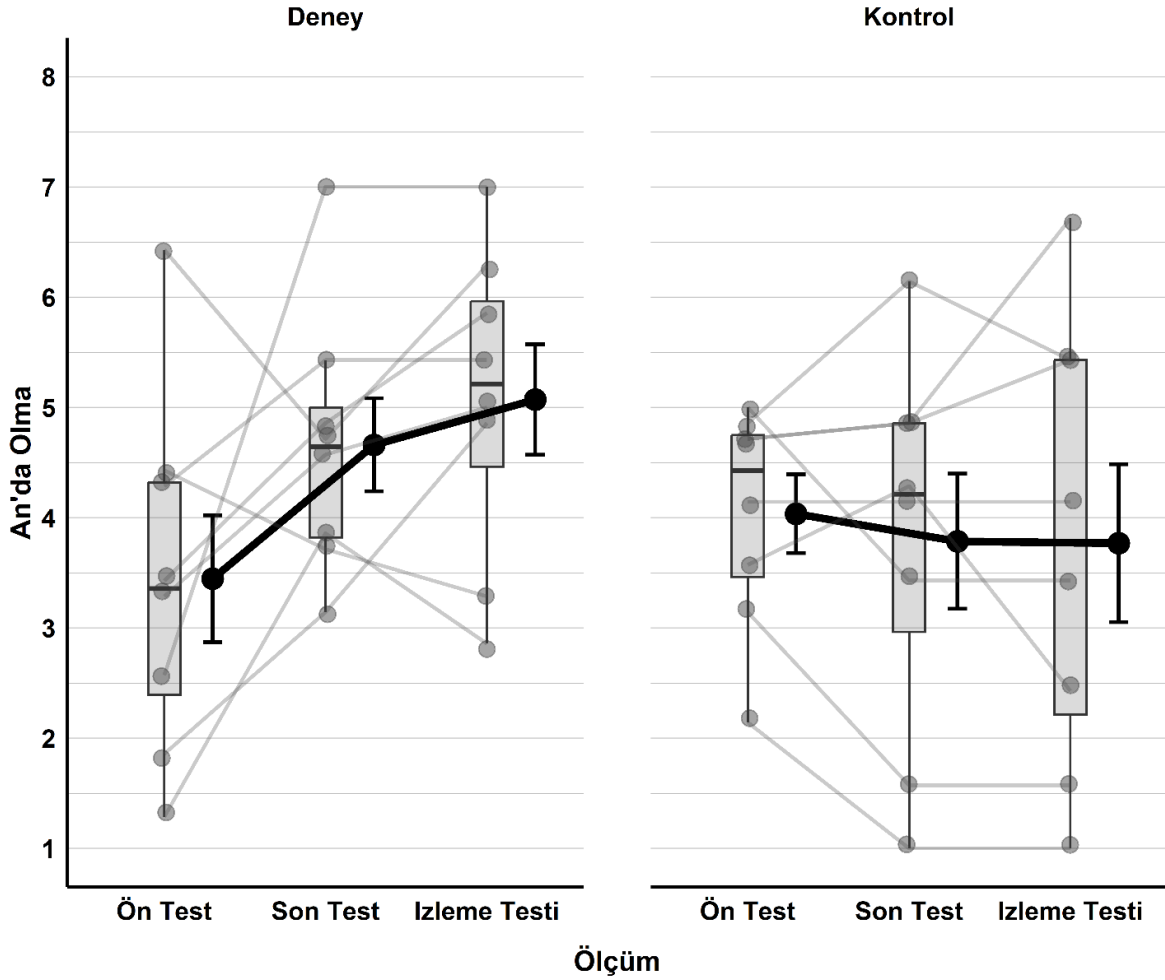
Tablo 29

Psikolojik Esneklik Ölçeği An'da Olma Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	<i>t</i>	<i>p</i>
Deney	Ön - Son	-1.21	0.54	-2.25	0.122
	Ön - İzleme	-1.63	0.54	-2.98	0.030
	Son - İzleme	-0.41	0.36	-1.16	0.802
Kontrol	Ön - Son	0.25	0.54	0.46	1.000
	Ön - İzleme	0.27	0.54	0.49	1.000
	Son - İzleme	0.02	0.36	0.05	1.000

Tablo 29’da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Psikolojik Esneklik Ölçeği An’da Olma Alt Boyutu ön test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.63$, $p = .030$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan anlamlı farkın deney grubunun ‘An’da Olma’ puanlarında ön test ve ile izleme ölçümleri arasındaki değişimden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 10’da verilmiştir.



Şekil 10. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği an'da olma alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 10'da sunulan grafik incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin izleme testi ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği alt boyutlarından 'An'da Olma' düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

4.1.1.5. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının psikolojik esneklik alt boyutunu oluşturan değerler ve değerler doğrultusunda davranış düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın birinci denencesinin 5. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından ‘Değerler ve değerler Doğrultusunda Davranış’ düzeyini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Psikolojik Esneklik Ölçeği’nin ‘Değerler ve değerler Doğrultusunda Davranış’ alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlar için betimsel istatistikler Tablo 30’da sunulmuştur.

Tablo 30

Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	4.08	1.75	5.89	0.85	5.75	0.95	5.24	1.46
Kontrol	4.94	1.42	5.10	1.24	5.10	1.17	5.05	1.23
Toplam	4.51	1.60	5.49	1.11	5.42	1.09		

Tablo 30’da verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 4.08$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 5.89$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 5.75$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 4.94$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 5.10$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 5.10$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik alt boyutlarından 'Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış' düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 1e' nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	1268.96	1	1268.96	336.37	.000	.95
Gruplar	0.44	1	0.44	0.12	.738	.01
Ölçümler	9.73	2	4.87	9.26	.001	.13
Gruplar x Ölçümler	6.71	2	3.36	6.38	.005	.09
Hata (Gruplar)	52.82	14	3.77			
Hata (Ölçümler)	14.71	28	0.53			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .659, p = .066$.

Tablo 31 incelendiğinde Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = .12, p = .738, \eta^2_p = .01$], ancak Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 9.26, p = .001, \eta^2_p = .13$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 6.38, p = .005, \eta^2_p = .09$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013.) Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın Psikolojik Esneklik Ölçeği alt

boyutlarından ‘Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış’ düzeyini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin ($\eta^2_p = .09$) orta büyüklükte etki değerine sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks’ Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32

Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η^2_p
Ölçüm	0.836	5.436	2	13	0.019	0.455
Ölçüm * Gruplar	0.365	3.742	2	13	0.052	0.365

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η^2_p : Kısmi eta kare

Tablo 32’de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir Wilks’ $\lambda = .836$, $F_{(2, 13)} = 5.436$; $p = .019$. Ancak, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks’ $\lambda = .365$, $F_{(2, 13)} = 3.742$; $p = .052$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaştığı, grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Ölçüm x grup etkileşim etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 33’te sunulmuştur.

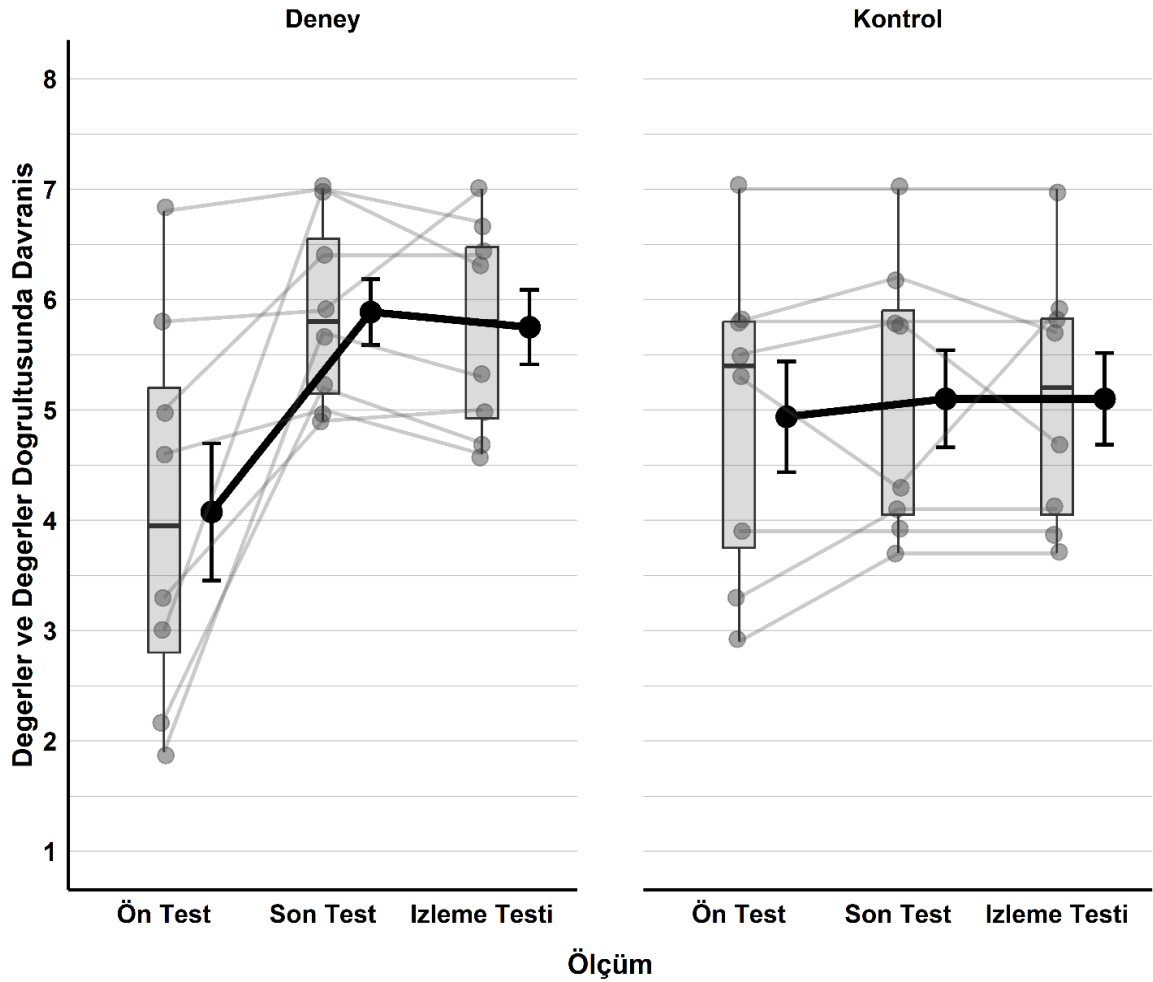
Tablo 33

Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-1.81	0.42	-4.27	0.002
	Ön - İzleme	-1.68	0.40	-4.22	0.003
	Son - İzleme	0.14	0.24	0.58	1.000
Kontrol	Ön - Son	-0.16	0.42	-0.38	1.000
	Ön - İzleme	-0.16	0.40	-0.41	1.000
	Son - İzleme	0.00	0.24	0.00	1.000

Tabloda verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Psikolojik Esneklik Ölçeği Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış Alt Boyutu ön test ve son test ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.81, p = .002$); ön test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.68, p = .003$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan anlamlı farkın deney grubunun psikolojik esneklik puanlarında ön test ile son test ve ön test ile izleme ölçümleri arasındaki değişimlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 11’de verilmiştir.



Şekil 11. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik esneklik ölçeği değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 11’de sunulan grafik incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin son test ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının Psikolojik Esneklik Ölçeği altboyutlarından ‘Değerler ve Değerler Doğrultusunda Davranış’ düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür

4.2. Flört Şiddetiyle Baş Etmeyle İlgili Denencelerin Test Edilmesi

4.2.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme düzeyini artırmasına yönelik denencenin test edilmesi

Araştırmanın ikinci denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde ‘flört şiddetiyle işlevsel baş etme’ düzeyini arttırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlara için betimsel istatistikler Tablo 34’te sunulmuştur.

Tablo 34

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	2.49	0.59	3.39	1.03	3.98	0.56	3.28	0.96
Kontrol	2.68	0.46	2.91	0.40	2.97	0.47	2.85	0.44
Toplam	2.58	0.52	3.15	0.79	3.47	0.73		

Tablo 34’te verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme alt boyutundan aldıkları puanların ön test ortalamasının ($\bar{X} = 2.49$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.39$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.98$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutundan aldıkları puanların ön test ortalamasının ($\bar{X} = 2.68$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 2.91$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 2.97$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı’nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde ‘flört şiddetiyle işlevsel baş etme’ düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen denence 2’ nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 35’de verilmiştir.

Tablo 35

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi
Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	452.05	1	452.05	586.53	.000	.97
Gruplar	2.24	1	2.24	2.90	.111	.12
Ölçümler	6.47	2	3.24	16.76	.000	.29
Gruplar x Ölçümler	2.94	2	1.47	7.60	.002	.15
Hata (Gruplar)	10.79	14	0.77			
Hata (Ölçümler)	5.41	28	0.19			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .848, p = .342$.

Tablo 35 incelendiğinde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = 2.90, p = .111, \eta^2_p = .12; p < 0.05$], ancak Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 16.76, p = .000, \eta^2_p = .29; p < 0.05$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 7.60, p = .002, \eta^2_p = .15; p < 0.05$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013.) Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın işlevsel baş etme düzeyini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin büyük etki büyüklüğüne ($\eta^2_p = .15$) sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	2.361	15.349	2	13	0.000	0.702
Ölçüm * Gruplar	0.537	7.535	2	13	0.007	0.537

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 36'da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir (Wilks' $\lambda = 2.361, F_{(2, 13)} = 15.349; p = .000$). Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = .537, F_{(2, 13)}$)

= 7.535; $p = .007$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında, grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Grup x ölçüm etkileşim etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 37’de sunulmuştur.

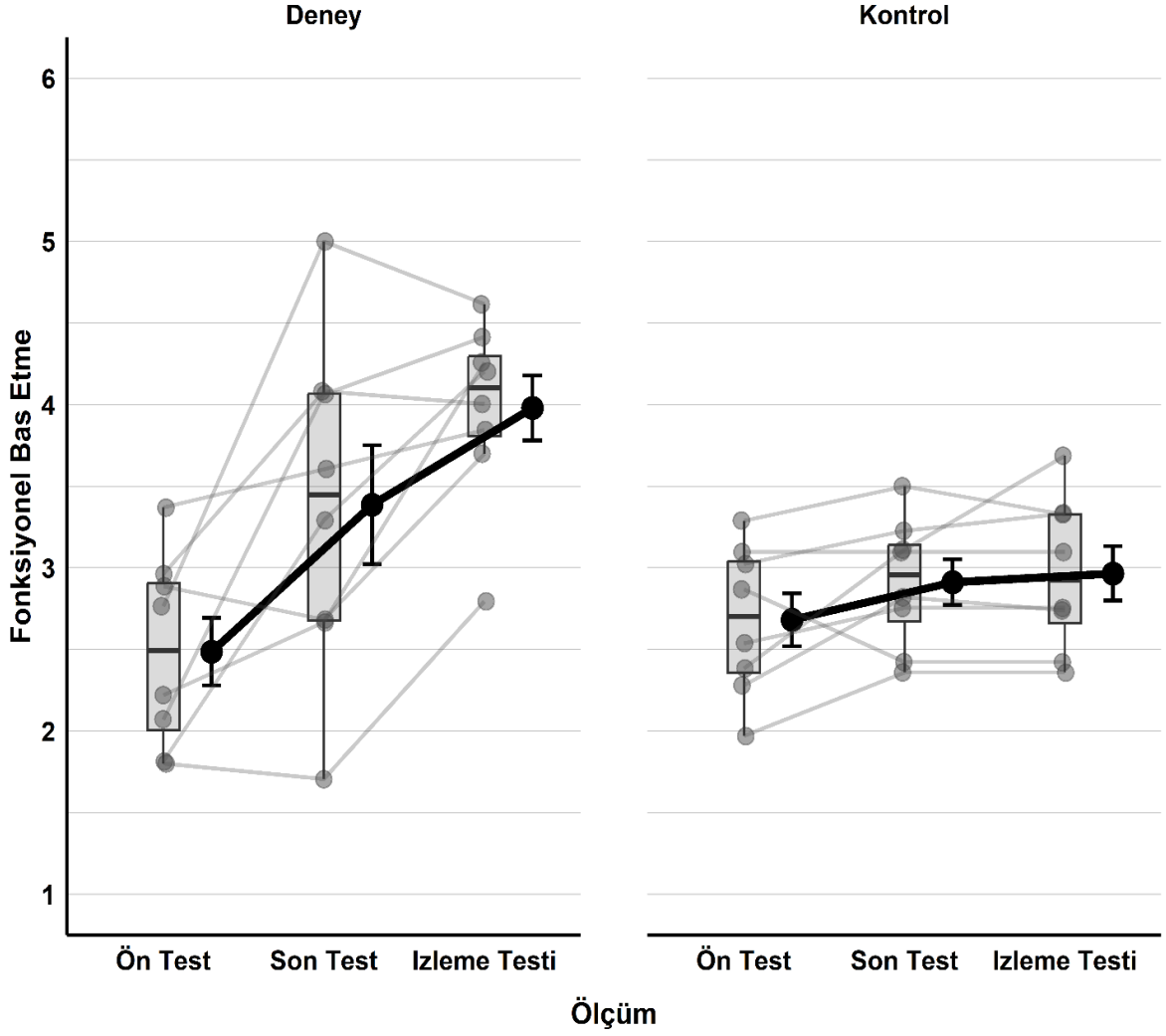
Tablo 37

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-0.90	0.25	-3.58	0.009
	Ön - İzleme	-1.49	0.22	-6.64	0.000
	Son - İzleme	-0.59	0.18	-3.37	0.014
Kontrol	Ön - Son	-0.23	0.25	-0.92	1.000
	Ön - İzleme	-0.28	0.22	-1.26	0.682
	Son - İzleme	-0.05	0.18	-0.30	1.000

Tablo 37’de sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme Alt Boyutu ön test ve son test ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -.90$, $p = .009$); ön test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.49$, $p = .000$), ve son test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -.59$, $p = .014$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan anlamlı farkın deney grubunun Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği alt boyutlarından işlevsel baş etme puanlarında ön test ile son test, ön test ile izleme, son test ile izleme ölçümleri arasındaki değişimlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 12’de verilmiştir.



Şekil 12. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği işlevsel baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 12’de sunulan grafik incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği alt boyutlarından ‘işlevsel baş etme’ düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

4.2.1.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından destek arama düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın ikinci denencesinin 1. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından ‘Destek Arama’ düzeyini arttırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği işlevsel baş etme alt boyutlarından ‘Destek Arama’ boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlara için betimsel istatistikler Tablo 38’de sunulmuştur.

Tablo 38

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	1.78	0.89	2.83	1.55	3.62	0.72	2.74	1.31
Kontrol	1.50	0.56	1.95	0.69	2.20	0.92	1.88	0.76
Toplam	1.64	0.73	2.39	1.24	2.91	1.09		

Tablo 38’de sunulan değerler incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama alt boyutundan aldıkları puanların ön test ortalamasının ($\bar{X} = 1.78$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 2.83$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.62$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama alt boyutundan aldıkları puanların ön test ortalamasının ($\bar{X} = 1.50$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 1.95$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 2.20$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından 'Destek Arama' düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 2a' nın sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 39'da verilmiştir.

Tablo 39

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi
Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	256.69	1	256.69	151.90	.000	.87
Gruplar	8.84	1	8.84	5.23	.038	.19
Ölçümler	13.14	2	6.57	13.42	.000	.26
Gruplar x Ölçümler	2.65	2	1.33	2.70	.084	.07
Hata (Gruplar)	23.66	14	1.69			
Hata (Ölçümler)	13.71	28	0.49			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .929, p = .622$.

Tablo 39'da sunulan analiz sonuçları incelendiğinde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(1, 14) = 5.23, p = .038, \eta^2_p = .19$], ayrıca Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 13.42, p = .000, \eta^2_p = .26$], ancak ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(2, 28) = 2.70, p = .084, \eta^2_p = .07$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013.) Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından

‘Destek Arama’ düzeyini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin ($\eta^2_p = .07$) orta büyüklükte etki değerine sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks’ Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 40’da verilmiştir.

Tablo 40

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η^2_p
Ölçüm	2.105	13.683	2	13	0.001	0.678
Ölçüm * Gruplar	0.306	2.864	2	13	0.093	0.306

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η^2_p : Kısmi eta kare

Tablo 40’da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir (Wilks’ $\lambda = 2.105$, $F_{(2, 13)} = 13.683$; $p = .001$). Ancak, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks’ $\lambda = .306$, $F_{(2, 13)} = 2.864$; $p = .093$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmakta, ancak grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Ölçüm etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 41’de sunulmuştur.

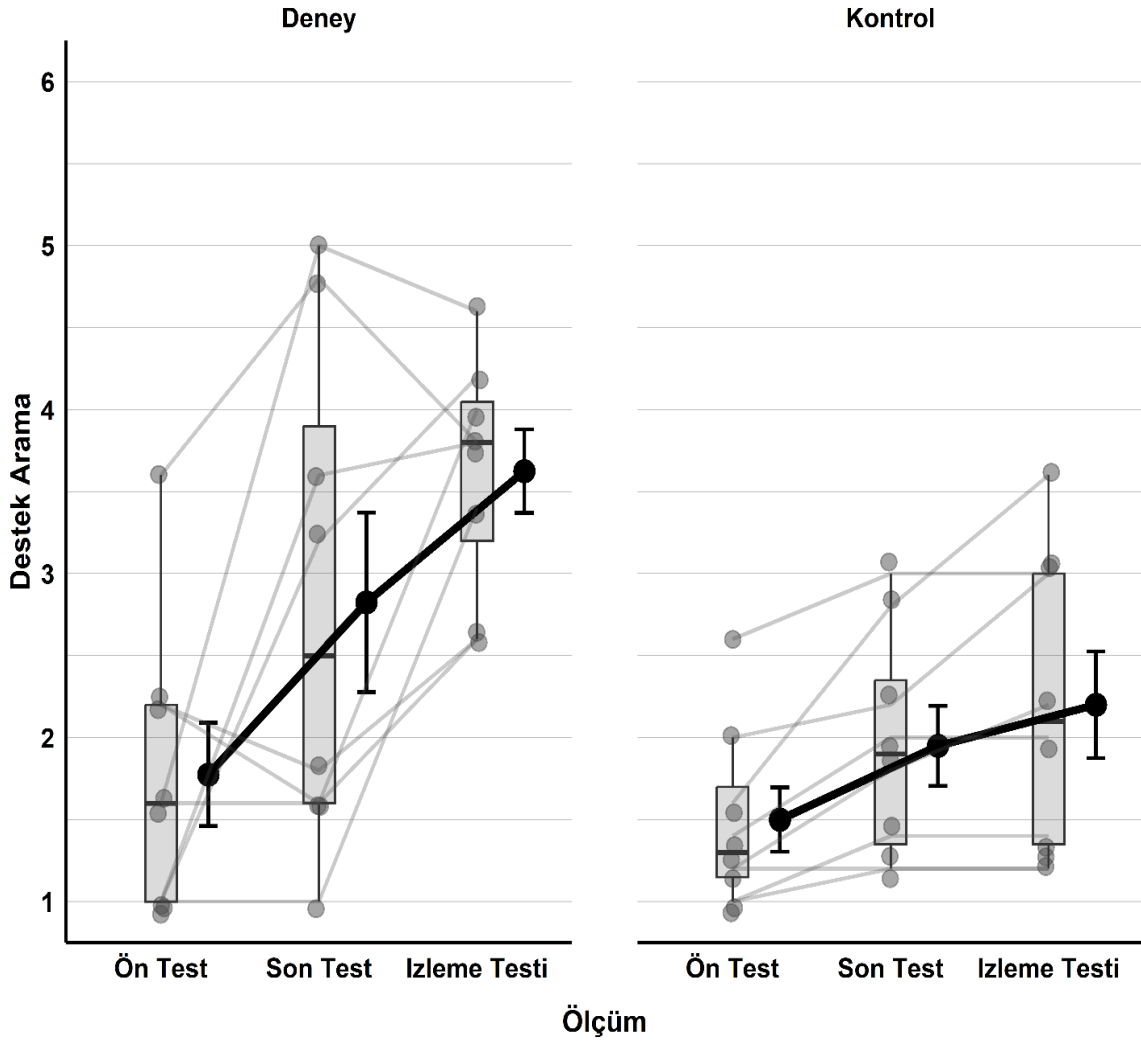
Tablo 41

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Destek Arama Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-1.05	0.39	-2.68	0.054
	Ön - İzleme	-1.85	0.34	-5.49	0.000
	Son - İzleme	-0.80	0.32	-2.53	0.072
Kontrol	Ön - Son	-0.45	0.39	-1.15	0.812
	Ön - İzleme	-0.70	0.34	-2.08	0.170
	Son - İzleme	-0.25	0.32	-0.79	1.000

Tabloda verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği, Destek Arama alt boyutu ön test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.85, p = .000$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan anlamlı farkın deney grubunun destek arama puanlarında ön test ile izleme ölçümleri arasındaki değişimlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 13'te verilmiştir.



Şekil 13. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği destek arama alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 13’te sunulan grafik incelendiğinde deney grubunda yer alan bireylerin izleme testi ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının destek arama düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

4.2.1.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından plan yapma düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın ikinci denencesinin 2. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından ‘Plan Yapma’ düzeyini arttırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme alt boyutlarından plan yapma boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlara için betimsel istatistikler Tablo 42’de sunulmuştur.

Tablo 42

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	2.20	0.80	3.14	1.59	4.05	0.73	3.13	1.31
Kontrol	2.44	0.66	2.88	0.59	2.75	0.76	2.69	0.67
Toplam	2.32	0.72	3.01	1.17	3.40	0.99		

Tablo 42’de verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 2.20$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.14$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 4.05$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 2.44$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 2.88$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 2.75$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı’nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından ‘Plan Yapma’ düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 2b’ nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 43’te verilmiştir.

Tablo 43

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	406.15	1	406.15	220.87	.000	.92
Gruplar	2.35	1	2.35	1.28	.277	.06
Ölçümler	9.53	2	4.77	13.76	.000	.21
Gruplar x Ölçümler	4.88	2	2.44	7.04	.003	.12
Hata (Gruplar)	25.74	14	1.84			
Hata (Ölçümler)	9.70	28	0.35			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .940, p = .671$.

Tablo 43’te verilen analiz sonuçları incelendiğinde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = 1.28, p = .277, \eta^2_p = .06$], ancak Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 13.76, p = .000, \eta^2_p = .21$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 7.04, p = .003, \eta^2_p = .12$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki

büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013).) Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın Flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından 'Plan Yapma' düzeyini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin ($\eta_p^2 = .12$) orta büyüklükte etki değerine sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 44'te verilmiştir.

Tablo 44

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	2.570	16.707	2	13	0.000	0.720
Ölçüm * Gruplar	0.568	8.529	2	13	0.004	0.568

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 44'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir (Wilks' $\lambda = 2.570$, $F_{(2, 13)} = 16.707$; $p = .000$). Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = .568$, $F_{(2, 13)} = 8.529$; $p = .004$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında ve, grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Grup x ölçüm etkileşim etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 45'te sunulmuştur.

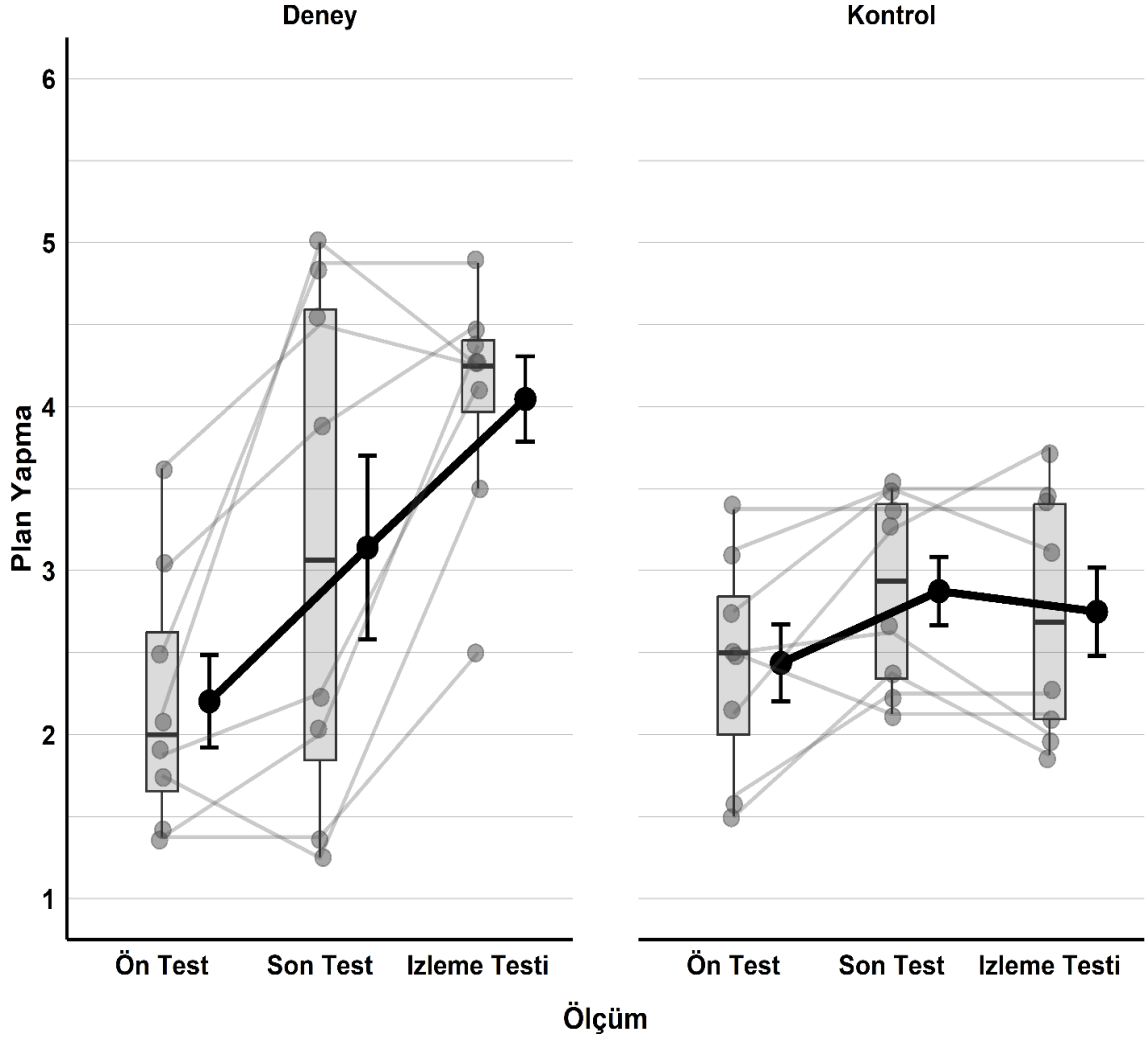
Tablo 45

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	<i>t</i>	<i>p</i>
Deney	Ön - Son	-0.94	0.31	-3.00	0.029
	Ön - İzleme	-1.84	0.26	-7.20	0.000
	Son - İzleme	-0.91	0.31	-2.91	0.034
Kontrol	Ön - Son	-0.44	0.31	-1.40	0.550
	Ön - İzleme	-0.31	0.26	-1.22	0.727
	Son - İzleme	0.13	0.31	0.40	1.000

Tablo 45'te verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Plan Yapma Alt Boyutu ön test ve son test ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -.94, p = .029$); ön test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -1.84, p = .034$), ve son test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -.91, p = .034$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan anlamlı farkın deney grubunun psikolojik esneklik puanlarında ön test ile son test, ön test ile izleme ve son test ile izleme ölçümleri arasındaki değişimlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 14'te verilmiştir.



Şekil 14. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği plan yapma alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 14'te sunulan grafik incelendiğinde, deney grubunda yer alan bireylerin son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı belirlenmiştir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan yetişkinlere uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının 'Plan Yapma' düzeyini artırmada istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür.

4.2.1.3. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından kendini destekleme düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın ikinci denencesinin 3. alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından ‘Kendini Destekleme’ düzeyini arttırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Baş etme alt boyutlarından kendini destekleme boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi Tekrarlı Ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlara için betimsel istatistikler Tablo 46’da sunulmuştur.

Tablo 46

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm							
	Ön		Son		İzleme		Toplam	
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	3.48	1.07	4.20	1.01	4.27	0.75	3.98	0.98
Kontrol	4.11	0.59	3.91	0.77	3.95	0.76	3.99	0.68
Toplam	3.79	0.89	4.05	0.88	4.11	0.75		

Tablo 46’da verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.48$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 4.20$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 4.27$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 4.11$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.91$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.95$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından 'Kendini Destekleme' düzeyini artırmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 2c' nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 47'de verilmiştir.

Tablo 47

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	762.30	1	762.30	495.93	.000	.96
Gruplar	0.00	1	0.00	0.00	.987	.00
Ölçümler	0.89	2	0.45	1.55	.230	.03
Gruplar x Ölçümler	2.30	2	1.15	3.99	.030	.07
Hata (Gruplar)	21.52	14	1.54			
Hata (Ölçümler)	8.07	28	0.29			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .729, p = .129$.

Tablo 47'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = 0.01, p = .987, \eta^2_p = .00$], Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(2, 28) = 1.55, p = .230, \eta^2_p = .03$], ancak ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı [$F(2, 28) = 3.99, p = .030, \eta^2_p = .07$] belirlenmiştir. Değerlerin ortalamaları arasındaki farkları değerlendirirken, yalnızca anlamlılık düzeyi değil, aynı zamanda etki büyüklüğü değerleri de dikkate alınmıştır. Eta kare değeriyle hesap edilen etki büyüklüğü bağımsız değişkenin bağımlı değişkende gözlemlenen toplam varyansın ne kadarını açıkladığını göstermektedir (Kirk, 2013.) Eta kare büyüklüğü hesap edilirken Cohen'in etki büyüklüğünü yorumlama kriterleri kullanılmış olup, Küçük Etki: $\eta^2 \approx 0.01$, Orta Etki: $\eta^2 \approx 0.06$, Büyük Etki: $\eta^2 \approx 0.14$ olarak kabul edilmiştir. Bu çalışmada, test puanlarındaki varyansın ne kadarının bağımsız değişkene bağlı olduğu incelenmiştir. Elde edilen bu bulgular sonucunda uygulanan programın flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt

boyutlarından ‘Kendini Destekleme’ artırmada etkili olduğu ve bu etkinin ($\eta^2_p = .07$) orta büyüklükte etki değerine sahip olduğu bulunmuştur.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks’ Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 48’de verilmiştir.

Tablo 48

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks’ λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η^2_p
Ölçüm	0.147	.957	2	13	0.409	0.128
Ölçüm * Gruplar	0.289	2.645	2	13	0.109	0.289

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η^2_p : Kısmi eta kare

Tablo 48’de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir (Wilks’ $\lambda = .147$, $F_{(2, 13)} = .957$; $p = .409$). Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks’ $\lambda = .289$, $F_{(2, 13)} = 2.645$; $p = .109$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında ve, grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Grup x ölçüm etkileşim etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 49’da sunulmuştur.

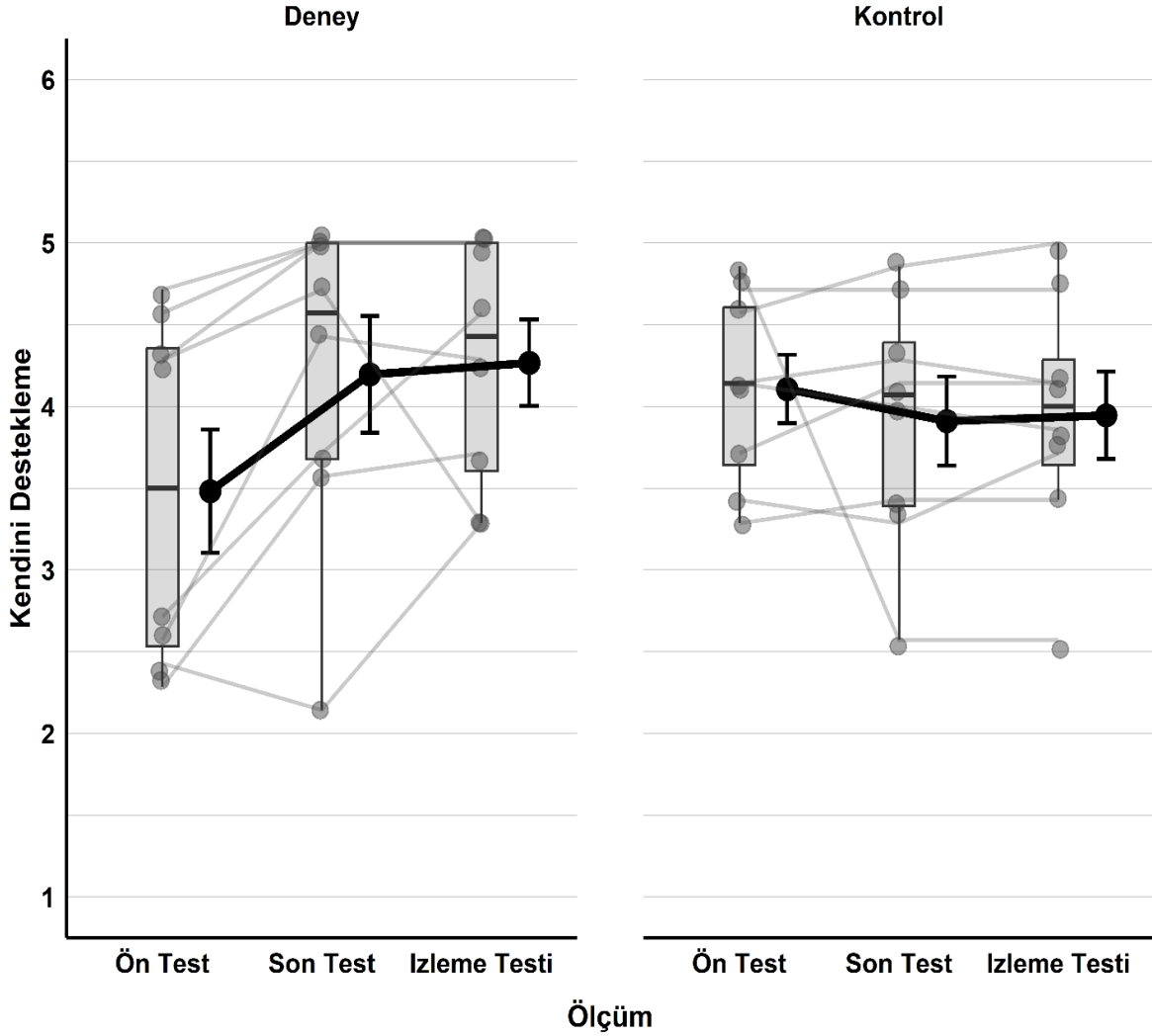
Tablo 49

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-0.71	0.27	-2.62	0.061
	Ön - İzleme	-0.79	0.32	-2.44	0.085
	Son - İzleme	-0.07	0.20	-0.36	1.000
Kontrol	Ön - Son	0.20	0.27	0.72	1.000
	Ön - İzleme	0.16	0.32	0.50	1.000
	Son - İzleme	-0.04	0.20	-0.18	1.000

Tablo 49’da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, ölçümler arası farklılaşmanın hem deney grubunda hem de kontrol grubunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 15’te verilmiştir.



Şekil 15. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği kendini destekleme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 15’te sunulan grafik incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme alt boyutundan aldıkları ön test, son test ve izleme testleri paralellik göstermektedir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Kendini Destekleme alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

4.2.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme düzeyini azaltmasına yönelik denencenin test edilmesi

Araştırmanın üçüncü denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde ‘flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme’ düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme boyutundan alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi Tekrarlı Ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlara için betimsel istatistikler Tablo 50’de sunulmuştur.

Tablo 50

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm				İzleme		Toplam	
	Ön	SD	Son	SD	M	SD	M	SD
Gruplar	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Deney	3.40	0.86	3.29	0.90	3.70	0.71	3.46	0.81
Kontrol	3.29	0.85	3.16	1.00	2.92	0.80	3.12	0.86
Toplam	3.34	0.83	3.22	0.92	3.31	0.84		

Tablo 50’de verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X}$ = 3.40), son test ortalamasının ($\bar{X}$ = 3.29) ve izleme ortalamasının ($\bar{X}$ = 3.70); kontrol

grubunda yer alan bireylerin de Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.29$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.16$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 2.92$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme düzeyini azaltmada etkilidir, şeklinde ifade edilen denence 3'ün sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 51'de verilmiştir. Tekrarlı ölçümler için yapılan iki yönlü varyans analizinde küresellik varsayımının ihlal edilip edilmediğini belirlemek amacıyla Mauchly Küresellik Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar ($W = .529$, $p = .0159$), küresellik varsayımının ihlal edildiğini gösterdiğinden Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır.

Tablo 51

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi)

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	520.37	1	520.37	360.74	.000	.94
Gruplar	1.42	1	1.42	0.98	.339	.04
Ölçümler	0.12	1.36	0.09	0.15	.775	.00
Gruplar x Ölçümler	1.16	1.36	0.85	1.51	.243	.04
Hata (Gruplar)	20.19	14	1.44			
Hata (Ölçümler)	10.78	19.03	0.57			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .529$, $p = .0159$.

Tablo 51'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = 0.98$, $p = .339$, $\eta^2_p = .04$], Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1.36, 19.03) = 0.15$, $p = .775$, $\eta^2_p = .00$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine

göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1.36, 19.03) = 1.51, p = .243, \eta^2_p = .04$] belirlenmiştir.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 52'de verilmiştir.

Tablo 52

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş Etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η^2_p
Ölçüm	0.033	.211	2	13	0.812	0.031
Ölçüm * Gruplar	0.381	3.995	2	13	0.044	0.381

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η^2_p : Kısmi eta kare

Tablo 52'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir (Wilks' $\lambda = .033, F_{(2, 13)} = .211; p = .812$). Ancak, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = .381, F_{(2, 13)} = 3.995; p = .044$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmamakta, ancak grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Ölçüm x grup etkileşim etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 53'te sunulmuştur.

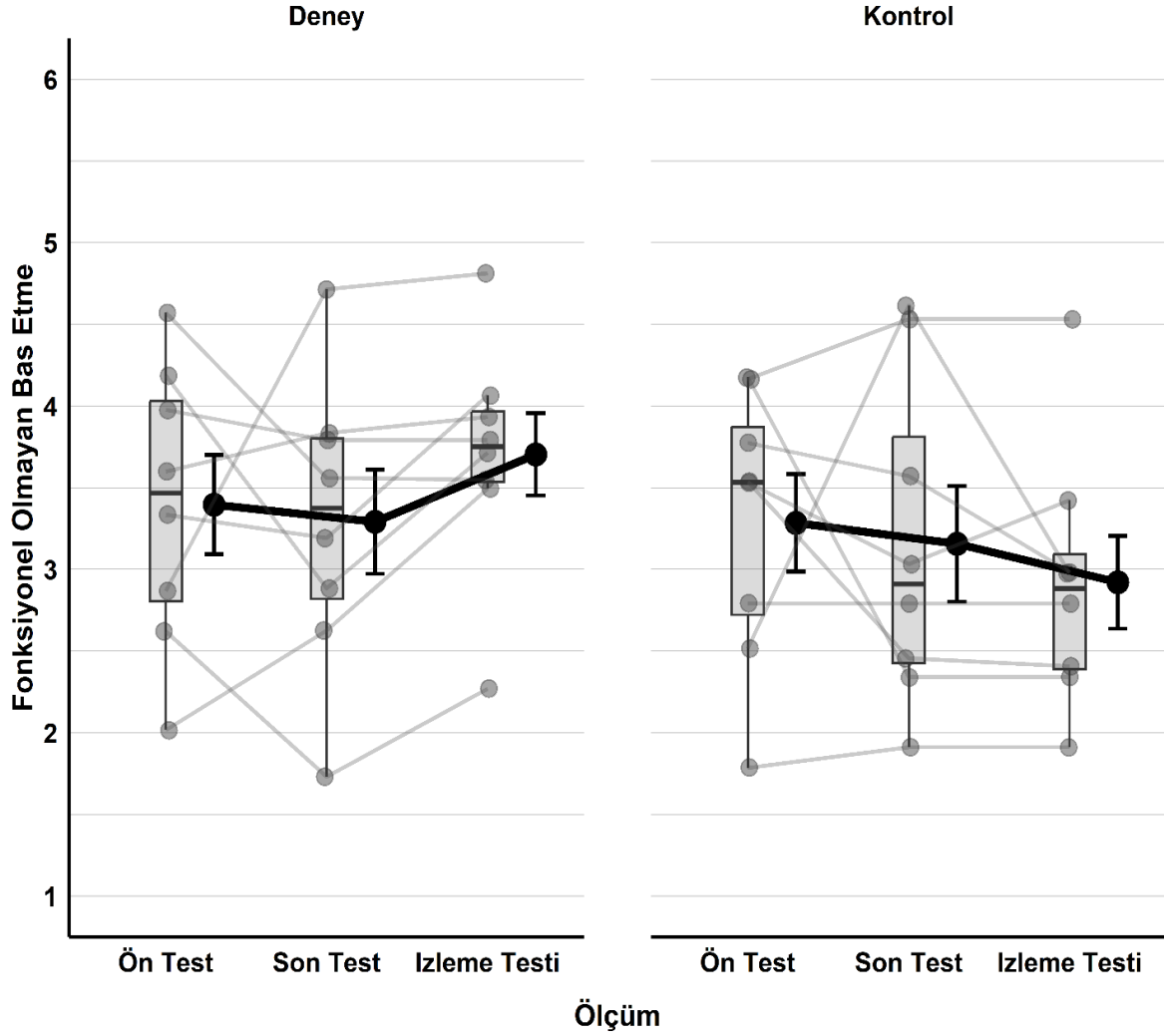
Tablo 53

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	-1.05	0.39	-2.68	0.054
	Ön - İzleme	-1.85	0.34	-5.49	0.000
	Son - İzleme	-0.80	0.32	-2.53	0.072
Kontrol	Ön - Son	-0.45	0.39	-1.15	0.812
	Ön - İzleme	-0.70	0.34	-2.08	0.170
	Son - İzleme	-0.25	0.32	-0.79	1.000

Tablo 53’te verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda ve kontrol grubunda Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme Alt Boyutu ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 17’de verilmiştir.



Şekil 16. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği işlevsel olmayan baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 16’da sunulan grafik incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme alt boyutundan aldıkları ön test, son test ve izleme testleri paralellik göstermektedir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

4.2.2.1. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından savunmacı baş etme düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın üçüncü denencesinin 1. Alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından ‘Savunmacı Baş Etme’ düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme boyutu alt boyutlarından Savunmacı Baş Etmeden alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlara için betimsel istatistikler Tablo 54’te sunulmuştur.

Tablo 54

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	3.74	0.77	3.55	1.01	3.46	0.62	3.58	0.79
Kontrol	3.61	1.10	3.51	0.89	3.16	0.90	3.43	0.94
Toplam	3.67	0.92	3.53	0.92	3.31	0.76		

Tablo 54’te verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.74$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.55$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.46$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.61$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.51$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.16$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı’nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından savunmacı baş etme düzeyini azaltmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 3a’nın sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 55’te verilmiştir.

Tablo 55

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	589.62	1	589.62	360.31	.000	.95
Gruplar	0.30	1	0.30	0.18	.677	.01
Ölçümler	1.05	2	0.53	1.39	.265	.03
Gruplar x Ölçümler	0.14	2	0.07	0.18	.835	.00
Hata (Gruplar)	22.91	14	1.64			
Hata (Ölçümler)	10.61	28	0.38			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .898, p = .497$.

Tablo 55’te verilen analiz sonuçları incelendiğinde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = .18, p = .677, \eta^2_p = .01$], Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(2, 28) = 1.39, p = .265, \eta^2_p = .03$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(2, 28) = .18, p = .835, \eta^2_p = .00$] belirlenmiştir.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 56'da verilmiştir.

Tablo 56

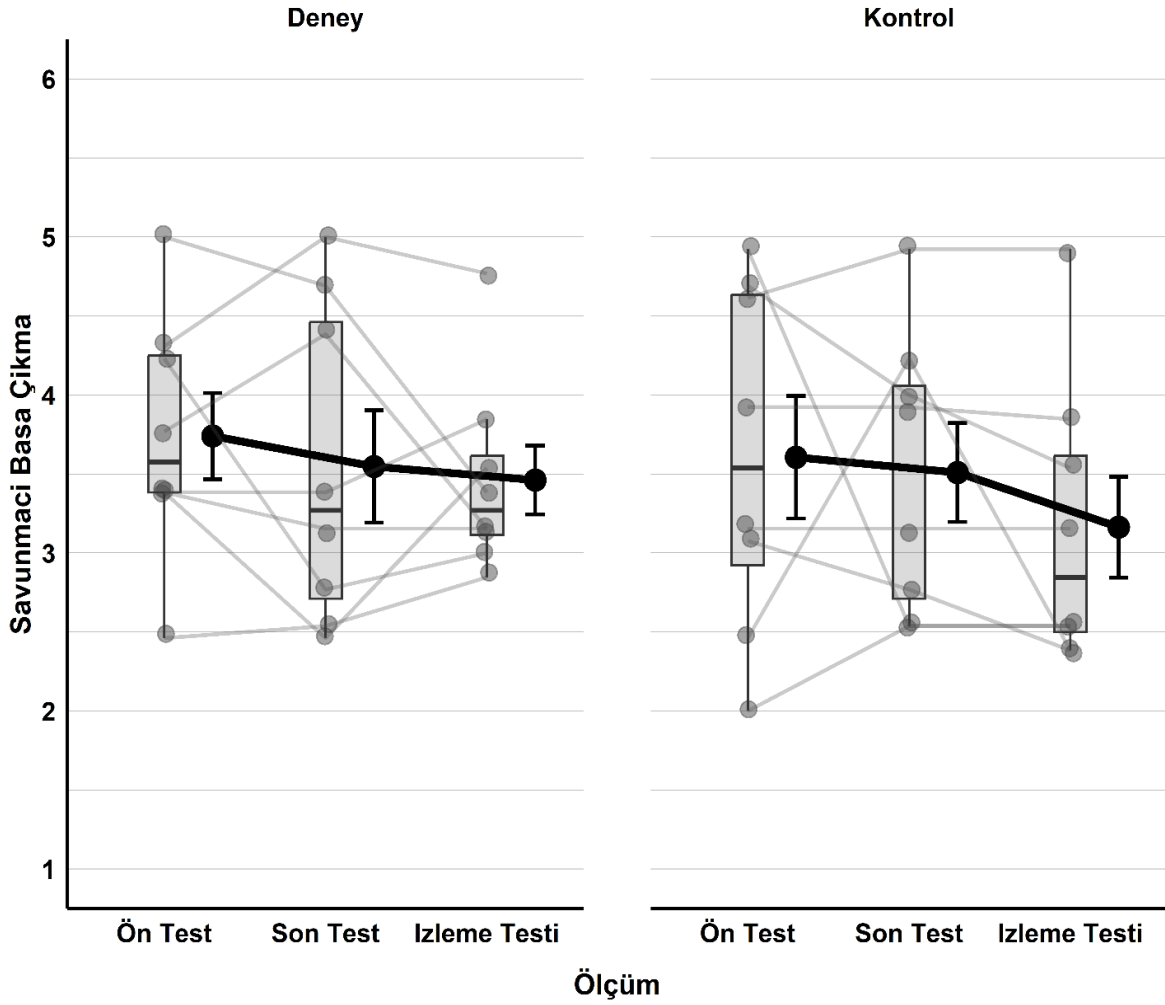
Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.232	1.509	2	13	0.257	0.188
Ölçüm * Gruplar	0.037	0.247	2	13	0.784	0.037

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 56'da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Baş Etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir Wilks' $\lambda=.232$, $F_{(2, 13)} = 1.51$; $p = .257$. Ayrıca, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (Wilks' $\lambda = .037$, $F_{(2, 13)} = .247$; $p = .784$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmamakta ve bu farklılaşmama gruplar arasında da devam etmektedir.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 18'de verilmiştir.



Şekil 17. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği savunmacı baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 17’de sunulan grafik incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Başa Çıkma alt boyutundan aldıkları ön test, son test ve izleme testleri paralellik göstermektedir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Savunmacı Başa Çıkma alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür..

4.2.2.2. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından manevi baş etme düzeyini artırmasına yönelik alt denencenin test edilmesi

Araştırmanın üçüncü denencesinin 2. Alt denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından ‘Manevi Baş Etme’ düzeyini azaltmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği İşlevsel Olmayan Baş etme boyutu alt boyutlarından Manevi Baş Etmeden alınan ortalama puanlar üzerindeki etkisi tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. İlk olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin bu alt boyuttan aldıkları ortalama puanlara için betimsel istatistikler Tablo 57’de sunulmuştur.

Tablo 57

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Puan Ortalamaları ve Standard Sapma Değerlerinin Gruplar ve Ölçümlere Göre Dağılımı

	Ölçüm						Toplam	
	Ön		Son		İzleme			
Gruplar	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Deney	3.05	1.26	3.04	1.11	3.95	1.24	3.35	1.23
Kontrol	2.96	0.78	2.80	1.22	2.68	0.88	2.82	0.95
Toplam	3.01	1.01	2.92	1.13	3.31	1.23		

Tablo 57’de verilen sonuçlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme Alt Boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 3.05$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 3.04$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 3.95$); kontrol grubunda yer alan bireylerin de Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme alt boyutundan aldıkları ön test ortalamasının ($\bar{X} = 2.96$), son test ortalamasının ($\bar{X} = 2.80$) ve izleme ortalamasının ($\bar{X} = 2.68$) olduğu belirlenmiştir.

KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı'nın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından manevi baş etme düzeyini azaltmada etkilidir, şeklinde ifade edilen alt denence 3b'nin sınanmasına yönelik tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi ile bulguları Tablo 58'de verilmiştir. Tekrarlı ölçümler için yapılan iki yönlü varyans analizinde küresellik varsayımının ihlal edilip edilmediğini belirlemek amacıyla Mauchly Küresellik Testi uygulanmış, elde edilen sonuçlar ($W = .519$, $p = .0141$), küresellik varsayımının ihlal edildiğini gösterdiğinden Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılmıştır

Tablo 58

Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş Etme Alt Boyutundan Alınan Ortalama Puanlar Üzerindeki Etkisi Tekrarlı Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizli Sonuçları (Greenhouse-Geisser Düzeltmesi)

	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2_p
(Sabit)	455.45	1	455.45	195.75	.000	.90
Gruplar	3.37	1	3.37	1.45	.249	.06
Ölçümler	1.36	1.35	1.01	1.05	.364	.03
Gruplar x Ölçümler	3.31	1.35	2.45	2.56	.096	.06
Hata (Gruplar)	32.57	14	2.33			
Hata (Ölçümler)	18.12	18.91	0.96			

Not. η^2_p : Kısmi eta kare. Mauchly Küresellik Testi: $W = .519$, $p = .0141$.

Tablo 58'de verilen analiz sonuçları incelendiğinde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanların gruplara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1, 14) = 1.05$, $p = .364$, $\eta^2_p = .06$], Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümlere göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1.35, 18.91) = 1.05$, $p = .364$, $\eta^2_p = .03$], ayrıca ortalama puanların grup ve ölçüm etkileşimine göre de istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı [$F(1.35, 18.91) = 2.56$, $p = .096$, $\eta^2_p = .06$] belirlenmiştir.

Ayrıca, ölçüm x grup etkileşim etkisi için Wilks' Lamda değerleri de incelenmiş elde edilen analiz sonuçları Tablo 59'da verilmiştir.

Tablo 59

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş Etme Alt Boyutu, Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	Wilks' λ	F	Hipotez Sd	Hata Sd	p	η_p^2
Ölçüm	0.480	3.119	2	13	0.078	0.324
Ölçüm * Gruplar	0.497	6.423	2	13	0.011	0.497

Not F:F-testi, Sd: Serbestlik derecesi, η_p^2 : Kısmi eta kare

Tablo 59'da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanların ölçümler düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir (Wilks' λ =.480, $F_{(2, 13)} = 3.12$; $p = .078$). Ancak, ölçüm*grup etkileşim etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (Wilks' $\lambda = .497$, $F_{(2, 13)} = 6.42$; $p = .011$) görülmüştür. Bu sonuçlara göre, ölçüm ortalamaları kendi aralarında farklılaşmamakta ancak grup ve ölçüm etkileşiminde istatistiksel olarak farklılaşma olduğu belirlenmiştir.

Ölçüm x grup etkileşim etkisinde saptanan anlamlı farkın kaynağı, Bonferroni Çoklu Karşılaştırma Testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 60'ta sunulmuştur.

Tablo 60

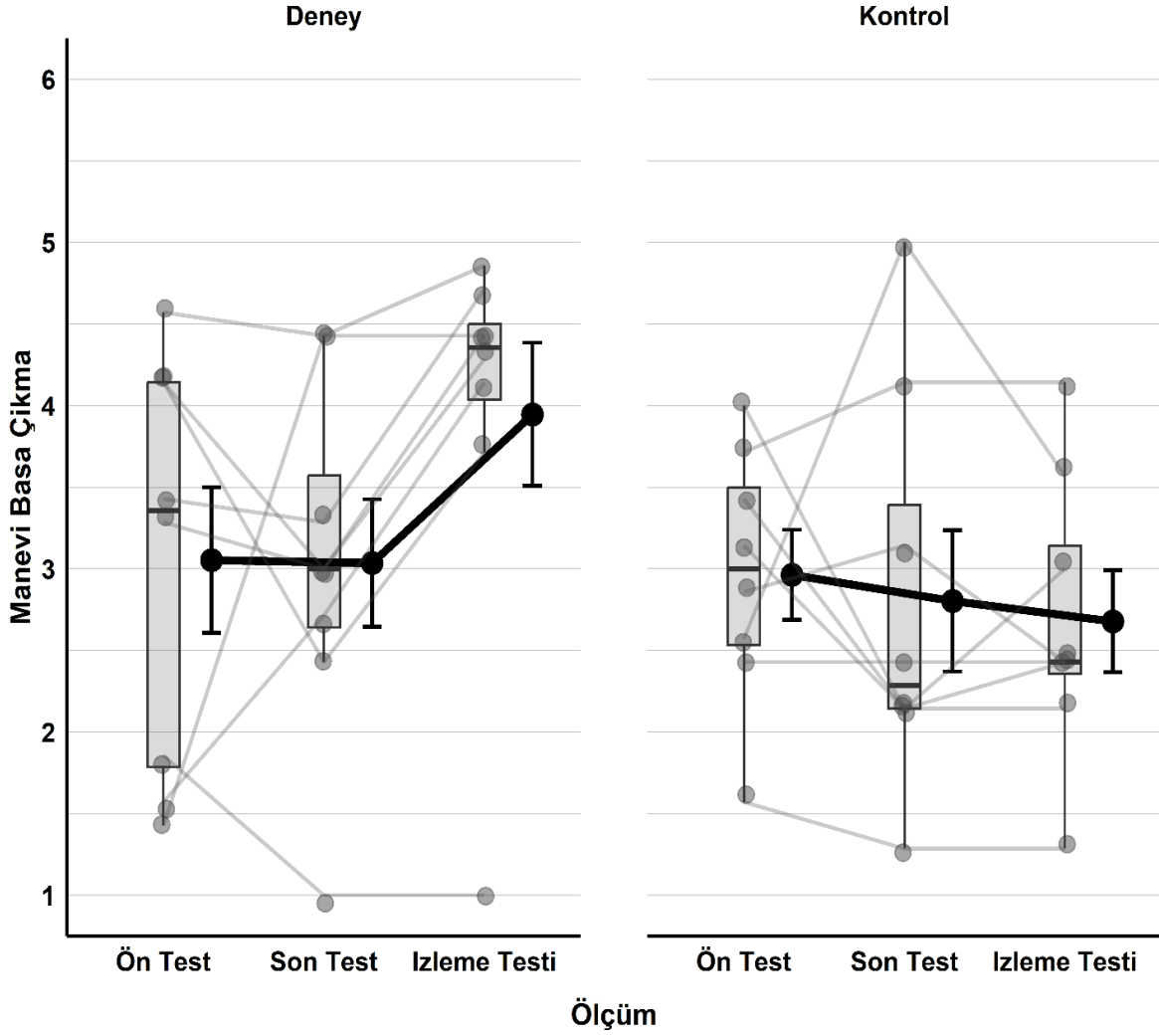
Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme Alt Boyutu, Ön-Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Bonferonni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçümler	Fark Ortalaması	SH	t	p
Deney	Ön - Son	0.02	0.50	0.04	1.000
	Ön - İzleme	-0.89	0.43	-2.08	0.169
	Son - İzleme	-0.91	0.24	-3.86	0.005
Kontrol	Ön - Son	0.16	0.50	0.32	1.000
	Ön - İzleme	0.29	0.43	0.67	1.000
	Son - İzleme	0.13	0.24	0.53	1.000

Tablo 60'da verilen analiz sonuçları incelendiğinde, deney grubunda Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme Alt Boyutu son test ve izleme testi ölçümleri arasında ($\Delta\bar{X} = -.91$, $p = .005$); istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmektedir. Ancak, kontrol grubunda ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma

olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, saptanan anlamlı farkın deney grubunun manevi baş etme puanlarında son test ile izleme ölçümleri arasındaki değişimlerden kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Analiz sonuçlarına ilişkin grafik Şekil 18’de verilmiştir.



Şekil 18. Deney ve kontrol gruplarının flört şiddetiyle baş etme ölçeği manevi baş etme alt boyutu ön test, son test ve izleme testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalaması ve standart hatası grafiği

Şekil 18’de sunulan grafik incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme alt boyutundan aldıkları ön test, son test ve izleme testleri paralellik göstermektedir.

Elde edilen analiz bulguları ve grafik sonuçları birlikte değerlendirildiğinde uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli çevrim içi grupla psikolojik danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Manevi Baş etme alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı, Kabul ve Adanmışlık Terapisi yaklaşımına dayalı Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının flört şiddetine maruz kalan bireylerde psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri üzerinde etkili olup olmadığını incelemektir. Bu temel amacın yanı sıra, araştırmacılar tarafından tasarlanan programın psikolojik esnekliğin alt boyutları olan kabul, an'da olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda eylem ile ayrıca flört şiddetiyle baş etme stratejilerini oluşturan destek arama, plan yapma, manevi baş etme, savunmacı baş etme ve kendini destekleme üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Araştırmanın tüm denecenleri bu amaçlar doğrultusunda oluşturulmuştur.

Araştırmanın ilk denencesi ve alt denenceleri, Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyini ve alt boyutlarını artırmada etkili olup olmadığını test etmek amacıyla hazırlanmıştır. İkinci ve üçüncü denecenler ve bağlı alt denecenler ise flört şiddetiyle işlevsel ve işlevsel olmayan baş etme düzeylerini ve alt boyutlarını azaltmada deney grubuna uygulanan müdahelenin etkili olup olmadığının sınanması amacıyla oluşturulmuştur..

Araştırmada, deney grubuna uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma'nın ilgili değişkenler üzerindeki etkisi üç farklı zaman diliminde ölçülmüştür. Denencelerin sınanması amacıyla deney ve kontrol gruplarına oturumların başlangıcında, sonunda ve iki ay sonra Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği uygulanmış ve elde edilen ölçümler arasındaki farklılıklar karşılaştırılmıştır.

Bu bölümde araştırmanın farklı zamanlarında yapılan ölçümlere uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırmaya temel oluşturan denenceler bağlamında tartışılmıştır.

5.1. Psikolojik Esnekliğin Artırılmasına İlişkin Tartışma

5.1.1. Denence 1'e ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın ilk denencesi “Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik düzeyini artırmada etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca bu denenceye bağlı alt denenceler ile uygulanan programın psikolojik esnekliğin alt boyutlarını oluşturan kabul, an’da olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik ve değerler ve değerler doğrultusunda eylem düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı da test edilmiştir.

Denence oluşturulurken, şiddet yaşantısına maruz kalan bireylerde Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nin etkililiğini ortaya koyan deneysel araştırmalardan yararlanılmıştır. Şiddetten hayatta kalanlarla yapılan çalışmalar, kişinin bir şiddet yaşantısı sonrası yaşama bakışına, yeni bir ilişkiye başlayamayışına, sonraki ilişkilerinde şiddete maruz kalışına, değerleri doğrultusunda harekete geçmekte zorlanışına dikkat çekmektedir (Vaca-Ferrer vd., 2020; Daryanani, 2019; Vargas ve Coria, 2017). Zorlamaya dayalı, ilgisizlikten kaynaklanan, aşağılamaya yönelik, cinsiyet temelli, fiziksel ve duygusal şiddet türlerini yaşayanlar, kısa vadeli psikolojik rahatsızlık yaşamamak için uzun vadeli acıyı artıran davranışları sergilemektedirler (Sotelo Narváez, Rojas Torres, Molina Soria, e Igreda Cámac, 2022). Bu durum Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nin bir bileşeni olan deneyimsel kaçınmanın tezahürü olarak kabul görmektedir. Hayes vd. (1996)’ne göre, bir kişinin kendi özel deneyimleriyle (beden duyumu, duyguları, düşünceleri, anıları, davranışsal eğilimleri vb.) temas kurmaya istekli olmadığı ve bu tür deneyimlerin biçimini veya sıklığını ve bunları oluşturan koşulları değiştirmek için kasıtlı olarak davrandığı durumlarda ortaya çıkmaktadır (Patrón-Espinosa, 2013). Kabul ve Adanmışlık Terapisi’nde deneyimsel kaçınmanın ele alınması bireyin, içsel deneyimleriyle olan ilişkisini dönüştürmesini amaçlamakta, böylece bunların "semptomlar" olarak değil, zararsız (ancak rahatsız edici) geçici psikolojik olaylar olarak algılanmasını amaçlamaktadır. Düşünceler, duygular veya anılar biçimsel olarak aynı kalsa bile, işlevleri değişmekte ve kişi ne düşündüğünden veya ne hissettiğinden bağımsız olarak yaşamında uzun vadede engelleyici olan şeyler yerine, değerli ve yararlı olan şeyleri yapmaya yönelmektedir (Luciano, 1999). Bu sürecin, bireyi içsel deneyimleriyle mücadele etmekten

kurtardığı ve daha fazla "psikolojik esneklik" sağladığı öne sürülmektedir (Hayes ve Wilson, 1994). Bu amaçla flört şiddetine maruz kalan bireylerde psikolojik esnekliği artırmayı amaçlayan, kişinin değerleri doğrultusunda eyleme geçebilme yeteneğine ve sıkıntı verici veya istenmeyen içsel deneyimlere yer açma deneyimine vurgu yapan psikolojik esnekliğe katkıda bulunan tedavi programlarından yararlanılmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Araştırmanın denencesi bu kapsamda oluşturulmuştur.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde ön test ve son test ölçümleri arasında; ön test ve izleme testi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Tüm bu sonuçlar, uygulanan müdahalenin Psikolojik Esneklik Ölçeği genelinden alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Deney grubunda yer alan bireylerin son test ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişimin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik esnekliğin alt boyutlarından kabul, an'da olma, değerler ve değerler doğrultusunda eylem alt boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, ayrışma ve bağlamsal benlik alt boyutlarında da anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgular ışığında, araştırmanın 1, 1c, 1d ve 1e denencelerinin doğrulanmış, buna karşın 1a ve 1b denenceleri doğrulanmamıştır. Elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının flört şiddeti yaşantısı olan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik, kabul, an'da olma ile değerler ve değerler doğrultusunda eylem düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu, buna karşın bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma düzeylerinde anlamlı bir artış yaratmadığı görülmüştür.

Mevcut araştırma bulgularıyla tutarlı olarak şiddet yaşantısına maruz kalmış farklı popülasyonlarla yürütülen araştırmalar KAT grup müdahalesinin şiddete maruz bırakılanlarda psikolojik esneklik düzeyini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Daryanani, 2019; Fiorillo, McLean, Pistorello, Hayes ve Follette, 2017; Vaca-Ferrer vd., 2020; Vargas ve Coria, 2017). Bu araştırmalar arasında yer alan Daryanani (2019) tarafından cinsiyet temelli şiddete maruz kalmış kadınlarla yapılan araştırmada, KAT ve Mindfulness temelli müdahalenin psikolojik esnekliği artırmada etkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Canas Tolaza (2022) tarafından yapılan araştırmada KAT temelli müdahalenin katılımcılardaki anksiyete, kaçınma ve intihar riski klinik göstergelerinde azalmayı sağladığı tespit edilmiştir. Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin birincil amacı, şiddetten hayatta kalanın

istediği ve talep ettiği şeyin, yani zorlayıcı duyum, duygu, düşünce ve anıları ortadan kaldırmının elde edilebilecek bir şey olmadığını fark etmesini sağlamaktır (Daryanani, 2019). KAT, kişiyi, kendi problemini oluşturan durumlarla ve bu problemi çözmek için yaptığı her şeyle temas etmeye yönlendirmektedir. Amaç, kişinin "ortadan kaldırmaya" yönelik tüm çabalarının uzun vadede başarısız olduğunu ve bu çabanın onu hayatında önemli olan şeylerden uzaklaştırdığını deneyimlemesini sağlamak olup, ikna etmek veya mantıklı hale getirmek ya da inandırmak değil, bu umutsuzluk durumunu gerçek ve hissedilir kılmaktır (Gutiérrez Martínez ve García Montes, 2001). Nitekim çok sayıda araştırmada şiddetten hayatta kalanlarda Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin etkinliğine ilişkin sonuçlar bu durumu desteklemektedir (Cañas Toloza, 2022; Daryanani, 2019; Fiorillo vd., 2017; Hernández-Chávez, 2022; Ledesma-Ortega ve Rosas, 2023; Vaca-Ferrer vd., 2020; Vargas ve Coria, 2017). Fiorillo vd., (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada kişilerarası travma mağdurlarında travma kaynaklı psikolojik zorlukların tedavisi için kısa süreli web tabanlı Kabul ve Adanmışlık Terapisi müdahalesinin etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Partner şiddetine maruz kalanlar da dahil olmak üzere katılımcı grubuna 6 oturumdan oluşan program uygulanmış ve psikolojik esnekliği artırdığı saptanmıştır. Şiddete maruz kalanlarla yapılan benzer başka bir çalışmada ise katılımcıların şiddet yaşantılarına ilişkin kabulünde artış, travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete puanlarında ise düşüş görülmüştür (Daryanani, 2019). Psikolojik esnekliğin yaşam memnuniyetiyle (Puelles, 2016; Romeo, 2018), değerler ile uyumlu bir yaşamla ve daha az problem durumu ile (Törneke vd., 2016) ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da şiddetin maruz kalanlar üzerindeki etkisi ve sonuçlarıyla ilişkisini ortaya koyması bakımından bu durumu destekler niteliktedir. Benzer şekilde Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışmanın flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esnekliği artırmada etkili olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan çalışmalar da mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir (Cañas Toloza, 2022; Hernández-Chávez, 2022; Ledesma-Ortega ve Rosas, 2023). Bu araştırmalar arasında yer alan ve flört şiddetine maruz kalan katılımcılarda Kabul ve Adanmışlık Terapisine dayalı grup müdahalesinin psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkililiğini inceleyen yakın tarihli bir çalışmanın dikkate değer bulguları, bu araştırmanın bulguları ile örtüşür niteliktedir. Ledesma-Ortega ve Rosas (2023) tarafından yürütülen ilgili araştırmada, şiddet yaşayan üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliği artırmayı amaçlayan 8 oturumdan oluşan ve her biri 120 dakika süren Kabul ve Adanmışlık Terapisi müdahalesi uygulanmış ve katılımcılar 3 zaman diliminde takip edilmiştir. Araştırmanın

sonuçları, psikolojik esneklik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ilerlemelerin kaydedildiğini göstermiştir. Benzer şekilde Cañas Toloza (2022) tarafından şiddete maruz kalan 12 katılımcıyla yürütülen depresif ve anksiyetik semptomlar üzerindeki etkileri belirlemeye yönelik KAT temelli grup müdahalesinin, bu semptomlar üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Kaygı ve depresyonun psikolojik esneklik kaybıyla ilişkili olduğu (Kashdan ve Rottenberg, 2010) göz önünde bulundurulduğunda çalışmanın mevcut çalışma sonuçlarıyla uyumlu olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgular psikolojik esnekliğin alt boyutları çerçevesinde ele alındığında, uygulanan KAT temelli Grupla Psikolojik Danışmanın psikolojik esneklik toplam puanında olduğu gibi, kabul, an'da olma ve değerler doğrultusunda eylem düzeylerinde anlamlı bir artış yarattığı, buna karşın bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı saptanmıştır. Bu durum, travmaya bağlı semptomların çok yönlülüğü ve psikolojik esnekliğin belirli boyutlarının ele alınmasının karmaşıklığı bağlamında açıklanabilir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve travma sonrası semptomlarla ilgili araştırmalar, travmatik deneyimlerin bireyler üzerindeki karmaşık etkilerini vurgulamaktadır (Jonker vd., 2019; Shen, 2014; Wilson vd., 2011). Bu semptomlar genellikle depresyon, anksiyete, stres ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik belirtilerle ilişkilendirilir. Travma sonrası semptomların çeşitliliği ve karmaşıklığı, bireylerin psikolojik esneklik alt boyutlarında anlamlı değişikliklerin olmamasını etkileyebilir. Bireylerin travmatik deneyimlerinin psikolojik esneklik alt boyutlarına farklı şekilde yansıyabileceği ve bu nedenle belirli alt boyutlarda anlamlı farklılıkların görülmeyebileceği düşünülebilir. Bunun yanı sıra kişinin zorlayıcı bir yaşam olayı karşısında bilişlerin kişinin farkındalığına ve/veya eylemlerine yön vermesi durumu olarak adlandırılan bilişsel birleşme yalnızca bilişlerde değil 5 noktada daha gerçekleşmektedir (Harris, 2023). Geçmiş, gelecek, benlik, yargılar, kurallar ve gerekçeler olarak belirlenmiş olan bu türler tekrarlayıcı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Mevcut araştırmada yer verilen programda yalnızca bilişsel düzeyde ele alınan birleşmenin, beklenen etkinin ortaya çıkmamasına sebebiyet verdiği düşünülebilir. Russ Harris(2023) travma odaklı Kabul ve Adanmışlık Terapisi çalışmalarında bilişsel birleşmeyle çalışırken özellikle “önce karanlıkta dans edin, sonra ışığa gidin” şiirsel terimini kullanmaktadır. Bununla ayrışmaya ilişkin sabırlı, sakin bir yaklaşımın önemine vurgu yapmaktadır. Aksine zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmış danışanlarla ayrışmayı çalışırken çok hızlı

hareket etmenin danışanda direnç oluşturabileceği, değersizlik hissi uyandırabileceği ve daha fazla birleşme yaratabileceğine dikkat çekmektedir. Tüm bunlardan hareketle, mevcut araştırmada uygulanan KAT temelli müdahalenin bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma düzeylerinde fark yaratmaması, bu iki alana yalnızca birer oturum verilmesi ve oturum sayısının anlamlı değişim için artırılması gerekebileceği değerlendirilmesi ile açıklanabilir.

Özetle, yukarıda açıklanan alanyazın vurguları ve bulguları ile mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerin psikolojik esneklik düzeylerini artırmada KAT temelli müdahalelerin etkili sonuçlar sağlayabileceği görülmektedir.

5.2. Flört Şiddetiyle Baş Etmeye İlişkin Denencelerin Test Edilmesi

5.2.1. Denence 2'ye ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın denencelerinden ikincisi olan; “KAT Temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme düzeyini artırma üzerinde etkilidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca bu denenceye bağlı alt denenceler ile uygulanan programın flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarını oluşturan destek arama, plan yapma ve kendini destekleme düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı da test edilmiştir.

Araştırmanın ilgili denenceleri oluşturulurken, ilgili kuramsal görüş ve araştırmalardan hareket edilmiştir. Flört şiddeti ve işlevsel baş etme arasında örtüşen çok sayıda ortak özellik olduğu görülmüş (Farfan Challco ve Napa Gallegos, 2021; Glass vd., 2015; Hedge, Sianko ve McDonell, 2017; Matheson, Skomorovsky, Fiocco ve Anisman, 2007; Shorey vd., 2012) ve bu ortak özelliklerden yola çıkılmıştır. Nitekim flört şiddetiyle işlevsel baş etmeye ilişkin tanımlamalar ve flört şiddetine maruz kalan bireylerin özellikleri incelendiğinde, flört şiddetiyle işlevsel baş etme ve şiddete maruz kalma arasında bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İşlevsel baş etme stratejileri bireyin stresli durumlarla başa çıkma becerisine katkı sunan yöntemlerdir. Duygusal düzenleme, sosyal destek arayışı gibi işlevsel baş etme stratejileriyle bireyler, şiddet deneyimlerinin psikolojik etkileriyle daha iyi başa

çıkabilmekte (Özcan ve Uzun, 2023) şiddet karşısında daha dirençli olabilmekte ve şiddete maruz kalma riskini azaltabilmektedirler (Elsaesser, Gorman-Smith, Henry ve Schoeny, 2017). Diğer yandan, flört şiddetinin ortaya çıkardığı olumsuz etkiler üzerine yapılan müdahale temelli araştırmalar (Burrows, 2013; Daryanani, 2019) Kabul ve Adanmışlık Terapileri'nin semptomları azaltmada ve şiddete maruz kalan bireyleri iyileştirmede etkili olabileceğini göstermektedir. KAT'ın temel hedefleri arasında içsel deneyimlerin kabulü ve değerler yolunda bir yaşam vardır (Ulubay ve Güven, 2022). KAT'a göre bu psikolojik esneklikle mümkündür. KAT psikolojik esneklikle, zorluklar ve acı veren durumlar karşısında durumu değiştirmek için çabalamak yerine kabulü ve değerler doğrultusunda harekete geçmeyi teşvik etmektedir.

Tüm bu sonuçlar ve vurgulardan hareketle flört şiddetine maruz kalan bireyler için hazırlanan KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasıyla, katılımcıların;

- a) Flört şiddetiyle işlevsel baş etme ve flört şiddeti ilişkisi hakkında farkındalık kazanabilecekleri,
- b) Destek arama, plan yapma, kendini destekleme boyutlarının ve psikolojik esnekliğin artması durumunda işlevsel baş etme düzeylerinde artış olacağı varsayılmıştır.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgularda deney grubunda yer alan katılımcıların flört şiddetiyle işlevsel baş etme düzeylerinde ön test ve son test ölçümleri arasında; ön test ve izleme testi ölçümleri arasında; son test ve izleme testi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Tüm bu sonuçlar, uygulanan müdahalenin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği işlevsel baş etme boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Deney grubunda yer alan bireylerin son test ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların ön teste göre daha yüksek olduğu, ancak kontrol grubunda anlamlı bir değişimin olmadığı belirlenmiştir. Ayrıca flört şiddetiyle işlevsel baş etme alt boyutlarından destek arama, plan yapma alt boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, kendini destekleme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgular ışığında, araştırmanın 2, 2a ve 2b denenceleri doğrulanmış, buna karşın 2c denenceleri doğrulanmamıştır. Elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, KAT Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın flört şiddeti yaşantısı olan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel baş etme, destek arama ve plan yapma düzeylerini artırmada etkili olduğu ve bu etkinin kalıcı olduğu, buna karşın kendini destekleme boyutunda anlamlı bir artış yaratmadığı görülmüştür. Özetle; araştırmanın flört

şiddetiyle baş etme alt boyutunda yer alan işlevsel baş etme düzeyine ilişkin bulgularına bakıldığında Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının deney grubundaki katılımcıların flört şiddetiyle işlevsel baş etme düzeylerinde kalıcı bir değişim sağladığı görülmüştür. İşlevsel baş etme alt boyutlarına bakıldığında ise destek arama, plan yapma boyutlarında anlamlı bir farklılık görülürken, kendini destekleme alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgular, ilgili alanyazındaki bilgilerle tutarlılık göstermektedir.

Flört şiddeti ve etkilerini ele alan alanyazın vurguları, flört şiddetine maruz kalan bireylerin, şiddet yaşantısından sonra kısa ve uzun vadede çeşitli belirtiler göstermekte olduğunu ortaya koymaktadır. Yaralanmalardan kalıcı sakatlıklara, depresyondan intihara kadar geniş bir yelpazede sonuçlarla kendini gösteren bu belirtiler halk sağlığını ciddi şekilde etkileyen çeşitli sorunlara işaret etmektedir (López-Cepero, Rodríguez-Franco, Rodríguez-Díaz ve Bringas-Molleda, 2013). Bu bağlamda, baş etme, maruz kalanın anksiyete, depresyon gibi psikolojik ve fiziksel sorunlar yaratan bu çatışma durumuyla başa çıkmak için birtakım stratejiler arama çabası olarak ortaya çıkmaktadır. Bunlar arasında, soruna yaklaşmayı, çözüm aramayı veya durumu değiştirmeyi kolaylaştıran stratejiler işlevsel olarak kabul edilirken, pasifize eden kaçınmacı stratejiler ise sorunun çözümünü engellediğinden, işlevsel olmayan stratejiler olarak kabul görmektedir (Miracco vd, 2010).

Şiddet yaşantısı karşısında, kişi üzerindeki zarar riskini azaltmayı amaçlayan, hayatta kalanlar tarafından kullanılan işlevsel baş etme stratejilerinden ilki mevcut araştırmada destek arama olarak adlandırılan sosyal destektir. İki ana akış üzerinden değerlendirilen sosyal destek (Rodríguez Hernández, Riosvelasco Moreno, ve Castillo Viveros, 2018; Edwards ve Dardis, 2016); polis, sosyal hizmet uzmanları, sağlık personeli, danışmanlar ve ruh sağlığı profesyonelleri gibi resmi ağlardan; aile üyeleri, arkadaşlar, komşular ve meslektaşlar gibi gayri resmi ağlardan oluşmaktadır (Sylaska ve Edwards, 2013). İki destek akışı da hayatta kalanın ihtiyaç duyduğu şekilde bağımsız olarak ve tamamlayıcı bir şekilde kullanılabilir. Yumuşak ve Şahin (2014) tarafından yürütülen bir araştırmada, sosyal destek kullanımının flört şiddetine karşı tutumlar üzerindeki etkisi incelenmiş ve sosyal destek mekanizmalarının flört şiddetine maruz kalan bireylerin tutumlarını şekillendirmede önemli bir rol oynayabileceğine dikkat çekilmiştir. Bu bulgu, Dikmen vd., (2018)'nin yaptığı araştırma bulguları ile uyumlu bir şekilde, sosyal destek mekanizmalarının, flört şiddetine maruz kalan bireylerin psikolojik iyilik hallerini etkileyebilecek potansiyel bir faktör

olduğunu göstermektedir. Beeble, Bybee, Sullivan ve Adams (2009)'ın benzer bir çalışması da sosyal destek ağının varlığının, şiddet mağduru kadınların iyileşme süreçlerinde ve psikolojik-duygusal sağlıklarını yeniden kazanmalarında etkili olabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, sosyal destek mekanizmalarının, flört şiddetine maruz kalan bireylerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabileceği ve onların iyilik hallerini destekleyebileceği anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar mevcut araştırmanın destek arama değişkenine ilişkin sonuçları destekler niteliktedir.

Şiddet yaşantısı karşısında, kişi üzerindeki zarar riskini azaltmayı amaçlayan, hayatta kalan tarafından kullanılan işlevsel baş etme stratejilerinden bir diğeri ise güvenlik planıdır. Mevcut araştırmada plan yapma olarak kavramlaştırılan güvenlik planı, bilgilerin toplanmasını, maruz kalanın mevcut durumunun değerlendirilmesini, ihtiyaç duyulan kaynakların belirlenmesini, şiddeti önlemek ve ele almak için bir plan geliştirmeyi kapsamaktadır (Davies ve Lyon, 2014; Kahraman ve Bell, 2017). Güvenlik planlaması genellikle, hayatta kalan bireylerin daha fazla zarar görmelerini önlemeye yönelik stratejiler geliştirme ve korku ile kaygılarını ele alma konusunda destek sağlama amacıyla uygulanan bir süreçtir (Davies, 2008; Sabri, Saha, Lee ve Murray, 2022). Bu süreç aynı zamanda, maruz kalan bireylerin neden istismarcı bir ilişkiyi sonlandıramadığını anlamalarına katkıda bulunmakta ve ilişki devam ederken bile güvenliklerini artırmak için uygun seçenekler sunmaktadır. Nitekim, kişi güvenlik planlaması yoluyla tehdit edici bir duruma nasıl tepki vereceği konusundaki belirsizliklerin azalmasını, böylelikle kişisel kontrol duygusunu arttırarak kaygı düzeyinin azalmasını sağlayabilmektedir (Grupe ve Nitschke, 2013). Kanıtlar, maruz kalanların özel ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre uyarlanan kapsamlı güvenlik planlarının, kişilerin güvenliğini ve refahını artırabileceğini göstermektedir (Glass, Eden, Bloom, ve Perrin, 2010; Hanson vd., 2021). Mevcut araştırmada plan yapma alt boyutuna ilişkin sonuçlar bu durumu destekler niteliktedir.

Bir tür işlevsel baş etme biçimi olarak kendini gösteren ve mevcut araştırmada kendini destekleme boyutu içerisinde yer tutan günlük tutma, planlama yapmayı da kolaylaştırması bakımından önemlidir. Ayrıca duygusal ifadeyi teşvik etmesi ve bilişsel değişimleri kolaylaştırmasıyla da kişinin duygusal deneyimine ve stres düzeyine katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür (Donnelly ve Murray, 1991). Kişiyi yapay ikilemlerden uzaklaştırdığı gibi katı siyah-beyaz düşünceden de uzaklaştırarak, maruz kalana çeşitli seçenekler sunmaktadır. Alford, Malouff ve Osland (2005) tarafından yapılan bir çalışma, üç gün

boyunca günde 15 dakika günlük tutmanın stres düzeyini önemli ölçüde azalttığını ve iş memnuniyetini artırdığını ortaya koymaktadır. Pennebaker (2004) ise travmatik bir deneyim hakkında günde sadece 20 dakika yazmanın fiziksel ve zihinsel sağlıkta ölçülebilir değişiklikler meydana getirebileceğine dair kanıtlar sunmaktadır. Bir tür öz şefkat eylemi olarak da alanyazında yer bulan günlük tutma şiddet yaşantısından hayatta kalanların psikolojik refahına katkıda bulunmaktadır. Öz-şefkat, kendini eleştirmek, kendini izole etmek veya aşırıya kaçmak yerine, rahatsız edici duyguları kendine nezaketle kabul ederek, kişisel deneyimler ile insan deneyimleri arasında bağlantılar kurarak ve acıya net bir farkındalıkla eşlik ederek başa çıkmayı amaçlayan bir öz düzenleme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003). Neff (2003), öz şefkatin üç temel bileşeni olduğunu belirtmektedir: ortak insanlık duygusu, kendine iyilik yapma ve farkındalık. Farkındalık, mevcut zamanı dengeli bir şekilde deneyimlemek, kendini ve kendi duygularını kabul etmektir. Kendine iyilik yapma, eksiklikler, hatalar ve başarısızlıkların varlığında bile kendine eleştirel ve yargılayıcı olmaktansa nazik, kibar ve anlayışlı olmaktır. Ortak insanlık duygusu, acı verici deneyimlerden geri çekilmek ve diğerlerinden kopmuş hissetmek yerine, kendini acıyı ve mücadeleleri yaşayan tek kişi olarak görmeden, bu deneyimlerin insan olmanın bir özelliği olduğunun farkında olmaktır (Neff, 2003). Yüksek düzeyde öz şefkate sahip olmak, hataların insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu görmeyi ve hatayı yapan kendini sert bir şekilde yargılamadan kabul etmeyi sağlamaktadır. Bu tür bir bakış açısı, deneyimden kaçınmaktan ziyade kişiyi daha fazla esnekliğe götürmektedir. (Büyüköksüz ve Tekin, 2023). Ancak mevcut araştırmada elde edilen bulgular alanyazınla tutarlılık göstermemektedir. Bu durum kendini desteklemenin kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarını tanıma, kabul etme ve kendine yönelik olumlu bir tutum geliştirme becerisi oluşuyla, yani içsel bir süreç oluşuyla açıklanabilir. Kendini desteklemenin içsel bir süreç oluşu, geliştirilmesinin karmaşık olduğunu düşündürebilir. Nitekim bu beceriler bireylerin başa çıkma mekanizmalarındaki, bağlanma stillerindeki ve dirençlerindeki bireysel farklılıklardan etkilenmektedir (Thoits, 2011). Kendini destekleme becerilerinin geliştirilmesi, bu bireysel faktörlerin daha derinlemesine incelenmesini ve gruba müdahale çalışmalarında ele alınmasını gerektirebilir. Ayrıca, bu beceriler genellikle sürekli destek ve pratiğe ihtiyaç duyduğundan (Kadden ve Litt, 2011) müdahalenin süresi ve yoğunluğu, kendini destekleme becerilerinde anlamlı iyileştirmeler için yeterli zaman sağlamamış olabilir. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar şiddete maruz kalan bireylerde oyunların ve sporun kendini destekleme süreci üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Ley ve Barrio,

2012). Yapılan grup müdahalesinde oyuna ya da hareket etmeyi gerektirecek herhangi bir etkinliğe yer verilmemiş olmasının da bu durumu açıklayabileceği düşünülebilir.

Flört şiddeti ve işlevsel baş etmeyi konu alan ilgili alanyazın incelendiğinde Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin flört şiddetine maruz kalan bireylerde işlevsel baş etme üzerindeki etkisini inceleyen herhangi bir deneysel çalışmaya rastlanmamakla birlikte, yakın partner şiddetine maruz kalan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve anksiyete semptomlarının etkisini en aza indirgeyebilmek amacıyla yapılan çalışmalar alanyazında yer almaktadır (Daryanani, 2019; Ledesma-Ortega ve Riveros-Rosas, 2023; María de Lourdes Rosales-Villacrés, Oyanadel, Changotasig-Loja ve Peñate-Castro, 2021; Vaca-Ferrer vd., 2020; Vargas ve Coria, 2017). Bu araştırmalarda doğrudan işlevsel baş etme stratejilerine odaklanılmamış, kişide şiddet sonrası ortaya çıkan TSSB, anksiyete, depresyon gibi stres belirtilerinden kaçınma davranışını azaltarak baş etme ve bu belirtilerin azaltılması üzerinde yoğunlaşmıştır. Çalışmaların ortak noktası şiddet yaşantısına maruz kalanda psikolojik esnekliği artırarak güçlendirmek, uyumunu kolaylaştırmaktır. Nitekim, yüksek düzeyde psikolojik esneklik, daha iyi başa çıkma, uyum ve daha iyi sağlık durumuyla ilişkili olarak alanyazında yerini almaktadır (Kashdan, Barrios, Forsyth ve Steger, 2006; Kashdan, ve Rottenberg, 2010).

Mevcut araştırma şiddete maruz kalan bireylerde işlevsel baş etme stratejilerini anlamlı düzeyde artırarak yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermiştir. Flört şiddetine maruz kalan bireylerde işlevsel baş etmeye destek olmak amacıyla hazırlanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının, flört şiddetiyle işlevsel baş etme belirgin bir artış yaratmış olduğu söylenebilir. Bununla birlikte hazırlanan program içerisinde birtakım değişikliklere gidilerek, psikolojik esnekliği artırmaya dönük oturumların artırılması durumunda etkilerin belirginleşmesi mümkün olabilir.

5.2.2. Denence 3'e ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın denencelerinden üçüncüsü olan; “KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme düzeyini azaltma üzerinde etkilidir” şeklinde ifade edilmiştir. Ayrıca bu denenceye bağlı alt denenceler ile uygulanan programın flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme ve

alt boyutlarını oluşturan savunmacı baş etme ve manevi baş etme düzeylerini azaltma üzerinde etkili olup olmadığı da test edilmiştir.

Araştırma denencesi oluşturulurken ilgili kuramsal görüşe dayalı olarak flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme ve psikolojik esneklik, flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişkiden, örtüşen özelliklerden hareket edilmiştir. Nitekim flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etmenin, düşük psikolojik esneklikle ve daha fazla flört şiddetine maruz kalmayla ilişkili olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin şiddete maruz kalanlarda affetme eğilimine ve hatta istismarcı bir ilişkiyi olduğu gibi sürdürme eğilimine neden olarak (Nash, 2006) kişiyi umutsuzluğa ve psikopatolojiye sürüklediğine dair kanıtları (Pargament, Smith, Koenig, ve Perez, 1998; Taylor ve Stanton, 2007) görmek mümkündür. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında kullanılan işlevsel olmayan baş etme stratejileri, kısa vadede kişiye iyi gelse de uzun vadede olumsuz sonuçları getirmektedir. Yani, duygulara odaklanma ve bunları dışa vurma, davranışsal geri çekilme ve zihinsel geri çekilme gibi unsurları içeren (Carver vd., 1989) bu türden stratejiler geçici rahatlama sağlasa da durumun daha da kötüleşmesine neden olabilmektedir (Fakari vd., 2022). Nitekim yapılan bir araştırmada duygusal tepkilerin yoğunluğunun, bireylerin şiddet karşısında daha savunmasız hale gelmesine neden olabileceğinden (Rao, 2016), dolayısıyla şiddete maruz kalma olasılığının artabileceğinden bahsedilmektedir (Momeñe, Estévez, Pérez-García, Olave ve Iruarrizaga, 2021).

Alanyazındaki vurgulardan hareketle, flört şiddetine maruz kalan bireyler için hazırlanan KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasıyla, katılımcıların;

- a) Flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme davranışları ve flört şiddeti arasındaki ilişki hakkında farkındalık kazanabilecekleri
- b) İşlevsel olmayan baş etme davranışlarını azaltarak, alternatif işlevsel baş etme stratejileri geliştirmeleri sonucunda işlevsel olmayan baş etme düzeylerinde azalma olacağı varsayılmıştır.

Mevcut araştırmada elde edilen bulgulara deney grubunda yer alan katılımcıların flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme düzeylerinde ön test ve izleme testi ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, uygulanan müdahalenin Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği işlevsel olmayan baş etme boyutundan alınan

ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Ayrıca flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme alt boyutlarından savunmacı baş etme ve manevi baş etme boyutlarında da anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu bulgular ışığında, araştırmanın 3, 3a ve 3b denenceleri doğrulanmamıştır. Elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, KAT Temelli Grupla Psikolojik Danışmanın flört şiddeti yaşantısı olan beliren yetişkinlerde flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme, savunmacı baş etme ve manevi baş etme düzeylerini azaltmada etkili olmadığı ve anlamlı bir düşüş yaratmadığı görülmüştür. Özetle; Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik danışma uygulamasının deney grubundaki katılımcıların flört şiddetiyle işlevsel olmayan baş etme düzeylerinde anlamlı bir azalmaya yol açmadığı; işlevsel baş etme alt boyutlarından manevi baş etme ve savunmacı baş etme analiz sonuçlarına bakıldığında uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulamasının beliren yetişkinlerde her iki alt boyutundan alınan ortalama puanlar üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerinin şiddete maruz kalanlarda affetme eğilimine ve hatta istismarcı bir ilişkiyi olduğu gibi sürdürme eğilimine neden olarak (Nash, 2006) kişiyi umutsuzluğa ve psikopatolojiye sürüklediğine dair kanıtları (Pargament, Smith, Koenig, ve Perez, 1998; Taylor ve Stanton, 2007; Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro ve Becker, 1985) olmakla birlikte, insanların yaşamındaki stres faktörlerine karşı tepkilerine ve duygusal sıkıntılara karşı bir tampon görevi gördüğüne ilişkin kanıtlar da yer almaktadır (Deangelis ve Ellison 2017; Ghafournia 2017; Mahoney, Abadi ve Pargament, 2015). Bu durum şiddete maruz kalan kişiler arasındaki bireysel farklılıklarla açıklanabilir (Mazza vd., 2019; Segerstrom ve Smith, 2019). Stresle başa çıkma şekilleri, temel kişisel özelliklerine ve psikolojik durumlarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir (Segerstrom ve Smith, 2019). Başka bir deyişle, başa çıkma, bazıları için yararlı görünen stratejilerin diğerleri için aynı derecede etkili olmayabileceği kadar kişisel olabilir. Bu nedenle, her maruz kalan kendi güçlü yönlerini, şiddet uygulayan partneriyle başa çıkma yeteneklerini veya durumunun gerekliliklerini dikkate alarak strateji seçebilir. Bu durum, belirli bir başa çıkma stratejisinin herkes için evrensel olarak yararlı olduğunu gösteren genel etkilerin ortaya çıkmamasına neden olabilir. Buna göre bireyin stres tepkisi, stresi tanıma ve onunla başa çıkma sürecinden etkilenmekte ve belirlenmektedir. Aynı stresli durumlarda bireyler, algı ve başa çıkma süreçlerindeki farklılıklar nedeniyle farklı adaptasyonlar veya

iyilik hali göstermektedir (Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer, ve Apter, 2021). Farklılıklar içerisinde değerlendirilebilecek faktörler arasında kişinin baş etme kaynakları gelmektedir (Uğur ve Kılıç, 2021).

Baş etme kaynakları, bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerine etki edebilmektedir. Lazarus ve Folkman (1986), bu kaynakları sağlık ve enerji, pozitif inançlar (örneğin, kontrol odaklı inançlar), problem çözme becerileri (bilgi toplama, farklı durumları analiz etme, alternatifleri değerlendirme), sosyal beceriler, sosyal destek ve maddi kaynaklar olarak sıralamaktadır. İşlevsel olmayan baş etme stratejilerinin baş etme kaynaklarının etkisiyle bazı anlarda değişim sürecinin bir parçası olabileceği ve hatta bazı durumlarda sağlıklı olabileceği öne sürülürken (Terry, Tonge ve Callan, 1995), stresle başa çıkmanın uzun zaman alabileceği de göz önünde bulundurulduğunda, stratejilerin zamanla karmaşık bir dinamikte birleşerek karmaşık durumlarla uyumlu hale gelebileceği düşünülebilir. Örneğin; mevcut araştırmada savunmacı baş etme stratejisi altında yer bulan kaçınma davranışları, bir stres etkeni hakkında düşünmekten kaçınma veya duygusal bir tepkiyi geciktirme çabası olarak değerlendirilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Puska, Sereika, ve Tusaie-Mumford, 2003). Kaçınmacı başa çıkma davranışları her ne kadar, duyguları bastırmak veya göz ardı etmek ve bir stres etkeninin işlenmesini geciktirmek için kullanılsa da, kişinin psikolojik sıkıntısını önleyerek (Roth ve Cohen, 1986), kişi strese girdikten sonra başa çıkma stratejilerinin daha sonra kullanılmasına olanak sağlayarak, maruz kalmanın hemen ardından koruyucu olabilmektedir (Hofmann ve Hay, 2018; Roth ve Cohen, 1986) Ayrıca kişinin yavaş yavaş şiddet sarmalının dışına çıkma deneyimine katkıda bulunduğu, maruz kalanın "yaralarını sarması" için zaman kazanmasına, hayatını yeniden inşa etmek ve diğer zorluklarla (adli süreç vb.) başa çıkmak için kaynak toplamasına olanak tanıdığı için baş etme alanyazında önemli bir yer tutmaktadır (Ullman, 1999). Yine kendini suçlama, kişilerarası mağduriyet sonrasında kişinin kontrol duygusunu yeniden sağlamaya hizmet eden uyarlanabilir bir başa çıkma stratejisi olarak önerilmektedir (Janoff-Bulman, 1979). Lazarus ve Folkman'ın başa çıkma kaynakları içerisinde ele aldığı inançlar, mevcut araştırmada manevi başa çıkma içerisinde "dua etmek, sadaka vermek, şiddet ilişkisi içerisinde çıkmak için umut etmek, kaderinin değişmesini beklemek" gibi stratejilerde yer bulmuştur. Bu türden stratejilere ilişkin alanyazında her ne kadar şiddet yaşantısını devam ettirmeye, koşulları değiştirmenin önünde engel olduğuna ilişkin kanıtlar olsa da (Knickmeyer, Levitt ve Horne, 2010; Popescu vd., 2009), manevi başa çıkmanın işlevsel

olduğunu ortaya koyan araştırmalar da yer almaktadır (El-Khoury vd., 2004). El-Khoury vd. (2004)'nin yapmış olduğu çalışmada manevi başa çıkma stratejilerinin, şiddet gören kadınların destek arama süreçlerinde önemli bir rol oynayabileceği ve farklı etnik gruplardan gelen kadınlar arasında bu stratejilerin kullanımında farklılıklar olabileceği öngörülmektedir.

Baş etme kaynaklarının yanı sıra baş etmeyi etkileyen farklı dinamiklerin varlığı da işlevsel olmayan baş etmenin kullanılmasına ve şiddet yaşantısı sonrasında sürdürülmesinde etkili olabilmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Örneğin, uyumlu başa çıkma stratejilerinin bir durum değişebilir olarak değerlendirildiğinde kullanılma olasılığı daha yüksekken, uyumsuz stratejilerin ise bir durum değiştirilemez olarak değerlendirildiğinde kullanılma eğiliminin daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Folkman vd., 1986). Bu bağlamda, bir birey, şiddetle karşı karşıya olduğunda, şiddetin kaynağı olan ilişkiyi değiştirmenin mümkün olmadığını düşünebilir (Calvete, Corral, ve Estévez, 2007; Zhang ve Cai, 2012). Bu durumda, işlevsel başa çıkma stratejileri yerine, şiddetin devam ettiği bir ilişkide, birey kendini korumak ve güvenliği sağlamak için kaçınma, inkâr veya kendini suçlama gibi uyumsuz stratejileri kullanabilir (Bell ve Naugle, 2005; Riddell, Ford-Gilboe ve Leipert, 2009). Bu stratejiler, şiddeti durdurma veya ilişkiyi sonlandırma gibi durum değiştirici eylemler yerine, şiddeti kabul etmeye veya kendini suçlamaya odaklanarak şiddetle başa çıkmaya çalışmayı yansıtabilir. Partner şiddetine maruz kalan bireylerin, toplumsal damgalama ve kurbanlaştırma ile başa çıkma mekanizmalarını kullanma biçimlerinin incelendiği bir araştırmada, maruz kalanların kaçınma veya inkâr gibi stratejileri, toplumsal damgalamaya ve yargılamaya tepki olarak benimseyebildikleri görülmektedir (Shamrock, 2024). Bu türden tepkiler, bu davranışları değiştirmeyi amaçlayan müdahalelerin etkinliğini engelleyebilir, çünkü bireyler başa çıkma stratejileri arasında seçim yaparken toplumsal damgalama ve yargılamayı dikkate alabilirler.

Kültür, başa çıkma üzerinde etkili olan başka bir faktördür. Bazı kültürlerde, başa çıkma yolları belirli normlara uygun olarak kabul edilirken, bazıları ise kabul edilmeyebilir. Park, Armeli ve Tennen (2004) gibi bazı araştırmacılar, algılanan düşük kontrol edilebilirliğin, duygusal tepkilere ve kaçınma stratejilerine başvurmayla ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur. Bu durum, araştırmacılar tarafından, hiyerarşik kültürlerde bireylerin etkinliğinin az olabileceği ve bu tür kültürlerin duygusal tepkilere ve kaçınma stratejilerine karşı daha hoşgörülü olabileceğiyle açıklanmaktadır. Bu durum kullanılan stratejilerin geçici

olarak sıkıntıyı hafifletebileceği ve toplumsal normları ihlal etmemeye yardımcı olabileceği şeklinde yorumlanabilir (Chadambuka, 2020). Bu görüşü destekleyen başka bir çalışma, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin, büyük ölçüde yakın ilişkilerde erkek egemenliğini teşvik eden geleneksel sosyal normlardan etkilendiğini göstermektedir (Laisser, Nyström, Lugina ve Emmelin, 2011). Patriyarkal normlar toplumsal düzeyde cinsiyet eşitsizliğini yansıtmakta ve erkeklerin kadınlara kıyasla üstün olarak algılandığı güç hiyerarşilerinin oluşturulmasına katkıda bulunmaktadır (Sharma, 2006). Patriyarkal normlar, erkekler tarafından cinsel şiddetin meşrulaştırılmasına ve kadınlar tarafından cinsel şiddetin günlük yaşamları ve ilişkilerinin bir parçası olarak kabul edilmesine yol açabilmektedir (Kimuna, Djamba, Ciciurkaite ve Cherukuri, 2013). Mevcut araştırmanın katılımcı profilinin çoğunluğunun kadınlardan oluşması elden edilen sonuçları açıklar nitelikte değerlendirilebilir. Ayrıca, KAT gibi terapötik müdahalelerin, işlevsiz başa çıkma stratejilerini azaltmadaki etkinliği, maruz kalınan şiddetin yoğunluğu ve süresi ile altta yatan psikolojik sorunların varlığı tarafından etkilenebilmektedir (Buggs, Webster ve Crifasi, 2021; Chatterji vd., 2023). Uzun süreli ve yoğun şiddete maruz kalan bireyler, değişime dirençli olan köklü başa çıkma modellerine sahip olabilmekte ve bu uyumsuz davranışları etkili bir şekilde ele almak için daha yoğun ve kişiselleştirilmiş müdahalelere ihtiyaç duyabilmektedir (Kılıçarslan ve Parmaksiz, 2020). Reardon, Lawrence, ve Mazurek, (2020)'nin Kabul ve Adanmışlık Terapisi'ni partner şiddeti için uyarladığı çalışması, istismar ilişkileriyle ilişkilendirilen kökleşmiş başa çıkma stratejileriyle baş etme zorluklarını vurgulamaktadır. Araştırma, travmaya tepki olarak geliştirilen başa çıkma mekanizmalarının derinlemesine kökleşmiş olabileceğini ve değişime karşı direnç gösterebileceğini öne sürmektedir, bu da özelleştirilmiş ve sürekli terapötik yaklaşımların gerekliliğini ortaya koymaktadır.

5.3. Grupla Psikolojik Danışma Programının İçerik ve Süreç Açısından Tartışılması

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma programının içeriğini hazırlama ve uygulamayı planlamaya yönelik hazırlık süreci belli aşamalarda gerçekleştirilmiştir.

İlk aşamada, flört şiddetinin kuramsal açıklamaları ve flört şiddetiyle ilgili araştırmalar incelenmiş; bu araştırmalarda özellikle müdahale programlarında şiddetle başa çıkmada hangi unsurların ele alınması gerektiğine dair çalışmalar taranmıştır. Alanyazın incelemesi doğrultusunda, flört şiddetinin bir halk sağlığı sorunu haline geldiği, farklı cinsiyetten bireyler üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı ve kişilerin baş etme becerileri ile psikolojik esneklikleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu tespitlerden hareketle Kabul ve Adanmışlık Terapisi temel alınarak hazırlanan grupla psikolojik danışma programında baş etme ve psikolojik esneklikle ilişkili oturumlara yer verilmesinin uygun olduğu düşünülmüştür. Şiddete maruz kalan bireylerin özellikle deneyimsel kaçınmayı bir baş etme stratejisi olarak kullanmaları, psikolojik esneklik ile bu strateji arasında bir ilişki kurulmasının gerekli olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Flört şiddetine maruz kalan bireylerde, şiddet sonrası durumu yok saymak, madde kullanmak (Gezinski, Gonzalez-Pons ve Rogers, 2021), inkâr etmek gibi kaçınma stratejilerinin (Foster vd., 2015) ele alınması ve plan yapma (Glass vd., 2015), sosyal destek arama (Shorey vd., 2015), kendini destekleme (Gielen, McDonnell, Wu, O'Campo ve Faden, 2001) gibi işlevsel baş etme stratejilerine programda yer verilmesinin, maruz kalanlarda psikolojik esnekliği artıracakları düşünülmüş ve programda işlevsel baş etme ile ilgili oturumlara da yer verilmesine karar verilmiştir.

Bir sonraki aşamada alanyazında flört şiddetine maruz kalanlara yönelik yapılan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalarda vurgular dikkate alınarak şiddete maruz kalanlarda 3. Dalga terapilerin varlığının etkililiği görülmüştür (Daryanani, 2019; Ledesma-Ortega ve Riveros-Rosas, 2023; Rosales-Villacrés, Oyanadel, Changotasig-Loja ve Peñate-Castro, 2021; Vaca-Ferrer vd., 2020; Vargas ve Coria, 2017). Üçüncü nesil bağlamsal terapiler, her bireyin yaşamındaki bağlamı ve değişkenleri ele almaya odaklanan bir dizi terapidir (López, 2015). Bu terapiler arasında Kabul ve Adanmışlık Terapisi de bulunmaktadır. KAT'a göre bireyler hoşlanmadıkları veya rahatsız edici, deneyimlerle rahatsız ilişkide olmak istemediklerinden deneyimsel kaçınmaya başvurabilirler. Bu türden davranışlar kişide kısa süreli rahatlama sağlasa da uzun vadede memnuniyetsizliğe neden olmaktadır (Luciano, 2016). KAT şiddet yaşantısından hayatta kalanın değerlerini fark etmesi ve diğer farkındalık çalışmalarıyla "şimdi"ye odaklanmasını, içinde bulunduğu anda kendisine yönelik bir şiddet eylemi olmadığını fark etmesini sağlamaktadır (Ojiakor, Kasande ve Arasa, 2023) Dolayısıyla deneyimsel kaçınmayı azaltmayı hedeflemektedir. Deneyimsel kaçınma, kişinin stresle baş etmesi ve artan bir kontrol hissi sağlaması bakımından kısa vadede fayda sağlasa da uzun

vadede travmatik yaşantının duygusal işlenmesini engellediği ve travma sonrası semptomların sürdürülmesine katkıda bulunduğundan işlevsel olarak değerlendirilmemektedir (Follette, La Bash ve Sewell, 2010; Rosenthal, Rasmussen Hall, Palm, Batten ve Follette, 2005; Salters-Pedneault, Tull ve Roemer, 2004; Thompson ve Waltz, 2010). Cinsel şiddetten hayatta kalanlarla yapılan çalışmalar, kişinin travma ile ilgili düşünceleri, duyguları ve hatıraları tamamen önlemeye odaklanmasının, kuracağı yakın ilişkilere engel oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Wilson ve Murrell, 2004). Bu bağlamda şiddetten hayatta kalanlar için uygulanacak tedavi modelinin içsel deneyimleri kabul etmeyi teşvik etmesi önemli görünmektedir (Merwin, Rosenthal ve Coffey, 2008). Bu nedenle KAT'ın şiddete maruz kalanlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür.

Son aşamada ise araştırmanın temel amacından hareketle flört şiddetine maruz kalan bireylere müdahalede etkililiği sınanmış Kabul ve Adanmışlık Terapisi'ne dayalı grupla psikolojik danışma programlarından hareketle (Cañas Toloza, 2022; Daryanani, 2019; Hernández-Chávez, 2022; Ledesma-Ortega ve Rosas, 2023; Vaca-Ferrer vd., 2020; Vargas ve Coria, 2017). oturumların sayısı, oturum içeriklerinde yer verilen yöntem ve teknikler, kullanılan egzersizlere ilişkin bir sınıflandırma yapılmıştır. Bunun yanı sıra şiddete maruz kalan bireylere müdahalede Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin uygulanmasında dikkat edilmesi gereken hususlar ve incelikler de dikkate alınmıştır (Luciano vd., 2016). İnceleme neticesinde mevcut araştırmada kullanılmak ve etkililiği test edilmek üzere Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli Grupla Psikolojik Danışma programı oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından hazırlanan programdaki içerik, oturumların oluşturulması Kabul ve Adanmışlık Terapisi'nin kuramsal alt yapısı ve ilkelerine uygun olduğu görülmüştür ve uygun görüldüğü haliyle katılımcılarla birlikte yürütülmüştür.

Aşağıdaki adımlar, programın temel işleyişini özetlemektedir.

Grubun Yapılandırılması: Grup süreciyle ilgili, amaç, işleyiş kurallar, hakkında katılımcılara bilgi verilmesi

Psikoeğitim: Flört şiddeti, türleri, yaygınlığı, sonuçları ve Kabul ve Adanmışlık Terapisi, psikolojik esneklik kavramları hakkında katılımcıların bilgilendirilmesi

Formülasyon: Flört şiddeti yaşantısının içinde kalınması, sürdürülmesi ve sonlanmasına yol açan etkenleri katılımcıların kendi yaşamları üzerinden analiz edilmesi

İşlevsel Olan ve Olmayan Baş Etme Stratejilerinin Ele Alınması: Katılımcıların kaçınma fonksiyonlu davranışları ve bu davranışların kısa ve uzun vadeli maliyetlerini tanımalarını sağlanması, katılımcıların flört şiddetine ilişkin duygu düşünce ve anılarına yer açmalarının sağlanması, kabulün teşvik edilmesi.

Flört Şiddetiyle Baş Etmede Alternatif Davranışların Geliştirilmesi: Değerler yolunda eyleme geçmede engel olan davranışların ve stratejilerin belirlenmesi, deneyimsel egzersizler yoluyla işlevsel baş etmeye ilişkin alternatiflerin oluşturulması

Psikolojik Esnekliğin Ele Alınması: Psikolojik esneklik ve psikolojik esnekliği oluşturan 6 temel bileşenin (kabul, şimdiki anla temas, ayrışma, bağlamsal benlik, değerler, değerler doğrultusunda eylem) ele alınması, deneyimsel egzersizlere yer verilmesi

Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma programında izlenen basamaklarda katılımcıların şiddet yaşantılarına ilişkin kabulünü teşvik etmesi ve değerleri yolunda bir yaşama doğru ilerlemesi amacıyla, psiko-eğitim, katılımcılara düşüncelerini, duygularını ve fiziksel duyularını yargılamadan gözlemlemeyi ve deneyimlemelerini sağlamaları için farkındalık egzersizleri, bilişsel ayrışma, değerlere dayalı hedefler, kabul, tekniklerinden yararlanılmıştır. Bunun yanında işlevsel baş etme baş etme stratejilerinin oluşturulmasına yönelik, rol yapma, psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik, nefes egzersizleri, anda kalma egzersizleri, kabul ve bilişsel ayrışma egzersizleri, zihinde canlandırma alıştırmalarından yararlanılmıştır. Ayrıca her oturum sonunda katılımcılara evde yapmaları üzere deneyimsel egzersizler sunulmuştur. Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli grupla psikolojik danışma programının içerik ve kullanılan teknikler açısından, alanyazında şiddete maruz kalanlara müdahale amacıyla hazırlanmış ve etkililiği test edilmiş programlarla örtüşen özellikler gösterdiği gözlenmektedir. (Cañas Toloza, 2022; Civan-Gökkaya, 2022; Vaca-Ferrer vd., 2020). Ayrıca hazırlanan programda flört şiddetiyle işlevsel baş etme ile ilgili paylaşımlara ve yaşantılara diğer programlardan farklı olarak yer verilmiştir.

Flört şiddetine maruz kalmada işlevsel ve işlevsel olmayan baş etme stratejileri önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan çalışmalar, aynı türden şiddete maruz kalanların, ruhsal ve fiziksel sağlık açısından farklı tepkiler gösterdiklerini ortaya koyarken, bu farklılıkları bireylerin olaylarla başa çıkma biçimleriyle, mekanizmalarıyla açıklamaktadırlar (Fernández, 2009; Sere, Roman, ve Rüter, 2021; Vázquez vd., 2003). Başa çıkma mekanizmaları, yakın partner şiddetine maruz kalanların sağlığı üzerindeki etkileri, değiştirme potansiyeline sahip

olduğundan (Mengo, Small ve Black, 2017) şiddet yaşantısından kurtulanlarda başa çıkma mekanizmalarını incelemek büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar, hayatta kalanların başa çıkma becerilerinin yalnızca yakın partner şiddeti deneyimlerinden etkilenmediğini, aynı zamanda başa çıkmanın partner şiddeti mağdurlarının ruh sağlığını etkilediğini göstermektedir (Clements ve Sawhney, 2000; Kocot ve Goodman, 2003; Krause vd., 2008; Lee vd., 2007). Dolayısıyla flört şiddetine maruz kalanlarda baş etme stratejilerinin şiddetin sürdürülmesi ve sonlandırılması arasındaki ilişki programın içeriğinde yer bulmuştur. İşlevsel baş etme stratejilerinin geliştirilmesinin kişinin psikolojik esnekliğine de katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Hazırlanan programda, katılımcıların flört şiddeti yaşantılarına ilişkin farkındalıkları, kullandıkları işlevsel baş etme ve işlevsel olmayan baş etme stratejileri, flört şiddeti yaşantısının sürdürülmesinde etkili olan stratejiler, kullanılan stratejilerin yaşamlarındaki maliyetleri üzerinde durulmuştur. Bu bakımdan benzer nitelikteki programlarda bu değişkeni ele alan bir oturuma rastlanmaması hazırlanan programın ayırıcı özellikleri arasında değerlendirilebilir.

Grupla psikolojik danışma programı bir bütün olarak değerlendirildiğinde şiddet yaşantısına maruz kalan bireylerle yapılan çalışmalarla ortak özelliklere ve işleyişe yer verilmesine özen gösterilmiştir. Bunlar, psikolojik esnekliğin temel bileşenlerini oluşturan kabul, şimdiki anla temas, farkındalık, bağlamsal benlik, değerlerle temas, değerler doğrultusunda eyleme ilişkin egzersiz ve alıştırma olmaları, flört şiddeti yaşantısına ilişkin farkındalığın sağlanması ve ev ödevlerine her oturum sonunda yer verilmesinden oluşmaktadır. Hazırlanan programın önemli öğelerinden biri flört şiddeti yaşantısına maruz kalan bireylerin, yaşantının sürdürülmesine etki eden, değerlerini belirlemelerinde ve bu doğrultuda eyleme geçmelerinde engel olan düşünce anı, duygu ve düşüncelerin kabulü üzerinde çalışmak olarak belirlenmiştir. Bir diğer üzerinde çalışılan öğe ise katılımcıların flört şiddetiyle işlevsel baş etme becerilerini ilişkilerinde nasıl kullanabileceklerini öğrenmeleri, yaşantılarına bu stratejileri geçirebilmeleri üzerinedir. Bu öğelerin etkililiği her oturum başında verilen “anda kalma” egzersizi ve her oturum sonunda verilen ev ödevleri aracılığıyla artırılmaya çalışılmıştır.

Dokuz oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma programının 3 oturumu psikoeğitim ve flört şiddetine ve baş etme stratejilerine ilişkin farkındalığa ayrılırken, 6 oturum psikolojik esnekliğin altı temel bileşenine yer verilecek şekilde planlanmıştır. Psikolojik esnekliğe daha fazla zamanın ayrılmasının dayanağı psikolojik esnekliğe ilişkin yapılmış, etkililiği sınanmış

deneyisel çalışmalardan elde edilen sonuçlardır (Cabra López, 2022; Cañas Toloza, 2022). Psikolojik esneklik, bireylerin bağlamın gerekliliklerine ve hedeflerine uygun şekilde davranmalarını sağlayan genel veya daha üst düzeyde bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Bu durum, bireylerin koşullara en uygun başa çıkma stratejisini seçmelerine olanak tanımaktadır. Nitekim, psikolojik esnekliği yansıtan acıyla başa çıkma davranışları, acıyı ve acıya ilişkin sıkıntıyı deneyimleme isteği, mevcut deneyimlere açıklık, eylemlerin acıdan ziyade değerlere yönlendirilmesi, acıyla ilgili düşüncelere ve duygulara karşı kaçınma davranışının yokluğuna işaret etmektedir (Kabasakal ve Akkoç, 2021). Bu durum psikolojik esnekliği daha düşük olan bireylerin, kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıklarına dikkat çekmektedir (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020). Bu nedenle mevcut çalışmada sınanmak üzere hazırlanan program 4. Oturumdan itibaren deneyimsel egzersizlerle birlikte psikolojik esnekliğin altı temel bileşenine yer verilmek üzere planlanmıştır. Bununla birlikte flört şiddetine maruz kalan bireylere yönelik geliştirilen KAT temelli grupla psikolojik danışma programının ilk 3 oturumunun tedavi rasyonelinin aktarılması ve baş etmeye dönük egzersizlere ayrıldığı görülmektedir. Bu oturumlarda flört şiddeti, yaygınlığı, sonuçları, yaşantı farkındalığı, baş etme stratejileri, kullanılan stratejinin kişi için maliyeti başlıkları, metaforlar ve egzersizler aracılığıyla ele alınmaktadır. Ayrıca seanslar içerisinde yaşantısal egzersizlere, maruz bırakmaya, imajinasyona yer verildiği görülmektedir. Programın içeriğinde farkındalık egzersizlerine, metaforlara ve imajinasyonlara yer verilmesinde amaçlanan, katılımcıların şiddet yaşantılarına dair farkındalık kazanabilmelerini ve hali hazırdaki ilişkilerinde veya gelecekte yaşayacakları ilişkide şiddet yaşantısıyla karşı karşıya kaldıklarında şiddet döngüsüne engel olmalarını sağlamaktır.

Uygulanan program, içeriği, süresi ve katılımcı sayısı açısından ele alındığında ise şiddete maruz kalan bireylere yönelik hazırlanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi temelli uygulamalarla örtüştüğü; KAT temelli uygulamaların 45-75 dakika aralığında, haftada bir ya da 2 kez, 6-49 oturum şeklinde uygulandığı ve 6-21 kişilik gruplar halinde yürütüldüğü görülmektedir (Cabra López, 2022; Cañas Toloza, 2022; Daryanani, 2019; Vaca-Ferrer vd., 2020). Mevcut araştırmada hazırlanmış olan program haftada 2 kez, 9 oturum şeklinde yapılandırılmıştır. Haftada 2 kez uygulanması, katılımcıların zaman konusundaki kısıtlılığıyla açıklanabilir. Ayrıca hazırlanan diğer programlardan farklı olarak oturum süresi 90-120 olarak belirlenmiştir. Kabul ve Adanmışlık Terapisi, kendi özgün yaklaşımıyla

uyumlu olarak terapi protokollerini belirli kalıplarla sınırlamamaktadır. Dolayısıyla, terapistlerin programları, çevresel koşullar ve danışanların durumunu değerlendirerek uygulamaları mümkün olabilmektedir (Dahl, Wilson, Luciano ve Hayes, 2005). Bu nedenle, bazı durumlarda programın süresinin, oturum sayısının değişkenlik göstermesinin mümkün olacağı söylenebilir. Keza, grup üye sayısının belirlenmesi için de benzer bir değerlendirme yapılabilir. Bu nedenle, bu çalışmadaki katılımcı sayısı, özellikle deneysel çalışmalarda önemli bir faktör olan denek kaybı göz önünde bulundurularak 10 kişi olarak planlanmıştır. Ancak, 2 katılımcı gruptan çeşitli nedenlerle ayrıldığından program 8 kişiyle tamamlanmıştır.

Son olarak mevcut çalışmada sınanmak üzere hazırlanan programın Türkiye’de Kabul ve Adanmışlık Terapisi’ne dayalı flört şiddetine müdahale için geliştirilmiş ve grupla psikolojik danışma formatında yapılandırılmış çalışmalarla karşılaştırması yapılmıştır. Alanyazın incelendiğinde KAT temelli yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır (Civan-Gökkaya, 2022). Civan-Gökkaya (2022) tarafından hazırlanan programın içeriği incelendiğinde mevcut programla örtüştüğü görülmektedir. Hazırlanan programda duyguların fark edilmesi, şiddet yaşantısı farkındalığı, duygu ve düşüncelerin kabulü, değerlerin belirlenmesi gibi bileşenlerin programda yer aldığı ve programın 9 oturumdan oluştuğu, her bir oturuma 90 dakika ayrıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencileriyle çevrim içi bir platform aracılığıyla yapılan bu çalışma beliren yetişkinler için önemli bir ihtiyacı karşılamaktadır. Ancak mevcut program süre oturum sayısı ve örneklem profili bakımından benzerlik gösterse de yapılan uygulamanın temas ettiği noktalar açısından farklılık göstermektedir. Mevcut araştırmada sınanmak üzere geliştirilen program, flört şiddeti yaşantısına maruz kalan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmanın içeriğinde baş etme ve psikolojik esnekliği oluşturan bileşenlere birlikte yer verilmiştir. Bu yönleriyle bahsedilen programdan ayrılmaktadır. Programların farklı içeriklerle sunulması sayısının artması, yapılan ya da yapılacak olan çalışmalarla karşılaştırılmasına olanak sunması bakımından önemlidir. Bu durum program içeriklerinin zenginleştirilmesine, flört şiddeti fenomenine farklı perspektiflerden yaklaşılmasına olanak sunacaktır.

5.4. Öneriler

Bu başlık altında, öneriler, bulgulara dayalı olarak formüle edilmiştir. Bu bağlamda, ilk olarak, elde edilen bulgular ışığında ruh sağlığı alanında uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuş ve ardından araştırmacılar için yapılacak olan çalışmaları destekleyici öneriler sıralanmıştır.

5.4.1. Uygulamaya yönelik öneriler

1) Mevcut araştırma, katılımcıların psikolojik esnekliklerini ve işlevsel baş etme düzeylerini artırmada beklenen etkiyi gösterirken, işlevsel olmayan baş etme düzeylerini azaltmada beklenen etkiyi göstermemiştir. Gelecekte yapılacak KAT temelli çalışmalarda grup oturum sayısının artırılması amaca katkı sağlayabilir. Katılımcıların işlevsel olmayan baş etme stratejileri konusunda farkındalık kazanmaları üzerine daha fazla pratik yapmalarına fırsat tanınabilir.

2) Hazırlanan grupla psikolojik danışma programı, haftada 2 gün olmak üzere toplamda 9 oturum olarak uygulanmıştır. Ancak, uygulama sırasında verilen ödevlerin tamamlanması ve oturumlardaki farkındalıkların içselleştirilmesi açısından oturumlar arasındaki sürenin kısıtlı kaldığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, programın uygulanabilirliğini ve verimliliğini artırmak için oturumlar arasındaki zaman aralığının daha geniş tutulacak şekilde düzenlenmesi önerilmektedir.

3) Bu çalışmada uygulanan grupla psikolojik danışma programı, katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerini artırmakla birlikte, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma düzeylerinde beklenen etkiyi gösterememiştir. Psikolojik esnekliğin bu alt boyutlarında daha belirgin etkiler elde edebilmek için, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışmaya yönelik oturum sayılarının artırılması, hedefe yönelik uygulamaların çoğaltılması ve ilgili kavramlarla ilişkili alıştırma ve tekniklerin daha fazla kullanılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, bağlamsal benlik ve bilişsel ayrışma düzeylerindeki etkililiğin artırılmasının, programın genel psikolojik esneklik düzeyindeki anlamlı etkisini de güçlendireceği öngörülmektedir.

4) Bu tez çalışması çerçevesinde geliştirilen grup psikolojik danışmanlık uygulaması, flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Flört şiddeti, sadece beliren yetişkinler değil, aynı zamanda ergenler, yetişkinler ve yaşlılar gibi yaşamın farklı gelişimsel aşamalarında da görülmektedir. Bu nedenle, uygulamanın bu gruplara uyarlanması, daha geniş bir katılımcı kitlesine ulaşılmasını sağlayabilir ve bu grupların da ihtiyaçlarına yönelik destek sunabilir.

5.4.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

1) KAT Temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması üniversite eğitimi almaya devam eden ve mezun katılımcılarla yürütülmüştür. Hazırlanan programın farklı eğitim düzeyine sahip olan katılımcılara uygulanması sağlanabilir. Üniversite eğitimi almayan veya tamamlamayan bireylerin de flört şiddetine maruz kalma riski olduğu için, bu grupların da ihtiyaçlarına yönelik destek sağlanması önemlidir. Bu durum çeşitli bakış açıları ve deneyimlerin paylaşılmasına olanak tanıyabilir.

2) Bu çalışmada, KAT temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması her iki cinsiyetten katılımcılara yönelik olarak planlanmış olmasına rağmen, deney grubunda yalnızca bir erkek katılımcı yer almıştır. Cinsiyet açısından homojen gruplarla yürütülecek araştırmaların planlanması ve uygulanması, ayrıca farklı cinsiyetlerden bireylerle gerçekleştirilen uygulamaların etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, cinsiyetin müdahalelere yansımaları ve toplumsal cinsiyet bağlamındaki kültürel etkileri daha ayrıntılı bir şekilde inceleme olanağı sağlayabilir. Bu tür düzenlemeler, cinsiyetin müdahale sonuçlarına etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir ve bu alandaki literatüre katkıda bulunabilir.

3) Araştırmada KAT Temelli Grupla Psikolojik Danışma uygulaması çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi uygulamalar, çeşitli kolaylık ve esneklikler sunmasına rağmen, yüz yüze uygulamalar kişilerarası etkileşim ve grup sürecinin ilerleyişinde daha etkili olabilir. Bu nedenle, gelecekteki bilimsel araştırmalarda programın yüz yüze uygulanacak şekilde uyarlanarak çevrimiçi uygulama ile karşılaştırılması önerilmektedir. Bu tür karşılaştırmalı araştırmalar, her iki uygulama biçiminin flört şiddeti ile baş etme üzerindeki etkinliğini ve etkileşimini daha iyi değerlendirmek açısından faydalı olabilir.

4) Bu araştırma flört şiddetiyle baş etmeye yönelik KAT temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma uygulamasıyla gerçekleştirilmiştir. Flört şiddetiyle baş etmeye farklı alternatif tedavi yöntemleri kullanılarak (FAT, DDT, Mindfulness) ve yüzyüze uygulanarak sonuçlar etkililik konusunda karşılaştırılabilir.

5) Bu çalışma, daha önce psikiyatrik tanı veya psikolojik destek almayan kişilerle gerçekleştirilmiştir. Ancak flört şiddetine maruziyetin bir çok olumsuz etkiye (TSSB, depresyon, anksiyete, madde kullanımı, intihar düşüncesi vb.) neden olabileceği düşünüldüğünde, psikiyatrik tanısı olan, psikolojik destek almış katılımcılara gelecekte yapılacak çalışmalarda yer verilerek bir karşılaştırma yapılabilir.

6) KAT temelli grupla psikolojik danışma müdahalesi, bireysel psikolojik danışma hizmetine uyarlanarak, etkinliği test edilebilir, oturumların etkinliği karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, A. E., Sullivan, C. M., Bybee, D., ve Greeson, M. R. (2008). Development of the Scale of Economic Abuse. *Violence Against Women*, 14(5), 563-588. doi: 10.1177/1077801208315529
- Adamczyk, K., ve Segrin, C. (2016). The Mediating Role of Romantic Desolation and Dating Anxiety in the Association Between Interpersonal Competence and Life Satisfaction Among Polish Young Adults. *Journal of adult development*, 23, 1-10. doi: 10.1007/s10804-015-9216-3
- Adrian, Y. P., Wijono, S., ve Hunga, A. I. R. (2020, August). Preliminary Review on Implementation of Acceptance and Commitment Therapy on Students with Dating Violence Experiences. In *GE2J 2019: Proceedings of the 3rd International Conference on Gender Equality and Ecological Justice, GE2J 2019, 10-11 July 2019, Salatiga, Central Java, Indonesia* (s. 185). European Alliance for Innovation. doi: 10.4108/eai.10-7-2019.2299351
- Ahmad Othman, A., Wan Jaafar, W. M., Zainudin, Z. N., ve Yusop, Y. M. (2023). Effectiveness of cognitive behavior therapy and acceptance and commitment therapy on depression and anxiety among emerging adults in Malaysia. *Current Psychology*, 1-18. doi: 10.1007/s12144-023-05064-4
- Akbay, S. E. (2015). *Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 4211569).
- Akış, N., Korkmaz, N. H., 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
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik* (Tıpta uzmanlık tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 427147).
- Alford, W. K., Malouff, J. M., ve Osland, K. S. (2005). Written Emotional Expression as a Coping Method in Child Protective Services Officers. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 177. doi:10.1037/1072-5245.12.2.177

- Alhusen, J., Bloom, T., Clough, A., ve Glass, N. (2015). Development of the MyPlan safety decision app with friends of college women in abusive dating relationships. *Journal of Technology in Human Services*, 33(3), 263-282. doi: 10.1080/15228835.2015.1037414
- Ali, P. A., y Naylor, P. B. (2013). Intimate partner violence: A narrative review of the feminist, Social and ecological explanations for its causation. *Aggression and Violent Behavior*, 18(6), 611- 619. doi: 10.1016/j.avb.2013.07.009
- Allison, C. J., Bartholomew, K., Mayseless, O., ve Dutton, D. G. (2008). Love as a battlefield: Attachment and relationship dynamics in couples identified for male partner violence. *Journal of Family Issues*, 29(1), 125–150. doi: 10.1177/0192513X07306980
- Alonso-Álvarez, B., ve Pérez-González, L. A. (2017). Contextual control over equivalence and nonequivalence explains apparent arbitrary applicable relational responding in accordance with sameness and opposition. *Learning ve behavior*, 45(3), 228–242. doi: 10.3758/s13420-017-0258-1
- Alsawalqa R. O. (2021). Evaluating Female Experiences of Electronic Dating Violence in Jordan: Motivations, Consequences, and Coping Strategies. *Frontiers in psychology*, 12, 719702. doi: 10.3389/fpsyg.2021.719702
- Amanor-Boadu, Y., Stith, S. M., Miller, M. S., Cook, J., Allen, L., ve Gorzek, M. (2011). Impact of dating violence on male and female college students. *Partner Abuse*, 2(3), 323–343. doi: 10.1891/1946-6560.2.3.323
- Amar, A. F., ve Gennaro, S. (2005). Dating violence in college women: associated physical injury, healthcare usage, and mental health symptoms. *Nursing research*, 54(4), 235–242. doi: 10.1097/00006199-200507000-00005
- Arabacı, L. and Soysal, G. (2021). Psikolojik iyi oluş: zaman perspektifi ve psikolojik esnekliğin rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48). doi: 10.31828/tpy1301996120210712m000041
- Archer, J. (2000). Sex differences in physical aggression to partners: A reply to Frieze (2000), O'Leary (2000), and White, Smith, Koss, and Figueredo (2000). *Psychological Bulletin*, 126(5), 697–702. doi: 10.1037/0033-2909.126.5.697

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *The lancet. Psychiatry*, 1(7), 569–576. doi: 10.1016/S2215-0366(14)00080-7
- Ashley, O. S., ve Foshee, V. A. (2005). Adolescent help-seeking for dating violence: prevalence, sociodemographic correlates, and sources of help. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 36(1), 25–31. doi: 10.1016/j.jadohealth.2003.12.014
- Asl, M. A., Rahmati-Najarkolae, F., ve Dowran, B. (2020). Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) and cognitive-behavioral therapy (CBT) on psychological hardness, caring behavior and coping strategies in patients with type 2 diabetes. *Journal of Military Medicine*, 22(10), 1073-1083. doi: 10.30491/JMM.22.10.1073
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., ve Oshiro, C. K. (2018). Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy: What are the basic processes of change?. *The Psychological Record*, 68, 405-418. doi: 10.1007/s40732-017-0254-z
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17 (1), 39-50.
- Aydın, N. ve Yıldız, H. (2018). Effects of traumatic birth experience and transmission intergenerational. Travmatik doğum deneyiminin etkileri ve nesiller arası aktarımı. *Journal of Human Sciences*, 15(1), 604. doi: 10.14687/jhs.v15i1.5175
- Ayu, S. M., Gustina, E., ve Rahfiludin, M. Z. (2022). Age, gender and duration of dating with the involvement in dating violence. *International Journal of Public Health Science*, 11(4), 1281-1287. doi: 10.11591/ijphs.v11i4.21487

- Baker, C. R., ve Stith, S. M. (2008). Factors predicting dating violence perpetration among male and female college students. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*, 17(2), 227–244. doi: 10.1080/10926770802344836
- Bal, B., Kaba, N. K., Apaydın, E., ve Kurt, Y. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Hastalar Tarafından Değerlendirilme Ölçeği'nin Türkçe Versiyonunun Geçerlik ve Güvenirliği: Metodolojik Bir Çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 14(4).
- Balam, A. G. H. (2020). Intervención contextual en un caso de problemas emocionales tras ruptura de pareja. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 8(1), 3. Erişim adresi: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7847213>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295x.84.2.191
- Bandura, A. (1978). Social learning theory of aggression. *Journal of Communication*, 28(3), 12–29. doi: 10.1111/j.1460-2466.1978.tb01621.x
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., ve Orcutt, H. K. (2013). Experiential avoidance as a moderator of the relationship between anxiety sensitivity and perceived stress. *Behavior therapy*, 44(3), 459–469. doi: 10.1016/j.beth.2013.04.001
- Bardeen J. R. (2015). Short-term pain for long-term gain: the role of experiential avoidance in the relation between anxiety sensitivity and emotional distress. *Journal of anxiety disorders*, 30, 113–119. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.12.013
- Barker, E. T., Howard, A. L., Villemare-Krajden, R., ve Galambos, N. L. (2018). The Rise and Fall of Depressive Symptoms and Academic Stress in Two Samples of University Students. *Journal of youth and adolescence*, 47(6), 1252–1266. doi: 10.1007/s10964-018-0822-9
- Barone, R. P., Wolgemuth, J. R., ve Linder, C. (2007). Preventing sexual assault through engaging college men. *Journal of College Student Development*, 48(5), 585–594. doi: 10.1353/csd.2007.0045
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., ve Cullinan, V. (2000). Relational frame theory and Skinner's *Verbal Behavior* : A possible synthesis. *The Behavior Analyst*, 23(1), 69–84. doi: 10.1007/BF03392000

- Barrera Santos, R. (2022). *Flexibilidad psicológica y violencia doméstica en mujeres del distrito de Vilcacoto, provincia de Huancayo, región Junín* (Lisans Tezi). Erişim Adresi: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10079?show=full>
- Barroso-Corroto, E., Cobo-Cuenca, A. I., Laredo-Aguilera, J. A., Santacruz-Salas, E., Pozuelo-Carrascosa, D. P., Rodríguez-Cañamero, S., Martín-Espinosa, N. M., ve Carmona-Torres, J. M. (2023). Dating violence, violence in social networks, anxiety and depression in nursing degree students: A cross-sectional study. *Journal of advanced nursing*, 79(4), 1451–1463. doi: 10.1111/jan.15170
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Başar, D. (2019). *Stalking as a new form of violence: its relationship with ambivalent sexism, honor endorsement and gender-based violence attitudes* (Master's thesis, Middle East Technical University). Erişim Adresi: <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/43482>
- Bauman, E. M., Haaga, D. A., ve Dutton, M. A. (2008). Coping with intimate partner violence: Battered women's use and perceived helpfulness of emotion-focused coping strategies. *Journal of Aggression, Maltreatment ve Trauma*, 17(1), 23-41. doi: 10.1080/10926770802250942
- Beeble, M. L., Bybee, D., Sullivan, C. M., ve Adams, A. E. (2009). Main, mediating, and moderating effects of social support on the well-being of survivors of intimate partner violence across 2 years. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 718-729. doi: 10.1037/a0016140
- Bell, K. M., ve Naugle, A. E. (2005). Understanding stay/leave decisions in violent relationships: A behavior analytic approach. *Behavior and Social Issues*, 14(1), 21–45. doi: 10.5210/bsi.v14i1.119
- Bell, K. M., ve Naugle, A. E. (2008). Intimate partner violence theoretical considerations: moving towards a contextual framework. *Clinical psychology review*, 28(7), 1096–1107. doi: 10.1016/j.cpr.2008.03.003
- Bennett, D. C., Guran, E. L., Ramos, M. C., ve Margolin, G. (2011). College students' electronic victimization in friendships and dating relationships: anticipated distress

and associations with risky behaviors. *Violence and victims*, 26(4), 410–429. doi: 10.1891/0886-6708.26.4.410

- Berman, B. M., ve Kurlancheek, K. (2021). The Choice Point Model of Acceptance and Commitment Therapy With Inpatient Substance Use and Co-occurring Populations: A Pilot Study. *Frontiers in psychology*, 12, 758356. doi: 10.3389/fpsyg.2021.758356
- Bhujade, V. M. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 748-751.
- Biglan, A., ve Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied ve Preventive Psychology*, 5(1), 47–57. doi: 10.1016/S0962-1849(96)80026-6
- Bilge Yerli, E., Çalıkoğlu, E., ve Çınar Tanrıverdi, E. (2021). Dating Violence Among University Students: A Cross-Sectional Study from Eastern Turkey. *Eurasian Journal of Medical Investigation*, 5(1). doi: 10.14744/ejmi.2021.39890
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. (1. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Bilican Gökkaya, V. (2023). On the Stalking Dimension of Violence Against Women, *CUJOSS*, 47(1): 51-60.
- Bisri, M., Karsiyanto, P., Zahra, A., ve Chusniyah, T. (2021). Emotion-focused coping strategies as predictors of new inmates' adjustment in the pandemic era. *Kne Social Sciences*. doi: 10.18502/kss.v4i15.8186
- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting Verbal Processes: Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy and Other Mindfulness-Based Psychotherapies. *The Psychological Record*, 57(4), 555- 576. doi: 10.1007/BF03395595
- Blackledge, J. T. (2015). *Cognitive defusion in practice: A clinician's guide to assessing, observing, and supporting change in your client*. New Harbinger Publications.
- Blázquez-Alonso, M., Moreno-Manso, J. M., Sánchez, M. E. G. B., ve Guerrero-Barona, E. (2012). La competencia emocional como recurso inhibitor para la perpetración del maltrato psicológico en la pareja. *Salud mental*, 35(4), 287-296. Erişim adresi: <https://www.redalyc.org/pdf/582/58224380004.pdf>

- Bolderston, H., Gillanders, D., Turner, G., Taylor, H. C., Mhaoileoin, D. N., ve Coleman, A. (2019). The initial validation of a state version of the cognitive fusion questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 207-215. doi: 10.1016/j.jcbs.2018.04.002
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., ve Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological science*, 15(7), 482–487. doi: 10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676–688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007.
- Bond, F. W., Lloyd, J., Flaxman, P. E., ve Archer, R. (2015). Psychological flexibility and ACT at work. *The Wiley handbook of contextual behavioral science*, 459-482. doi: 10.1002/9781118489857.ch22
- Bonomi, A., Anderson, M., Nemeth, J., Bartle-Haring, S., Buettner, C., ve Schipper, D. (2012). dating violence victimization across the teen years: abuse frequency, number of abusive partners, and age at first occurrence. *BMC Public Health*, 12(1). doi: 10.1186/1471-2458-12-637
- Bora, A. ve Gölge, Z. (2019). An investigation of the relationship between gender, education status, violence experiences and attitudes toward violence against women in marriage. *Turkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 16(2), 88-97. doi: 10.5336/forensic.2018-63025
- Bordieri, M. J. (2022). Acceptance: A Research Overview and Application of This Core ACT Process in ABA. *Behavior Analysis in Practice*. doi: 10.1007/s40617-021-00575-7
- Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., ve Calvete, E. (2015). Justification beliefs of violence, myths about love and cyber dating abuse. *Psicothema*, 27(4), 327–333. doi: 10.7334/psicothema2015.59

- Brabeck, K. M., ve Guzmán, M. R. (2008). Frequency and perceived effectiveness of strategies to survive abuse employed by battered Mexican-origin women. *Violence Against Women*, 14(11), 1274-1294. doi: 10.1177/0886260515625512
- Brennan, K. A., ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283. doi: 10.1177/0146167295213008
- Brewer, N., Thomas, K. A., ve Higdon, J. (2018). Intimate partner violence, health, sexuality, and academic performance among a national sample of undergraduates. *Journal of American college health: J of ACH*, 66(7), 683–692.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Brown, L. S. (1994). *Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*. Basic Books.
- Buggs, S., Webster, D., ve Crifasi, C. (2021). Using synthetic control methodology to estimate effects of a cure violence intervention in baltimore, maryland. *Injury Prevention*, 28(1), 61-67. doi: 10.1136/injuryprev-2020-044056
- Burrows, C. J. (2013). Acceptance and commitment therapy with survivors of adult sexual assault: A case study. *Clinical Case Studies*, 12(3), 246-259. doi:
- Buyukoksuz, E. ve Tekin, I. (2023). Self-compassion as a mediator of the relationship between psychological inflexibility and resilience. *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(2), 179–193. doi: 10.37898/spiritualpc.1276031
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Deneysel desenler: öntest-sontest kontrol grubu, desen ve deney veri analizi*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. doi: 10.14527/9789756802748
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cabra López, M. F. (2022). *Efecto de una intervención psicoterapéutica basada en ACT en mujeres víctimas de violencia de pareja con sintomatología asociadas a trauma complejo* (Doktora Tezi). Erişim adresi: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5122>

- Cale, J., Tzoumakis, S., Leclerc, B., ve Breckenridge, J. (2017). Patterns of Intimate Partner Violence victimization among Australia and New Zealand female university students: An initial examination of child maltreatment and self-reported depressive symptoms across profiles. *Australian ve New Zealand Journal of Criminology*, 50(4), 582-601. doi: 10.1177/0004865816666615
- Calvete, E., Corral, S., ve Estévez, A. (2008). Coping as a mediator and moderator between intimate partner violence and symptoms of anxiety and depression. *Violence against women*, 14(8), 886–904. doi: 10.1177/1077801208320907
- Campbell J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *Lancet (London, England)*, 359(9314), 1331–1336. doi: 10.1016/S0140-6736(02)08336-8
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., ve Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1251–1263. doi:0.1016/j.brat.2005.10.001
- Campbell, J. C., Sabri, B., Budhathoki, C., Kaufman, M. R., Alhusen, J., ve Decker, M. R. (2021). Unwanted Sexual Acts Among University Students: Correlates of Victimization and Perpetration. *Journal of interpersonal violence*, 36(1-2), NP504–NP526. doi: 10.1177/0886260517734221
- Cañas Toloza, A. M. X. (2022). *Efecto de la aplicación de un protocolo de intervención grupal basado en la terapia de aceptación y compromiso sobre síntomas depresivos y ansiosos en mujeres sobrevivientes de violencia de pareja* (Doktora tezi). Erişim adresi: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/5112>
- Capaldi, D. M., Kim, H. K., ve Pears, K. C. (2009). The association between partner violence and child maltreatment: A common conceptual framework. *Preventing Partner Violence: Research and Evidence-based Intervention Strategies*. doi: 10.1037/11873-005
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., ve Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223. doi: 10.1177/1073191107311467

- Carlson, B. E., McNutt, L. A., Choi, D. Y., ve Rose, I. M. (2002). Intimate partner abuse and mental health: The role of social support and other protective factors. *Violence against women*, 8(6), 720-745. doi: 10.1177/10778010222183251
- Carlyle, K. E., Conley, A. H., ve Guidry, J. P. D. (2022). Development and evaluation of the red flag campaign for the primary prevention of sexual and dating violence on college campuses. *Journal of American college health : J of ACH*, 70(1), 84–88. doi: 10.1080/07448481.2020.1726924
- Carolyn Olson, E., Rickert, V. I., ve Davidson, L. L. (2004). Identifying and supporting young women experiencing dating violence: what health practitioners should be doing NOW. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 17(2), 131–136. doi: 10.1016/j.jpbg.2004.01.008
- Carr, J. L., ve VanDeusen, K. M. (2002). The relationship between family of origin violence and dating violence in college men. *Journal of interpersonal violence*, 17(6), 630-646. doi: 10.1177/0886260502017006003
- Carrascosa, L., Ortega-Barón, J., Cava, M. J., ve Buelga, S. (2023). Analysis of the Different Roles Of Teen Dating Violence in Peer Victimization and Aggression. *Behavioral Psychology= Psicología Conductual*, 31(3), 579-595. doi: 10.51668/bp.8323308n
- Carroll, M. R., ve Wiggins, J. D. (1997). *Elements of group counseling: Back to the basics* (2nd ed.). Denver, CO: Love
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267
- Carver, C. S., ve Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 184–195. doi: 10.1037//0022-3514.66.1.184
- Carver, C. S., ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Castaño, E. ve León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2),

245-257.Erişim adresi: Recuperado de
<http://www.redalyc.org/html/560/56017095004/>

Cava, M. J., Tomás, I., Buelga, S., ve Carrascosa, L. (2020). Loneliness, Depressive Mood and Cyberbullying Victimization in Adolescent Victims of Cyber Dating Violence. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4269. doi: 10.3390/ijerph17124269

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2020). *Preventing teen dating violence: What is teen dating violence?*. Erişim adresi: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv/TDV-factsheet_2020.pdf

Chadambuka, C., ve Warria, A. (2020). Examining Support Systems Available for Victims of Intimate Partner Violence in Rural Areas in Zimbabwe. *Practice*, 32(5), 381-399. doi: 10.1080/09503153.2020.1750579

Chan, C. H., Tiwari, A., Fong, D. Y., ve Ho, P. C. (2010). Post-traumatic stress disorder among Chinese women survivors of intimate partner violence: a review of the literature. *International journal of nursing studies*, 47(7), 918–925. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2010.01.003

Chapman, S. (2017). *Review of Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 4th Edition. Journal of Political Science Education. Informa UK Limited. doi: 10.1080/15512169.2017.1366328

Chase, K.A., Treboux, D., ve O'Leary, K.D. (2002). Characteristics of high-risk adolescents' dating violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 17, 33-49. doi: 10.1177/0886260502017001003

Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilardaga, J. P., ve Follette, V. (2013). Values are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(3-4), 79-84. doi: 10.1016/j.jcbs.2013.08.002

Chatterji, S., Boyer, C. B., Sharma, V., Abramsky, T., Levto, R., Doyle, K., ... ve Heise, L. (2023). Optimizing the construction of outcome measures for impact evaluations of intimate partner violence prevention interventions. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(15-16), 9105-9131. doi: 10.1177/08862605231162887

- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and research*, 25, 303-310. doi: 10.1023/A:1010788513083
- Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., ve Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical psychology review*, 84, 101973. doi: 10.1016/j.cpr.2021.101973
- Choi, Y., Moon, E., Park, J. M., Lee, B. D., Lee, Y. M., Jeong, H. J., ve Chung, Y. I. (2017). Psychometric properties of the coping inventory for stressful situations in Korean adults. *Psychiatry Investigation*, 14(4), 427. doi: 10.4306/pi.2017.14.4.427
- Chronister, K. M., Marsiglio, M. C., Linville, D., & Lantrip, K. R. (2014). The Influence of Dating Violence on Adolescent Girls' Educational Experiences. *The Counseling Psychologist*, 42(3), 374-405. doi: 10.1177/0011000012470569
- Cicchetti, D., ve Rogosch, F. A. (1996). Equifinality and multifinality in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(4), 597-600. doi: 10.1017/S0954579400007318
- Cinal, B. (2018). *Flört şiddeti ve flört şiddetine yönelik tutumun anksiyete ve depreyon düzeyleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:508670).
- Civan-Gökkaya, S. (2022). *Flört şiddetine yönelik farkındalık programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:752970).
- Clements, C. M., ve Sawhney, D. K. (2000). Coping with domestic violence: Control attributions, dysphoria, and hopelessness. *Journal of Traumatic Stress*, 13(2), 219-240. doi: 10.1023/A:1007702626960
- Civan Gökkaya, S. (2022). Flört Şiddeti Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 197-222. doi: 10.18026/cbayarsos.1032755

- Cobb, C., Xie, D., ve Sanders, G. (2015). Coping styles and depression among undocumented hispanic immigrants. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 18(4), 864-870. doi: 10.1007/s10903-015-0270-5
- Coker, A. L., Davis, K. E., Arias, I., Desai, S., Sanderson, M., Brandt, H. M., ve Smith, P. H. (2002). Physical and mental health effects of intimate partner violence for men and women. *American journal of preventive medicine*, 23(4), 260-268. Doi: 10.1016/j.amepre.2021.10.001
- Conley, A. H., Overstreet, C. M., Hawn, S. E., Kendler, K. S., Dick, D. M., ve Amstadter, A. B. (2017). Prevalence and predictors of sexual assault among a college sample. *Journal of American college health: J of ACH*, 65(1), 41–49. doi: 10.1080/07448481.2016.1235578
- Connor-Smith, J. K., ve Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*, 93(6), 1080–1107. doi: 10.1037/0022-3514.93.6.1080
- Cook, T. D., Campbell, D. T., ve Shadish, W. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference* (Vol. 1195). Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Copp, J. E., Kuhl, D. C., Giordano, P. C., Longmore, M. A., ve Manning, W. D. (2015). Intimate partner violence in neighborhood context: The roles of structural disadvantage, subjective disorder, and emotional distress. *Social science research*, 53, 59–72. doi: 10.1016/j.ssresearch.2015.05.001
- Cordova, J. V. (2001). Acceptance in behavior therapy: Understanding the process of change. *The Behavior Analyst*, 24(2), 213-226. doi: 10.1007/BF03392032
- Cornelius, T. L., ve Resseguie, N. (2007). Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature. *Aggression and violent behavior*, 12(3), 364-375. doi: 10.1016/j.avb.2006.09.006
- Crespo, M., Arinero, M., ve Soberón, C. (2021). Analysis of Effectiveness of Individual and Group Trauma-Focused Interventions for Female Victims of Intimate Partner Violence. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1952. doi: 10.3390/ijerph18041952

- Cunradi C. B. (2010). Neighborhoods, alcohol outlets and intimate partner violence: addressing research gaps in explanatory mechanisms. *International journal of environmental research and public health*, 7(3), 799–813. doi: 10.3390/ijerph7030799
- Cyr, M., McDuff, P., ve Wright, J. (2006). Prevalence and predictors of dating violence among adolescent female victims of child sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(8), 1000-1017. doi: 10.1177/0886260506290201
- Çakır, B., & Dilmaç, B. (2023). Duygusal Farkındalık, Psikolojik Esneklik ve Yaşam Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 142-159. doi: 10.51119/ereegf.2023.34
- Çilingiroğlu, N. and Erbaydar, N. P. (2016). 390 intimate partner violence: turkey's femicide problem. *Injury Prevention*, 22(Suppl 2), A143.1-A143. doi: 10.1136/injuryprev-2016-042156.390
- Dahl, J. C., Wilson, K. G., Luciano, C. ve Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain*. Oakland, CA: New Harbinger Publications
- Dahl, J., Lundgren, T., Plumb, J., ve Stewart, I. (2009). *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy: Helping Clients Discover, Explore, and Commit to Valued Action Using Acceptance and Commitment Thera*. New Harbinger Publications
- Dahl, J. (2015). Valuing in ACT. *Current Opinion in Psychology*, 2, 43-46.
- Daryanani, N. (2019). *Intervención psicológica en víctimas de violencia de género a través de la terapia de aceptación y compromiso y atención plena* (Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1356>
- Davis, R. N., ve Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and nonruminators. *Cognitive therapy and research*, 24, 699-711. doi: 10.1023/A:1005591412406
- Dawson, D. L., ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of contextual behavioral science*, 17, 126–134. doi: 1016/j.jcbs.2020.07.010
- DeAngelis, R. T., ve Ellison, C. G. (2017). Kept in his care: The role of perceived divine control in positive reappraisal coping. *Religions*, 8(8), 133. doi: 10.3390/rel8080133

- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104_01
- De Koker, P., Mathews, C., Zuch, M., Bastien, S., ve Mason-Jones, A. J. (2014). A systematic review of interventions for preventing adolescent intimate partner violence. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 54(1), 3–13.
- DeGue, S., Valle, L. A., Holt, M. K., Massetti, G. M., Matjasko, J. L., ve Tharp, A. T. (2014). A systematic review of primary prevention strategies for sexual violence perpetration. *Aggression and violent behavior*, 19(4), 346–362. doi: 10.1016/j.avb.2014.05.004
- De La Rue, L., Polanin, J. R., Espelage, D. L., ve Pigott, T. D. (2017). A meta-analysis of school-based interventions aimed to prevent or reduce violence in teen dating relationships. *Review of educational research*, 87(1), 7-34. doi: 10.3102/0034654316632061
- Demirtaş, E. T., ve Sümer, Z. H. (2022). Psikolojik, fiziksel ve cinsel flört şiddetini ölçmek: beliren yetişkinlerin flört şiddeti yaşantıları. *Humanistic Perspective*, 4(2), 408-432. doi: 10.47793/hp.1079451
- Dikmen, H. A., Özaydın, T., ve Yılmaz, S. D. (2018). Üniversitedeki kadın öğrencilerde yaşanan flört şiddeti ile anksiyete ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 170-176. Erişim adresi: <http://journal.acibadem.edu.tr/en/download/article-file/170168>
- Dindo, L., Van Liew, J. R., ve Arch, J. J. (2017). Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions. *Neurotherapeutics : the journal of the American Society for Experimental NeuroTherapeutics*, 14(3), 546–553. doi: 10.1007/s13311-017-0521-3
- Dobash, R. P., ve Dobash, R. E. (2004). Women's violence to men in intimate relationships: Working on a puzzle. *British journal of criminology*, 44(3), 324-349. doi: 10.1093/bjc/azh026

- Doğan, B. K., ve Karataş, K. (2022). Hükümlü Ailelerinin Baş Etme Stratejileri. *Toplum Ve Sosyal Hizmet*, 33(3), 777-798. doi: 10.33417/tsh.103304
- Donnelly, D. A., ve Murray, E. J. (1991). Cognitive and emotional changes in written essays and therapy interviews. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(3), 334–350. doi: 10.1521/jscp.1991.10.3.334
- Doud, K.M. (2016). *Dating violence prevention through a change in gender norms*. (Doktora Tezi). Erişim adresi https://ecommons.luc.edu/luc_diss/2128. 2128.
- Draper, J. L. (2017). *Save our campus: Analyzing the effectiveness of an online sexual violence program*. (Doktora Tezi). Erişim adresi: ProQuest Dissertations and Theses. 10585048.
- Draucker, C. B., Martsolf, D. S., Crane, S., McCord, A. L., Romero, L., ve Al-Khattab, H. A. (2019). A feasibility test of an online intervention to prevention dating violence in emerging adults. *Archives of psychiatric nursing*, 33(1), 37–45. doi: 10.1016/j.apnu.2018.09.002
- Duman, N., Öçalan, H. İ., ve Çoban, İ. (2023). Partner Israrlı Takibi veya Stalklama: Mağdur ve Saldırgan Karakteristikleri ve Stalklama Taktikleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7(13), 33-42. doi: 10.31461/ybpd.1291096
- Dutton, D. G., ve Strachan, C. E. (1987). Motivational needs for power and spouse-specific assertiveness in assaultive and nonassaultive men. *Violence and victims*, 2(3), 145–156. doi: 10.1891/0886-6708.2.3.14
- Dutton, D. G. (1994). The origin and structure of the abusive personality. *Journal of Personality Disorders*, 8(3), 181-191.
- Dutton, D. (2011). Attachment and violence: an anger born of fear., 259-275. doi: 10.1037/12346-014
- Duval, A., Lanning, B. A., ve Patterson, M. S. (2020). A Systematic Review of Dating Violence Risk Factors Among Undergraduate College Students. *Trauma, violence ve abuse*, 21(3), 567–585. doi: 10.1177/1524838018782207
- Eckhardt, C. I., Murphy, C. M., Whitaker, D. J., Sprunger, J., Dykstra, R., ve Woodard, K. (2013). The effectiveness of intervention programs for perpetrators and victims of

intimate partner violence. *Partner abuse*, 4(2), 196-231. doi: 10.1891/1946-6560.4.2.196

Edwards, K. M., ve Dardis, C. M. (2016). Disclosure recipients' social reactions to victims' disclosures of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(1-2), 53–76. doi: 10.1177/0886260516681155

Edwards, K. M., Siller, L., Littleton, H., Wheeler, L. A., Chen, D., Sall, K. E., ... ve Lim, S. (2021). Minority stress and sexual partner violence victimization and perpetration among lgbq+ college students: the moderating roles of hazardous drinking and social support.. *Psychology of Violence*, 11(5), 445-454. doi: 10.1037/vio0000394

Edwards, K. M., Sylaska, K. M., Barry, J. E., Moynihan, M. M., Banyard, V. L., Cohn, E. S., Walsh, W. A., & Ward, S. K. (2015). Physical Dating Violence, Sexual Violence, and Unwanted Pursuit Victimization: A Comparison of Incidence Rates Among Sexual-Minority and Heterosexual College Students. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(4), 580-600. doi: 10.1177/0886260514535260

Ehlers, A., ve Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour research and therapy*, 38(4), 319–345. doi: 10.1016/s0005-7967(99)00123-0

Eliuk, K., ve Chorney, D. (2017). Calming the Monkey Mind. *International Journal of Higher Education*, 6(2), 1-7. doi: 10.5430/ijhe.v6n2p1

El-Khoury, M. Y., Dutton, M. A., Goodman, L. A., Engel, L., Belamaric, R. J., ve Murphy, M. (2004). Ethnic differences in battered women's formal help-seeking strategies: a focus on health, mental health, and spirituality. *Cultural diversity ve ethnic minority psychology*, 10(4), 383–393. doi: 10.1037/1099-9809.10.4.383

Ellis, W. E., ve Wolfe, D. A. (2015). Bullying predicts reported dating violence and observed qualities in adolescent dating relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(17), 3043-3064. doi: 10.1177/0886260514554428

Elsaesser, C., Gorman-Smith, D., Henry, D. B., & Schoeny, M. (2017). The longitudinal relation between community violence exposure and academic engagement during adolescence: exploring families' protective role. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(17-18), 3264-3285. doi: 10.1177/0886260517708404

- Endler, N. S., ve Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207–220. doi: 10.1080/00049539008260119
- Erawati, E., Triredjeki, H., ve Sarwono, B. (2018). The influence of acceptance and commitment therapy on fulfillment of adolescent's mental health development task and their coping skills. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 14(3), 60-77. doi:10.1177/0973134220180306
- Escamilla, M., Rodríguez, I. ve González, G. (2009). El Estrés como Amenaza como Reto: Un Análisis de su Relación. *Ciencia y Trabajo*, 11(32), 96-101.
- Eshelman, L., ve Levendosky, A. A. (2012). Dating violence: Mental health consequences based on type of abuse. *Violence and Victims*, 27(2), 215–228. doi: 10.1891/0886-6708.27.2.215
- Exner-Cortens, D. (2014). Theory and teen dating violence victimization: Considering adolescent development. *Developmental Review*, 34(2), 168-188. doi: 10.1016/j.dr.2014.03.001
- Exner-Cortens, D., Wright, A., Hurlock, D., Carter, R., Krause, P., ve Crooks, C. (2019). Preventing adolescent dating violence: An outcomes protocol for evaluating a gender-transformative healthy relationships promotion program. *Contemporary clinical trials communications*, 16, 100484. doi: 10.1016/j.conctc.2019.100484
- Extremuera, N., ve Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 45–51. doi: 10.1017/s1138741600005965
- Fakari, F., Doulabi, M., Mokhtaryan-Gilani, T., Baghban, A., & Hajian, S. (2022). A survey of coping strategies and resilience in women victims of domestic violence during the covid-19 pandemic in tehran, 2020. *Brain and Behavior*, 12(9). doi: 10.1002/brb3.2730
- Farahzadi, M., Maddahi, M. E., ve Khalatbari, J. (2018). Comparison the Effectiveness of Group Therapy based on Acceptance and Commitment and Cognitive-Behavioral Group Therapy on the Body Image Dissatisfaction and Interpersonal Sensitivity in Women with the Body Image Dissatisfaction. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 7(2), 69-89. doi: 10.22067/ijap.v7i2.65791

- Farfan Challco, L., ve Napa Gallegos, K. M. (2021). *Violencia en el noviazgo y afrontamiento al estrés en mujeres de la provincia de Ica 2021* (Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/66339>
- Feiring, C., ve Furman, W. C. (2000). When love is just a four-letter word: victimization and romantic relationships in adolescence. *Child maltreatment*, 5(4), 293–298. doi: 10.1177/1077559500005004001
- Fellmeth, G., Heffernan, C., Nurse, J., Habibula, S., ve Sethi, D. (2015). Educational and skills-based interventions to prevent relationship violence in young people. *Research on Social Work Practice*, 25(1), 90-102. doi: 10.1177/1049731514533392
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Doktora tezi, Universidad de León). Erişim adresi: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Fidan, F., ve Yeşil, Y. (2018). Nedenleri ve sonuçları itibariyle flört şiddeti. *Balkan ve yakın doğu sosyal bilimler dergisi*, 4(1), 16-24. Erişim adresi: https://ibaness.org/bnejss/2018_04_01/03_Fidan_and_Yesil_1.pdf
- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., ve Suedan, A. E. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 21(1), 66-72. Erişim adresi: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- Fiorillo, D., McLean, C. L., Pistorello, J., Hayes, S. C., ve Follette, V. M. (2017). Evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program for women with trauma-related problems: a pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 104-113. doi: 10.1016/j.jcbs.2016.11.003
- Flach, R. M. D., ve Deslandes, S. F. (2017). Cyber dating abuse in affective and sexual relationships: a literature review. Abuso digital nos relacionamentos afetivo-sexuais: uma análise bibliográfica. *Cadernos de saude publica*, 33(7), e00138516. doi: 10.15090/0102-311X00138516

- Flaxman, P. E., ve Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour research and therapy*, 48(8), 816–820. doi: 10.1016/j.brat.2010.05.004
- Florentino, S. R. (2012). *Transformation of stimulus function through relational networks: The impact of derived stimulus relations on stimulus control of behavior*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <https://digitalcommons.usf.edu/etd/4041>.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of health and social behavior*, 21(3), 219–239. doi: 10.2307/2136617
- Folkman, S. (1982). An approach to the measurement of coping. *Journal of occupational Behaviour*, 3(1), 95-107. doi: 10.1002/job.4030030108
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. doi: 10.1037/0022-3514.50.5.992
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., ve DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.571
- Foshee, V. A., Bauman, K. E., ve Linder, G. F. (1999). Family violence and the perpetration of adolescent dating violence: Examining social learning and social control processes. *Journal of Marriage and the Family*, 331-342. doi: 10.2307/353752
- Foshee, V. A. and Matthew, R. A. (2007). Adolescent dating abuse perpetration: a review of findings, methodological limitations, and suggestions for future research. *The Cambridge Handbook of Violent Behavior and Aggression*, 431-449. doi: 10.1017/cbo9780511816840.022
- Foshee, V. A., Benefield, T. S., Reyes, H. L., Ennett, S. T., Faris, R., Chang, L. Y., Hussong, A., ve Suchindran, C. M. (2013). The peer context and the development of the perpetration of adolescent dating violence. *Journal of youth and adolescence*, 42(4), 471–486. doi: 10.1007/s10964-013-9915-7
- Foster, E. L., Becho, J., Burge, S. K., Talamantes, M. A., Ferrer, R. L., Wood, R. C., ve Katerndahl, D. A. (2015). Coping with intimate partner violence: Qualitative findings

- from the study of dynamics of husband to wife abuse. *Families, Systems, & Health*, 33(3), 285–294. doi: 10.1037/fsh0000130
- Fraenkel, J., Wallen, N., ve Hyun, H. (2018). *How to design and evaluate research in education (10th ed.)*. McGraw-Hill.
- Francis, A. W., Dawson, D. L., ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 134-145. doi: 10.1016/j.jcbs.2016.05.003
- Freedner, N., Freed, L. H., Yang, Y. W., ve Austin, S. B. (2002). Dating violence among gay, lesbian, and bisexual adolescents: results from a community survey. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 31(6), 469–474. doi: 10.1016/s1054-139x(02)00407-x
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2002). The Coping Scale for Adults : correlates of productive and nonproductive coping. *Australian Educational and Developmental Psychologist*; v.19 n.1 p.5-17; 2002, 19(1), 5–17. doi/10.3316/aeipt.127834
- Galende, N., Ozamiz-Etxebarria, N., Jaureguizar, J., ve Redondo, I. (2020). Cyber Dating Violence Prevention Programs in Universal Populations: A Systematic Review. *Psychology research and behavior management*, 13, 1089–1099. doi: 10.2147/PRBM.S275414
- Galdas, P. M., Cheater, F., ve Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of advanced nursing*, 49(6), 616-623. doi: 10.1111/j.1365-2648.2004.03331.x
- Ganson, K. T., O'Connor, J., Nagata, J. M., ve Lipson, S. K. (2023). Association between psychological flexibility and physical violence perpetration in college student populations: results from the national Healthy Minds Study. *Journal of American college health : J of ACH*, 71(6), 1646–1650. doi: 10.1080/07448481.2021.1953030
- Gentili, C., Zetterqvist, V., Rickardsson, J., Holmström, L., Simons, L. E., ve Wicksell, R. K. (2020). ACTsmart - development and feasibility of digital Acceptance and Commitment Therapy for adults with chronic pain. *NPJ digital medicine*, 3, 20. doi: 10.1038/s41746-020-0228-4

- George, D. (2021). *Simple linear regression*. IBM SPSS Statistics 27 Step by Step, 209-223. doi: 10.4324/9781003205333-17
- Gezinski, L. B., Gonzalez-Pons, K. M., ve Rogers, M. M. (2021). Substance Use as a Coping Mechanism for Survivors of Intimate Partner Violence: Implications for Safety and Service Accessibility. *Violence against women*, 27(2), 108–123. doi: 10.1177/1077801219882496
- Ghafournia, N. (2017). Muslim women and domestic violence: Developing a framework for social work practice. *Journal of Religion ve Spirituality in Social Work: Social Thought*, 36(1-2), 146-163. doi: 10.1080/15426432.2017.1313150
- Gidycz, C. A., Orchowski, L. M., ve Berkowitz, A. D. (2011). Preventing sexual aggression among college men: an evaluation of a social norms and bystander intervention program. *Violence against women*, 17(6), 720–742. doi: 10.1177/1077801211409727
- Gielen, A. C., McDonnell, K. A., Wu, A. W., O'Campo, P., ve Faden, R. (2001). Quality of life among women living with HIV: the importance violence, social support, and self care behaviors. *Social science & medicine* (1982), 52(2), 315–322. doi: 10.1016/s0277-9536(00)00135-0
- Gilbertson-White, S., Campbell, G., Ward, S., Sherwood, P., ve Donovan, H. (2017). Coping with pain severity, distress, and consequences in women with ovarian cancer. *Cancer Nursing*, 40(2), 117-123. doi: 10.1097/ncc.0000000000000376
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., ve Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83–101. doi: 10.1016/j.beth.2013.09.001
- Glass, N., Fredland, N., Campbell, J., Yonas, M., Sharps, P., ve Kub, J. (2003). Adolescent dating violence: prevalence, risk factors, health outcomes, and implications for clinical practice. *Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing : JOGNN*, 32(2), 227–238. doi: 10.1177/0884217503252033

- Glass, N., Eden, K., Bloom, T., ve Perrin, N. (2009). Computerized aid improves safety decision process for survivors of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(11), 1947-1964. doi: 10.1177/0886260509354508
- Glass, N., Clough, A., Case, J., Hanson, G., Barnes-Hoyt, J., Waterbury, A., Alhusen, J., Ehrensaft, M., Grace, K. T., ve Perrin, N. (2015). A safety app to respond to dating violence for college women and their friends: the MyPlan study randomized controlled trial protocol. *BMC public health*, 15, 871. doi: 10.1186/s12889-015-2191-6
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., ve Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166-171. doi: 10.1016/j.jcbs.2017.02.003
- Gondolf, E. W., ve Fisher, E. R. (1989). battered women as survivors: an alternative to treating learned helplessness. *Choice Reviews Online*, 26(05), 26-2975-26-2975. doi: 10.5860/choice.26-2975.
- Gonzales, F. A., Hurtado-de-Mendoza, A., Santoyo-Olsson, J., ve Nápoles, A. M. (2015). Do coping strategies mediate the effects of emotional support on emotional well-being among spanish-speaking latina breast cancer survivors?. *Psycho-Oncology*, 25(11), 1286-1292. doi: 10.1002/pon.3953
- Goodman, L. A., Dutton, M. A., Weinfurt, K., ve Cook, S. (2003). The Intimate Partner Violence Strategies Index: Development and application. *Violence Against Women*, 9(2), 163-186. doi: 10.1177/1077801202239004
- Goodman, L. A., Thomas, K. A., Nnawulezi, N., Lippy, C., Serrata, J. V., Ghanbarpour, S., ... ve Bair-Merritt, M. (2017). Bringing community based participatory research to domestic violence scholarship: an online toolkit. *Journal of Family Violence*, 33(2), 103-107. doi: 10.1007/s10896-017-9944-1
- Goubert, D. (2020). *Learning acceptance and commitment therapy..* doi: 10.1176/appi.books.9781615375325
- Gover, A. R., Kaukinen, C., ve Fox, K. A. (2008). The relationship between violence in the family of origin and dating violence among college students. *Journal of interpersonal violence*, 23(12), 1667–1693. doi: 10.1177/0886260508314330

- Gökkaya, V. B., ve Öztürk, M. (2021). Çocukluktaki aile içi şiddet öyküsü ile flört şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(4), 219-240. doi:10.18026/cbayarsos.959425
- Graham, L. M., Mennicke, A., Rizo, C. F., Wood, L., ve Mengo, C. W. (2019). Interpersonal Violence Prevention and Response on College and University Campuses: Opportunities for Faculty Leadership. *Journal of Family Violence*, 34(3), 189-198. doi: 10.1007/s10896-018-9968-1
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., ve Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *Plos One*, 16(8), e0255634. doi: 10.1371/journal.pone.0255634
- Greco, L. A., Lambert, W., ve Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102. doi: 10.1037/1040-3590.20.2.93
- Gregg, J., Lillis, J., ve Schmidt, E. (2015). A functional contextual approach to obesity and related problems. *Current Opinion in Psychology*, 2, 82-86. doi: 10.1016/j.copsyc.2014.12.019
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Group of Experts on Action against Violence against Women and Domestic Violence (GREVIO), (2021). *Recommendation No. 1 on the digital dimension of violence against women*. Erişim adresi: <https://rm.coe.int/grevio-rec-no-on-digital-violence-against-women/1680a49147>
- Grupe, D. W., ve Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature reviews. Neuroscience*, 14(7), 488-501. doi: 10.1038/nrn3524
- Gutiérrez Martínez, O., ve García Montes, J. M. (2001). Posibilidades y límites de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el tratamiento de agresiones sexuales. *Anuario*

de psicología Jurídica, 11(1), 9-20. Erişim adresi:
<https://journals.copmadrid.org/apj/archivos/76289.pdf>

- Gündüz, Ö. (2019). *İlişkisel kültürel kurama dayalı programın üniversite öğrencisi kadınların flört şiddeti tutumlarına, çatışma çözmelerine, ilişkilerine etkisi*. (Doktora Tezi). YÖK Tez YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:652795).
- Gündüz, Ö., ve Sevim, S. A. (2023). Effects of an 8-Week Relational Cultural Intervention on Female University Students' Attitudes Towards Dating Violence, Conflict Resolutions and Relationships. *Psycho-Educational Research Reviews*, 12(3), 612-625. doi: 10.52963/PERR_Biruni_V12.N3.07
- Haase, R. F., Waechter, D., ve Solomon, G. S. (1982). How significant is a significant difference? average effect size of research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 58-65. doi: 10.1037/0022-0167.29.1.58
- Halpern, C. T., Young, M. L., Waller, M. W., Martin, S. L., ve Kupper, L. L. (2004). Prevalence of partner violence in same-sex romantic and sexual relationships in a national sample of adolescents. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 35(2), 124–131. doi: 10.1016/j.jadohealth.2003.09.003
- Hamby, S., Finkelhor, D., ve Turner, H. A. (2012). Teen dating violence: co-occurrence with other victimizations in the national survey of children's exposure to violence (natscev).. *Psychology of Violence*, 2(2), 111-124. doi: 10.1037/a0027191
- Hancıoğlu, Y. (2017). The investigation of relationship between perceived stress level of university students and styles of coping with stress. *Journal of Management and Economics Research*, 15(1), 130-149. doi: 10.11611/yead.270449
- Hancock, K., Keast, H., ve Ellis, W. (2017). The impact of cyber dating abuse on self-esteem: The mediating role of emotional distress. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(2). doi: 10.5817/CP2017-2-2
- Hanson, G. C., Messing, J. T., Anderson, J., Thaller, J., Perrin, N., ve Glass, N. (2019). Patterns and usefulness of safety behaviors among community-based women survivors of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(17-18), 8768-8791. doi: 10.1177/0886260519853401

- 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: 10.1891/08866708.16.3.269
- Harris, R. (2009). *ACT made simple*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2016). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. H T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications
- Hayes, S. C., ve Brownstein, A. J. (1986). Mentalism, behavior-behavior relations, and a behavior-analytic view of the purposes of science. *The Behavior analyst*, 9(2), 175–190. doi: 10.1007/BF03391944
- Hayes, S. C., ve Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17(2), 289–303. doi: 10.1007/BF03392677
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., ve Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Hayes, S., Barnes-Holmes, D., ve Roche, B. (2003). Behavior analysis, relational frame theory, and the challenge of human language and cognition: a reply to the commentaries on relational frame theory: a post-skinnerian account of human language and cognition. *The Analysis of Verbal Behavior*, 19(1), 39-54. doi: 10.1007/bf03392981
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. doi: 10.1016/s0005-7894(04)80013-3
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. P., ve Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy?. *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, 3-29. doi: 10.1007/978-0-387-23369-7_1
- Hayes, S. C., ve Smith, S. (2005). *Zihinden Çık Hayatına Gir*. İstanbul: Litera Yayıncılık
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1–25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Pistorello, J., ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. doi: 10.1177/0011000012460836
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J. C., Villatte, J. L., ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. doi: 10.1016/j.beth.2009.08.002
- Hayes S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies - Republished Article. *Behavior therapy*, 47(6), 869–885. doi: 10.1016/j.beth.2016.11.006
- Hayes, S. C., ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi*. (Çev. D. Aksoy). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hedge, J. M., Sianko, N., ve McDonell, J. R. (2017). Professional Help-Seeking for Adolescent Dating Violence in the Rural South: The Role of Social Support and Informal Help-Seeking. *Violence against women*, 23(12), 1442–1461. doi: 10.1177/1077801216662342
- Heise L. L. (1998). Violence against women: an integrated, ecological framework. *Violence against women*, 4(3), 262–290. doi: 10.1177/1077801298004003002
- Helweg-Larsen, M., Harding, H. G., ve Kleinman, K. E. (2008). Risk perceptions of dating violence among college women: The role of experience and depressive

- symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(6), 600–620. doi: 10.1521/jscp.2008.27.6.600
- Henton, J., Cate, R. M., Koval, J. E., Lloyd, S. A., ve Christopher, S. A. (1983). Romance and violence in dating relationships. *Journal of Family Issues*, 4(3), 467-482. doi: 10.1177/019251383004003004
- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D., ve Johnson, W. (1995). Progress in resolving problems: a problem-focused style of coping.. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 279-293. doi: 10.1037/0022-0167.42.3.279
- Herbert, M. S. and Afari, N. (2022). *Present moment awareness*. The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy, 230-248. doi: 10.1093/oxfordhb/9780197550076.013.10
- Herman, M., ve O'Brien, K. (2023). Educating College Students about Dating Violence Bystander Behaviors: Evaluating an Innovative Animated Intervention. *Graduate Student Journal of Psychology*, 20. doi: 10.52214/gsjp.v20i1.10096
- Hernández-Chávez, L. (2022). acceptance and commitment therapy and its application in women living under a situation of intimate partner violence. *Journal of Basic and Applied Psychology Research*, 4(7), 1-7. doi: 10.29057/jbapr.v4i7.7742
- Hickman, L. J., Jaycox, L. H., ve Aronoff, J. (2004). Dating violence among adolescents: prevalence, gender distribution, and prevention program effectiveness. *Trauma, violence ve abuse*, 5(2), 123–142. doi: 10.1177/1524838003262332
- Hinduja, S. ve Patchin, J. (2009). Cyberbullying research summary: Emotional and Psychological Consequences. *Cyberbullying Research Center*. Erişim adresi: https://cyberbullying.org/cyberbullying_emotional_consequences.pdf
- Hines, D. A., ve Douglas, E. M. (2010). A Closer Look at Men Who Sustain Intimate Terrorism by Women. *Partner abuse*, 1(3), 286–313. doi: 10.1891/1946-6560.1.3.286
- Hines, D. A., ve Palm Reed, K. M. (2015). Predicting improvement after a bystander program for the prevention of sexual and dating violence. *Health promotion practice*, 16(4), 550-559. doi: 10.1177/1524839914557031
- Hiraoka, R., Cook, A. J., Bivona, J. M., Meyer, E. C., ve Morissette, S. B. (2016). Acceptance and Commitment Therapy in the treatment of depression related to military sexual

trauma in a woman veteran: A case study. *Clinical Case Studies*, 15(1), 84–97. doi:libproxy.eku.edu/10.1177/1534650115594004

Hlavka, H. R. (2017). Speaking of Stigma and the Silence of Shame: Young Men and Sexual Victimization. *Men and Masculinities*, 20(4), 482-505. doi: 10.1177/1097184X16652656

Hofmann, S. G., ve Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 55, 14–21. doi: 10.1016/j.janxdis.2018.03.004

Holman, E. A., ve Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: temporal orientation and coping with trauma. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1146–1163. doi: 10.1037//0022-3514.74.5.1146

Hudson, K. (2016). Coping Complexity Model: Coping Stressors, Coping Influencing Factors, and Coping Responses. *Psychology*, 7, 300-309. doi: 10.4236/psych.2016.73033

Hülshager, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., ve Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *The Journal of applied psychology*, 98(2), 310–325. doi: 10.1037/a0031313

Işık, M., Demircan, Ü., & Gürhan, N. (2021). The effect of dating violence among university students on quality of life. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 465-477. doi: 10.37989/gumussagbil.887462

Iverson, K. M., Gradus, J. L., Resick, P. A., Suvak, M. K., Smith, K. F., ve Monson, C. M. (2011). Cognitive-behavioral therapy for PTSD and depression symptoms reduces risk for future intimate partner violence among interpersonal trauma survivors. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(2), 193–202. doi: 10.1037/a0022512

Iverson, K. M., McLaughlin, K. A., Gerber, M. R., Dick, A., Smith, B. N., Bell, M. E., Cook, N., ve Mitchell, K. S. (2013). Exposure to Interpersonal Violence and Its Associations With Psychiatric Morbidity in a U.S. National Sample: A Gender Comparison. *Psychology of violence*, 3(3), 273–287. doi: 10.1037/a0030956

- Iwemjiwe, C. N., ve Okojie, H. O. (2016). Prevalence, factors and consequences of dating violence in a tertiary institution in Southern Nigeria. *International journal of community medicine and public health (Gujarat)*, 3(9), 2504-2508. doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20163061
- İlyas, A. ve Sapmaz, F. (2023). Flört Şiddeti Yaşantıları Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *TEBD*, 21(3), 2004-2035. doi: 10.37217/tebd.1366180
- Jacobi, B., y Urbano, E. (2020). *Violencia de género y autoestima en mujeres de un centro poblado de Huancavelica - 2020* (Lisans tezi, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Los Andes)Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1765>
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798–1809. doi: 10.1037/0022-3514.37.10.1798
- Johansson, R. (2019). Arbitrarily applicable relational responding. In *Artificial General Intelligence: 12th International Conference, AGI 2019, Shenzhen, China, August 6–9, 2019, Proceedings 12* (pp. 101-110). Springer International Publishing.
- Johnson, M. P., ve Leone, J. M. (2005). The differential effects of intimate terrorism and situational couple violence: Findings from the National Violence Against Women Survey. *Journal of family issues*, 26(3), 322-349. doi: 10.1177/0192513X04270345
- Johnson, D. M., ve Zlotnick, C. (2009). HOPE for battered women with PTSD in domestic violence shelters. *Professional psychology, research and practice*, 40(3), 234–241. doi: 10.1037/a0012519
- Johnson, R. M., Parker, E. M., Rinehart, J., Nail, J., ve Rothman, E. F. (2015). Neighborhood Factors and Dating Violence Among Youth: A Systematic Review. *American journal of preventive medicine*, 49(3), 458–466. doi: 10.1016/j.amepre.2015.05.020
- Jonker, I. E., Lako, D. A. M., Beijersbergen, M. D., Sijbrandij, M., van Hemert, A. M., ve Wolf, J. R. L. M. (2019). Factors Related To Depression and Post-Traumatic Stress Disorder in Shelter-Based Abused Women. *Violence Against Women*, 25(4), 401-420. doi: 10.1177/1077801218790700

- Jozkowski, K. N., ve Wiersma-Mosley, J. D. (2017). The Greek system: How gender inequality and class privilege perpetuate rape culture. *Family Relations*, 66(1), 89-103. doi: 10.1111/fare.12229
- Kabasakal, Z. and Akkoç, Ö. (2021). strategies of university students to cope with covid-19 and the role of psychological flexibility. *Education Quarterly Reviews*, 4(4). doi: 10.31014/aior.1993.04.04.395
- Kadden, R. M., ve Litt, M. D. (2011). The role of self-efficacy in the treatment of substance use disorders. *Addictive behaviors*, 36(12), 1120 1126. doi: 10.1016/j.addbeh.2011.07.032
- Kağmıcı, Y. (2022). Grubun planlanması ve oluşturulması. A. Demir ve S. Koydemir. (Ed.) *Grupla Psikolojik Danışma*, içinde (s. 91-103). Ankara: Pegem Akademi.
- Kahraman, M.S., ve Bell, K.M. (2017). Safety Planning: A Vital Preliminary Step for Professionals Working With Intimate Partner Violence Victims -. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 6, 141-150. doi:10.5455/JCBPR.247567
- Kamuk, Y. (2020). Spor bilimleri alanında yayınlanan makalelerde kullanılan istatistiksel yöntemlerin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 73-85. doi: 10.33689/spormetre.644899
- Karakuş, S., ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.665406
- Karampas, K., Pezirkianidis, C., ve Stalikas, A. (2022). Restress mindset: an internet-delivered intervention that changes university students' mindset about stress in the shadow of the covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1036564
- Karasar, N., 2000. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (10. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karbeyaz, K., Akkaya, H., ve Balcı, Y. (2013). An analysis of the murder of women in a 10-year period in Eskişehir Province located in western Anatolia in Turkey. *Journal of forensic and legal medicine*, 20(6), 736–739. doi: 10.1016/j.jflm.2013.04.007

- Karekla, M., ve Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: unique or overlapping constructs?. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 42(2), 163–170. doi: 10.1016/j.jbtep.2010.10.002
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865–878. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., ve Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301–1320. doi: 10.1016/j.brat.2005.10.003
- Katz, J., ve Moore, J. (2013). Bystander education training for campus sexual assault prevention: an initial meta-analysis. *Violence and victims*, 28(6), 1054–1067. doi: 10.1891/0886-6708.vv-d-12-00113
- Kaukinen, C., Gover, A. R., ve Hartman, J. (2011). College women's experiences of dating violence in casual and exclusive relationships. *American Journal of Criminal Justice*, 37(2), 146-162. doi: 10.1007/s12103-011-9113-7
- Kaura, S. A., ve 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, 367-381. doi: 10.1007/s10896-007-9092-0
- Kavs k, M. J., ve Seiffge-Krenke, I. (1996). The Differentiation of Coping Traits in Adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 19(3), 651-668. doi: 10.1177/016502549601900312
- Kayı, Z., Yavuz, M., ve Arıcan, N. (2000). kadın üniversite gençliği ve mezunlarına yönelik cinsel saldırı mağdur araştırması. *The Bulletin of Legal Medicine*, 5(3), 157-163. doi: 10.17986/blm.200053421
- Kelly, U. A., ve Pich, K. (2014). Community-based PTSD treatment for ethnically diverse women who experienced intimate partner violence: a feasibility study. *Issues in mental health nursing*, 35(12), 906–913. doi: 10.3109/01612840.2014.931496

- Kerns, R. D., Sellinger, J., ve Goodin, B. R. (2011). Psychological treatment of chronic pain. *Annual review of clinical psychology*, 7, 411–434. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-090310-120430
- Kesici, Ş., ve Büyükeskil, M. (2021). Women's opinions on emotional violence in intimate relationships and methods of coping. *Research on Education and Psychology*, 5(2), 350-367. doi: 10.54535/rep.1029646
- Kettrey, H. H., ve Marx, R. A. (2019). The Effects of Bystander Programs on the Prevention of Sexual Assault across the College Years: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of youth and adolescence*, 48(2), 212–227. doi: 10.1007/s10964-018-0927-1
- Kılıç, C., ve Tonga, Z. (2022). Deneysel Araştırmalarda İç Geçerlik: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanındaki Doktora Tezlerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(3), 2631-2661. doi: 10.17152/gefad.950775
- Kılıçarslan, S., ve Parmaksız, İ., (2020). Violence in Couple Relationships: Relational Factors, Family of Origin Experiences and Coping Strategies. *Journal of Qualitative Research in Education*, 8(3). doi: 10.14689/issn.2148-2624.1.8c.3s.7m
- Kırca, B., ve Eksi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 355–375. doi: 10.37898/spc.2020.5.3.127
- Kilpatrick, D. G., Ruggiero, K. J., Acierno, R., Saunders, B. E., Resnick, H. S., ve Best, C. L. (2003). Violence and risk of PTSD, major depression, substance abuse/dependence, and comorbidity: results from the National Survey of Adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 71(4), 692–700. doi: 10.1037/0022-006x.71.4.692
- Kimmel, M. S., ve Mahler, M. (2003). Adolescent masculinity, homophobia, and violence: Random school shootings, 1982-2001. *American Behavioral Scientist*, 46(10), 1439–1458. doi: 10.1177/0002764203046010010
- Kimuna, S. R., Djamba, Y. K., Ciciurkaite, G., ve Cherukuri, S. (2013). Domestic violence in India: insights from the 2005-2006 national family health survey. *Journal of interpersonal violence*, 28(4), 773–807. doi: 10.1177/0886260512455867

- Kirk, R. E. (2013). *Experimental design: Procedures for the behavioral sciences*. SAGE Publications, Inc., doi: 10.4135/9781483384733
- Knickmeyer, N., Levitt, H., ve Horne, S. G. (2010). Putting on Sunday best: The silencing of battered women within Christian faith communities. *Feminism ve Psychology*, 20(1), 94–113. doi: 10.1177/0959353509347470
- Knight, R. A. and Sims-Knight, J. E. (2011). Risk factors for sexual violence.. *Violence Against Women and Children, Vol 1: Mapping the Terrain.*, 125-150. doi: 10.1037/12307-006
- Kocot, T., ve Goodman, L. (2003). The roles of coping and social support in battered women's mental health. *Violence against women*, 9(3), 323-346. doi: 10.1177/1077801202250075
- Kolbaşı, N., Söyler, H., Gök, D. (2023). Impact of Violence Exposure on Resilience, Emotional Regulation, and Life Satisfaction in Women. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*.:236-251. doi: 10.18863/pgy.1260948
- Korkut-Owen, F., ve Owen, D. (2008). *Kadına yönelik aile içi şiddet*. Erişim adresi: <http://www.aileicisiddet.net/egitim/set/KYAIS.pdf>
- Koydemir, S. (2022). Psikolojik danışma gruplarında geçiş aşaması. A. Demir ve S. Koydemir. (Ed.) *Grupla Psikolojik Danışma içinde* (s. 123-140). Ankara: Pegem Akademi
- Krause, E. D., Kaltman, S., Goodman, L. A., ve Dutton, M. A. (2008). Avoidant coping and PTSD symptoms related to domestic violence exposure: a longitudinal study. *Journal of traumatic stress*, 21(1), 83–90. doi: 10.1002/jts.20288
- Krishnakumar, A., Conroy, N. E., ve Narine, L. (2018). Correlates of sex-specific young adult college student dating violence typologies: a latent class analysis approach.. *Psychology of Violence*, 8(2), 151-162. doi: 10.1037/vio0000116
- Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. In M. Zeidner ve N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 381–409). John Wiley ve Sons.

- Krohne, H.W. (2001) Stress and Coping Theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170. doi: 10.1016/B0-08-043076-7/03817-1
- Krohne, H. W., Pieper, M., Knoll, N., ve Breimer, N. (2002). The cognitive regulation of emotions: The role of success versus failure experience and coping dispositions. *Cognition and Emotion*, 16(2), 217–243. doi: 10.1080/02699930143000301
- Kroska, E. B., Roche, A. I., Adamowicz, J. L., ve Stegall, M. S. (2020). Psychological flexibility in the context of covid-19 adversity: associations with distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28-33. doi: 10.1016/j.jcbs.2020.07.011
- Krug, E. G., Mercy, J. A., Dahlberg, L. L., ve Zwi, A. B. (2002). The world report on violence and health. *Lancet (London, England)*, 360(9339), 1083–1088. doi: 10.1016/S0140-6736(02)11133-0
- Kuo, F. E., ve Sullivan, W. C. (2001). Aggression and violence in the inner city: Effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behavior*, 33(4), 543–571. doi: 10.1177/00139160121973124
- Kurt, G., Acar, İ. H., Ilkkursun, Z., Yurtbakan, T., Acar, B., Uygun, E., ve Acarturk, C. (2021). Traumatic experiences, acculturation, and psychological distress among Syrian refugees in Turkey: The mediating role of coping strategies. *International Journal of Intercultural Relations*, 81, 214–225. doi: 10.1016/j.ijintrel.2021.02.001
- Kwong, M. J., Bartholomew, K., Henderson, A. J., ve Trinke, S. J. (2003). The intergenerational transmission of relationship violence. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 17(3), 288–301. doi: 10.1037/0893-3200.17.3.28
- Lachman, P., Zweig, J. M., Dank, M., & Yahner, J. (2019). Patterns of help-seeking behavior among victims of teen dating violence and abuse: variations among boys and girls. *Journal of School Health*, 89(10), 791-799. doi: 10.1111/josh.12816
- Lagdon, S., Armour, C., ve Stringer, M. (2014). Adult experience of mental health outcomes as a result of intimate partner violence victimisation: a systematic review. *European journal of psychotraumatology*, 5, 10.3402/ejpt.v5.24794. doi: 10.3402/ejpt.v5.24794

- Laisser, R. M., Nyström, L., Lugina, H. I., ve Emmelin, M. (2011). Community perceptions of intimate partner violence--a qualitative study from urban Tanzania. *BMC women's health*, 11, 13. doi: 10.1186/1472-6874-11-13
- Laporte, L., Jiang, D., Pepler, D. J., ve Chamberland, C. (2011). The relationship between adolescents' experience of family violence and dating violence. *Youth ve Society*, 43(1), 3-27. doi: 10.1177/0044118X09336631
- Lara Men, M. C., & Hernández Montaña, A. (2022). Estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia de pareja en Saltillo: Coping strategies in women victims of intimate partner violence in Saltillo. *Caminos De Investigación*, 3(2), 8–19. doi: 10.59773/ci.v3i2.35
- Larsen R. J., Prizmic Z. (2008). The regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid, ve R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective wellbeing* (pp. 258–289). Guilford Press.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. Erişim adresi: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Lawson, D. M., & Malnar, S. G. (2011). Interpersonal problems as a mediator between attachment and intimate partner violence. *Journal of Family Violence*, 26(6), 421–430. doi: 10.1007/s10896-011-9376-2
- Ledesma-Ortega, K. F., ve Riveros-Rosas, A. (2023). “¿Ahora cómo me alejo?”. Intervención basada en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para erradicar la violencia en el noviazgo [Now how do I get away? An acceptance and commitment therapy (ACT)-based intervention to eliminate violence in the courtship]. *Psicología y Salud*, 33(2), 357–368. doi: 10.25009/pys.v33i2.2818
- Lee, J., Pomeroy, E. C., ve Bohman, T. M. (2007). Intimate partner violence and psychological health in a sample of Asian and Caucasian women: The roles of social support and coping. *Journal of Family Violence*, 22(8), 709–720. doi: 10.1007/s10896-007-9119-6

- Lee, M., Reese-Weber, M., ve Kahn, J. (2013). Exposure to family violence and attachment styles as predictors of dating violence perpetration among men and women. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(1), 20-43. doi: 10.1177/0886260513504644
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R., ve Hayes, S. C. (2013). Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20-30. doi: 10.1080/07448481.2013.843533
- Levin, M. E., Luoma, J. B., Lillis, J., Hayes, S. C., ve Vilardaga, R. (2014). The Acceptance and Action Questionnaire- Stigma (AAQ-S): Developing a measure of psychological flexibility with stigmatizing thoughts. *Journal of contextual behavioral science*, 3(1), 21–26. doi: 10.1016/j.jcbs.2013.11.003
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J., Hayes, S. C., Biglan, A., ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of contextual behavioral science*, 3(3), 155–163. doi: 10.1016/j.jcbs.2014.06.003
- Ley, C., ve Rato Barrio, M. (2012). Active learning and self-supporting processes through sport, games and participatory activities with women who suffered violence. *Sport, peace and development*, 5, 355-365. Erişim adresi: <http://assets.sportanddev.org/downloads/sportpeaceanddevelopmentreduced.pdf>
- Lewandowski, C.A., and Pierce, L. (2002). Assessing the effect of family centered outof-home care on reunification outcomes. *Research on Social Work Practice* 12(2), 2005-221. doi: 10.1177/104973150201200201
- Lewin, R. K., Acuff, S. F., Berlin, K. S., Berman, J. S., ve Murrell, A. R. (2023). Group-based acceptance and commitment therapy to enhance graduate student psychological flexibility: Treatment development and preliminary implementation evaluation. *Journal of American college health: J of ACH*, 71(1), 162–171. doi: 10.1080/07448481.2021.1881522
- Lewis, S. F., ve Fremouw, W. (2001). Dating violence: A critical review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 105–127. doi: 10.1016/S0272-7358(99)00042-2

- Liendo Romero, D.(2021).*Diseño Instruccional y Aplicación de una Intervención Virtual Preventiva de la Violencia en el Noviazgo en Estudiantes Universitarios de Lima*. (Lisans Tezi) Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/21663>
- Lilly, M. M., ve Graham-Bermann, S. A. (2010). Intimate partner violence and PTSD: The moderating role of emotion-focused coping. *Violence and Victims*, 25(5), 604–616. doi: 10.1891/0886-6708.25.5.604
- Lin, B., Zhang, Z., Thrift, A. G., Wang, W., Mei, Y., Guo, Y., ... ve Xue, L. (2021). Qualitative study of stroke survivors' perceptions of secondary prevention. *Journal of Advanced Nursing*, 78(5), 1377-1388. doi: 10.1111/jan.15079
- Linde, D. S., Bakiewicz, A., Normann, A. K., Hansen, N. B., Lundh, A., ve Rasch, V. (2020). Intimate Partner Violence and Electronic Health Interventions: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. *Journal of medical Internet research*, 22(12), e22361. doi: 10.2196/22361
- Linder, J. R., ve Collins, W. A. (2005). Parent and Peer Predictors of Physical Aggression and Conflict Management in Romantic Relationships in Early Adulthood. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 252–262. doi: 10.1037/0893-3200.19.2.252
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., ve Nelson, D. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: a meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 977-988. doi: 10.1002/jts.20276
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeltdt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S. C., ve Tengström, A. (2015). The effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for adolescent mental health: Swedish and Australian pilot outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24(4), 1016–1030. doi: 10.1007/s10826-014-9912-9
- Lokot, M., Bhatia, A., Kenny, L., ve Cislighi, B. (2020). Corporal punishment, discipline and social norms: A systematic review in low- and middle-income countries. *Aggression and Violent Behavior*, 55, Article 101507. doi: 10.1016/j.avb.2020.101507
- López-Cepero Borrego, J., Rodríguez Franco, L., Rodríguez Díaz, F. J., ve Bringas Molleda, C. (2013). Validación de la versión corta del Social Roles Questionnaire (SRQ-R) con

una muestra adolescente y juvenil española. *REMA*. doi: 10.17811/rema.18.1.2013.1-16

López de Uralde-Selva, M. A., ve Valero-Aguayo, L. (2021). Cognitive Defusion as a Verbal Exercise: An Experimental Approach. *Psicothema*, 33.1, 77-85. doi: 10.7334/psicothema2020.103

Loveisrespect. (2020). *Types of abuse*. Erişim adresi: <https://www.loveisrespect.org/resources/types-of-abuse/>

Luoma, J. B., Hayes, S. C., ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance ve commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications. doi: 10.1007/BF03395728

Lutwak N. (2018). The Psychology of Health and Illness: The Mental Health and Physiological Effects of Intimate Partner Violence on Women. *The Journal of psychology*, 152(6), 373–387. doi: 10.1080/00223980.2018.1447435

Lysova, A. V., ve Douglas, E. M. (2008). Intimate partner violence among male and female Russian university students. *Journal of interpersonal violence*, 23(11), 1579-1599. doi: 10.1177/0886260508314320

Maas, C. D., Fleming, C. B., Herrenkohl, T. I., ve Catalano, R. F. (2010). Childhood predictors of teen dating violence victimization. *Violence and Victims*, 25(2), 131–149. doi: 10.1891/0886-6708.25.2.131

Mahoney, A., Abadi, L., ve Pargament, K. (2015). exploring women’s spiritual struggles and resources to cope with intimate partner aggression., 45-59. doi: 10.1007/978-1-4939-2266-6_4

Makepeace, J. M. (1981). Courtship violence among college students. *Family relations*, 97-102.

Mason, B. and Smithey, M. (2011). The effects of academic and interpersonal stress on dating violence among college students. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(5), 974-986. doi: 10.1177/0886260511423257

Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y.-Y., Price, M., ve Feinstein, A. B. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and

negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 243–247. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.037

Marshall, L. L. (1999). Effects of men's subtle and overt psychological abuse on low-income women. *Violence and Victims*, 14(1), 69–88. doi: 10.1891/0886-6708.14.1.69

Martínez, A., Piqueras, J. ve Inglés, C. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 14(37), 1-24. Erişim adresi: <https://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>

Matheson, K., Skomorovsky, A., Fiocco, A., ve Anisman, H. (2007). The limits of 'adaptive' coping: Well-being and mood reactions to stressors among women in abusive dating relationships. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 10(1), 75–91. doi: 10.1080/10253890701208313

Matud M. P. (2007). Dating violence and domestic violence. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 40(4), 295–297. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.02.001

Matud, M. P., Hernández-Lorenzo, D. E., Fortes, D., ve Ibáñez, I. (2023). Dating Violence and Mental Health in Emerging Adulthood. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(24), 3172. doi: 10.3390/healthcare11243172

Mazza, V., Dammhahn, M., Eccard, J., Palme, R., Zaccaroni, M., ve Jacob, J. (2019). Coping with style: individual differences in responses to environmental variation. *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 73(10). doi: 10.1007/s00265-019-2760-2

McAuslan, P., Leonard, M., ve Pickett, T. (2018). Using the media practice model to examine dating violence in emerging adults. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 429–449. doi: 10.1037/ppm0000151

McCarthy, K. J., Mehta, R., ve Haberland, N. A. (2018). Gender, power, and violence: A systematic review of measures and their association with male perpetration of IPV. *PloS one*, 13(11), e0207091. doi: 10.1371/journal.pone.0207091

McCauley, H. L., Tancredi, D. J., Silverman, J. G., Decker, M. R., Austin, S. B., McCormick, M. C., Virata, M. C., ve Miller, E. (2013). Gender-equitable attitudes, bystander behavior, and recent abuse perpetration against heterosexual dating partners of male

- high school athletes. *American journal of public health*, 103(10), 1882–1887. doi: 10.2105/AJPH.2013.301443
- McCloskey L. A. (2016). The Effects of Gender-based Violence on Women's Unwanted Pregnancy and Abortion. *The Yale journal of biology and medicine*, 89(2), 153–159.
- McCracken, L. M., ve Vowles, K. E. (2008). A prospective analysis of acceptance of pain and values-based action in patients with chronic pain. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 27(2), 215–220. doi: 10.1037/0278-6133.27.2.215
- McLean, C. L., Fiorillo, D., ve Follette, V. M. (2018). Self-compassion and psychological flexibility in a treatment-seeking sample of women survivors of interpersonal violence. *Violence and Victims*, 33(3), 472–485. doi: 10.1891/0886-6708.v33.i3.472
- Mengo, C., Small, E., ve Black, B. (2021). Intimate Partner Violence and Women's Mental Health: The Mediating Role of Coping Strategies Among Women Seeking Help From the Police. *Journal of interpersonal violence*, 36(1-2), 527–551. doi: 10.1177/0886260517729402
- Merwin, R. M., Rosenthal, M. Z., ve Coffey, K. A. (2008). Experiential avoidance mediates the relationship between sexual victimization and psychological symptoms: replicating findings with an ethnically diverse sample. *Cognitive Therapy and Research*, 33(5), 537-542. doi: 10.1007/s10608-008-9225-7
- Meydan, C.H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Mezie-Okoye, M. M. I., ve Alamina, F. (2014). Sexual violence among female undergraduates in a tertiary institution in Port Harcourt: prevalence, pattern, determinants and health consequences. *African journal of reproductive health*, 18(4), 79-85.
- Mihçioğur, S., ve Akın, A. (2015). Flört Şiddeti- “Şiddet’li Sevgi”. *Sağlık ve Toplum*, 2, 9-15. Erişim adresi: <https://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpzsnm14/14.P9.pdf>

- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2011). Attachment, anger, and aggression. In P. R. Shaver ve M. Mikulincer (Eds.), *Human aggression and violence: Causes, manifestations, and consequences* (pp. 241–257). American Psychological Association. doi: 10.1037/12346-013
- Mikulincer, M. and Shaver, P. (2019). Broaden-and-build effects of contextually boosting the sense of attachment security in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 22-26. doi: 10.1177/0963721419885997
- Miller, E., Tancredi, D. J., McCauley, H. L., Decker, M. R., Virata, M. C. D., Anderson, H. A., O'Connor, B., ve Silverman, J. G. (2013). One-year follow-up of a coach-delivered dating violence prevention program: a cluster randomized controlled trial. *American journal of preventive medicine*, 45(1), 108–112. doi: 10.1016/j.amepre.2013.03.007
- Miracco, M. C., Rutzstein, G., Lievendag, L., Arana, F. G., Scappatura, M. L., Elizathe, L., ve Keegan, E. (2010). Estrategias de afrontamiento en mujeres maltratadas: la percepción del proceso por parte de las mujeres. *Anuario de investigaciones*, 17, 59-67. Erişim adresi: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S185116862010000100006&lng=es&vetlng=es.
- Molano-Tobar, N. J., Rojas Galvis, E. A., & Vélez Tobar, R. A. (2021). Emotional state and its correlation with the coping skills of university students, *Popayán-Colombia. Challenges*, 42, 154-161. doi: 10.47197/retos.v42i0.86359
- Molavi, P., Pourabdol, S., ve Azarkolah, A. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on posttraumatic cognitions and psychological inflexibility among students with trauma exposure. *Archives of Trauma Research*, 9(2), 69-74. doi: 10.4103/atr.atr_100_19
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A., Olave, L., & Iruarízaga, I. (2021). Coping styles, dysfunctional schemes and psychopathological symptoms related to emotional dependence on the aggressor partner. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(1), 29-50. doi: 10.51668/bp.8321102n
- Moore, T. M., Stuart, G. L., Meehan, J. C., Rhatigan, D. L., Hellmuth, J. C., ve Keen, S. M. (2008). Drug abuse and aggression between intimate partners: a meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 28(2), 247–274. doi: 10.1016/j.cpr.2007.05.003

- Moran, D. J. (2010). ACT for leadership: Using acceptance and commitment training to develop crisis-resilient change managers. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(4), 341–355. doi: 10.1037/h0100915
- Morgan, E. M. (2013). Contemporary Issues in Sexual Orientation and Identity Development in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 52-66. doi: 10.1177/2167696812469187
- Mouilso, E. R., Fischer, S., ve Calhoun, K. S. (2012). A prospective study of sexual assault and alcohol use among first-year college women. *Violence and victims*, 27(1), 78–94. doi: 10.1891/0886-6708.27.1.78
- Murray, C. E., ve Kardatzke, K. N. (2007). Dating violence among college students: Key issues for college counselors. *Journal of College Counseling*, 10(1), 79–89. doi: 10.1002/j.2161-1882.2007.tb00008.x
- Murray, A. (2019). Teen dating violence: Old disease in a new world. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, 20(1), 25-37.
- Murthy, V. E., Stapleton, A., ve McHugh, L. (2021). Self and rules in a sample of adults experiencing homelessness: Relationships to shame, well-being, and psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 88-97. doi:10.1016/j.jcbs.2021.06.003
- Munoz-Rojas, D., Ching-Alvarez, C., ve Gonzalez-Pons, K. M. (2022). Red Flags of Dating Violence Among College Students: From the Perspective of Campus Service Providers in Costa Rica Señales de alerta de la violencia en el noviazgo entre estudiantes universitarios: Desde la perspectiva de los proveedores de servicios estudiantiles en Costa Rica. *Global qualitative nursing research*, 9, 23333936211035750. doi: 10.1177/23333936211035750
- Narváez, V. N. S., Torres, A. R., Soria, H. F. M., ve Cámac, A. S. I. (2022). Violencia en el noviazgo y evitación experiencial en internos de psicología. *RSocialium*, 6(2), 1-15. doi: 10.26490/uncp.sl.2022.6.2.1510
- Nash, S. T. (2006). The changing of the gods: Abused Christian wives and their hermeneutic revision of gender, power, and spousal conduct. *Qualitative Sociology*, 29, 195-209. doi: 10.1007/s11133-006-9018-9

- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. doi: 10.1080/15298860309032
- Nielsen, E., Sayal, K., ve Townsend, E. (2016). Exploring the Relationship between Experiential Avoidance, Coping Functions and the Recency and Frequency of Self-Harm. *PloS one*, 11(7), e0159854. doi: 10.1371/journal.pone.0159854
- Nightingale, H., ve Morrisette, P. (1993). Dating violence: Attitudes, myths, and preventive programs. *Children ve Schools*, 15(4), 225-232. doi: 10.1093/cs/15.4.225
- O'Brien, K. M., Sauber, E., Kearney, M. S., Venaglia, R. B., ve Lemay, E. P. (2019). Evaluating the effectiveness of an online intervention to educate college students about dating violence and bystander responses. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13-14), NP7516-NP7546. doi: 10.1177/08862605198297
- O'Brien, K. M., Sauber, E. W., Kearney, M. S., Venaglia, R. B., ve Lemay, E. P., Jr (2021). Evaluating the Effectiveness of an Online Intervention to Educate College Students About Dating Violence and Bystander Responses. *Journal of interpersonal violence*, 36(13-14), NP7516–NP7546. doi: 10.1177/0886260519829769
- O'Connor, M., Sanson, A., Hawkins, M.T. vd. (2011). Predictors of Positive Development in Emerging Adulthood. *J Youth Adolescence* 40, 860–874. doi: 10.1007/s10964-010-9593-7
- Office On Woman's Health. (2021, 15 Şubat). *Dating violence and abuse*. Erişim adresi: <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/dating-violence-and-abuse>
- Ogbe, E., Harmon, S., Van den Bergh, R., ve Degomme, O. (2020). A systematic review of intimate partner violence interventions focused on improving social support and/ mental health outcomes of survivors. *PloS one*, 15(6), e0235177. doi: 10.1371/journal.pone.023517
- O'Keeffe, N. K., Brockopp, K., ve Chew, E. (1986). Teen dating violence. *Social Work*, 31(6), 465-468. doi: 10.1093/sw/31.6.465
- O'Leary, K. D. (1999). Psychological abuse: a variable deserving critical attention in domestic violence. *Violence and Victims*, 14(1), 3-23. doi: 10.1891/0886-6708.14.1.3

- O'Leary, K. D., ve Slep, A. M. (2012). Prevention of partner violence by focusing on behaviors of both young males and females. *Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research*, 13(4), 329–339. doi: 10.1007/s11121-011-0237-2
- O'Leary, K. D., ve Smith Slep, A. M. (2003). A dyadic longitudinal model of adolescent dating aggression. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 32(3), 314–327. doi: 10.1207/S15374424JCCP3203_01
- Ozaki, R. and Otis, M. D. (2016). Gender equality, patriarchal cultural norms, and perpetration of intimate partner violence: comparison of male university students in asian and european cultural contexts. *Violence Against Women*, 23(9), 1076-1099. doi: 10.1177/107780121665457
- Özcan, H. and Uzun, S. (2023). Aile içi şiddetin kadın sağlığı üzerindeki etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 25-37. doi: 10.46237/amusbfd.1057070
- Özdere, M., ve Kürtül, N. (2018). Flört Şiddeti Eğitiminin, Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine İlişkin Tutumlarına Etkisi. *Social Science Development Journal*, 3(9). doi:10.31567/ssd.46
- Öztürk, N., Karabulut, M., ve Sertoğlu, E. (2018). *Gençlerle güvenli ilişkiler üzerine çalışmak: Eğitimciler ve danışmanlar için el kitabı*. (2. Baskı). İstanbul: Punto Baskı Çözümleri.
- Paliliunas D. (2021). Values: A Core Guiding Principle for Behavior-Analytic Intervention and Research. *Behavior analysis in practice*, 15(1), 115–125. doi: 10.1007/s40617-021-00595-3
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., ve Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37(4), 710–724. doi: 10.2307/1388152

- Park, C. L., Armeli, S., ve Tennen, H. (2004). Appraisal-Coping Goodness of Fit: A Daily Internet Study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(5), 558-569. doi: 10.1177/0146167203262855
- Patrón-Espinosa, F. D. J. (2013). The experiential avoidance as functional dimensions of depression, anxiety and psychotic disorders. *Journal of behavior, health ve social issues (México)*, 5(1), 85-95. doi: 10.5460/jbhsi.v5.1.38728
- Pedraza, G., (2013). *Estilos de afrontamiento y violencia en el noviazgo en estudiantes universitarios* (Lisans tezi, Facultad de Estudios Superiores Iztacala). Erişim adresi: https://cuved.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2015/08/06_Correccion_estilo_Pedraza_Vega_060215.pdf
- Pedraza, B. G. L. y Vega, V. C. Z. (2015). Las estrategias de afrontamiento ante la violencia en el noviazgo. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 1(1), pp. 133-140.
- Penley, J. A., ve Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and individual differences*, 32(7), 1215-1228. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00087-3
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, Therapies, and Taxpayers: On the Complexities of the Expressive Writing Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138–142. doi: 10.1093/clipsy.bph063
- Perangin-Angin, S., Wijono, S., ve Hunga, A. I. R. (2021). Applying cognitive-behavioral therapy to help survivors of dating violence: A pilot study. *Jurnal Psikologi*, 48(1), 41. doi:10.22146/jpsi.56023
- Pérez, W. F., Almeida, J. H. d., ve Rose, J. C. d. (2015). Transformation of meaning through relations of sameness and opposition. *The Psychological Record*, 65(4), 679-689. doi: 10.1007/s40732-015-0138-z
- Perez, W. F., Fidalgo, A. P., Kovac, R., ve Nico, Y. C. (2015). The transfer of Cfunc contextual control through equivalence relations. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 103(3), 511–523. doi: 10.1002/jeab.150
- Peterson, K., Sharps, P., Banyard, V., Powers, R. A., Kaukinen, C., Gross, D., Decker, M. R., Baatz, C., ve Campbell, J. (2018). An Evaluation of Two Dating Violence Prevention

- Programs on a College Campus. *Journal of interpersonal violence*, 33(23), 3630–3655. doi: 10.1177/0886260516636069
- Polat, Y., İpekçi, N. N., Yurdagül, G., Öztürk, M., Tatlı, S., ve Yavuzekinci, M. (2016). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Flört Şiddeti Prevalansının Belirlenmesi. *Çukurova üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 25(3), 361-380. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/364558>
- Popescu, M., Drumm, R., Mayer, S., Cooper, L., Foster, T., Seifert, M., ... ve Dewan, S. (2009). " Because of my beliefs that I had acquired from the church...": Religious Belief-based Barriers for Adventist Women in Domestic Violence Relationships. *Social Work ve Christianity*, 36(4). Erişim adresi: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:146973513>.
- Postmus, J. L., Plummer, S. B., McMahon, S., Murshid, N. S., ve Kim, M. S. (2012). Understanding economic abuse in the lives of survivors. *Journal of interpersonal violence*, 27(3), 411–430. doi: 10.1177/0886260511421669
- Powers, M. B., Zum Vorde Sive Vording, M. B., ve Emmelkamp, P. M. (2009). Acceptance and commitment therapy: a meta-analytic review. *Psychotherapy and psychosomatics*, 78(2), 73–80. doi: 10.1159/000190790
- Pratiwi, P. C., Mahanani, F. K., Budiningsih, T. E., ve Halim, J. A. (2022). We are in the Same Boat: Group Therapy as a Treatment for Psychological Distress in Dating Violence Survivors. *Journal of Educational, Health ve Community Psychology (JEHCP)*, 11(1). doi: 10.12928/jehcp.v11i1.21955
- Proctor, R. ve Capaldi, E. (2006). Internal and external validity., 180-194. doi: 10.1002/9780470773994.ch10
- Próspero, M. (2007). Mental health symptoms among male victims of partner violence. *American Journal of Men's Health*, 1(4), 269–277. doi: 10.1177/1557988306297794
- Puelles, E. (2016). *Flexibilidad psicológica y aceptación del dolor como variables productoras de calidad de vida y bienestar emocional en personas con dolor crónico* [Tesis de maestría Universidad de Oviedo]. Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo. Erişim adresi: <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/37689>

- Puente-Martínez, A., Landa, S., ve Páez-Rovira, D. (2021). Problem-focused coping strategies used by victims of gender violence across the stages of change. *Violence Against Women*, 28(14), 3331-3351. doi: 10.1177/10778012211054866
- Puig, A. (1984). Predomestic strife: A growing college counseling concern. *Journal of College Student Personnel*, 25(3), 268–269.
- Purcell, R., Moller, B., Flower, T., ve Mullen, P. E. (2009). Stalking among juveniles. *The British Journal of Psychiatry*, 194(5), 451–455. doi: 10.1192/bjp.bp.108.054833
- Puskar, K., Sereika, S. M., ve Tusaie-Mumford, K. (2003). Effect of the teaching kids to cope (tkc©) program on outcomes of depression and coping among rural adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 16(2), 71-80. doi: 10.1111/j.1744-6171.2003.tb00350.x
- Rao, P. (2016). Attenuation of avoidance coping and enhancing approach coping strategies of adolescent girls. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3). doi: 10.25215/0303.091
- Rauwenhoff, J., Bol, Y., Heugten, C., Batink, T., Geusgens, C., Hout, A., ... ve Peeters, F. (2023). Acceptance and commitment therapy for people with acquired brain injury: rationale and description of the brainact treatment. *Clinical Rehabilitation*, 37(8), 1011-1025. doi: 10.1177/02692155231154124
- Reardon, K. W., Lawrence, E., ve Mazurek, C. (2020). Adapting acceptance and commitment therapy to target intimate partner violence. *Partner Abuse*, 11(4), 447–465. doi: 10.1891/PA-2020-0028
- Reed, L. A., Tolman, R. M., ve Ward, L. M. (2017). Gender matters: Experiences and consequences of digital dating abuse victimization in adolescent dating relationships. *Journal of adolescence*, 59, 79-89. doi:10.1016/j.adolescence.2017.05.015
- Rey-Anacona, C.A., Martínez-Gómez, J.A., Castro-Rodríguez, P.A. ve Lozano-Jácome, L.F. (2020). Evaluation of a Treatment Program for Dating Violence. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 92-105. doi: 10.14718/ACP.2019.23.1.5
- Reyes, H. L., Foshee, V. A., Niolon, P. H., Reidy, D. E., ve Hall, J. E. (2016). Gender Role Attitudes and Male Adolescent Dating Violence Perpetration: Normative Beliefs as

Moderators. *Journal of youth and adolescence*, 45(2), 350–360. doi: 10.1007/s10964-015-0278-0

- Riazi, H., Alaei, S., Emamhadi, M., Nazparvar, B., ve Salmani, F. (2017). The comparison of spiritual health and self-esteem in women with and without sexual violence. *Electronic physician*, 9(11), 5705–5711. doi: 10.19082/5705
- Riddell, T., Ford-Gilboe, M., ve Leipert, B. (2009). Strategies used by rural women to stop, avoid, or escape from intimate partner violence. *Health Care for Women International*, 30(1-2), 134–159. doi: 10.1080/07399330802523774
- Riggs, D. S., O'Leary, K. D., ve Breslin, F. C. (1990). Multiple correlates of physical aggression in dating couples. *Journal of Interpersonal Violence*, 5(1), 61–73. doi: 10.1177/088626090005001005
- Rizo, C.F. (2013). *The Coping Efforts of Intimate Partner Violence Survivors: Review of The Literature, Exploratory Inquiry, and Scale Development* (Doktora Tezi). Erişim Adresi. <https://core.ac.uk/>
- Rizo, C. F., Givens, A., ve Lombardi, B. M. (2017). A systematic review of coping among heterosexual female ipv survivors in the united states with a focus on the conceptualization and measurement of coping. *Aggression and Violent Behavior*, 34, 35-50. doi: 10.1016/j.avb.2017.03.006
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., ve Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(3), 533–562. doi: 10.1111/joop.12120
- Rodríguez Hernández, R., Riosvelasco Moreno, L., ve Castillo Viveros, N. (2018). Violencia en el noviazgo, género y apoyo social en jóvenes universitarios. *Escritos de Psicología (Internet)*, 11(1), 1-9. doi: 10.5231/psy.writ.2018.2203
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., ve Tellegen, A. (2004). Salient and Emerging Developmental Tasks in the Transition to Adulthood. *Child Development*, 75(1), 123–133. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x
- Romero, A. (2018). *Factores del bienestar personal: Flexibilidad psicológica, optimismo y estrategias de afrontamiento* [Tesis de maestría, Universidad Pontificia Comillas]

- Roos, A., Goetz, T., Krannich, M., Jarrell, A., Donker, M., & Mainhard, T. (2020). Test anxiety components: an intra-individual approach testing their control antecedents and effects on performance. *Anxiety Stress & Coping*, 34(3), 279-298. doi: 10.1080/10615806.2020.1850700
- Rosales-Villacrés, M. D. L., Oyanadel, C., Changotasig-Loja, D., Betancourt-Peters, I., ve Peñate-Castro, W. (2021). The role of mindfulness in the intimate relationships and psychological wellbeing in emerging adulthood. *Social Sciences*, 10(7), 259. doi: 10.3390/socsci10070259
- Rosen, K. H., ve Bezold, A. (1996). Dating violence and prevention: A didactic support group for young women. *Journal of Counseling ve Development*, 74(5), 521–525. doi: 10.1002/j.1556-6676.1996.tb01904.x
- Roth, S., ve Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813–819. doi: 10.1037/0003-066X.41.7.813
- Rothenberg, B. (2003). "We Don't Have Time For Social Change": Cultural Compromise and the Battered Woman Syndrome. *Gender ve Society*, 17(5), 771–787. [https://doi: 10.1177/0891243203255633](https://doi.org/10.1177/0891243203255633)
- Rubio-Garay, F., Carrasco, M. Á., ve García-Rodríguez, B. (2019). Desconexión moral y violencia en las relaciones de noviazgo de adolescentes y jóvenes: un estudio exploratorio. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(1), 22-31. doi: 10.24205/03276716.2019.1089
- Rueda, B., ve Valls, E. (2020). Is the effect of psychological inflexibility on symptoms and quality of life mediated by coping strategies in patients with mental disorders? *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(2), 112–126. doi: 10.1007/s41811-020-00069-4
- Ruiz, R., De La Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., ve Serpa, S. (2012). Ana'lisis psicome'trico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fu'tbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143–151. Erişim adresi: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455018.pdf>

- Sabri, B., Saha, J., Lee, J., ve Murray, S. M. (2022). Conducting digital intervention research among immigrant survivors of intimate partner violence: methodological, safety and ethnical considerations. *Journal of Family Violence*, 38(3), 447-462. doi: 10.1007/s10896-022-00405-6
- Saltzman LE, Fanslow JL, McMahon PM, Shelley GA. (2002). *Intimate partner violence surveillance: uniform definitions and recommended data elements, version 1.0*. Erişim adresi: http://www.cdc.gov/ncipc/pubres/ipv_surveillance/Intimate%20Partner%20Violence.pdf
- Santos, A., Matos, M., ve Machado, A. (2017). Effectiveness of a group intervention program for female victims of intimate partner violence. *Small Group Research*, 48(1), 34–61. doi: 10.1177/1046496416675226
- Sapmaz, F., ve İlyas, A. (2023). Flört şiddetiyle Baş Etme Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(4), 369-390. doi: 10.18026/cbayarsos.1361320
- Schaefer, L. M., Howell, K. H., Sheddan, H. C., Napier, T. R., Shoemaker, H. L., ve Miller-Graff, L. E. (2019). The road to resilience: strength and coping among pregnant women exposed to intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(17-18), 8382-8408. doi: 10.1177/0886260519850538
- Schipani-McLaughlin, A. M., Salazar, L. F., Leone, R. M., Balser, D., Hunley, K., ve Quinn-Echevarria, K. (2023). Acceptability of RealConsent: a sexual violence web-based risk reduction program for college women. *Health Education ve Behavior*, 10901981231208982. doi: 10.1177/10901981231208982
- See, I., Paul, P., Slayton, R. B., Steele, M. K., Stuckey, M. J., Duca, L., Srinivasan, A., Stone, N., Jernigan, J. A., & Reddy, S. C. (2021). Modeling Effectiveness of Testing Strategies to Prevent Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Nursing Homes-United States, 2020. *Clinical infectious diseases : an official publication of the Infectious Diseases Society of America*, 73(3), e792–e798. doi: 10.1093/cid/ciab110
- Segerstrom, S. C., ve Smith, G. T. (2019). Personality and coping: Individual differences in responses to emotion. *Annual Review of Psychology*, 70, 651–671. doi: 10.1146/annurev-psych-010418-102917

- Selçuk, K. T., Avcı, D., ve Mercan, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine maruziyet: Flört şiddetine yönelik tutumların ve toplumsal cinsiyet algısının şiddete maruziyet ile ilişkisi, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 302-308. Erişim adresi: <http://journal.acibadem.edu.tr/tr/download/article-file/1701786>
- Sere, Y., Roman, N. V., ve Ruiter, R. A. C. (2021). Coping With the Experiences of Intimate Partner Violence Among South African Women: Systematic Review and Meta-Synthesis. *Frontiers in psychiatry*, 12, 655130. doi: 10.3389/fpsy.2021.655130
- Set, Z. (2020). Dating violence: A review. *Psikiyatri Guncel Yaklasimlar*, 12(4), 444-454. doi: 10.18863/pgy.674468
- Settles, R., Morris, B., ve Bratkovich, K. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for PTSD Group Manual*. Erişim adresi: <https://www.mirecc.va.gov/VISN16/docs/act-for-ptsd-therapist-manual.pdf>
- Shahali, S., Riazi, H., Alaei, S., Emamhadi, M., ve Salmaney, F. (2019). Perceived social support and self-esteem in sexual violence victims. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 33, 19. doi: 10.34171/mjiri.33.19
- Shakya, H. B., Cislighi, B., Fleming, P., Levto, R. G., Boyce, S. C., Raj, A., ve Silverman, J. G. (2022). Associations of attitudes and social norms with experiences of intimate partner violence among married adolescents and their husbands in rural Niger: a dyadic cross-sectional study. *BMC women's health*, 22(1), 1-11. doi: 10.1186/s12905-022-01724-y
- Shen, A. C., Chiu, M. Y., ve Gao, J. (2012). Predictors of dating violence among Chinese adolescents: the role of gender-role beliefs and justification of violence. *Journal of interpersonal violence*, 27(6), 1066–1089. doi: 10.1177/0886260511424497
- Shen A. C. (2014). Dating violence and posttraumatic stress disorder symptoms in Taiwanese college students: the roles of cultural beliefs. *Journal of interpersonal violence*, 29(4), 635–658. doi: 10.1177/0886260513505213
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., ve 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. doi: 10.1016/j.avb.2008.03.003

- Shorey, R. C., Meltzer, C., ve Cornelius, T. L. (2010). Motivations for self-defensive aggression in dating relationships. *Violence and victims*, 25(5), 662–676.
- Shorey, R. C., Stuart, G. L., ve Cornelius, T. L. (2011). Dating violence and substance use in college students: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 16(6), 541–550. doi: 10.1016/j.avb.2011.08.003
- Shorey, R. C., Febres, J., Brasfield, H., ve Stuart, G. L. (2012). Male dating violence victimization and adjustment: the moderating role of coping. *American journal of men's health*, 6(3), 218–228. doi: 10.1177/1557988311429194
- Shorey, R. C., Zucosky, H., Brasfield, H., Febres, J., Cornelius, T. L., Sage, C., ve Stuart, G. L. (2012). Dating Violence Prevention Programming: Directions for Future Interventions. *Aggression and violent behavior*, 17(4), 289–293. doi: 10.1016/j.avb.2012.03.001
- Shorey, R. C., Elmquist, J., Zucosky, H., Febres, J., Brasfield, H., ve Stuart, G. L. (2014). Experiential avoidance and male dating violence perpetration: an initial investigation. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 117–123. doi: 10.1016/j.jcbs.2014.02.003
- Shorey, R. C., Seavey, A. E., Quinn, E., ve Cornelius, T. L. (2014). Partner-specific anger management as a mediator of the relation between mindfulness and female perpetrated dating violence. *Psychology of Violence*, 4(1), 51–64. doi: 10.1037/a0033658
- Shorey, R. C., Brasfield, H., Zapor, H. Z., Febres, J., ve Stuart, G. L. (2015). The relation between alcohol use and psychological, physical, and sexual dating violence perpetration among male college students. *Violence against women*, 21(2), 151–164. doi: 10.1177/1077801214564689
- Shulman, S., ve Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. doi: 10.1177/2167696812467330
- Simonelli, C. J., ve 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. doi: 10.1177/088626098013006001

- Sims, E. N., Dodd, V. J. N., ve Tejeda, M. J. (2008). The relationship between severity of violence in the home and dating violence. *Journal of Forensic Nursing*, 4(4), 166–173. doi: 10.1111/j.1939-3938.2008.00028.x
- Slack, M., ve Draugalis, J. L. R. (2001). Establishing the internal and external validity of experimental studies. *American Journal of Health-System Pharmacy*, 58(22), 2173–2181. doi: 10.1093/ajhp/58.22.2173
- Smith, P. H., White, J. W., ve Holland, L. J. (2003). A longitudinal perspective on dating violence among adolescent and college-age women. *American Journal of Public Health*, 93(7), 1104–1109. doi: 10.2105/AJPH.93.7.1104
- Smith, P. H., Murray, C. E., ve Coker, A. L. (2010). The coping window: A contextual understanding of the methods women use to cope with battering. *Violence and Victims*, 25(1), 18–28. doi: 10.1891/0886-6708.25.1.18
- Sotelo Narváez, V. N., Rojas Torres, A., Molina Soria, H. F., ve Igreda Cámac, A. S. (2022). Violencia en el noviazgo y evitación experiencial en internos de psicología. *Socialium*, 6(2), 1-15. doi: 10.26490/uncp.sl.2022.6.2.1510
- Spriggs, A. L., Halpern, C. T., Herring, A. H., ve Schoenbach, V. J. (2009). Family and school socioeconomic disadvantage: Interactive influences on adolescent dating violence victimization. *Social Science ve Medicine*, 68(11), 1956–1965. doi: 10.1016/j.socscimed.2009.03.015
- Stapleton, A., ve McHugh, L. (2021). Healthy selfing: Theoretically optimal environments for the development of tacting and deictic relational responding. *Perspectivas Em Análise Do Comportamento*. doi: 10.18761/PAC.2021.v12.RFT.10
- Stark, D. (2009). *The sense of dissonance: Accounts of worth in economic life*. Princeton University Press. doi: 10.1515/9781400831005
- Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life*. Oxford University Press. doi: 10.5860/choice.46-2380
- Stewart, I., Barnes-Holmes, D., Roche, B., ve Smeets, P. M. (2002). A functional-analytic model of analogy: a relational frame analysis. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 78(3), 375–396. doi: 10.1901/jeab.2002.78-375

- Stonard, K.E. (2020). Correlates of Technology-Assisted Adolescent Dating Violence and Abuse. *Social Education Research*, 1(2), 61–78. doi: 10.37256/ser.122020180.61-78
- Straus, M. (1980). Victims and aggressors in marital violence. *American behavioral scientist*, 23(5), 681-704. doi: 10.1177/000276428002300505
- Strosahl, K.D., Hayes, S.C., Wilson, K. G. ve Gifford, E.V. (2004). An ACT primer: Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies. In SC Hayes ve KD Strosahl (Eds.), *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 31-58). New York: Springer..
- Strosahl, K. D., Robinson, P. J., ve Gustavsson T. (2015). *Inside This Moment: A Clinician's Guide to Promoting Radical Change Using Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: Context Press.
- Subaşı, N. ve Akın, A. (2003). "Kadına Yönelik Şiddet; Nedenleri ve Sonuçları." Toplumsal Cinsiyet, Sağlık ve Kadın, *Hacettepe Üniversitesi Yayınları*, s. 231-249.
- Sugarman, D. ve Hotaling, G. T. (1989). Violent men in intimate relationships: an analysis of risk markers¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 19(12), 1034-1048. doi: 10.1111/j.1559-1816.1989.tb01237.x
- Sylaska, K. M., ve Edwards, K. M. (2014). Disclosure of intimate partner violence to informal social support network members: a review of the literature. *Trauma, violence ve abuse*, 15(1), 3–21. doi: 10.1177/1524838013496335
- Swahn, M. H., Alemdar, M., & Whitaker, D. J. (2010). Nonreciprocal and Reciprocal Dating Violence and Injury Occurrence among Urban Youth. *The western journal of emergency medicine*, 11(3), 264–268.
- Taquette, S. R., ve Monteiro, D. L. M. (2019). Causes and consequences of adolescent dating violence: a systematic review. *Journal of injury ve violence research*, 11(2), 137–147. doi: 10.5249/jivr. v11i2.1061
- Tarriño-Concejero, L., García-Carpintero-Muñoz, M. L. Á., Barrientos-Trigo, S., ve Gil-García, E. (2023). Dating violence and its relationship with anxiety, depression, and stress in young Andalusian university students. *Enfermería clinica* (English Edition), 33(1), 47–59. doi: 10.1016/j.enfcl.2022.07.004

- Taylor, S. E., ve Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual review of clinical psychology*, 3, 377–401. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520
- Taylor, S., ve Asmundson, G. J. (2008). Internal and external validity in clinical research. *Handbook of research methods in abnormal and clinical psychology*, 23, 34.
- Temple, J. R., Le, V. D., Muir, A., Goforth, L., ve McElhany, A. L. (2013). The Need for School-Based Teen Dating Violence Prevention. *Journal of Applied Research on Children*, 4(1), 4. doi: 10.58464/2155-5834.1136
- Terrazas-Carrillo, E., Garcia, E., Briseño, J., ve de la Cruz, I. (2021). Dating Violence Perspectives of Latino College Students: Considerations for Violence Prevention Programming. *Journal of College Student Retention: Research, Theory ve Practice*, 23(2), 410-433. doi: 10.1177/1521025119837675
- Terry, D., Tonge, L., ve Callan, V. (1995). Employee adjustment to stress: the role of coping resources, situational factors, and coping responses. *Anxiety Stress ve coping*, 8(1), 1-24. doi: 10.1080/10615809508249360
- Terzioğlu, M., ve Yavuz, K. F. (2023). Relational Frame Theory (RFT): An Empirical Approach to Language and Cognition. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 12 (2), 188-200. doi: 10.5455/JCBPR.134423
- Tezbaşaran, A. (1996). Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu [Likert type scale development guide]. *Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları*, 19(54), 77-87.
- Thomas, J. E. (1999). “Everything About Us Is Feminist”: The Significance of Ideology in Organizational Change. *Gender ve Society*, 13(1), 101-119. doi: 10.1177/089124399013001006
- Thoits, P. A. (2011). Resisting the Stigma of Mental Illness. *Social Psychology Quarterly*, 74(1), 6-28. doi: 10.1177/0190272511398019
- Tindle, R., Hemi, A., ve Moustafa, A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between covid-19 related stress exposure and psychological distress. *Scientific Reports*, 12(1). doi: 10.1038/s41598-022-12262-w
- Tinglöf, S., Högberg, U., Lundell, I. W., ve Svanberg, A. S. (2015). Exposure to violence among women with unwanted pregnancies and the association with post-traumatic

stress disorder, symptoms of anxiety and depression. *Sexual ve reproductive healthcare : official journal of the Swedish Association of Midwives*, 6(2), 50–53. doi: 10.1016/j.srhc.2014.08.003

Tomsich, E., Jennings, W. G., Richards, T. N., Gover, A. R., ve Powers, R. A. (2017). Childhood Physical Maltreatment and Young Adult Dating Violence: A Propensity Matching Approach. *Journal of interpersonal violence*, 32(22), 3475–3496. doi: 10.1177/0886260515599657

Toplu-Demirtaş, E. (2015). *Psychological Aggression Perpetration Among Dating College Students: The Interplay of Societal, Parental and Personal Factors* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 399847).

Toplu-Demirtaş, E., & Aracı-İyiaydın, A. (2023). Seeding a change in knowledge about, attitudes towards and perceptions of dating violence in Turkish prospective counselors: The effectiveness of a train-the-trainer prevention program. *Journal of Family Violence*, 1-13. doi: 10.1007/s10896-023-00666-9

Toplu, E., ve Hatipoglu-Sümer, Z. (2011). Flört ilişkisinde şiddetin yaygınlığı ve türleri [Prevalence and types of dating violence]. In *meeting of XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi [XI. National Congress of Psychological Counseling and Guidance]*, Selçuk, İzmir.

Törneke, N., Luciano, C., Barnes-Holmes, Y., ve Bond, F. W. (2015). RFT for clinical practice: Three core strategies in understanding and treating human suffering. *The Wiley handbook of contextual behavioral science*, 254-272. doi: 10.1002/9781118489857.ch12

Tull, M. T., Gratz, K. L., Salters, K., ve Roemer, L. (2004). The role of experiential avoidance in posttraumatic stress symptoms and symptoms of depression, anxiety, and somatization. *Journal of Nervous ve Mental Disease*, 192(11), 754-761. doi: 10.1097/01.nmd.0000144694.30121.89

Tull, M. T., Jakupcak, M., Paulson, A., ve Gratz, K. L. (2007). The role of emotional inexpressivity and experiential avoidance in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom severity and aggressive behavior among men exposed to interpersonal violence. *Anxiety, stress, and coping*, 20(4), 337–351. doi: 10.1080/10615800701379249

- Turi, R.K ve Prakash, J. (2022). Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy in Coping skill and Problem Solving among Depression. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3). doi: 10.25215/1103.161
- Türk, B., Hamzaoglu, N., ve Yayak, A. (2020). An analysis on dating violence. *Turkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 17(1), 73-81. doi: 10.5336/forensic.2019-70929
- Tütüncüler, A., Özer, E., Karagöz, Y., ve Beyaztaş, F. Y. (2015). Evalution of femicide cases committed between the years 1996–2005 in antalya. *OMEGA- Journal of Death and Dying*, 71(2), 198-210. doi: 10.1177/0030222815570600
- Twohig, M. P., Levin, M. E., ve Ong, C. W. (2021). *ACT in steps: A transdiagnostic manual for learning Acceptance and Commitment Therapy*. Oxford University Press, USA
- Uğur, S.B. ve Kaya-Kılıç, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Maruz Kalma Durumları, Yaklaşımları ve Sosyal Destek Kaynakları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 11(0), 293 - 304. doi: 10.13114/MJH.2021.566
- Ullman, S. E. (1999). Social support and recovery from sexual assault: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 4(3), 343–358. doi: 10.1016/S1359-1789(98)00006-8
- Ulubay, G. and Güven, M. (2022). Acceptance and commitment therapy and psychological flexibility: a review study. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101. doi: 10.34137/jilses.1109608
- Üstünel, A. Ö. (2018). *Testing The Effectiveness of A Dating Violence Prevention Program among College Students in İstanbul* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:527037).
- Üstünel, A. O. (2020). A feminist approach to dating violence prevention: Creating change towards safety, equality and mutuality. *FEMINISM ve PSYCHOLOGY*, 30(2), 143–164. doi: 10.1177/0959353519882462
- Vaca-Ferrer, R., Ferro Garcia, R., ve Valero-Aguayo, L. (2020). Eficacia de un programa de intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género en el marco de las terapias contextuales. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 36(2), 188–199. doi: 10.6018/analesps.396901

- Vagi, K. J., Rothman, E. F., Latzman, N. E., Tharp, A. T., Hall, D. M., ve 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. doi: 10.1007/s10964-013-9907-7
- Valizadeh, ve Ahmadi, V. (2022). Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral therapy and acceptance and commitment treatment on resilience and quality of life of women victims of domestic violence. *Journal of Family Psychology*, 8(2), 12-25. doi: 10.52547/ijfp.2022.549042.1088
- Vangölü, M. S., ve Tanhan, F. (2022). Psikolojik Sağlamlığın Ergenlerin Psikolojik Katılık Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Social Science Development Journal*, 7(33): 461:470 doi:10.31567/ssd.710
- Van Ouytsel, J., Torres, E., Choi, H. J., Ponnet, K., Walrave, M., ve Temple, J. R. (2017). The Associations Between Substance Use, Sexual Behaviors, Bullying, Deviant Behaviors, Health, and Cyber Dating Abuse Perpetration. *The Journal of school nursing : the official publication of the National Association of School Nurses*, 33(2), 116–122. doi: 10.1177/1059840516683229
- Vargas, S. ve Coria, K. (2017). Estrés postraumático: tratamiento basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Erişim adresi: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Estr%C3%A9s%20postraum%C3%A1tico1.pdf
- Vázquez, C., Crespo, M. ve Ring, J. (2003). *Medición Clínica en Psiquiatría Y Psicología: Estrategias de Afrontamiento*. Ed. Masson. Barcelona. Erişim adresi: <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>.
- Vézina, J., ve Hébert, M. (2007). Risk factors for victimization in romantic relationships of young women: a review of empirical studies and implications for prevention. *Trauma, violence ve abuse*, 8(1), 33–66. doi: 10.1177/1524838006297029

- Veloso, C., Caqueo Arincibia, W., Caqueo Urizar, A., Muñoz, Z. ve Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. doi:10.1590/S1984-02922010000100003
- Veloso, C., ve Monteiro, C. F. D. S. (2019). Consumption of alcohol and tobacco by women and the occurrence of violence by intimate partner. *Texto ve Contexto-Enfermagem*, 28, e20170581. doi: 10.1590/1980-265x-tce-2017-0581
- Veloso, A., Ramos, I., ve Bragança, J. (2021, June). *Preventing dating violence: The GoodVibes Project*. In ICGR 2021 4th International Conference on Gender Research (p. 288). Academic Conferences Inter Ltd.
- Villegas, M. R. (2018). *Perfiles diferenciales en mujeres víctimas de violencia en sus relaciones de pareja. El papel de las emociones y de los patrones de evitación* (tesis doctoral,vUniversidad de Almería). Erişim adresi: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=buaHl3Jm%2BDQ%3D>
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., ve Becker, J. (1985). The Ways of Coping Checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20(1), 3–26. doi: 10.1207/s15327906mbr2001_1
- Vives-Cases, C., Ruiz-Cantero, M. T., Escribà-Agüir, V., ve Miralles, J. J. (2011). The effect of intimate partner violence and other forms of violence against women on health. *Journal of public health (Oxford, England)*, 33(1), 15–21. doi: 10.1093/pubmed/fdq101
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., ve Vilardaga, R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to Increase Self-Compassion: A Randomized Controlled Trial. *Journal of contextual behavioral science*, 3(4), 248–257. doi: 10.1016/j.jcbs.2014.09.002
- Yang, F. (2021). Coping strategies, cyberbullying behaviors, and depression among chinese netizens during the covid-19 pandemic: a web-based nationwide survey. *Journal of Affective Disorders*, 281, 138-144. doi: 10.1016/j.jad.2020.12.023
- Yarkovsky, N. (2011). *Adult attachment style, early sexual experiences, and dating violence victimization* [Master's thesis, University of Windsor]. Erişim adresi: <https://scholar.uwindsor.ca/etd/235>

- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yolcu, D., ve Akbay, S. E. (2020). Dating Violence among University Students: The Role of Self-Esteem, Perceived Relationship Self-Efficacy and Attachment Styles. *Online Submission*, 7(10), 241-257. doi: 10.46827/ejes.v7i10.3300
- Yumuşak, A. ve Şahin, R. (2014). Flörtte Şiddete Yönelik Tutum Ölçeklerinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(49), 233-252. doi: 10.17755/esosder.55295
- Yüksel, H. Ve Ulucan, H. (2021). Socio-Economic Factors of Intimate Partner Violence against Women in Turkey: A Cross-Sectional Data Analysis. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi*, 56(4), 2979 - 2999. 10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.21.12.1707
- Zanville, H. A., ve Cattaneo, L. B. (2012). The nature of risk and its relationship to coping among survivors of intimate partner violence. *Psychology of Violence*, 2(4), 355–367. doi: 10.1037/a0028198
- Zhang, B. and Cai, T. (2012). Coping styles and self-esteem as mediators of the perfectionism-depression relationship among chinese undergraduates. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 40(1), 157-168. doi: 10.2224/sbp.2012.40.1.157
- Wahyun, E., Nurihsan, J., ve Yusuf, S. (2019). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy to enhance students' wellness. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 19(1), 91–113. doi: 10.24193/jebp.2019.1.6
- Walker, L. A. (1984). Battered women, psychology, and public policy. *American Psychologist*, 39(10), 1178–1182. doi: 10.1037/0003-066X.39.10.1178
- Walker, L. E. (1991). Post-traumatic stress disorder in women: Diagnosis and treatment of battered woman syndrome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 28(1), 21–29. doi: 10.1037/0033-3204.28.1.21
- Walker, L. E. (1999). Psychology and domestic violence around the world. *American Psychologist*, 54(1), 21–29. doi: 10.1037/0003-066X.54.1.21

- Walsh, K., Choo, T., Wall, M. M., Hirsch, J. S., Ford, J. V., Santelli, J., Mellins, C. A. (2020). Repeat sexual victimization during college: prevalence and psychosocial correlates.. *Psychology of Violence*, 10(6), 676-686. doi: 10.1037/vio0000339
- Wang, M., Sun, G., Chang, Y., Jin, Y., Leenus, A., Maaz, M., ... ve Thabane, L. (2017). A systematic survey of control groups in behavioral and social science trials. *Research on Social Work Practice*, 28(5), 538-545. doi: 10.1177/1049731517718940
- Waters, E., Posada, G., Crowell, J., ve Lay, K. L. (1993). Is attachment theory ready to contribute to our understanding of disruptive behavior problems?. *Development and Psychopathology*, 5(1-2), 215-224.
- Watson, R. (2003). Advanced Research Methods in Psychology. *Journal of Advanced Nursing*. Wiley. doi: 10.1046/j.1365-2648.2003.02698_3.x
- Weingarten, C., Wu, A., Gates, K., Carreño, P., ve Baker, C. (2018). The association between electronic and in-person dating violence victimization, anxiety, and depression among college students in Hawai'i. *Partner Abuse*, 9(4), 313–334. doi: 10.1891/1946-6560.9.4.313
- Wesche, R., ve Dickson-Gomez, J. (2019). Gender Attitudes, Sexual Risk, Intimate Partner Violence, and Coercive Sex Among Adolescent Gang Members. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 64(5), 648–656. doi: 10.1016/j.jadohealth.2018.10.292
- Wenzlaff, R. M., ve Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, 51, 59–91. doi: 10.1146/annurev.psych.51.1.59
- West, C. M. (2018). Toward an ecological model of violence among African Americans. *In The Routledge international handbook of violence studies* (pp. 190-209). Routledge. Erişim adresi: <https://drcarolynwest.com/wp-content/uploads/2020/02/2019-Toward-an-ecological-model-of-violence-among-African-Americans.pdf>
- Westrup, D., ve Fremouw, W. J. (1998). Stalking behavior: A 247ducation247 review and suggested functional analytic 247ducation247 technology. *Aggression and Violent Behavior*, 3(3), 255-274.

- White, J. W., ve Koss, M. P. (1991). Courtship violence: Incidence in a national sample of higher education students. *Violence and Victims*, 6(4), 247–256.
- Wilson, J. S., West, J. F., Messing, J. T., Brown, S., Patchell, B., ve Campbell, J. C. (2011). Factors related to posttraumatic stress symptoms in women experiencing police-involved intimate partner violence. *ANS. Advances in nursing science*, 34(3), E14–E28. doi: 10.1097/ANS.0b013e318227241d
- Wincentak, K., Connolly, J., ve Card, N. (2017). Teen dating violence: A meta-analytic review of prevalence rates. *Psychology of Violence*, 7(2), 224–241. doi: 10.1037/a0040194
- Wong, J., Fong, D., Choi, A., Tiwari, A., Chan, K., ve Logan, T. (2016). Problem-focused coping mediates the impact of intimate partner violence on mental health among chinese women.. *Psychology of Violence*, 6(2), 313–322. doi: 10.1037/a0039496
- Woodin, E. M., ve O'Leary, K. D. (2009). Theoretical approaches to the etiology of partner violence. In D. J. Whitaker ve J. R. Lutzker (Eds.), *Preventing partner violence: Research and evidence-based intervention strategies* (pp. 41–65). American Psychological Association. doi: 10.1037/11873-003
- World Health Organization. (2024, Haziran 19). Injuries and Violence. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/injuries-and-violence>
- Wong, J. S., Bouchard, J., ve Lee, C. (2023). The Effectiveness of College Dating Violence Prevention Programs: A Meta-Analysis. *Trauma, violence ve abuse*, 24(2), 684–701. doi: 10.1177/15248380211036058

EKLER

EK I: Deney Grubu Oturumları

EK II: Grup Uygulamalarında Kullanılan Formlar

EK III. Araştırma Kapsamında Kullanılan Veri Toplama Araçları

EK IV. Analiz Bulguları



EKLER

EK-1

Flört Şiddetine Maruz Kalan Bireylere Uygulanan Kabul ve Adanmışlık Terapisi (KAT) Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının Flört Şiddetiyle İşlevsel Baş Etme Stratejilerini ve Psikolojik Esnekliği Artırmaya Yönelik Grup Oturumları

1.OTURUM: (Tanışma- Yapılandırma)

Amaç 1: Grup üyelerinin gruba güven duymalarını sağlamak

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin grup lideri ve birbirleri ile tanışmasının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin gruba ve birbirlerine yönelik güven ilişkisini kurmalarının sağlanması

Amaç 2: Grubun oluşturulmasını ve yapılandırılmasını sağlamak

Alt Amaçlar

- ✓ Grup süreci, grup oturumları ve grubun amacı hakkında grup üyelerinin bilgilendirilmesi
- ✓ Grup üyelerinin bireysel amaçlarının ve beklentilerinin belirlenmesi
- ✓ Grup üyelerinin oturumlar arasında ev ödevi olacağı konusunda bilgilendirilmesi

Amaç 3: Flört şiddeti ve psikolojik esneklik hakkında grup üyelerinin bilgilendirilmesi

Alt Amaçlar

- ✓ Flört ilişkisi ve flört şiddeti hakkında grup üyelerine bilgi verilmesi
- ✓ Flört Şiddeti türleri ve etkileri hakkında grup üyelerine bilgi verilmesi
- ✓ Kabul ve Adanmışlık Terapisi hakkında grup üyelerinin bilgilendirilmesi
- ✓ Grup üyelerine psikolojik esneklik ve psikolojik katılımın ne olduğunun model üzerinden gösterilmesi ve bilgi verilmesi

Amaç 4: Grubun motivasyonunu arttırmak.

Alt Amaçlar

- ✓ Grup üyelerinin grubun gücünün farkına varmalarını sağlamak.
- ✓ Grup üyelerinin daha pozitif duygularla oturumdan ayrılmalarını sağlamak

Materyaller

- 1.Bilgilendirilmiş Onam Formu (Form-2)
- 2.Flört Şiddeti nedir, Türleri ve Etkileri Nelerdir? Formu (Form-3)
- 3.Şiddet Döngüsü Görseli (Form-4)
- 4.Kabul ve Adanmışlık Terapisi Bilgilendirme Formu (Form-5)

5.Psikolojik Esneklik Bilgilendirme Formu (Form-6)

6.Yaşantımı Tanıyorum Formu (Form-7)

Süre: 90-120 dk.

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Tanışma Etkinlikleri (süre: 20 dakika)
- ✓ Grup Sürecinin Yapılandırılması ve Grup İlkeleri (süre: 20 dakika)
- ✓ Bireysel Amaçları Belirleme (süre: 10 dakika)
- ✓ Flört Şiddeti Türleri ve Etkileri Hakkında Bilgilendirme (süre: 25 dakika)
- ✓ KAT ve Psikolojik Esneklik ile İlgili Bilgilendirme (süre: 15 dakika)
- ✓ İki Dağ Metaforu (süre: 10 dakika)
- ✓ Değerlendirme (süre: 5 dakika)

Ev Ödevi: Üyelerden, kendilerine iletilen ‘Yaşantımı Tanıyorum’ formunu (Form-6) bir sonraki oturuma kadar doldurmaları istenir.

Uygulama Süreci

Araştırma ile ilgili hazırlanan bilgilendirilmiş onam formu (Form-2) grup üyelerine gönderilmiştir. Onaylayan üyelerden, formu okuyup "okudum, onayladım" ibaresini işaretleyerek imzalamaları istenmiştir. Grup üyelerinin tamamı formu onaylayarak grup liderine göndermiştir. Ayrıca oturumlara başlamadan önce grup üyelerine online programa katılım için nelerin gerekli olduğu hakkında kolaylaştırıcı bilgiler sunulmuştur. Programın “Zoom” uygulaması üzerinden yürütüleceği belirtilerek grup üyelerinin bilgisayarlarına ya da mobil cihazlarına bu uygulamayı indirmeleri gerektiği belirtilmiştir. Grup üyeleri, sessiz ve yalnız oldukları bir ortamda programa giriş sağlamaları gerektiği, mikrofonlarının ve kameralarının çalışır durumda olduğunu kontrol etmeleri gerektiğiyle ilgili bilgilendirilmişlerdir.

Amaç 1: Grup üyelerinin gruba güven duymalarını sağlamak

Grup lideri tarafından grup üyelerine “hoş geldiniz” diyerek ilk oturumu başlatmıştır. Grup lideri kendini tanıtmış ve sonra isim- sıfat tanışma oyunu oynanmıştır. Ardından grup üyeleri

2 kişilik gruplara ayrılarak ara odalara gönderilmiş ve burada birbirlerinin benzeyen ve farklılaşan yanları hakkında konuşmaları, ardından büyük gruba bu özellikleri hakkında bilgi vermeleri istenmiştir. Katılımcılar benzer ve farklılaşan yanları hakkında büyük gruba bilgi vermiş, böylelikle birbirlerini daha yakından tanımaları sağlanmıştır.

Amaç 2: Grubun oluşturulmasını ve yapılandırılmasını sağlamak

Tanışma ve güvene dayalı etkinlikleriyle ilgili paylaşımların ardından, grubun kuralları üyelerle birlikte belirlenmiştir.

Grup üyeleriyle birlikte belirlenen kurallar büyük grupta yazılı olarak paylaşılmıştır.

- ✓ Grupta konuşulanlar grupta kalacaktır, herhangi bir yerde veya da herhangi bir kişiyle paylaşılmayacaktır. Grupta gizlilik esastır.
- ✓ Gruba etkin biçimde katılım grup sürecinden üst düzeyde fayda sağlayabilmek açısından önemlidir.
- ✓ Grup üyelerinden biri konuştuğunda dinlenilmelidir.
- ✓ Herkesin konuşma zamanı ve hakkı vardır.
- ✓ Grup içerisinde yargılayıcı ve eleştirel bir dil kullanılmamalıdır.
- ✓ Oturumlara beklenmedik bir durum gelişmediği sürece devamlı ve zamanında katılmak önemlidir.
- ✓ Grup oturumları sırasında grup üyeleri tarafından görüntü, ses kaydı ya da video kaydı alınmayacaktır.

Üyelere, grup kuralları konusunda herhangi bir değişiklik önerisinde bulunup bulunmayacakları sorulmuş, grup kurallarına değişiklik önerisinde bulunan üyenin olmadığı görülmüştür. Ardından grup lideri grup süreci ve amaçları hakkında bilgi vermek üzere söz almıştır. *‘Grubumuzun amacına ulaşması için belirlediğimiz kuralların ardından grup süreci hakkında sizlere bilgi vermek istiyorum. Bugün başlamış olduğumuz 9 oturumdan oluşan gruba psikolojik danışma programımız haftanın iki günü pazartesi ve perşembe günleri gerçekleştirilecektir. Oturum süremiz 90- 120 dakika aralığında olacaktır. Her oturum grubun amacına ulaşması için üzerinde çalışılmış ve düzenlenmiş etkinliklerin olduğu oturumlardır. O nedenle her oturuma düzenli katılım göstermeniz hem grubun hem de sizlerin her birinin bireysel amaçlarına ulaşmanız noktasında önem taşımaktadır. Grubun amacı KAT (Kabul ve Adanmışlık Terapisi) odaklı bir süreç yürüterek sizlerin flört şiddetiyle baş etmede işlevsel stratejiler kazanmasını sağlamak ve psikolojik esnekliği artırmaktır. Bu*

amaca ulaşabilmede devamlılık ve zamanında katılımın yanında, her grup oturumunun ardından verilecek ödevlerin yerine getirilmesi de kritik öneme sahiptir.’

Grup sürecinin grup üyeleriyle paylaşılmasının ardından bireysel amaçlar üzerinde konuşulmuştur. Katılımcılardan biri, birine bağımlı bağılı olmadan, yalnız kalabilmeyi amaçladığını belirtmiştir. “Duygularımın bir başkasına bağılı olarak değişmemesini istiyorum”, diye eklemeye bulunmuştur. Bir diğer katılımcı, yaşadığı flört ilişkisinin etkilerinden sıyrılmak istediğini, daha sağlıklı ilişkiler kurmayı amaçladığını belirtmiştir. İlişkide problemleri kendisinin tek başına çözmek için mücadele ettiğini artık bunu yapmak istemediğini, eklemiştir. Başka bir katılımcı, okuduğu üniversitenin bile flört ilişkisi yaşadığı kişinin kararının olduğunu ve ondan bağımsız bireysel kararlar vermeyi amaçladığını belirtmiştir. Bir diğeri, şiddetin etkilerinin devam ettiğini, birileriyle ilişki kurmada zorlandığını ve bunun değişmesini amaçladığını belirtmiştir. Başka bir katılımcı, flört şiddetinin duygusal etkilerinin hala üzerinde olduğunu ve bunlardan kurtulmak istediğini amaçladığını belirtmiştir. Başka bir katılımcı, aynı şeyleri bir sonraki ilişkisinde yaşamak konusunda kaygılandığını ve bunu istemediğini belirtmiştir. Son olarak bir diğer katılımcı ise, hala içinde olduğu şiddet yaşadığı toksik olarak adlandırdığı ilişkisini sağlıklı sonlandırabilmeyi ve bundan en az hasarla kurtulabilmeyi amaçladığını belirtmiştir.

Dolayısıyla katılımcıların geçmişte yaşadıkları ya da hali hazırda devam eden ilişkilerinden kaynaklı rahatsızlık hislerinin mevcut olduğu ve bunları yönetebilmeyi baş edebilmeyi amaçladıkları anlaşılmıştır.

Amaç 3: Flört Şiddeti ve Kabul ve Psikolojik Esneklik konusunda grup üyelerinin bilgilendirilmesi

Flört Şiddeti kavramıyla ilgili grup üyelerinin ön bilgilerini tespit edebilmek amacıyla mentimetre.com aracılığıyla grup üyelerinden, ‘flört şiddetini ifade eden 3 kelime’ yazmaları istenmiştir. Grup üyeleri menti.com ‘a verilen kodla birlikte giriş yaparak, flört şiddeti denilince akıllarına gelen 3 kelimeyi girmişlerdir. Oluşturulan görsel ve hazırlanan ‘Flört Şiddeti nedir, Türleri ve Etkileri Nelerdir?’ formu (Form-3) üzerinden grup lideri tarafından flört şiddeti açıklanmıştır. Grup lideri tarafından aşağıdaki sorularla etkileşim devam ettirilmiştir.

- Flört şiddeti kavramını biliyor muydunuz?
- Bu tanıımı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Grup lideri, alınan paylaşımların ardından şiddet döngüsünü, ekrana yansıttığı şiddet döngüsü görseli (Form-4) üzerinden açıklamıştır.

Flört şiddeti türleri hakkında bilgi verilmesinin ardından grup üyelerinden her bir şiddet türü için örnek vermeleri istenmiştir. Bir katılımcı, “psikolojik şiddet örneği olarak baskı kurma örneğini verebilirim”, demiştir. Başka bir katılımcı, “ayrılma tehdidi olabilir”, demiştir. Bir diğeri, “karşı tarafın ayrılmak istememesi”, örneğini vermiştir. Katılımcılardan biri, aşağılama, küçük görme eylemleri olduğunu, partnerin kendine güveni olmadığı için bunu yaptığını söylemiştir. Katılımcılardan bir diğeri “özgürlüğümüzü kısıtlıyorsa ve zarar veriyorsa sorun vardır”, demiştir. Fiziksel şiddet örneği olarak katılımcılar; “vurmak, yaralamak, dövmek” örneğini vermiştir. Ardından, grup üyeleri cinsel flört şiddetini örnekendirerek; “Partnerden uygunsuz fotoğraf istemek, bunları yaymakla tehdit etmek, başkasıyla gidip yapayım o zaman demek, birliktelik yaşamaya zorlamak”, örneklerini vermişlerdir. Ekonomik flört şiddetine örnek olarak katılımcılar; “karşı tarafın ekonomik durumunu bildiği halde onun gücünü zorlayacak etkinliklere, hediyelere zorlamak, bunları istemek, bende olan bu sen daha fazlasını istiyorsan git demek, karşı tarafı elinde tutmak için istenmediği halde pahalı hediyeler almak, jestler yapmak”, örneklerini vermişlerdir. Katılımcılardan biri; “ekonomik şiddete genelde erkekler uğruyor, bazen kişi uğradığı şiddetin de, uyguladığı şiddetin de farkına varmıyor”, eklemesinde bulunmuştur. Bunun üzerine grup lideri: *“Flört ilişkisinin başlangıç aşamalarında, bu davranışlar belirgin olmayabilir, kişi ilgi mi şiddet mi ayrımını yapmakta zorlanabilir, birbirine karıştırabilir. Örneğin, fail, partnerinden, ayrı olduklarında birbirlerini özleyecekleri için tüm zamanlarını birlikte geçirmelerini isteyebilir. Diğer arkadaşlarıyla zaman geçirirse, fail üzgün veya hayal kırıklığına uğramış görünebilir. İlişki daha karmaşık hale geldikçe fail, toplumumuzda pek çok kişinin inandığı gibi, bir sevgi işareti olmayan, şiddetli kıskançlığı içerecek şekilde bu davranışlarını artırabilir”* açıklamasında bulunmuştur. Ardından dijital flört şiddeti örneklerinin neler olabileceği sorulmuş ve grup üyelerinden; “telefonu kontrol etmesi, karıştırması, Instagram’dan sormadan listedeki isimleri silmesi, kavga edildiğinde her yerden engellemesi, haberleşmeyi bir anda kesmesi, sosyal medya hesaplarının birbirinde olması, konum uygulamalarıyla nerede olduğuna bakılması, karşı tarafın telefonunu kendine yönlendirmesi, son görülme saatinin açık olmasını istemesi, uygunsuz videolarını sitelerde paylaşması, mesajlarına bakması, izinsiz okuması”, yanıtları alınmıştır. Katılımcılardan biri, “ısrarlı takip ve dijital şiddeti birbirinden ayıramıyorum, nasıl ayırabiliriz”, sorusunu yöneltmiştir. Bunun üzerine grup lideri, şiddet türlerinin iç içe geçmiş

olduğunu, cinsel şiddetin içerisinde dijital şiddeti ya da ısrarlı takibi görmenin mümkün olabileceğini, şiddeti salt cinsel, salt psikolojik ya da ısrarlı takip olarak düşünemeyeceğimizi, belirtmiştir. Ardından katılımcılar ısrarlı takip örneği olarak; “80 defa aranmak, kontrol edilmek, iş yerine güller hediyeler yollayarak kargocunun numarasından ulaşmaya çalışmak ve itibarı zedelemek”, örneklerini vermişlerdir.

Verilen örneklerin ardından grup lideri eksik kalan noktaları tamamlamıştır. Flört şiddetinin etkileri hakkında düzenlenen form üzerinden bilgi vermiş ve bu etkilerin kişinin psikolojik esnekliğine zarar verebileceği üzerinde durarak şu açıklamayı yapmıştır: *“Yapılan araştırmalara göre, flört şiddetine maruz bırakılmak kişilerde birtakım olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Bunlar, uzun vadede travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, anksiyete, düşük özsaygı, suçluluk, utanç uyku bozuklukları, madde kullanımı gibi sonuçlar olacağı gibi, kısa vadede akademik başarısızlık, istenmeyen gebelikler, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, fiziksel yaralanmalar vb. gibi sonuçlar da olabilmektedir. Bu durum, kişilerin sosyal etkileşimlerini, işlevselliğini, aile içi iletişimini ve duygusal alanı etkileyebilir. İşte bu programda şiddetin neden olduğu bu sonuçları ele almak Kabul ve Adanmışlık Terapisi’ni, kısaltılmış adıyla KAT’ı kullanacağız.”* Açıklamanın ardından grup üyelerine Kabul ve Adanmışlık Terapisi hakkında bilgi sahibi olup olmadıkları sorulmuştur. Katılımcılardan biri adını duyduğunu fakat içeriği hakkında bilgi sahibi olmadığını söylemiştir. Ardından KAT ve psikolojik esneklik hakkında Form-5 ve Form-6 aracılığıyla üyelere bilgi verilmiştir.

Grup lideri: *“KAT, bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri zorluklarla baş etmelerine yardımcı olan bir yaklaşımdır. Hayatınızı bir orman yolu olarak düşünün; bu yol boyunca bazen güneş açar, bazen de yağmur yağar. KAT, bu yolda karşınıza çıkan zorluklara ve hava koşullarına uyum sağlamanıza yardımcı olmayı amaçlar. Farkındalığı önemser. Bu, orman yolunda yürürken etrafınızdaki doğayı dikkatlice gözlemlemek gibidir ve yaşadığınız duygulara daha açık olmanızı, onları daha iyi anlamanızı sağlar. KAT, değerlere de odaklanır. Bu, orman yolunda bir pusulayla yürümek gibidir. Nereye gitmek istediğinizi ve hangi yönde ilerlemeniz gerektiğini belirlemek için içsel bir rehber sağlar. Bu değerler, sizin için önemli olan şeyleri temsil eder. Ancak, yolda bazen dallarla, taşlarla veya diğer engellerle karşılaşabilirsiniz. Bu engelleri görmezden gelmek yerine, onlarla başa çıkmak ve yolculuğunuza devam etmek de kabulle birlikte olur. Engellere takılmadan, esnek bir şekilde hareket etmeyi öğrenmek, yaşamın zorluklarına daha etkili bir şekilde yanıt vermenize yardımcı olabilir. Psikolojik esneklik, fırtınada geminizi yüzdürebilmeniz, dağlık*

arazide aracınızı kullanabilmeniz, dalgalı bir denizde yüzebilmenizdir.” Açıklamanın ardından grup lideri grubun birlikteliğine vurgu yapmak amacıyla İki Dağ metaforunu kullanmıştır. Grup lideri; “Geniş bir arazide büyük bir dağın olduğunu hayal edin. Dağda yavaş yavaş ilerleyen bizleri... Dağın içinden geçilebilecek çeşitli hendekler, çamurlu ve karlı yollar var. Ayrıca dağın güzel manzaralar, çiçekler ve yenebilecek besleyici meyvelerin olduğu yamaçları da var. Bu bizim zorluklar ve ödülleri dolu dağımız. Hepimiz hayata başladığımızdan bu yana kendi dağımıza tırmanıyoruz. Yolculuktayız. Yolculuğumuzun büyük bir kısmı kendimizi anlamak, endişemizi anlamak ve esnekliğe erişmek için çabalamakla geçiyor. Bu süreçte yolculuğumuzu anlamaya çalışacağız. Nerede başladınız, nerede zor zamanlar geçirdiniz ve size neşe ve anlam getiren şey neydi? Muhtemelen dağınızda sıkışmış hissediyorsunuz ve nasıl ilerleyeceğinizden emin değilsiniz. Belki hangi yöne gideceğinizden emin değilsiniz. Belki de devam etmek çok zor geliyor. Tökezlediğimiz, daha fazla ilerleyemeyeceğim dediğiniz yerde duracağız. Tutacağız birbirimizin elinden. Bazen orada o taşlı, zorlu çukurlar olan yolda birlikte kalacağız” diyerek birlikteliğin vurgusunu yapmıştır. Üyeler grupta olmanın yalnız olmadıklarını hatırlattığı ve cesaretlendirdiği yönünde paylaşımlarda bulunmuşlardır.

Grup üyelerine paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadıkları sorularak teşekkür edilmiştir. Grup üyelerinden bir sonraki oturuma kadar kendilerine iletilen yaşantımı tanıyorum formunun (Form-7) ilgili sorularını cevaplamaları istenmiştir. Üyelere, forma ilişkin sorularının olup olmadığı sorulmuş, üyelere herhangi bir soru gelmediği görülerek grup oturumu sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu özetlenmiştir. Grup üyelerinden olumlu geri dönüşler alınmıştır. Bir sonraki oturumda yapılacak çalışmaya ilişkin bilgi verilmiştir. Üyelerden, “Yaşantımı Tanıyorum Formu” ’nu okumaları ve doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların motivasyonlarının yüksek olduğu ve katılıma istekli oldukları gözlemlenmiştir.

2. OTURUM: (Yaşantımın Farkındayım)

Amaç 1: Grup üyelerinin, yaşadıkları flört ilişkisi içerisindeki şiddet içeren davranışların türü, sıklığı, etkileri ve duygusal tepkileri hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin diğer üyelerle flört şiddeti yaşantılarını paylaşabilmeleri ve kendi şiddet deneyimlerinin farkında olmalarının sağlanması,
- ✓ Grup üyelerinin, flört yaşantılarına ilişkin duygularının ve düşüncelerinin farkına varmalarının sağlanması,
- ✓ Grup üyelerinin, flört şiddetinin yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini fark edebilmelerinin sağlanması

Amaç 2: Grup üyelerinin flört şiddeti ile baş etme stilleri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin flört şiddetiyle baş etmek için kullandıkları şiddet içeren ilişkinin içinde kalmada önemli bir rol oynayan baş etme stilleri hakkında farkındalıklarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin kullanılan baş etme stillerinin ne sıklıkta kullanıldığını ve olumlu, olumsuz etkilerine ilişkin içgörü kazanmalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin kullandıkları baş etme stillerinin kısa vadeli ve uzun vadeli sonuçları hakkında farkındalıklarının sağlanması

Materyaller:

1. Yaşantımı Tanıyorum Formu (Form-7)
2. Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi Formu (Form-8)
3. Farkındalık Uygulaması Kayıt Formu (Form-9)
4. Kâğıt, kalem

Süre: 90- 120 dk.

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi (Süre: 10 dakika)
- ✓ Yaşantımı Tanıyorum (Süre: 60 dakika)
- ✓ Beden Taraması (Süre: 10 dakika)
- ✓ Cümle Tamamlama (Süre: 15 dakika)
- ✓ Havuzdaki Top Metaforu (Süre: 5 dakika)
- ✓ Değerlendirme (Süre: 10 dakika)

Ev Ödevi: Grup üyelerinden, farkındalık uygulamasını bir sonraki oturuma kadar her gün en az bir kez yapmaları istenmiştir.

Uygulama Süreci

Grup lideri, üyelere “hoş geldiniz” diyerek oturumu başlatmıştır. Grup üyelerine bir önceki oturumla ilgili paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Ardından bir önceki oturumun özeti yapılarak ev ödevleri gözden geçirilmiştir. Üyelerin tamamı, bir önceki oturum sonunda kendilerine iletilen “Yaşantımı Tanıyorum” formu (Form-7) üzerinden kendi yaşantılarıyla ilgili bir değerlendirme yaptıklarını ifade etmişlerdir. Üyelerin kendi yaşantılarını form üzerinden paylaşımlarının öncesinde “Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi” (Form-8) uygulanmıştır.

Amaç 1: Grup üyelerinin yaşadıkları flört ilişkisi içerisinde şiddet içeren davranışların türü, sıklığı, etkileri ve duygusal tepkileri hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamak

Amaç doğrultusunda, öncelikle üyelere kendi yaşantıları üzerinden bir değerlendirme yapmaları için form üzerinden paylaşımda bulunmaları istenmiştir. Grup üyelerinin tamamı “Yaşantımı Tanıyorum” formu (Form-7) üzerinden kendi flört yaşantısını paylaşmıştır. Yaşantımı tanıyorum formu;

- Kişinin flört şiddetine maruz kaldığı zamanlarda deneyimlediği duygu ve duyumları
- Bu duyumun/duygunun şiddetini,
- Kişinin bu duyumları yönetmeye ya da onlara sahip olmaya, onlardan kurtulmaya ve onları bastırmaya ne kadar istekli olduğunu,
- Bu yaşantının nasıl ve nerede gerçekleştiğine ilişkin bilgileri,
- Kişinin bu duyum ve duygularla neler yaptığını ve sonucunda neyi fark ettiğini kapsamaktadır.

Öncelikle grup üyelerinden flört şiddeti yaşantılarından birine, olaya ya da duruma odaklanmaları istenmiştir. Her bir grup üyesinden ‘Yaşantımı Tanıyorum Formu’ üzerinden kendi yaşantılarını tanımlamaları ne yaşadıklarına ilişkin farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Üyelerden bazıları formu doldururken zorlandıklarını belirtmişlerdir. Grupla paylaşım yapmakta zorlanan üyelerin zorlanma durumlarını yönetebilmek ve gruba yeniden adapte olmalarını sağlayabilmek için beden taraması yapılmıştır.

Amaç 2: Grup üyelerinin flört şiddeti ile baş etme stilleri hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak

Egzersizden ardından grup üyelerine paylaştıkları yaşantıları üzerinden sorular sorularak etkileşim devam ettirilmiştir:

- Flört şiddeti yaşantısı sonrası ne yaptınız, nasıl bir yol izlediniz?
- İzlediğiniz yol yaşamınızda ne kadar etkili oldu?
- Kısa ve uzun vadede bu stratejiler hangi sonuçları ortaya çıkardı?
- İzlediğiniz yolun, kullandığınız stratejilerin yaşamınıza maliyeti ve kazancı ne oldu?

Grup lideri, aldığı cevaplar neticesinde grup üyelerinin şiddet yaşantısı karşısında kullandıkları stratejilerin maliyetleri ve kazançlarına vurgu yaparak, stratejiyi değiştirmelerinin yaşamlarında elde etmek isteyip de edemedikleri neyi sağlayacağı üzerinde düşünmelerini istemiştir. Grup üyelerinden alınan cevapların kısıtlı olması ve lider tarafından sorunun anlaşılmadığı düşüncesi üzerine, üyelerden **“Eğer bu yaşantı benim için sorun olmazsa, o zaman olabilirim.”** cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Grup üyeleri cümleyi şu şekilde tamamlamışlardır: “İstediğim bölümü okuyabilirdim, daha özgür hissederdim, karar verirken ve alırken daha özgür hissederdim, arkadaşlarımla vakit geçirir, müzik dinleyebilirdim, daha sağlıklı ilişkiler kurabilirdim, kalkanım olurdu koruyabilirdim kendimi, kalbim sıkışmazdı.”

Grup lideri, etkinliğin ardından şu açıklamayı yapmıştır: "Duygusal acıdan kaçınmaya çalışmak yorucu olabilir. Bizler genellikle acıdan kaçmak ve onu hissetmemek için birçok yol deneriz fakat bu bizi gerçekten yaşamak istediğimiz hayattan uzaklaştırabilir". Grup üyelerinden biri, söz alarak "O halde her zaman iyi hissetmek diye bir şey gerçekçi değil" demiştir. Grup lideri, bunun üzerine “Havuzdaki Top” metaforunu anlatarak kontrolün kişinin yaşamı üzerindeki etkisine dikkat çekmiştir: *“Şiddet yaşantınıza ilişkin duygularınızın, düşüncelerinizin veya yaptıklarınızın, havuzun içinde bulunan bir topa savaşmak gibi olduğunu düşünün. Bunların hiçbirini sevmiyorsunuz, burada biraz önce anlattığınız gibi. İstemiyorsunuz, çünkü onlarsız yaşamınızın daha yolunda olabileceğini düşünüyorsunuz. Bu yüzden topu havuzun altına itiyorsunuz. Ancak top sürekli yüzeye çıkıyor ve siz sürekli topu havuzun altında tutmak için çaba sarf ediyorsunuz. Topla bu şekilde mücadele etmek, topun yanınıza gelmesine yol açıyor. Bu da hem yorucu hem de anlamsız bir eylem halini alıyor. Eğer topu kendi haline bırakırsanız, top yüzeye çıkıp*

yakınızda suyun üstünde öylece duracak, yine büyük ihtimalle bundan hoşlanmayacaksınız. Fakat bir süre topa dokunmadan topun su üstünde öylece durmasına müsaade ederseniz, sonunda havuzun diğer tarafına sürüklenecek. Öyle olmasa bile en azından zamanınızı mücadele etmeye harcamak yerine, kollarınızı kullanabilir ve yüzmenin keyfini çıkarabilirsiniz” (Jepsen, 2012).

Ardından, grup üyelerinden oturumla ilgili değerlendirme yapmaları istenmiştir. Grup üyeleri, oturumun oldukça yorucu ve zorlayıcı olduğuna dair geri bildirimlerde bulunmuşlardır.

Değerlendirme: Grup oturumu özetlenmiştir. Grup oturumunun 110 dakikadan uzun sürmesi, grup üyelerinin yorulmasına ve çalışmalara etkin şekilde katılmalarına olumsuz etki etmiştir. Bu nedenle, oturum sürelerinin kısaltılması gerektiği tespit edilmiş ve bir sonraki oturumda süre bu doğrultuda dikkate alınmıştır. Bir sonraki oturumda yapılacak çalışmaya ilişkin bilgi verilmiş ve üyelerden Farkındalık Kayıt Formu (Form-9) yönergesine uygun olarak farkındalık egzersizini uygulamaları istenmiştir. Katılımcıların motivasyonlarının yüksek olduğu ve katılıma istekli oldukları gözlemlenmiştir.

3.OTURUM (Yaşantıyla Baş Ediyorum)

Amaç 1: Grup üyelerinin güvenli ilişkiler konusundaki farkındalıklarını sağlamak

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin güvenli olmayan ilişkinin ipuçlarını fark etmelerinin sağlanması
- ✓ Grup üyelerinden güvenli ve güvenli olmayan ilişki ayrımını yapmalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinden, şiddet içermeyen ilişki örneklerinin paylaşımını yapmaları istenerek, sağlıklı ilişki dinamiklerinin ve şiddetsiz iletişimin vurgulanması
- ✓ Grup üyelerinin güvenli ilişkinin özelliklerini fark etmelerinin sağlanması

Amaç 2: Grup üyelerinin işlevsel baş etme stratejileri hakkında farkındalıklarını artırmak

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin flört şiddetiyle baş etmek için kullandıkları işlevsel başa çıkma stilleri hakkında farkındalıklarının sağlanması

- ✓ Grup üyelerinin flört ilişkisi içerisinde ve sonrasında kendini ifade etmenin önemini kavramalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin güvenli ilişki özelliklerini işlevsel baş etme biçimlerini de kullanarak bir güvenlik eylem planı yapmalarının sağlanması

Materyaller:

- ✓ Güvenli İlişki Cetveli (Form-10)
- ✓ Aile Arasında Filminden Kesit
- ✓ Senaryolar-1 Formu (Form-11)
- ✓ Senaryolar-2 Formu (Form-12)
- ✓ Güvenlik Planım Formu (Form-13)

Süre: 90- 120 dk.

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Ev ödevleri hakkında bilgi alınması (Süre: 5 dakika)
- ✓ Dikkati şimdiye getirme egzersizinin uygulanması (Süre: 10 dakika)
- ✓ Güvenli ilişki hakkında bilgi verilmesi (Süre: 30 dakika)
- ✓ Film kesitlerinin değerlendirilmesi (Süre: 30 dakika)
- ✓ Senaryolar üzerinden rol oynama çalışmalarının yapılması (Süre: 30 dakika)
- ✓ Güvenlik planı hakkında bilgi verilmesi (Süre: 10 dakika)
- ✓ Değerlendirme (Süre: 5 dakika)

Ev Ödevi: Grup üyelerinden güvenlik planım formunu doldurmaları istenmiştir.

Uygulama Süreci

Grup lideri, katılımcılara “hoş geldiniz” diyerek süreci başlatmıştır. Üyelerden, bir önceki oturumda verilen Farkındalık Kayıt Formu'nu doldurup doldurmadıkları öğrenilmiş; bazı katılımcılar formu doldurduğunu, bazıları ise doldurmakta zorlandığını belirtmiştir. Grup lideri, evde yapılan egzersiz ve alıştırımların grup süreci için önemine vurgu yaparak katılımcılara teşekkür etmiştir.

Ardından, katılımcılarla dikkati şimdiye getirme egzersizi uygulanmıştır. Katılımcılardan biri, egzersizin nefesi üzerinde kontrol sağlamasına ve fark etmediği bedensel duyumları fark etmesine katkıda bulunduğunu belirtmiştir.

Amaç 1: Grup üyelerinin güvenli ilişkiler konusundaki farkındalığını sağlamak

Bir sonraki etkinliğe geçilerek, katılımcılardan Mentimeter’i açmaları ve ilgili kodu girerek ekrana giriş yapmaları istenmiştir. Mentimeter sayfasına giren katılımcılar, grup liderinin daha önceden hazırladığı “Güvenli ilişkiyi ifade eden 3 kelime” sorusunu üç kelimeyle cevaplamışlardır. “Güvenli bir ilişki içinde olup olmadığımızı nasıl anlarız?” sorusuna katılımcılardan biri, partnerin tepkilerinden anlayabileceğimizi; örneğin, herhangi bir olayda destekleyici mi yoksa yargılayıcı mı olduğunu belirleyebileceğimizi ifade etmiştir. Başka bir katılımcı ise, bunu belirlemenin çok zor olduğunu, ancak diğerlerine yaptığı cinsiyetçi yorumlardan tahmin edilebileceğini söylemiştir. Bunun üzerine, ekranda beliren kelime balonu ve ekrana yansıtılan güvenli ilişki cetveli görseli (Form-10) üzerinden güvenli ilişki, grup lideri tarafından “Ne Var Ne Yok Uygulama Kitabı” (Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği, 2017) kitabından yararlanılarak açıklanmıştır:

- ✓ *Kendi isteklerinin, ihtiyaçlarının, inançlarının, düşüncelerinin, beğenilerinin farkında olmak ve bunları ifade edebilmek,*
- ✓ *Zorunluluktan ya da karşıdaki kişiyi memnun etmek için değil, kendin istediğin için evet diyebilmek,*
- ✓ *Suçlu hissetmeden hayır diyebilmek,*
- ✓ *Çatışmaları, fikir ayrılıklarını, karşıdaki için duymanın zor olabileceği duyguları ifade ederken kendini güvende hissetmek,*
- ✓ *Kendini gözetmek, kendine vakit ayırmak,*
- ✓ *Arkadaşlarından, hayallerinden, hobilerinden ödün vermek zorunda bırakılmamak,*
- ✓ *Hissettiklerin ve yaptıkların arasında uyumsuzluk yaşamıyor olmak,*
- ✓ *Kendi hedeflerine ulaşmada desteklendiğini hissetmek,*
- ✓ *Başkasının mutluluğundan değil, kendi mutluluğundan sorumlu olmak,*
- ✓ *İlişki içinde eşit olduğunu hissetmek*

Grup liderinin açıklamasının ardından, grup üyelerinden bazıları kendi ilişkilerine dair paylaşımda bulunarak, güvenli olmayan bir ilişki içinde olduklarını veya ilişkiyi sonlandırdıklarını belirtmişlerdir.

Ardından, grup lideri, güvenli ilişki özelliklerinin grup üyeleri tarafından kavranabilmesi için Form-11'deki senaryoları her bir katılımcıya göndererek, üyelerden senaryolardaki ilişkinin güvenli bir ilişki olup olmadığını tartışmalarını istemiştir.

Ekrana yansıtılan “Aile Arasında” filminden bir kesit aracılığıyla, güvenli olmayan ilişkinin ipuçlarını katılımcıların ifade etmeleri beklenmiştir. Katılımcılar, her iki tarafın da birbirlerine şiddet uyguladığını; birinin partnerinden gerçek bilgilerini saklayarak, tehdit ederek; diğersinin ise, takip ederek, dalga geçerek ve tehdit ederek süreci devam ettirdiğini ifade etmişlerdir.

Amaç 2: Grup üyelerinin işlevsel baş etme stratejileri hakkında farkındalıklarını artırmak

Bunun üzerine, grup lideri katılımcıları ikili gruplara ayırmıştır. Her bir gruba Form-12'deki senaryolardan birini vermiş ve grupları odalara göndererek eksik olan senaryoları tamamlamalarını istemiştir. Grupların senaryoları hazırlayıp büyük grupta canlandırma yapmaları beklenmiştir. İkili gruplar halinde senaryo hazırlıklarını tamamlayan katılımcılar, büyük gruba dönerek senaryoları canlandırmışlardır.

Grup lideri, grup üyelerine;

- *Senaryodaki kişi kendisini nasıl ifade ediyor?*
- *Senaryoyu tamamlarken kullandığınız stratejinin sonucu sizce ne olabilir/ oldu?*
- *Bu ilişkide kişi ne yaparsa değerleri yolunda adım atabilir?, sorularını yönelterek grup etkileşimini devam ettirmiştir.*

Grup lideri, flört şiddetiyle baş etmede güvenlik planının ve kendini desteklemenin önemini vurgulayarak, şiddet içeren ilişkinin devam ettiği durumlarda güvende olunmayan durumların tespitine, bu zamanlarda söylenebilecek sözlere ve aranacak kişiler ya da yerlere ilişkin bilgi vermiştir. Katılımcılardan, bir sonraki oturuma kadar kendilerine verilen Güvenlik Planı Formu'nu (Form-13) doldurmaları istenmiştir.

Değerlendirme: Grup oturumu özetlenmiştir. Grup oturumu 120 dakika sürmüştür. (Süre yeterli gelmediğinden ve aşılaçağından güvenlik planı etkinliği, grup üyelerine bir sonraki oturum için ödev olarak verilmiştir). Bir sonraki oturumda yapılacak çalışmaya ilişkin bilgi verilmiştir. Üyelerden farkındalık kayıt formundaki yönergeye uygun olarak farkındalık

egzersizini uygulamaları ve aynı zamanda güvenlik formunu doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların motivasyonlarının yüksek olduğu ve katılıma istekli olduğu gözlemlenmiştir.

4.OTURUM (Duygularıma Yer Açıyorum)

Amaç 1: Grup üyelerinin duygular hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin duyguların evrimi hakkında bilgi sahibi olmalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin duyguların işlevi hakkında bilgi sahibi olmalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin flört şiddeti yaşantısı sonucu ortaya çıkan duyguları tanımlarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin flört şiddeti sonrası ortaya çıkan duyguların işlevinin ne olduğunu fark etmelerinin sağlanması

Amaç 2: Grup üyelerinin yaşantısal kaçınma hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin yaşantısal kaçınmanın ne olduğuyla ilgili farkındalık kazanmalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin yaşantısal kaçınma ve işe yaramayan kontrol girişimlerinin bedelleri hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması

Amaç 3: Grup üyelerinin kabul kavramını anlamalarının sağlanması

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin kabul hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin suçluluk, çaresizlik, öfke, korku, üzüntü gibi duyguları kabul etmenin nasıl hissettireceğiyle ilgili yaşantısal temasa girmelerinin sağlanması.

Materyaller:

- ✓ Düşünce ve Hislerin Kabulü Formu (Form-14)
- ✓ Nefes Egzersizi Formu (Form-15)

Süre: 90-120 Dakika

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Ev Ödevinin Değerlendirilmesi (Süre: 5 dakika)
- ✓ Nefes Egzersizi (Süre: 10 dakika)
- ✓ Duyguların Evrimi ve İşlevi Bilgilendirmesi (Süre: 20 dakika)
- ✓ Bant Dolu Oda Metaforu (Süre: 10 dakika)
- ✓ Ev İnşa Etmek Metaforu (Süre: 10 dakika)
- ✓ Dalga Metaforu (Süre: 10 dakika)
- ✓ Duyguların ve Düşüncelerin Kabulü Egzersizi (Süre: 20 dakika)
- ✓ Değerlendirme (Süre: 5 dakika)

Ev Ödevi: Düşünce ve hislerin kabulü formunun grup üyeleri tarafından doldurulması.

Uygulama Süreci:

Grup lideri, tüm katılımcılara hoş geldiniz diyerek süreci başlatmıştır. Bir önceki oturumda katılımcılardan istenen çalışmayla ilgili bilgi alınmıştır. Katılımcılar güvenlik planlarını yaptıklarını ifade etmişlerdir. Bir katılımcı ise fiziksel güvenlik planı yapmaya ihtiyaç duymadığını, duygusal güvenlik planının kendisi için daha faydalı olabileceğini düşündüğünü belirtmiştir. Bunun üzerine grup lideri, güvenlik planının kişinin kendini daha güçlü ve iyi hissedebilmesi, ayrıca şiddete maruz kaldığı ilişkiden çıkabilmesi açısından önemli olduğunu vurgulamıştır.

Amaç 1: Grup üyelerinin duygular hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması

Grup üyeleriyle birlikte nefes egzersizi (Form-14) yapılmış ve o anda var olan duygulara odaklanmaları istenmiştir. Her grup üyesi ortaya çıkan duygusunu ifade etmiştir. Bunun üzerine grup lideri, duyguların evrimi hakkında kısa bir bilgi vererek, katılımcıların egzersiz sırasında ve sonrasında ortaya çıkan duyumları hakkında paylaşımlarını almıştır.

Ardından, grup üyelerinden flört şiddeti yaşantılarına odaklanmaları ve ortaya çıkan duyguların işlevlerini düşünmeleri istenmiştir. Katılımcılardan biri, “Ortaya çıkan duygu öfkeydi ve işlevi de kendini korumaktı” demiştir. Bir diğer katılımcı ise, “Çağrışıklık hissini ilişkimde çok fazla hissettim ve işlevinin ilişkiden çıkmak için motivasyon olduğunu düşünüyorum” ifadesini kullanmıştır. Başka bir katılımcı ise, “Benim için öfkeydi ve beni diri tuttu; öfkem olmasaydı burada olmazdım” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Duyguların işlevleri hakkında açıklama yapan grup lideri, duyguların minimum düzeyde

düşünerek hareket etmemize yardımcı olan hızlı bilgi işleme sistemleri (Tooby ve Cosmides, 2008) olduğunu belirtmiştir. Duyguların yokluğunun, saldırmak, savunmak, kaçmak, reddetmek veya yararlı bir şeye yaklaşmak gibi konularda hızlı kararlar vermeyi zorlaştıracağını ifade etmiştir. Duyguların, vücudu acil eyleme hazırlama, düşünceleri etkileme, gelecekteki davranışları motive etme ve kişilerarası ilişkilerde işlevleri olduğunu vurgulamıştır. Grup üyelerinden biri, “Üzölmek istemiyorum mesela, bunun bir işlevi olduğunu da düşünmüyorum,” demiştir. Bunun üzerine grup lideri, bant dolu oda metaforunu kullanarak yaşantısal kaçınma davranışını açıklamıştır.

Amaç 2: Grup üyelerinin yaşantısal kaçınma hakkında farkındalık kazanmalarının sağlanması

Grup lideri “Bant dolu oda” metaforunu kullanarak katılımcıların flört şiddeti yaşantılarının sonucu ortaya çıkan duygulardan kaçınma ve bunları kontrol etme girişimlerinin bedellerini vurgulanmıştır. Grup lideri: *“Hayatınızı bir oda gibi düşünün. Bir gün köşede tavana yakın bir borunun su damlattığını fark ediyorsunuz. Düşen damlaların sesi sinirinizi bozuyor ve bundan kurtulmak istiyorsunuz. Böylece bir parça koli bandı ile sızıntıyı tamir ediyorsunuz ve iç huzurunuz geri geliyor, ta ki su koli bandından geçip yolunu buluncaya ve damlama sesi tekrar başlayıncaya kadar: şıp... şıp... şıp...Bu yüzden ilk tamir ettiğinizin üzerinde başka bir parça koli bandı yapıştırıyorsunuz ve ortam tekrar sessizliğe kavuşuyor.*

Tabii ki huzur ve sessizlik çok uzun sürmüyor. Sızıntıyı tekrar ve tekrar onarmanız gerekiyor. Koli bandı oldukça ucuz olduğundan bu durum sizin için büyük bir problem değil ve elde hep yedek bant bulunduruyorsunuz. Bu aylar hatta yıllar boyunca devam ediyor, fakat bir gün bu işe yaramayan bantların yavaş yavaş odayı doldurduğunu, yaşamak için size gün geçtikçe daha az alan bıraktığını ve su sızıntısını daha da yakınına getirdiğini fark ediyorsunuz.” diyerek katılımcılara bu hissi yaşadığınız oluyor mu, sorusuyla etkileşimi başlatmıştır. Katılımcılardan biri *“meğerse boru benmişim, yaşadığım yeri ve bakış açımı değiştirerek bunun üstesinden geldim”* demiştir. Bunun üzerine grup lideri *“acı duygusunu hissetmek doğaldır ve travmatik, zorlayıcı durumlar karşısında ortaya çıkar, bir şiddet yaşantısı sonrası ortaya çıkan acıyı kabul etmek, failin saldırısına izin vermek veya bunu tolere etmek anlamına gelmez. Şiddet tarafından sebep olunan acı, adeta bir haberci gibidir, yok etmek yerine onu hoş karşılamak ve dinlemek gereklidir, çünkü muhtemelen hayatta neyin çalışmadığına dair önemli bir mesaj iletiyordur”,* açıklamasını yapmış ve *çukurdaki adam metaforuyla*, yaratıcı umutsuzluğa dikkat çekmiştir.

Ardından grup lideri şu soruları yönelterek etkileşimi devam ettirmiştir:

- Yaşamınızda acı veren duygulardan kaçınmak için kullandığınız stratejiler neler?
- Kullandığınız stratejilerin sonuçları neler oldu?
- Bu stratejilerin yaşamınıza maliyetleri ve kazançları neler oldu?

Grup lideri, üyelerin başvurdukları stratejilerin kazançlarına ve maliyetlerine vurgu yaparak, bu zaman ve enerjiyi istedikleri yaşamı inşa etmeye nasıl yönlendirebileceklerini sormuştur. Katılımcılardan bu konu hakkında paylaşımları alınmıştır.

Amaç 3: Grup üyelerinin kabul kavramını anlamalarının sağlanması

Grup üyelerinden, kullandıkları stratejileri yaşamlarını yeniden inşa etmeye yönelik nasıl kullanabilecekleri hakkında paylaşımlarının alınmasının ardından, düşünce ve hislerin kabulü egzersizi (Form-15) uygulanmıştır. Grup lideri tarafından grup üyelerine;

- *Egzersiz yapmak kolay mıydı, yoksa zor muydu?*
- *Egzersiz sırasında düşünceler ve dikkat dağıtıcılar ortaya çıktı mı?*
- *Dikkatinizi tekrardan egzersize yönlendirmeyi başarabildiniz mi?*
- *Duyguları değiştirmeye çalıştınız mı, yoksa onları kabul mü ettiniz?*

soruları yöneltilmiştir. Grup üyelerinden paylaşımları alınmıştır.

Grup üyelerinden biri, *"Aklıma bir düşünce geldi, üzerine yoğunlaştım ve o anın üzerine giderek odaklanabildim,"* demiştir. Bir diğer katılımcı, *"Birkaç kez duygu değiştirdim. Önce öfke, sonra suçluluk, ardından tekrar öfke oldu. Duyguyla kalabildim,"* ifadesini kullanmıştır. Başka bir katılımcı ise, *"Başkası tarafından sevilme ve takdir edilme duygusuyla kaldım. İlk başta sizin direktiflerinizi duymadım; bir süre sonra düşünceler ortaya çıktı. Neden mutluluğumun başkasına bağlı olduğunu fark ettim,"* şeklinde açıklamada bulunmuştur.

Grup lideri grup üyelerinin kabul konusundaki farkındalığına katkıda bulunmak amacıyla aşağıdaki soruları yöneltmiştir.

- Bu düşünceye yer açmak için neye ihtiyaç duyarsın?
- Bunun en zor yanı ne?
- Buradaki zorluk nedir?
- Onun hizmetinde yaşamaya istekli misin?
- Yaşarsan nasıl zorluklar olur?

➤ Bu nasıl duygu?

Paylaşımların alınmasının ardından katılımcılardan “Eğer benim için artık bir sorun olmazsa, o zaman..... yapabilirim. Eğer _____ benim için artık bir sorun olmazsa, o zaman ben _____ olabilirim", cümlelerini tamamlamaları istenmiştir. Grup üyelerinin cümleleri tamamlamasının ardından, grup lideri, acıyla mücadele etmek için kullanılan enerji ve kaynakların, istenilen yaşama yatırılacağı vurgusunu yapmıştır.

Geri bildirimlerin alınmasının ardından katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu özetlenmiştir. Grup oturumu 90 dakika sürmüştür. Bir sonraki oturumda yapılacak çalışmaya ilişkin bilgi verilmiştir. Üyelerden düşünce ve hislerin kabulü formunu (Form-15) doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların motivasyonlarının yüksek olduğu ve katılıma istekli olduğu gözlemlenmiştir.

5.OTURUM (Düşüncelerimden Ayrışıyorum)

Amaç 1: Grup üyelerinin flört şiddeti yaşantılarına ilişkin düşüncelerini fark etmelerini sağlama

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin düşüncelerin zihinde nasıl hareket ettiğini fark etmelerini sağlama
- ✓ Grup üyelerinin zihin sessizleştğinde düşüncelerinin nasıl netleştğini fark etmelerini sağlama

Amaç 2: Grup üyelerinin bilişsel birleşme ve ayrışma hakkında farkındalık kazanmalarını sağlama

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin dilin gücünü fark etmelerini sağlama
- ✓ Grup üyelerinin kelimelerin etkisini fark etmelerini sağlama
- ✓ Grup üyelerinin düşünceleriyle aralarına mesafe koymalarını sağlama
- ✓ Grup üyelerinin düşüncelerden bağımsız davranmayı yaşantısal olarak görmelerini sağlama

Materyaller:

- ✓ Kâğıt
- ✓ Kalem
- ✓ Kar Küresi

Süre:90-120 dakika

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Ev Ödevinin Değerlendirilmesi (Süre: 5 dakika)
- ✓ Dikkat ve Nefes Egzersizi (Süre: 20 dakika)
- ✓ Kar Küresi Metaforu (Süre: 10 dakika)
- ✓ Tükürük Egzersizi (Süre: 15 dakika)
- ✓ Çizgi Film Karakteri' alıştırmaları (Süre: 15 dakika)
- ✓ “Şu An Aklımdan Geçiyor” Egzersizi (Süre: 33 dakika)
- ✓ Değerlendirme (Süre: 5 dakika)

Ev Ödevi: Grup üyelerinden, flört şiddetiyle ilişkili istenmeyen düşünceleri fark etmelerini sağlamak amacıyla bilişsel ayrışma kartları hazırlamaları istenir.

Uygulama Süreci

Grup lideri, katılımcılara “hoş geldiniz” diyerek süreci başlatmıştır. Bir önceki oturumda katılımcılardan istenen çalışmayla ilgili bilgi alınmıştır. Katılımcılardan bazıları, duygu ve düşüncelerin kabulü formunu doldururken zorlandıklarını belirtmiş, bazıları ise duyguda kalabildiklerini ifade etmiştir. Grup lideri, yaşantısal egzersizlerin grup sürecinden istenilen faydayı sağlayabilmesi için önemli olduğunu vurgulamıştır.

Amaç 1: Grup üyelerinin flört şiddeti yaşantılarına ilişkin düşüncelerini nasıl fark edeceğine ilişkin farkındalık sağlama

Grup üyeleriyle dikkat ve nefes egzersizi yapılarak grup süreci başlatılmıştır. Grup lideri:

“Anda zihinsel olarak bulunmamıza, günümüzün geri kalanını dışarıda bırakıp burada olmamıza yardımcı olacak bir egzersizle başlayalım derseniz. Lütfen sırtınız dik ve ayaklarınız yere değecek şekilde sandalyenize rahatça oturun.

Biraz yavaş, derin nefes alalım. Ellerinizi karnınıza koyun. Nefes aldığınızda, karnınızın dışarı çıktığını, nefes verdiğinizde, karnınızın içeri girdiğini hissedin. Haydi deneyelim. Bir, iki, üç, dört nefes alın. Bir, iki, üç, dört nefes verin (Tekrar edilir). Şimdi dörde kadar sayarak bu şekilde nefes almaya devam edin. Karnınızın içeri ve dışarı hareket ettiğini fark edin. Hareketi fark ederek dikkatinizi karnınızda tutun. Bir düşünce ortaya çıktığında, bu düşünceyi gökyüzünde bir bulutmuş gibi fark edin. Ve düşüncenin bir bulut gibi geçmesine izin verin. Dikkatinizi, tekrar nefesinize ve nefesinizin karnınızı nasıl içeri ve dışarı hareket ettirdiğine getirin. Aklınıza ne kadar çok düşünce gelirse gelsin, onları fark etmeye devam edin ve sonra dikkatinizi tekrar nefesinize ve ellerinize ve karnınıza verin. Burada bir derin nefes daha alalım, nefes verelim. Hazır olduğunuzda, düzenli nefes almaya geri dönün ve

nasıl hissettiğinizi fark edin.” yönergesini vererek, sorduğu sorularla, katılımcıları etkileşime ve paylaşıma teşvik etmiştir.

- Bu egzersizi yapmak sizin için kolay mıydı, zor muydu?
- Düşünceler ortaya çıktı mı, çıktıysa bunlar hangi düşüncelerdi?
- Düşünceler gidip geldi mi?
- Bu nasıl bir deneyimdi?

Paylaşımlar alındıktan sonra, grup lideri maymun zihin metaforunu kullanarak açıklamada bulunmuştur:

“Zihnimiz meşgul maymunlar gibidir. Maymunlar ağaçların arasında dolaşır ve bir daldan diğerine sallanır. Tıpkı maymunlar gibi, zihnimiz de doğal olarak bir düşünceden diğerine geçmek ister. Bu durum için ‘maymun-zihin’ terimi kullanılır. Asmadan sallanan bir maymun gibi, zihnimiz de düşünceden düşünceye atlayabilir. Zihnimiz bir düşünceden diğerine geçerken, düşüncelerimize kapılıp, şu anda gerçekte neler olup bittiğinin izini kaybedebiliriz. Örneğin, arkadaşımızla sohbet ederken kendimizi maymun zihnimize kaptırabilir ve zihinsel olarak başka bir yerde olabiliriz” (Eliuk ve Chorney, 2017). Katılımcılardan bazıları, bu durumu sıklıkla yaşadıklarıyla ilgili geri bildirimde bulunmuşlardır.

Grup üyelerinden paylaşımlar alındıktan sonra, *“Şiddet yaşantısına ilişkin ortaya çıkan düşünceleriniz neler?”* sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılardan şu yanıtlar alınmıştır: *“Mutlu olamayacağım, yine başaramadım, suçlu her zaman ben miyim, sınırlarımı belirleyemiyorum, kararlı değilim, düşüncelerim net değil, kendim gibi olmak suç insanların gözünde, gitmelerini istediğim halde gitmiyorlar, keşke gitseler.”*

Bunun üzerine grup lideri, eline bir kar küresi alıp sallayarak, beyaz taneciklerin uçuşmalarını sağlamış ve ardından katılımcılara *“Bu, şu an olduğu gibi düşüncelerimizin dağınıklığını gösterir. Düşüncelerimizin hepsi karmakarışık ve zihnimizde dağılmıştır. Şimdi yere koyuyorum, ne görüyorsunuz? Beyaz taneciklerin dibe çöktüğünü. Durur ve sakinleşirsek düşüncelerin berraklaştığını, yok olmadığını, sadece orada olduğunu görebiliriz,”* demiştir. Ardından farklı bir egzersizle düşüncelerle ilgili çalışılmaya devam edilmiştir.

Amaç 2: Grup üyelerinin bilişsel birleşme ve ayrışma hakkında farkındalık kazanmalarını sağlama

Grup lideri, katılımcılardan gözlerini kapatmalarını yönergeyi takip etmelerini istemiştir. *“Önümüzdeki hafta için tükürüğünüzü bir su şişesinde biriktirmek gibi tuhaf bir ev ödevi verdiğimi hayal edin. Her aklınıza geldiğinde tükürüğünüzü su şişesine tükürmenizi söyledim. Bir hafta sonra gruba geldiğinizde her birinize birer bardak veriyorum ve topladığınız tükürükten küçük bir bardağa dökmenizi istiyorum. Şimdi bardağı alacaksınız, ağzınıza kaldıracaksınız ve bir yudum alacaksınız. Ağzınıza giren ve boğazınızdan aşağı kayan tükürüğü hissedeceksiniz. Tükürüğü yutacaksınız ve sonra bardağı yerine koyacaksınız”* (Settles, Morris ve Bratkovich, 2017).

Yönerge sırasında katılımcılar arasında rahatsızlık hisseden ve yönergeyi durdurmak isteyenler olmuştur. Grup lideri bunun üzerine şu açıklamayı yapmıştır: *“Hiçbirimiz tükürüğü gerçekten içmedik, ama o iğrenme ve korkunç fiziksel hissi üretmeyi başardık. Bunun nedeni, yaptığımız tek şey kelimeler ve görüntüler kullanmak olsa da, zihnimiz onlara bir gerçeklik unsuru verdi. Onu görmeden tasavvur edebilmemiz gerçeğine füzyon yani bilişsel birleşme diyoruz. Bu dilin bir özelliğidir. Gerçek olmasa da bu sözler, zihniniz gerçekmiş gibi tepki verdi. Bu bazen kişiye iyi gelebilir, yardımcıdır. Örneğin, güzel bir gün batımını düşünebilir ve huzurlu hissedebiliriz. Bununla birlikte, acı verici düşüncelere çok fazla bağlandığımızda sorunlara neden olabilir. Örneğin biraz önce sizin de söylediğiniz gibi, “yine başaramadım, suçlu her zaman ben miyim, sınırlarımı belirleyemiyorum” düşüncelerinde olduğu gibi. Tıpkı tükürüğün tarifi gibi, bunlar da gerçekte sadece kelimelerden ibaret olsalar da yoğun duygu ve tepkileri çağrıştırabilirler. Onları ciddiye alırsak, üzerimizde büyük etkileri olabilir”*.

Bilgilendirmenin ardından grup lideri, katılımcılara biraz önce ifade ettikleri şiddet deneyimleri sırasında ve sonrasında ortaya çıkan düşünceleri, seçtikleri bir film kahramanının (yani psikolojik esnekliği engelleyen veya değerlerinden uzaklaştıran düşünceleri) seslendirdiğini hayal etmelerini istemiştir. Katılımcılardan biri Şirine’yi seçmiş ve onun sesini kullanarak “mutlu olamayacağım, sevilmeyeceğim” düşüncelerini seslendirmiştir. Ardından çok komik olduğunu ve ciddiye almadığını, söylemiştir.

Grup lideri, katılımcılara başka bir egzersiz sunarak, zihinlerinde şiddet yaşantısına ilişkin var olan düşünceleri önce “Şu düşünceye sahip olduğumu düşünüyorum:”

Ardından aynı düşünceyi “Şu düşünceye sahip olduğumun farkındayım:” şeklinde ifade etmelerini istemiştir (Harris, 2009). Katılımcılardan biri, egzersizi yaparak “ben garip bir varlığım” düşüncesini “şu düşünceye sahip olduğumu düşünüyorum: ben garip bir varlığım. Şu düşünceye sahip olduğumun farkındayım: garip bir varlığım” şeklinde ifade etmiştir. Ardından katılımcı, “ben aslında garip değilim, düşüncem o”, diyerek egzersizin ona hissettirdiklerini paylaşmıştır.

Grup lideri bunun üzerine, egzersizin düşüncelerimizle kendimiz arasına bir mesafe koymamızı sağladığını, bir an durup bu düşünceyi gözlemleyebilmemizi mümkün kıldığını, bunun bir bilişsel ayrışma olduğunu, eklemiştir.

Katılımcılardan paylaşımları alınarak teşekkür edilmiş ve grup oturumu özetlenerek, sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu özetlenmiştir. Oturum 103 dakika sürmüştür. Bir sonraki oturumda yapılacak çalışmaya ilişkin bilgi verilmiştir. Katılımcılardan, grup içerisinde deneyimlenen bilişsel ayrışma egzersizlerini bir sonraki oturuma kadar deneyimlemeleri istenmiştir. Sınav dönemlerinin olması sebebiyle bir sonraki oturuma katılmayacak öğrenciler grup liderine bilgi vermiştir. Onların da katılabileceği gün ve saat belirlenerek herkes için uygunluğu konuşulup tartışılmış ve gün belirlenmiştir.

6.OTURUM (Düşüncelerimi Gözlemliyorum)

Amaç 1: Grup üyelerinin gözlemleyen beni fark etmelerinin sağlanması

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin düşünen benlik ve gözlemleyen benlik ayrımını yapabilmelerinin sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin gözlemleyen benliği fark etmelerinin sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin gözlemci perspektifi kazanmalarının sağlanması

Amaç 2: Grup üyelerinin kendi yaşantıları üzerinden benlik ayrımını fark etmelerinin sağlanması

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerin kendi yaşantıları üzerinden kendilik algılarına ilişkin farkındalık kazanmalarının sağlanması
- ✓ Grup üyelerinin kendi gözlemleyen benlik anılarını paylaşmalarının sağlanması

Materyaller:

- ✓ Gözlemleyen benlik çalışma sayfası (Form-16)
- ✓ Vasfiye Teyze ve Selahattin video kaydı
<https://www.youtube.com/watch?v=hYEOHnKeIz0>

Süre:90-120 dakika

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Ev Ödevinin Değerlendirilmesi (Süre: 10 Dakika)
- ✓ Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi (Süre: 10 Dakika)
- ✓ Konuşma ve Dinleme Egzersizi (Süre: 20 Dakika)
- ✓ Video Kaydının İzlenmesi (Süre: 25 Dakika)
- ✓ Gökyüzü ve Hava Durumu Metaforu (Süre: 20 Dakika)
- ✓ Değerlendirme (Süre: 5 Dakika)

Ev Ödevi: Grup üyelerinden, gözlemleyen benlik çalışma sayfasını bir sonraki oturuma kadar doldurmaları istenir.

Uygulama Süreci

Grup lideri, katılımcılara “hoş geldiniz” diyerek süreci başlatmıştır. Bir önceki oturumda katılımcılardan istenen çalışmayla ilgili bilgi alınmıştır. Katılımcılar bilişsel ayrışma egzersizlerini deneyimleyip deneyimlemediklerine dair geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Katılımcılardan biri çok yoğun olduğunu, deneyimleyemediğini, bir diğeri deneyimlediğini ve sadece düşünce olarak fark ettiğini, onu yansıtmadığını; başka bir katılımcı geçen haftadan bugüne kendiyile ilgili düşündüklerini bir çizgi film kahramanının sesiyle seslendirdiğini, ifade etmiştir. Grup lideri tarafından yaşantısal egzersizlerin, grup sürecinden istenilen faydanın sağlanabilmesi için önemli olduğunu vurgulanmıştır.

Amaç 1: Grup üyelerinin gözlemleyen beni fark etmelerinin sağlanması

Grup lideri, grup sürecine bir mindfulness egzersiziyle (Kates, 2013) giriş yapmıştır. Grup üyelerine: *“Gözlerinizi kapalı ya da açık tutabilirsiniz. Kendinizi daha rahat hissettiğiniz bir pozisyonda burnunuzdan nefes alın ve ağzınızdan verin. Bunu birkaç kez tekrarlayın. Nefesinizin akmasına izin verin. Egzersiz sırasında birçok düşünce ortaya çıkabilir ve bu normaldir. Bunlar gelecek ve gidecek. Her düşüncüyü, geldiği gibi gözlemlemeye çalışın. Her düşüncüyü, beyaz bir tahtaya büyük, parlak ve kırmızı harflerle yazılmış gibi hayal edin ve ardından kaybolduğunu, tahtanın tekrar tamamen beyaz olduğunu hayal edin. Yeniden*

başka bir düşünce ortaya çıktığında, onu gözlemleyin ve bu kez onu beyaz tahtada yazmak yerine bir resim, bir fotoğraf, bir çizim gibi hayal edin. Düşünce görüntüde belirdiğinde hemen kayboluyor. Her ortaya çıkan düşüncüyü bu şekilde hayal edin. Şimdi, bu düşünce geçidine dahil olun. Dikkatinizi nefesinize, bulunduğunuz yere çekin ve iki dakika boyunca sessiz kalın ve gözlerinizi yavaşça açın.” yönergesi verilmiştir. Ardından katılımcılara egzersizin kendileri için nasıl bir deneyim olduğu, sorulmuştur. Katılımcılardan ortaya çıkan düşünceleriyle ilgili geribildirimler alınmıştır. Katılımcılardan biri sevilmiyorum, terk ediliyorum, fedakarım, düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını ifade etmiştir. Ardından grup lideri katılımcılara, *“Hayatınızdaki çeşitli rolleri düşünmenizi istiyorum. Örneğin, birinin çocuğu veya kardeşi olarak sahip olduğunuz rolü düşünün. Şimdi partner rolünüzü düşünün... bir arkadaş olarak rolünüzü düşünün... Bu rollerin ne kadar çeşitli olduğunu düşünün, ancak hepsinde aynı siz, devam eden siz varsınız. Şu anda deneyimlediğiniz duygulara odaklanın. Şu an içinde hissettiğiniz şeylere dikkat edin. Kendinize bunları tarif edebiliyor musunuz? Duygularınızın zaman zaman yoğun, zaman zaman hafiflemiş olduğunu gözlemleyin. Heyecan, sevinç, üzüntü ve kaygı yaşadığınızı fark edin. Bu duygular içinde farklı yoğunluk seviyelerini deneyimlediğinizi gözlemleyin... Bazen çok fazla kaygı, bazen az... Tüm bu duyguları fark ettiğinizde, kimin fark ettiğini fark edin: hepsini hissetmiş olan bir "siz" var. Bu duyguların gelip geçtiğini bilen bir "siz". Duygularınızdan daha büyük bir "siz". Ve şimdi ne düşündüğünüzü fark etmeye çalışın... Şu anda düşündüklerinizin bir süre önce düşündükleriniz olmayabileceğini fark edin. Şu an daha önce bilmediğiniz şeyleri biliyorsunuz ve bir zamanlar öğrendiklerinizi unutmuş olabilirsiniz. Zihniniz düşüncelerle dolu, değişiyor, yeniden odaklanıyor, öğreniyor ve hatırlıyor... Düşünceler sürekli geliyor ve gidiyor. Düşünce sürecinizi fark ettiğinizde, bir kez daha kimin fark ettiğini fark edin... Düşünceleriniz değil, düşüncelerinizi deneyimleyen bir "siz". Herhangi bir tek düşünceden daha büyük olan bir "siz". Şu anda burada oturan, o anıları yaşayan, rolleri oynayan, duygularınızı ve düşüncelerinizi fark eden aynı "siz". Bu şeylerden daha büyük olan bir "siz", bir gözlemci siz—tüm bu deneyimlerin ötesine uzanan devam eden bir siz.”*

Yönergenin ardından katılımcılara “gözlemleyen beni fark ettiniz mi” sorusu, yöneltiştir. Grup üyelerinden paylaşımları alınmıştır. Grup lideri katılımcıların kavramsal benlikle kaynaşmayı daha net görebilmeleri amacıyla Vasfiye Teyze ve Selahattin video kaydını (<https://www.youtube.com/watch?v=hYEoHnKeIz0>) ekrana yansıtmıştır. Grup lideri videonun seyredilmesinin ardından katılımcılardan geri bildirimler almıştır. Bir katılımcı

“kafamın içi Vasfiye Teyze”, demiştir. Bunun üzerine grup lideri: “Zihnini iki farklı bölümü vardır. Bu bölümlerden biri hepimizin yakından tanıdığı düşünen, analiz eden, hayal kuran, planlayan, eleştiren bölümü, düşünen benliktir. Hakkında çok da fazla konuşmadığımız bir diğer bölümü ise düşünmeyen, sadece gözlemleyen tarafı temsil eden gözlemleyen benliktir. Bir önceki oturumda kar küresi etkinliğiyle görmüş olduğumuz taraf. Bu bölüm düşündüğünüz, hissettiğiniz, yaptığınız, gördüğünüz, duyduğunuz her şeyi fark eder. Günlük konuşma dilinde bu bölümü tanımlayan en yakın sözcük, farkındalık, dikkat veya odaklanma olabilir. Esnek zihnin bu bölümü düşünmez sadece gözlemler.” açıklamasını yapmıştır.

Açıklamanın ardından, grup lideri, bu videoda Vasfiye Teyze’nin zihni temsil ettiğini ifade etmiştir. Selahattin’in Vasfiye Teyze karşısında düşüncelere karşı mücadele ettiğini ve battığını, battıkça daha fazla debelendiğini, Vasfiye Teyze’nin söylediği bağlamsal kelimelerin canını yakmaya başladığını ve sonunda tamamen benliğiyle kaynaşmış bir Selahattin olduğunu, ifade ederek gözlemleyen ve düşünen benlik arasındaki farkı vurgulamıştır.

Katılımcılardan paylaşımlar alınamadığından, grup lideri gökyüzü ve hava durumu metaforunu paylaşarak, gözlemleyen ve düşünen benlik ayrımını netleştirmek istemiştir: *“Gözlemleyen benliğiniz gök yüzü gibidir. Düşünceler ve duygular ise hava durumu gibi. Hava durumu sürekli olarak değişir fakat ne kadar kötüleşirse kötüleşsin hiçbir şekilde gökyüzüne zarar vermez. En güçlü fırtına en sert kasırga ya da en şiddetli kar fırtınası da yaşansa, bunlar gökyüzüne zarar vermez. Hava durumu ne kadar kötü olursa olsun gökyüzünde her zaman onun için yer vardır. Ayrıca er ya da geç hava durumu her zaman değişecektir. Bazen gökyüzünün orda olduğunuz unuturuz ama o yine ordadır. Ve bazen bulutların altına gizlendiği için gökyüzünü göremeyiz. Ama eğer bulutların hatta en kalın ve karanlık fırtına bulutlarının bile yeterince üzerine çıkabilirsek eninde sonunda her yöne uzanan sonsuz ve berrak gökyüzüne ulaşırız. Gün geçtikçe bu parçanıza zor olan düşünce ve duygularınızı gözlemleyebileceğiniz ve onlara yer açabileceğiniz bu güvenli alana nasıl erişeceğinizi öğrenebilirsiniz”*

Amaç 2: Grup üyelerinin kendi yaşantıları üzerinden benlik ayrımını fark etmelerinin sağlanması

Grup lideri metafor paylaşımının ardından katılımcıların yaşantısal bir şekilde gözlemci perspektifi kazanabilmeleri amacıyla konuşma ve dinleme egzersizi yönergesini vermiştir: *“Önümüzdeki otuz saniye boyunca sessizce zihninizin ne söylediğini dinleyin. Eğer*

düşünceleriniz durursa, tekrar başlayıncaya kadar dinlemeye devam edin. Şimdi oldu: zihninizin konuşan (düşünen benlik) ve dinleyen (gözlemleyen benlik) bir bölümü var.” Ardından katılımcıların kaynaştıkları düşünceleri üzerinde düşünmelerini istenmiştir. *Şimdi düşüncelerinize odaklanmayı deneyin...Düşünceler çok hileli olabilir, bu nedenle her zaman orada olan gözlemleyen sizle, bu büyük sizle iletişim kurmak için bir zaman ayırın. Bir balığı yakaladığınız gibi düşüncelerinizden sadece bir tanesini yakalayabilir misiniz? Onu oradan çekip odaklanabilir misiniz? Şimdi, bu düşünceyi, küçümsemeye veya eleştirmeye, yok etmeye çalışmadan sadece düşünmeye çalışın. Onu reddetmeye çalışmayın, çünkü yaparsanız dikkatinizi ve onayınızı talep edecektir. Gerçekten onu dinleyebilir ve ona maksimum dikkatinizi verebilir misiniz, onu reddetmeden onaylamadan tıpkı konuşan bir bebeği dinler gibi? Onu bir düşünce olarak görün. Bu, ona inanmak demek değil. Ona inanmamak demek de değil. Zihninizin bilinçli bir şekilde o düşünceyi bir düşünce olarak düşünmesine izin vermek demek. Eğer başka fiziksel hisler, duygular veya düşünceler karışmaya çalışırsa, onlara daha sonra ilgileneceğinizi söyleyin. Bu düşünceyle oturun. Düşünceyi en aza indirmeye, küçümsemeye, tartışmaya veya ortadan kaldırmaya çalışmadan... Sonra, o düşünceyi bir kenara koyun. Tekrar gözlerinizin arkasındaki kişiyle, gözlemleyen beninizle iletişime geçin.*

Katılımcıların geri bildirimleri üzerinden gözlemci perspektifi almalarını sağlayabilmek amacıyla,

- *Zihniniz ne diyor?*
- *Zihniniz anlattığı hikâye sizinle ilgili ne anlatıyor?*
- *Bunu kim fark ediyor?*
- *35 yaşında ona ne söylediniz?*
- *Başkalarına da aynı şeyi söyler misiniz?* soruları yöneltilmiş ve paylaşımları alınmıştır.

Ardından katılımcılar, gözlemleyen benliğe ilişkin anılarını paylaşımları konusunda teşvik edilmiştir. Katılımcılardan biri, gözlemleyen benliğine ilişkin bir anısının olmadığını belirtmiştir. Aksine, yaşamında hep ilişki yaşadığı kişilere karşı şüpheli davrandığını ve davranacağını; çünkü zarar görmekten korktuğunu, tedbirli olmanın onu zarardan koruyacağını ifade etmiştir. Bunun üzerine grup lideri, katılımcının perspektif almasını sağlamak için şu metaforu kullanmıştır: “Yaşamınızın erken yılları, kendinizi korumak için güçlü bir zırh giymek zorunda kaldığınız bir savaşmış gibi görünmüyor mu? Sürekli

savaşmak zorunda kalmış bir şövalye gibiydiniz ve bu yüzden zırhınız hep üzerinizdeydi. Zırhınız içinde o kadar rahat hissetmişsiniz ki, bu zırh adeta kendi vücudunuzun bir uzantısı haline gelmiş ve bir nevi onu giyiyor olduğunuzu unutmuşsunuz gibi. Sizi incinmekten korumuş. Şimdi bugünkü hayatınıza odaklanın. Hala etrafınızdaki insanlarla bir savaşta mısınız? Savaş bitmiş ama siz hala bu zırhı giyerek dolaşıyor olabilir misiniz? Hareket etmekte ne kadar özgürsünüz? Bu zırh size gerçekten neye mal oluyor? Zırhı giymenin sizi incitmekten koruduğu doğru olsa da, bu aynı zamanda sizi gerçekten dokunulma ve sevilme hissinden alıkoymuyor mu? Artık vücudunuza uymayan bu zırhı çıkarmak sizce nasıl olurdu?" Paylaşımın ardından grup üyelerinden biri, "Ben bu durumu yaşıyorum. Bahsettiğiniz zırh o kadar güçlü ki, yeni bir ilişki isteyemiyorum, adım atamıyorum," derken, başka bir katılımcı, "Zırhımı ancak gerçekten istediğim şeyi yaparak çıkarabilirim," demiştir. Bir diğer katılımcı ise, "Bunun için grubun da sizin de desteğinize ihtiyacım var," demiştir. Grup lideri, grubun gücüne vurgu yaptıktan sonra, zırhı çıkarmanın nasıl bir his olabileceğini grup üyelerinden hayal etmelerini ve bu süreçte hangi adımları atabileceklerini, nelerden destek alabileceklerini düşünmelerini istemiştir. Alınan paylaşımların ardından katılımcılara teşekkür edilmiştir. Grup lideri, üyelerden ilettiği gözlemleyen benlik çalışma formunu (Form-16) bir sonraki oturuma kadar doldurmalarını istemiştir. İyi dilek ve temennilerle grup oturumu sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu 90 dakika sürmüştür. Gözlemleyen benlik egzersizleri uzun olduğundan grup lideri tarafından düzenlenerek katılımcılarla paylaşılmıştır.

7.OTURUM (Değerlerimi Tanıyorum)

Amaç 1: Grup üyelerinin değerler hakkında bilgi edinmelerini sağlama

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin kendilerine yakın olan birinin bakış açısıyla kendilerini hayal etmeleri ve değerleri hakkında düşünmelerini sağlama
- ✓ Grup üyelerinin şimdiki ve hayal ettikleri yaşamları arasındaki uyumsuzluklara dikkat çekme
- ✓ Grup üyelerinin değerler ve hedefler arasındaki farkı ayırt edebilmelerine yardımcı olma

Amaç 2: Grup üyelerinin kendi değerlerini belirlemelerini sağlama

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin kendi kişisel değerlerini tanımalarını sağlama
- ✓ Grup üyelerinin değerlerini netleştirmelerini sağlama
- ✓ Grup üyelerinin değerleri önündeki potansiyel engelleri fark etmelerini sağlama

Süre:90-120 dakika

Araç ve Materyaller:

- ✓ Kâğıt
- ✓ Kalem
- ✓ Değerleri Netleştirme Formu (Form-17)

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Ev ödevinin değerlendirilmesi (Süre: 10 Dakika)
- ✓ Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi (Süre: 10 Dakika)
- ✓ 10 yıl Sonra Nasıl Görünüyorsun, Egzersizi (Süre: 30 Dakika)
- ✓ Bahçe Metaforu (Süre: 10 Dakika)
- ✓ Değerleri netleştirme (Süre: 40 Dakika)
- ✓ Oturumun değerlendirilmesi (Süre: 10 Dakika)

Ev Ödevi: Grup üyelerinden “Değerleri Netleştirme” formunu bir sonraki oturuma kadar doldurmaları istenir.

Uygulama Süreci

Grup lideri katılımcılara “hoş geldiniz” diyerek süreci başlatmıştır. Bir önceki oturumda katılımcılardan istenen çalışmayla ilgili bilgi alınmıştır. Katılımcılar, gözlemleyen benliklerini fark etmelerine ilişkin verilen alıştırmayı deneyimleyip deneyimlemediklerine dair geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Katılımcılardan biri çok yoğun olduğunu ve deneyimleyemediğini, bir diğeri ise yapabildiğini fakat zorlandığını ve bunu hayatına geçirmenin zor olacağını ifade etmiştir. Grup lideri, yaşantısal egzersizlerin grup sürecinden istenilen faydayı sağlayabilmeleri ve anlamlı ilerlemeler kaydetmeleri için önemli olduğunu vurgulamıştır.

Amaç 1: Grup üyelerinin değerler hakkında bilgi edinmelerini sağlama

Dikkati ana getirme egzersiziyle oturuma giriş yapılmıştır. Grup lideri: *Bu, anda zihinsel olarak bulunmamıza, günümüzün geri kalanını dışarıda bırakıp burada olmamıza yardımcı olacak bir egzersizle başlayalım derseniz. Lütfen sırtınız dik ve ayaklarınız yere değecek şekilde sandalyenize rahatça oturun.*

Biraz yavaş, derin nefes alalım. Ellerinizi karnınıza koyun. Nefes aldığınızda, karnınızın dışarı çıktığını, nefes verdiğinizde, karnınızın içeri girdiğini hissedin. Haydi deneyelim. Bir, iki, üç, dört nefes alın. Bir, iki, üç, dört nefes verin (Tekrar edilir). Şimdi dörde kadar sayarak bu şekilde nefes almaya devam edin. Karnınızın içeri ve dışarı hareket ettiğini fark edin. Hareketi fark ederek dikkatinizi karnınızda tutun. Bir düşünce ortaya çıktığında, bu düşünceyi gökyüzünde bir bulutmuş gibi fark edin. Ve düşüncenin bir bulut gibi geçmesine izin verin. Dikkatinizi, tekrar nefesinize ve nefesinizin karnınızı nasıl içeri ve dışarı hareket ettirdiğine getirin. Aklınıza ne kadar çok düşünce gelirse gelsin, onları fark etmeye devam edin ve sonra dikkatinizi tekrar nefesinize ve ellerinize ve karnınıza verin. Burada bir derin nefes daha alalım, nefes verelim. Hazır olduğunuzda, düzenli nefes almaya geri dönün ve nasıl hissettiğinizi fark edin.” Yönergesinin ardından aşağıdaki sorularla etkileşimi başlatmıştır.

- *Dikkatli nefes egzersizini kimler yapabildi?*
- *Deneyim nasıldı? Kolay mıydı, zor muydu / neden?*
- *Egzersiz sırasında herhangi bir düşünce veya duygunun ortaya çıktığını fark ettiniz mi?*
- *Ne yaptınız?*

Katılımcılardan birinden şu paylaşımlar gelmiştir: “Başta dikkatimi verdim ama sonra stres ortaya çıktı. Acaba ödevlerimi yetiştirebilecek miyim? Ama sonra nefesime tekrardan odaklandım.” Grup lideri, maymun zihin metaforunu hatırlatarak, zihnin daldan dala atlayan bir maymun gibi olduğunu ve zihnimizin bir düşünceden diğerine atladığında düşüncelerimize kapılmanın, gerçekte neler olup bittiğinin izini kaybetmenin çok kolay olabileceğini ifade etmiştir. Grup lideri, grup üyelerinin bunu fark edip tekrar şimdiye gelebildiklerine dikkat çekmiş ve katılımcıları tebrik etmiştir.

Bunun ardından grup lideri, “Son zamanlarda negatif bir düşünce, duygu veya his nedeniyle istediğiniz bir eylemi yapamadığınız bir deneyiminiz oldu mu?” sorusunu yöneltmiştir. Katılımcılardan biri, “Buraya girmek istemediğim zamanlar oldu, hatta bir kez de bu sebepten buraya girmek istemiyorum, acı veriyor konuşulanlar,” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Başka bir katılımcı ise, “Hayatımdan çıkarmak istediğim kişiler var ama korkuyorum; korktuğum için yapamıyorum,” demiştir. Katılımcılardan paylaşımlar alındıktan sonra, grup lideri, katılımcıların verdikleri örnekler üzerinden giderek, gönüllükleri ve değerleri arasında bağlantı kurmalarına yardımcı olmak amacıyla (Bond ve

Hayes, 2002) “Örneğin, siz yapsanız ve aynı zamanda hissetseniz ne olur?” sorusunu sorarak grup sürecini devam ettirmiştir.

Ardından grup lideri, katılımcılardan aldığı paylaşımlar doğrultusunda hedefler ve değerler kavramlarını açıklamıştır. Grup lideri: “Değerler bizim için en önemli olan şeyleri ve hayatımızı nasıl yaşamak istediğimizi yansıtan önemli yaşam yönergeleridir. Kişinin hayatta ne yapmak istediği, neyi temsil etmek ve nasıl biri olmak istediğini, bu doğrultuda nasıl davranmak istediğini ifade ederler. Hayatımıza anlam ve amaç katarlar. Değerler, hedeflerle aynı şey değildir. Hedefler, belirli bir zaman çerçevesinde elde edilebilecek şeylerdir, oysa değerler sürekli bir şekilde devam ederler. Değerlere tam olarak ulaşamayız, o yolda ilerleyebiliriz. Değerlerimiz, hedeflerimizi şekillendirir. Örneğin, eğer sağlığımızı değerli buluyorsak, sigarayı bırakma, düzenli spor yapma ve her gün 1 porsiyon sebze meyve yeme gibi hedefler koyabiliriz. Değerler, onu kucaklamayı seçtiğimiz anda başlar, şu anda nasıl davrandığımıza özgüdür, nasıl davranmaya devam edeceğimize özgüdür.” açıklamasını yaparak katılımcılara değerleri üzerinde düşünmeleri için zaman vermiştir.

Amaç 2: Grup üyelerinin kendi değerlerini belirlemelerini sağlama

Katılımcıların değerleri konusunda düşünmeleri için verilen sürenin ardından, "10 Yıl Sonra Nasıl Görünüyorsun?" egzersizi aracılığıyla kişisel değerlere giriş yapılmıştır. Grup lideri:

- 10 yıl sonra fiziksel olarak kendinizi nasıl hayal ediyorsunuz?
- Ne işle uğraştığınızı düşünüyorsunuz?
- Hobileriniz neler?
- Kiminle yaşıyorsunuz?
- Hangi arkadaşlarınız var?
- Ailenizle ilişkiniz nasıl?
- Bir partneriniz var mı?
- Çocuklarınız var mı?
- Ne iş yapıyorsunuz?
- Kendinizle ilgili gurur duyduğunuz şeyler neler? sorularıyla katılımcıların kendi yaşamlarındaki önemli alanları tanımlarına olanak tanımıştır.

Katılımcılardan gelen paylaşımlar hedeflere ilişkin olduğundan, grup lideri:

- Bu hedefler neye hizmet ediyor?

- *Gerçekten anlamlı olan neyi yapmanızı sağlayacak?* türünden sorularla katılımcıların değerlerini belirlemelerine destek olmuştur.

Katılımcılardan; *başarılı olmak, insanlara faydalı olmak, öğrenmek, sağlıklı ilişkiler kurmak, sevilen ve saygı duyulan biri olmak* gibi cevaplar gelmiştir. Bir katılımcı ise çok para kazanmak istediğini belirtmiştir. Grup lideri, para kazanmanın önemli bir hedef olduğunu, ancak bir değer olmadığını ifade ederek, hedefin ardındaki değeri görebilmesi için katılımcıyı sorularıyla yönlendirmiştir.

Etkinliğin ardından, grup lideri katılımcılardan belirledikleri alanları incelemelerini, bu alanların bahçeyi oluşturduğunu hayal etmelerini istemiştir. Grup lideri: "*Kendi bahçenizdeki her bitki, hayatınızdaki istediğiniz şeylerdir. Bu bitkiler nasıl, siz bahçıvan olarak nasılsınız? Bitkilerin bakımı nasıl, çiçekleri var mı, onların bakımına dikkat ediyor musunuz? Bazen bu bitkiler aldıkları bakıma rağmen istediğimiz gibi çiçek açmazlar. Şu anda onları nasıl bakıyorsunuz, hangi engeller, size onlara istediğiniz gibi bakım yapmaktan alıkoyuyor?*" sorularını yöneltmiştir. Katılımcılardan, "*kaygı, yapmak istiyorum ama korkuyorum, cesaretsizlik, isteksizlik* paylaşımları gelmiştir. Bunun üzerine grup lideri: "*Bitkiler genellikle yabani ot üretir ve bazen bahçıvanlar sadece yabani ota odaklanır; bir tanesini görür görmez hemen keser, ancak yabani ot tekrar çıkar ve bahçıvan tekrar keser ve bütün bahçenin bakımını bırakır, sadece yabani otu kesmeye odaklanır. Oysaki bazen bunlar diğer bitkilerin büyümesine yardımcı olan şeylerdir. Bir bitkide hoşlanmadığımız şeyler olabilir, ancak bunlar başka bitkilerin büyümesi için gereklidir, mesela gül dikenle vardır. Bitkiler her zaman bahçıvanın istediği gibi büyümmez, ne kadar dikkatli bakım yapılırsa yapılsın, bazı bitkiler beklediğimiz renkte, boyutta ve güzellikte çiçek açarken, bazıları büyümeyebilir ya da istediğimiz gibi olmayabilir. Bu durum siz bahçıvanların kontrol edemeyeceği bir şeydir. Belki de mesele, siz bahçıvanların bitkilerine bakım yapma değerini bilmekte. Bitkiler büyümediği ya da beklediğimiz gibi olmadığı için hoşlanmıyor olabiliriz, büyümeleri için sabırsızlık duyabiliriz, ancak bahçıvan bu bitkiyi söker ve başka bir tohum ekse de bitkinin büyümesi sürecinin tadını çıkarmayacaktır* (Wilson ve Luciano, 2002), açıklamasında bulunmuştur. Bu noktada grup lideri katılımcıların etkileşimde bulundukları alanları, metafordaki bitkilerle ilişkilendirerek, şu anda nasıl olduklarını sorgulamalarını ve her bir katılımcıya değerleri netleştirme formunu göndererek doldurmalarını istemiştir.

Neden bu değeri seçtiniz?

Sizin için neden önemli?

Bu değeri yaşamamanın önünde hiçbir engel olmasaydı nasıl olurdu?

Bu değeri bu kadar özel ve önemli kılan nedir? sorularıyla etkileşimi devam ettirmiştir.

Etkinliğin ardından grup lideri katılımcılara sürece olan katkılarından ötürü teşekkür etmiş ve ev ödevinin verilmesinin ardından grup süreci sonlandırılmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu özetlenmiştir. Oturum 110 dakika sürmüştür. Grup üyelerinden bazıları değerlerimi netleştiriyorum formunu doldurmamış, bazıları da etkinliğe ayrılan süre kısa olduğundan eksik doldurduklarını ifade etmişlerdir. Bunun üzerine grup lideri, grup üyelerinden değerlerimi netleştiriyorum formunu (Form-17) evde bir sonraki oturuma kadar doldurabileceklerini iletmiştir.

8.OTURUM (Eyleme Geçiyorum)

Amaç 1: Grup üyelerinin kendi yaşantılarını engelleyebilecek zorluklara rağmen hedeflerinde kararlı olmalarına destek olmak

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin zorlayıcı yaşam olayları karşısında hissettikleri duygu ve düşüncelerini yargılamadan gözlemlemelerini sağlamak
- ✓ Grup üyelerinin zorlanmaların sürecin bir parçası olduğunu fark etmelerini sağlamak
- ✓ Grup üyelerinin hedefleri doğrultusunda eyleme geçmelerine engel olan durumları fark etmelerini sağlamak

Amaç 2: Grup üyelerinin kararlı bir şekilde eylemi sürdürme becerisini kazanmalarını sağlamak

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin belirledikleri hedeflere doğru ilerlemeye devam etmeleri konusunda motivasyon kazanmalarını sağlamak
- ✓ Grup üyelerinin değerler doğrultusunda eylemde bulunabilme becerisini geliştirmelerini sağlamak

Materyaller:

- ✓ Kâğıt
- ✓ Kalem
- ✓ Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu (Form-18)
- ✓ Işık Meditasyonu Formu (Form-19)

Süre:90-120 dakika

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Ödevlerle ilgili geri bildirimlerin alınması (Süre: 10 Dakika)
- ✓ Dikkati Şimdiye Getirme egzersizinin yapılması (Süre: 10 Dakika)
- ✓ Nehirde yüzen yaprak egzersizinin yapılması (Süre: 15 dakika)
- ✓ Plajdaki dalgalar metaforu (Süre: 5 dakika)
- ✓ Korkuya doğru yürümek metaforu (Süre: 10 dakika)
- ✓ Işık meditasyonu (Süre: 15 dakika)
- ✓ Eyleme geçme egzersizi (Süre: 40 dakika)
- ✓ Değerlendirme (Süre: 10 dakika)

Ev Ödevi: Grup üyelerinden, Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu’nu (Form-18) doldurmaları istenir.

Uygulama Süreci

Grup lideri katılımcılara “hoş geldiniz” diyerek süreci başlatmıştır. Katılımcılardan bir önceki oturumdan sonra verilen ev ödevine ilişkin geri bildirimler alınmıştır. Katılımcılardan biri, değer alanlarını seans sırasında belirlemede zorlandığını, ancak evde zaman ayırıp paylaşmak istediğini belirtmiştir. Katılımcı, “*Bana en ilginç gelen kısım eğlence-hobilerle ve ideolojik değerlerle ilgili kısımdı. Etkinliği yaparken bu ikisini fark ettim; diğerlerinin farkındaydım ama bunun farkında değildim,*” şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Bu farkındalığın ona hissettirdikleri üzerinde konuşulduktan sonra oturum gündemine geçilmiştir.

Amaç 1: Grup üyelerinin kendi yaşantılarını engelleyebilecek zorluklara rağmen hedeflerinde kararlı olmalarına destek olmak

Dikkati şimdiye getirme egzersiziyle grup oturumuna başlanmıştır. Grup üyelerinin zorlayıcı yaşam olayları karşısında hissettikleri duygu ve düşüncelerini yargılamadan gözlemlemelerini sağlamak amacıyla dalgalı nehirde yüzen yapraklar egzersiziyle grup oturumuna devam edilmiştir (Harris, 2009). Grup lideri: “*Arkanıza yaslanın, ayaklarınızı*

sağlam biçimde yere koyun, biraz dik bir pozisyonda oturarak sanki başınızın üstünden bir iple çekiliyormuş gibi dik bir pozisyonda olmanızı rica ediyorum. Gözlerinizi kapalı tutabilir ya da yerde bir noktaya sabitleyebilirsiniz. Derin bir nefes alın ve yavaşça nefesinizi geri verin. Çok sıcak ya da çok soğuk olmayan bir günde, yavaşça, bir ağacın gölgesinde ve dibinde bir nehrin kenarına oturduğunuzu hayal edin. Nehrin yavaş hareket eden bir nehir olduğunu hayal edin. Su kayaların üzerinden ve ağaçların etrafından akıyor, aşağıya doğru iniyor ve bir vadi boyunca ilerliyor. Arada bir, büyük bir yaprak suya düşüyor ve aşağıya doğru yüzüyor. Sıcak ve güneşli bir günde, o nehrin yanında oturduğunuzu ve yaprakların yüzüşünü seyrettiğinizi hayal edin. Şimdi düşüncelerinizin bilincinde olun. Ne zaman aklınıza bir düşünce gelse, onu bu yapraklardan birinde yazılı olduğunu hayal edin. Kelimelerle düşünürseniz, bunları yaprağa kelimeler olarak yerleştirin. Görüntülerle düşünürseniz de bunları yaprağa görüntüler olarak yerleştirin. Hedef, nehrin kenarında kalmak ve yaprakların yüzmesine müsaade etmek. Nehri hızlandırmaya veya yavaşlatmaya çalışmayın. Yapraklarda görünenleri hiçbir şekilde değiştirmeye çalışmayın. Yapraklar ortadan kaybolursa, zihinsel olarak başka bir yere giderseniz ya da kendinizi nehirde ya da bir yaprağın üzerinde bulursanız, durun ve bunun olduğunu fark edin. Bu bilgiyi bir kenara kaldırın ve bir kez daha nehre dönün. Bir düşüncenin aklınıza gelişini izleyin, onu bir yaprağa yerleştirin ve yaprağın aşağıya doğru öylece yüzmesine izin verin. Önümüzdeki birkaç dakika buna devam edin, sadece düşüncelerinizin yüzüşünü izleyin.” yönergesini vermiştir. Katılımcılardan egzersiz sonrasında “çok huzurluydu, bitmeseydi, düşünceleri koydum, bazı düşünceleri elimle ittirdim, taşın arasına sıkışmıştı, özgüvensizim, değersizim, sevgiye açım düşüncelerini gönderdim, bazıları takıldı, özgüven takıldı mesela, o yaprağın orda takıldığı gibi ben de orda takılıyorum, paylaşımları alınmıştır. Grup lideri bunun üzerine dalga metaforunu katılımcılara sunarak: “Uzun, beyaz, kumlu bir plaj hayal edin. Dalgalar sürekli kıyıya vuruyor. Bazıları küçük ve bazıları da büyük ve korkutucu. Boyutları ne olursa olsun, hepsi sahile ulaştıklarında zararsız bir şekilde ortadan kayboluyorlar. Şimdi ise dalgalara karşı mücadele etmeye çalışan birini hayal edin. Pek mantıklı değil, değil mi bunu yapmak? Günün sonunda, su sahile zarar vermiyor. Onlarla savaşmaya çalışan kişi sadece çok öfkeli ve yorgun olacak. Mücadele eden tahmin edebileceğiniz gibi sizsiniz. Dalgalar ise size zarar veremeyecek düşünce ve duyguları temsil eder. Evet, bazı dalgalar diğerlerinden daha korkutucu. Bir an için kendinizi kötü hissetmenize neden olabilirler. Hatta hiç gitmeyeceklermiş gibi görünebilir, takılabilirler. Ama sonunda, ne kadar korkutucu olursa olsun, tüm dalgalar kuma karışır, açıklamasını yapmıştır.

Katılımcılardan biri, "Kontrol etmezsem bu beni çok korkutuyor," demiştir. Bir diğer katılımcı ise, "Aslında bütün duygular geliyor ve gidiyor, bunu biliyorum. Orada kalmayı öğrenmek zaman alacak," şeklinde paylaşımda bulunmuştur. Bunun üzerine grup lideri, bir içsel farkındalık egzersiziyle (korkuya doğru yürümek) maruz kalma çalışmasını başlatmıştır. *"Sizlerden dikkatinizi nefesinize, nefes alışverişinize getirmenizi rica ediyorum. Nefesinizin burun deliklerinizden girişini ve çıkışını fark edin. Ardından dikkatinizi bedeninize getirin. Bedeninizde bir gerginlik olup olmadığını fark edin. Bedeninizde bir gerginlik yoksa, kaygı yaratan bir durumu düşünerek bunu oluşturmaya çalışın... Birkaç dakika boyunca bunu yapın... Bedeninizde bu gerilimi fark ettikten sonra, bu gerilimi biraz daha artırıp artıramadığınıza bakın. Dikkatinizi sadece bedeninizde etkinleşen fizyolojik sinyale odaklayarak bunu yapabilirsiniz. Bunu daha kaygılandırıcı ve korkutucu düşüncelere odaklanarak yapabilirsiniz. Şimdi bunu yapabildiğinize göre, bu deneyimi kasıtlı olarak daha da artırmaya çalışın. Bunun mümkün olduğu kadar daha yoğun hissetmeye çalışın. Daha sonra bu durumu bilinçli bir şekilde sürdürün, ona duygusal bir açıklık ve kabullenme ile yaklaşın ve en az on dakika boyunca kaygınızı bu düzeyde tutmaya çalışın. Eğer azalmaya başlarsa, tekrar artırın. Bu şekilde, artık artırmanın zorlaştığını ve sakinleşmeye başladığınızı gözlemleyene kadar devam edin. Şimdi dikkatinizi yeniden nefesinize verin, nefes alın ve verin..."* Grup lideri bu egzersizi bir öz şefkat egzersizi (ışık meditasyonu) (Form-19) ile birleştirmiştir. Meditasyonun ardından bir sonraki etkinliğe geçilmiştir.

Amaç 2: Grup üyelerinin kararlı bir şekilde eylemi sürdürme becerisinin kazanmasının sağlanması

Grup üyelerinden ışık meditasyonu ile ilgili paylaşımlar alındıktan sonra, gemideki canavarlar metaforu (Hayes vd., 1999) kullanılarak grup üyelerine, "Gemideki canavarlarla mücadele etmeden kendi geminizi ne tarafa doğru sürmek istiyorsunuz?" sorusu yöneltilmiştir. Katılımcılardan gelen paylaşımlar alındıktan sonra, bir önceki oturumda belirledikleri değer alanlarına odaklanmaları istenmiştir. Grup üyelerinden, arkalarına yaslanmaları ve dik bir pozisyona geçerek gözlerini kapatmaları ya da bir noktaya odaklanmaları istenmiştir.

Grup lideri: *"Dikkatinizi nefesinize odaklayın, dikkatinizi yavaşça koltukla temas eden yere çevirin, sırtınızın, kalçanızın ve bacaklarınızın koltukla temas eden yerlerine... Ve zihninizin gözüyle temas edecek her yeri kapsayacak şekilde hayalinizde çizin, hangi noktaların temas*

ettiğini hangilerinin etmediğini...Şimdi nazikçe şimdi ve burada olarak etrafınızda duyduğunuz seslere odaklanın, yakındaki seslerden biraz daha uzağa farkındalığınızı çevirip uzaktaki seslere de odaklanın. Şimdi dikkatinizi orada ve o zaman olan tatlı bir ana çevirmenizi rica ediyorum. Belki seçemiyor olabilirsiniz, aklınıza fazla miktarda anı gelebilir. Onları bir sepetin içine kartpostal gibi koyabilirsiniz. Ellerinizi sepette dolaştırın, karıştırın ve kartpostallara ellerinizin değdiğini hissedin. Sizin için daha hoş olan kartpostalı çekin ve çıkarın. O tatlı ve hoş olan anının içerisinde biraz acı da olabilir. Şimdi zihninizin gözüyle resmi çizin. Etrafta neler var? Sesler var mı? Renklerin ve dokuların farkında olun. O resimde siz var mısınız, yoksanız kimler var sizinle ve sizsiz kimler var? Resimde en fazla dikkatinizi çeken bir kişi olabilir. Tamamen o anın içinde olmaya çalışın o kişiden gözlerinizi çevirip başka önemli olana bakın. O an sizin için önemli an. O tatlı anı gözlemlerken o anın sizin için neden tatlı olduğunu fark edin. Neden siz için önemli ve önemli kılan ne? Bu resimde başka önemli olan ne var? O anıya bir isim verecek olsanız, o anının sizin için neden önemli olduğunu hangi kelimelerle seçerdiniz? Bu kelimelere bakın, hangi kelimeleri seçtiğinize bakın. Sizi, sizin için önemli olan kelimeleri elinizde tutmaya davet ediyorum. Bu elinizde tuttuğunuz kelimeleri, şimdi burada ve sonra başka insanlarla, herkesle yaşayabilmek için ne tür bir eylem yapabileceğiniz konusunda düşünmeye davet ediyorum. Şimdi bu anıyı biraz geride bırakıp derin bir nefes alıp, yavaşça nefesinizi verirken buraya gelin ve gözlerinizi yavaşça açın...” yönergesini vererek grup üyelerinin değerleri doğrultusunda harekete geçirecek eylemleri hakkında düşünmelerini sağlamıştır. Grup üyelerinden alınan paylaşımlar ve grup lideri tarafından yöneltilen sorularla etkileşim devam ettirilmiştir.

O kelimelerle tanıştığınız o anın içinde ne hissettiniz?

Anlatırken nasıl anlattığınızı fark ediyor musunuz?

Şu an hissettiğiniz duyguları, oradaki sizi, şimdi ve buradaki sizi, anlatırken ki halinizi hangi kelime daha iyi anlatır?

Sizle ilgili ne söylüyor bu kelimeler?

Bu kelimeler sizi ne kadar tanımlıyor?

Tanımladığınız bu alanlara nasıl adım atabilirsiniz?

Egzersizden ardından, belirlenen eylemlerin somut, anlamlı, uyarlanabilir, gerçekçi ve zaman sınırlı olması gerektiği üzerinde durulmuştur. Bir katılımcı, belirlediği hedefin tüm bu özellikleri taşıdığını, ancak zaman sınırlı olmadığını ve bunu belirleyemediğini belirtmiştir. Grup lideri, hedeflerin bu özelliklere sahip olmasının, ulaşılabilir olmaları açısından önemli olduğunu açıklamıştır.

Grup lideri paylaşımların ardından, *“Bu hayatta karar vermek doğruya gitmek gibidir. Ne kadar uzağa giderseniz gidin, her zaman bir Doğu olacaktır, dolayısıyla ne kadar uzaklaşmaya çalıştığınızın bir önemi yoktur. Aynı şey hayatınızda kendinize koyduğunuz uzun vadeli hedefler için de geçerlidir. Ufuktaki noktalar gibidirler, kendinizi sabit bir hedefe yönlendirmenize yardımcı olurlar. Teslim olmak hiçbiriniz için bir seçenek olamaz bu hayatta, hiç kimse için de, her zaman ötede bir şeyler olacak, her zaman gidilecek bir Doğu, gidilecek bir ufuk olacak. Şu ana kadar olduğu gibi engelleri aşmaya devam edeceksiniz ve yol boyunca kaç kere düşerseniz düşerseniz ayağa kalkabilecek, olanları kabullenip yolunuza devam edebileceksiniz.”* açıklamasıyla grup üyelerine teşekkür etmiştir. Grup üyelerinden biri, memurluk sınavı için başvuruda bulunduğunu ve çalışmaların yaşamında karar alabilmesi ve harekete geçmesi için fayda sağladığını belirterek teşekkür etmiştir. Başka bir katılımcı ise, seçtiği alanla ilgili hocasıyla görüşme yaptığını ve onun söyleşilerine katılmaya karar verdiğini belirtmiştir. Grup lideri, tüm üyelere cesaretleri için tekrar teşekkür etmiş ve grup oturumunu iyi dilek ve temennilerle sonlandırmıştır.

Değerlendirme: Grup oturumu 115 dakika sürmüştür. Grup üyelerinden, değer odaklı hedefleri belirleme formunu (Form-18) bir sonraki oturuma kadar doldurmaları istenmiştir.

9.OTURUM (Vedalaşma)

Amaç 1: Grup sürecine ilişkin paylaşımların alınması ve öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesi

Alt Amaçlar:

- ✓ Grup üyelerinin grup sürecinde öğrendikleri bilgilerin kendi yaşamlarına etkisini görmelerini sağlamak
- ✓ Grup üyelerinin gelişim süreçleriyle ilgili farkındalık kazanmalarını sağlamak

Amaç 2: Grupla psikolojik danışma sürecinin değerlendirmesini yapmak

Alt Amaçlar:

- ✓ Oturumların özetlenmesi
- ✓ Grup üyelerinin gruptan iyi duygularla ayrılmasının sağlanması

Materyaller:

- ✓ Grup Sürecini Değerlendirme Formu (Form-19)

Süre:90-120 dakika

Uygulama Sürecinde Yapılan Etkinlikler:

- ✓ Ev ödevlerinin değerlendirilmesi (Süre: 10 dakika)
- ✓ Grup sürecinin özetlenmesi ve paylaşımların alınması (Süre: 20 dakika)
- ✓ 80. yaş doğum günü metaforunun paylaşılması (Süre: 30 dakika)
- ✓ Sevgi bombardımanı etkinliği (Süre: 30 dakika)
- ✓ Vedalaşma (Süre: 10 dakika)
- ✓ Oturumların değerlendirilmesi (Süre: 10 dakika)

Uygulama Süreci

Grup lideri tarafından katılımcılara “hoş geldiniz” denilerek oturum başlatılmıştır. Bir önceki oturumda yapılan çalışmalar ve verilen ödevle ilgili üyelere geri bildirimler verilmiştir. Üyelerden geçen oturumdan bu yana paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulmuştur. Paylaşımında bulunmak isteyen katılımcılardan paylaşımları alınmıştır. Grup sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesi için yaşantısal çalışmaların önemi üzerinde durularak katılımcılara teşekkür edilmiş ve bir sonraki çalışmaya geçilmiştir.

Amaç 1: Katılımcıların grup sürecinde öğrendiklerini kendi yaşamları üzerindeki etkisini görmesini sağlamak

Grup lideri tarafından 80. Yaş günü etkinliği başlatılmıştır: Grup lideri: *Şimdi sizden 80. yaş gününüzü ve yaş gününüzde sizinle ilgili konuşma yapacak, bir şeyler söyleyecek 3 kişiyi hayal etmenizi istiyorum. Unutmayın ki bu bir hayal, akıl kurallarına uymak zorunda değil. Siz 80 yaşında olabilirsiniz, ancak arkadaşlarınız bugünkü halleriyle görünecekler. Şu an hayatını kaybeden kişileri de hayal edebilirsiniz ya da siz seksen yaşındayken vefat etmiş olabilecek birilerini de hayal edebilirsiniz. Bir gün çocuk sahibi olmak istiyorsanız, çocuklarınız da doğum gününüze katılabilirler. Unutmayın, gerçekçi biçimde geleceği tahmin etmeye çalışmayacaksınız. Siz bir hayal kuruyorsunuz, bir mucize olsa ve bütün hayalleriniz gerçekleşse nasıl bir 80. yaş gününüz nasıl olurdu?*

Şimdi rahat bir şekilde oturun, gözlerinizi kapatın veya bir noktaya sabitleyin. Nefes alırken ciğerlerinizin nasıl boşaldığına odaklanın, bütün havayı dışarı verin. Ve tekrar kendiliğinden dolmasına izin verin. Nefesinizin nasıl içeri girdiğini, nasıl dışarı çıktığını fark edin. Önce burun deliklerinize, sonra aşağıya ciğerlerinize ve sonra tekrar dışarı çıkıyor. Ciğerleriniz boşken otomatik olarak tekrar nasıl dolduğunu fark edin. Şimdi nefesinizin kendi doğal ritmini bulmasına izin verin. Kontrol etmeye ihtiyaç yok. Sizden bir hayal kurma alıştırmayı yapmanızı isteyeceğim. Sizin için ideal olan bir 80. yaş günü hayali kurun. Gerçekçi şekilde kurgulamaya çalışmayın, bir mucize olmuş ve tüm hayallerimiz gerçekleşmiş gibi düşünün. 80. yaş gününüzdesiniz, sizin için gerçekten anlam ifade eden aileniz, arkadaşlarınız, eşiniz, çocuklarınız, kardeşleriniz, iş arkadaşlarınız, önemseyen herkes, o an belki yaşamayacak olsalar bile sizi onurlandırmak için bir araya geldiler. Bu kutlama ailenizin evinde küçük bir kutlama şeklinde de olabilir ya da şık bir restoranda büyük bir kutlama da. Sizin nasıl hayal ederseniz, nasıl isterseniz öyle olacak. Şimdi sizi önemseyen birini hayal edin, arkadaşınız, anne babanız, eşiniz olabilir. Ayağa kalkıp bir konuşma yapsın, 3-4 cümlelik kısa bir konuşma... Nasıl biri olduğunuz, onun için ne ifade ettiğiniz, onun hayatındaki rolünüzle ilgili. Kalbinize işleyecek, duymaktan çok memnun olduğunuz şeyler söylediklerini hayal edin. (40-50 saniye)” (Harris, 2009), yönergesini grup üyeleriyle paylaşmıştır.

Yönergenin verilmesinin ardından katılımcılardan paylaşımlar alınmıştır. Değerlerini önceki oturumlarda belirlemiş olan katılımcılara bu çalışmayla umut aşılanmıştır. Üyelerden bazıları, 'Bunu hiç hayal etmemiştim; kendimi fiziksel görünüşümle 80 yaşındaymışım gibi hayal ettim. Çok farklı ve güzel bir deneyimdi' şeklinde geri bildirimde bulunmuştur. Katılımcılardan biri, eşinin ve iki çocuğunun olduğunu hayal ettiğini ve çocukların 'Anne, teşekkür ederiz; bizi çok güzel yetiştirdin, hep seni örnek aldık' dediklerini, eşinin ise 'Bana bu hayatta çok şey kazandırdın; seninle hayatım daha anlamlı oldu, çalışmalarını hep takdir ettim' şeklinde bir konuşma yaptığını belirtmiştir. Her bir katılımcıdan alınan geri bildirimlerle etkinlik tamamlanmıştır.

Ardından grup üyelerine grup sürecinin kendilerine neler kazandırdığına yönelik sorular yöneltilerek cevaplar alınmıştır. Grup üyelerinden biri, “*Her şeyden önce ilişkiye değil kendim olma yoluna büyük katkıları oldu ve bu diğer insanlara, hayat karşı beni daha güçlü kılacak*” bir diğeri “*her olumsuzluk gelip geçici hiçbir şey kalıcı değil ne acılar ne üzüntüler*

ne de sevinçler, bu ışığı yakalayabilirim”, diye ifade etmiştir. Paylaşımları için katılımcılara teşekkür edilmiş ve bir sonraki etkinliğe geçilmiştir.

Amaç 2: Grupla psikolojik danışma sürecinin değerlendirmesini yapmak

Grup lideri Yelkenli Tekne metaforunu (Gillanders, 2013) kullanarak grup süreciyle ilgili bir özetleme yapmıştır. Metaforla yaratıcı umutsuzluk, değerler, kararlı eylem kavramlarına vurgu yapmıştır. “Hayatın küçük bir yelkenli tekneyle denize açılmaya benzediğini hayal edin. Hayatınız boyunca, teknenizle açılmak için gerekli becerileri kazandınız ve teknenizi nereye götürdüğünüze dair bir fikriniz var. Yelkenli teknenizi nasıl kullanacağınızı öğrenirken belli bir noktada, dalgaların zaman zaman teknenin baş tarafını aşıp ayalarınızı ıslattığını fark ettiniz. Burada genellikle yapılan şey, suyu boşaltmak için bir kap kullanmaktır ve siz de çoğu insan gibi bunu öğrendiniz. Bu kap ihtiyaç duyulduğunda kullanılmak üzere çoğu zaman bir dolapta duruyor. Ve yolculuğunuz boyunca belli bir noktada, dalgalar teknenizi aşıyor. Şimdi teknenizin dibi suyla dolu. Siz de akla uygun ve mantıklı olanı yapmaya başladınız: suyu boşaltmak. O kabı bazen çabucak, bazen dikkatli bir şekilde bazen çılgın bir şekilde bazen de umutsuz bir şekilde kullandınız. Deneyiminize bakıldığında sizce suyu boşaltmayı başardınız mı? Ve tüm bu süre boyunca siz suyu boşaltırken teknenizin gittiği yön ve gösterdiği ilerleme devam ediyor. Tekneyi kullanmaktan çok suyu boşaltmakla meşgul olduğunuzu söylemek doğru olur mu? Peki ya bir gün kaba baktığınızda içinin deliklerle dolu olduğunu görseydiniz? Peki ya bir elek olsaydı? İlk önce ne yapmanız gerekir? Birlikte yaptığımız çalışmanın bir kısmı hangi araçların sizin için gerçekten yararlı olduğunu araştırmak olabilir ve bunlardan bazıları suyu boşaltmada etkili araçlar olabilir. Daha da fazlası, suyu boşaltmanın size vaadi şudur: suyu boşalttıktan sonra, her şey rayına oturacak ve gitmek istediğiniz yere yelken açmaya başlayacaksınız. Burada yaptığımız çalışma, sudan kurtulma ihtiyacını ortadan kaldırmak, suyu boşaltmaktan kafanızı kaldırmak ve seyahat etmek istediğiniz yönü seçmek için birlikte çalışmakla ilgili olsa nasıl olurdu? sorusu katılımcılardan birinin bunu yapmayı devam ettirmeyi çok istiyorum şeklindeki geri bildirimiyle devam ettirilmiştir. Grup lideri, bu durumun bir fiziksel sağlık problemine ilişkin tedaviye benzemediğini ifade eden açıklamalarda bulunmuştur: “Örneğin enfeksiyonunuz var ve doktor ilaç verdi ve enfeksiyonunuz geçti. Başka bir şey yapmanıza gerek yoktur. Burada, sahip olduğunuz zorlayıcı yaşam durumlarıyla hayatı nasıl yaşayacağınıza dair farkındalık kazandınız ve burada gösterdiğiniz ilgi aynı bir iş verenin iş yerine gösterdiği özenli ilgi ve dikkate

benziyor. O her şey yolunda gittiğinde bir süre yarı zamanlı işlerini sürdürebilir, geri kalan zamanını dinlenerek geçirebilir. Ama yine de iş yerine düzenli olarak dikkatinin bir kısmını vermesi ve işlerin bozulmasına izin vermemesi gerekiyor.”

Ardından, bir diğer etkinliğe geçilmiştir. 'Sevgi Bombardımanı' adlı bu etkinlik, her bir grup üyesinin diğer grup üyeleri hakkında olumlu duygularını ifade etmesini ve gelen olumlu duyguları karşılmasını, kabul etmesini amaçlamıştır. Grup üyelerine söz verilerek, birbirleriyle ilgili olumlu duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Bu süreç tüm katılımcılar için devam etmiştir. Böylece tüm grup üyeleri birbirine olumlu geri bildirimlerde bulunmuştur. Etkinliğin ardından tüm üyeler, duygu paylaşımında bulunmuştur. Katılımcılar, çok mutlu olduklarını, dışardan bahsedildiği gibi göründüklerini fark edemediklerini ve söylenenlerin kendilerine güç verdiğini ifade etmişlerdir.

Grup lideri, üyelere paylaşımları için teşekkür etmiştir. Lider, grup üyelerine bundan sonraki süreçte ihtiyaç duyduklarında kendisiyle iletişim kurabileceklerini söylemiştir. Üyelere, paylaşımda bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuş, grup üyelerinden biri, nehir üzerinde yüzen yaprak metaforunun kendisine çok iyi geldiğini ve bunu kullanacağını ifade etmiştir. Diğer katılımcılar da gruba ilişkin olumlu duygularını dile getirmişlerdir.

Değerlendirme: Grup oturumlarının katılımcılar tarafından değerlendirilmesi üzerine hazırlanmış olan form (Form-20) iletilerek, katılımcılardan formda yer alan soruları cevaplamaları istenmiştir. Grup üyelerinden dönütler alınmıştır. Teşekkür edilerek oturum sonlandırılmıştır. Bu oturum 110 dakika sürmüştür.

Grup Uygulamalarında Kullanılan Formlar

Form-1 Grupla Psikolojik Danışma Programı Duyuru Afişi



ONLINE

**KABUL VE ADANMIŞLIK
TERAPİSİ ODAKLI
GRUPLA PSİKOLOJİK
DANIŞMA PROGRAMI**

**SÜRE
8 HAFTA**

**YER
PROGRAM
ONLINE
YÜRÜTÜLECEKTİR**

**GRUP LİDERİ
UZM. PSK. DAN.
AYFER İLYAS**

**SÜPERVİZÖR
DOÇ. DR.
FATMA SAPMAZ**

**İLETİŞİM
ayfer.kadikal@ogr.sakarya.edu.tr
0 507 154 49 18**

**YAŞADIĞINIZ
veya
SONLANDIRDIĞINIZ
İLİŞKİNİZDE**

Tek çaba sarfedenin
kendiniz olduğunuzu düşünüyorsanız

İlişkinizi ayakta tutmak için
yaşam alanınızı ihmal ettiğinizi düşünüyorsanız

Kendi yaşam alanınızdan ve değerlerinizden
uzaklaşmış olduğunuzu düşünüyorsanız

Yolunda gitmeyen her şeyden
kendinizi sorumlu hissediyorsanız

Kendinizi çoğu zaman başarısız görüyorsanız

**GRUPLA
PSİKOLOJİK DANIŞMA
PROGRAMINA BEKLİYORUZ!**



Programa katılmak için
karekodu okutup
ölçeği cevaplayınız.

18 yaş üstü üniversite öğrencileri katılabilir. Kontenjan sınırlıdır.

Form-2 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tarafından yürütülen doktora tez çalışması kapsamında düzenlenen araştırma, Kabul ve Adanmışlık Terapisi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının, Flört Şiddetine Maruz Kalan Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik ile Flört Şiddetiyle Baş etme Stratejileri Üzerindeki Etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Siz de bu araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Katılım kararı vermeden önce, araştırmanın amacını anlamanız ve bu bilgiler doğrultusunda kararınızı özgürce vermeniz gerekmektedir.

Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına da sahipsiniz. Her iki durumda da hiçbir yaptırıma ve hak kaybına maruz kalmayacağınızı bildirmek isteriz.

Aşağıdaki detayları dikkatlice okuyarak, varsa sorularınızı sormaktan çekinmeyiniz.

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinler için tasarlanan kabul ve adanmışlık terapisi yönelimli grupla danışma programının, bireylerin psikolojik esnekliklerini ve flört şiddetiyle baş etme stratejilerini artırıp artırmadığını incelemektir.

Çalışmaya Katılma Koşulları

- ✓ Katılımcıların evlilik ve nişanlılık bağlarının olmaması
- ✓ Çalışma süresince psikolojik destek almaması
- ✓ Katılımcıların internet bağlantısı ve kamerası çalışır durumda olan bir bilgisayara sahip olması
- ✓ Katılımcıların çalışma sürecine devam edebilecek olması
- ✓ Sürece katılmaya gönüllü olması ve bilgilendirilmiş onam formunu imzalaması

Grupla Psikolojik Danışma Süreci

Doktora tezi kapsamında tasarlanan kabul ve adanmışlık terapisi yönelimli grupla psikolojik danışma programı bir ön görüşmenin ardından, 9 oturum olarak planlanmıştır. Online olarak sunulacak olan oturumların günleri katılımcılarla birlikte belirlenecek olup, haftada 2 gün ve 90-120 dakika sürmesi öngörülmektedir. Sizden oturumlara zamanında ve düzenli olarak katılmanız beklenmektedir. Eğer katılımınız mümkün değilse, lütfen bu durumu psikolojik danışmana en az bir saat öncesinden bildiriniz. Gerçekleştireceğimiz danışma oturumlarında paylaşılan bilgiler gizli tutulacaktır. Ancak, tez danışmanımızın rehberliğinde yürütülecek olan süreçte, danışmanlık becerilerimi geliştirmek ve size daha etkili hizmet sunabilmek adına süpervizyon alınacaktır. Bu kapsamda kaydedilecek olan ses kayıtları, süpervizörümle paylaşılacaktır. Ses kayıtlarında sadece psikolojik danışmanın oturum uygulama ve müdahale yöntemleri değerlendirilecek olup, sizinle ilgili herhangi bir değerlendirme yapılmayacaktır. Ses kaydının süpervizörle paylaşılması sırasında kimlik ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışmanın tamamlanmasının ardından, alınan ses kayıtları imha edilecektir.

Grup Sürecinden Herhangi Bir Ücret Talep Edilip Edilmediği

Bu danışma hizmetinden herhangi bir ücret talep edilmemektedir

Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı Sayısı

Bu araştırma kapsamında 10 bireye ulaşılması hedeflenmektedir.

Araştırmaya Katılmayı Kabul Etmeme ya da Araştırmadan Ayrılma Durumu ve Gizliliğin korunması

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin tercihinize bağlıdır; istediğiniz takdirde katılmayı reddedebilir ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilir, araştırmadan çekilebilirsiniz. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Araştırmanın sonuçları tez ve makale olarak hazırlanacak ve Eğitimde Psikolojik Hizmetler Doktora programı kapsamında sunulacaktır. Bu sürecin bir parçası olarak hiçbir katılımcının kimliğinin hiçbir şekilde belirtilmeyeceğini bilmeniz önemlidir.

Katılımcı olarak,

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermeme için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın, kendi rızamla kabul ettiğimi beyan ederim.

Tarih :

Onaylıyorum



Not: Bu form çevrimiçi/online ortama aktarıldığından imza yerine “onaylıyorum” ibaresi eklenmiştir

Form-3 Flört Şiddeti Bilgilendirme Formu

FLÖRT ŞİDDETİ NEDİR?

Flört şiddeti, flört ilişkisi içinde partnerlerden birinin diğerine ya da her ikisinin birbirine güç ve kontrol kazanmak veya bunu sürdürmek için uyguladıkları fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik, dijital ve ısrarlı takip gibi zarar verici tehdit ve eylemlerdir.

Fail, diğer kişiyi kontrol etmek için kasıtlı olarak korkuya ve aşağılanmaya neden olacak şekilde davranır.

KİMLERE VE KİMLER TARAFINDAN UYGULANIR?

Maruz kalan ve fail, tüm sosyo-ekonomik geçmişlerden, inanç topluluklarından ve ırksal ve etnik kökenlerden olabilir. Şiddet, aynı cinsiyetten ilişkilerde de görülebilir. Hem kadınlar hem de erkekler flört şiddetine maruz kalabilir, ancak çok sayıda araştırma, maruz kalanların çoğunluğunun kadın olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır.

Flört şiddetinin ortaya çıkmasında şiddet uygulayanın bireysel problemleri, değer verdiği toplumsal cinsiyet rolleri, aile yapısı; sosyal kabul, popülerlik, sosyo-kültürel normlar, toplumdaki cinsiyet eşitsizliği ve ekonomik statü gibi pek çok farklı güç dengesi etkili olabilmektedir.

FLÖRT ŞİDDETİNİN TÜRLERİ NELERDİR?

Failler, partnerlerini çeşitli şekillerde kontrol etmeye çalışırlar.

Psikolojik: Partnerinin ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkisini kesmeye çalışmak; davranışını haklı çıkarmak için kıskançlığı kullanmak, değerleriyle alay etmek

Fiziksel: Vurma, itme, ısırma, tokat atma, dövme, tekmeleme gibi fiziksel saldırı niteliğindeki davranışları kullanmak veya kullanmakla tehdit etmek.

Cinsel: Partneri, cinsel birlikteliği reddettiği için ayrılmakla tehdit etmek, küsmek, suçlamak, öpmeye, sarılmaya, cinsel birlikteliğe vs. zorlamak vb.

Ekonomik: Partneri elinde tutmak ya da ayrılmasına engel olmak için parayı kullanmak, daha az parası olduğu için (kazandığı için) küçümsemek, maddi kaynaklara ulaşmasını engellemek vb.

Dijital: Partnerin, sosyal medyada çevrim içi olup olmadığını kontrol etmek, sosyal medya paylaşımlarına sınırlama getirmek, takip edeceği kişilere onun adına karar vermek, engellemek vb.

Israrlı takip: Partneri takip etmek için telefonuna casus program yüklemek, gittiği her yerde karşısına çıkmak, sıklıkla görüntülü aramak vb.

Not: Flört ilişkisinin başlangıç aşamalarında, bu davranışlar belirgin olmayabilir, kişi ilgi mi şiddet mi ayrımını yapmakta zorlanabilir, birbirine karıştırabilir. Örneğin, fail, partnerinden, ayrı olduklarında birbirlerini özleyecekleri için tüm zamanlarını birlikte geçirmelerini isteyebilir. Diğer arkadaşlarıyla zaman geçirirse, fail üzgün veya hayal kırıklığına uğramış görünebilir. İlişki daha karmaşık hale geldikçe fail, toplumumuzda pek çok kişinin inandığı gibi, bir sevgi işareti olmayan, şiddetli kıskançlığı içerecek şekilde bu davranışlarını artırabilir vb...

FLÖRT ŞİDDETİNİN ETKİLERİ NELERDİR?

Ölümcül veya ölümcül olmayan yaralanmalar
Fiziksel rahatsızlıklar (baş ağrısı, karın ağrısı, sırt ağrısı,
Tehlikeli cinsel davranışlarda bulunma/güvensiz seks
İstenmeyen gebelikler
Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar
Psikiyatrik hastalıklar (duygu durum bozukluğu,
depresyon, uyku bozukluğu, yeme bozukluğu, travma
sonrası stres bozukluğu, intihar düşüncesi/girişimi vb.)
Utanç ve suçluluk kaynaklı soyutlanma
Özgüven kaybı
Düşük yaşam memnuniyeti
Madde kullanımı (alkol, uyuşturucu ve tütün)
Sosyal ve ekonomik problemler
Akademik başarısızlık

BAŞVURULABİLECEK YERLER

Kadın örgütleri (1)
<http://www.siginasizbirdunya.org/tr/siddete-maruz-kaldiginizda/49-siddete-ugradiginizda->
<http://www.kadinininsanhaklari.org/destek-almak-icin/siddete-karsi/>
Alo 112
Alo 183 Sosyal Destek Hattı
Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi (ŞÖNİM)
Alo Baro 444 26 18

Form-4 Şiddet Döngüsü Görseli



<https://cinselsiddetlemucadele.org/> adresinden erişilmiştir

Form-5 Kabul ve Adanmışlık Terapisi Bilgilendirme Formu

KABUL VE ADANMIŞLIK TERAPİSİ

NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Kabul ve Adanmışlık Terapisi,

acı ve ıstırabın yaşamın kaçınılmaz bir parçası olduğu bakış açısıyla çalışır. ACT terapistleri, acıyı ve ıstırabı kontrol etmeye veya bunlardan kaçınmaya çalışmak yerine, insanları bu deneyimleri kabul etmeye ve bunlara yer açmaya teşvik eder.

Kabul ve Adanmışlık Terapisinin

nihai hedefi kişinin daha mutlu olması değil, “psikolojik esneklik” geliştirerek dolu ve anlamlı bir hayat yaşamasıdır.

Psikolojik esneklik,

insanların deneyimlerinde tam olarak mevcut olmalarına (bu deneyimler acı verici veya üzücü olsa bile) ve kişisel değerlerine dayalı seçimler yapmalarına olanak tanıyan bir açıklık durumu olarak tanımlanır.

Kabul ve Adanmışlık Terapisi,

kişinin düşünceleri ve duygularıyla olan ilişkisini değiştirmeyi, böylece kişinin onların pençesinden kurtulmasını ve kişiyi esnek, anlamlı ve keyifli bir hayat yaşamaktan alıkoyan ve engelleyen kalıplardan kurtulmasını amaçlamaktadır.

Form-6 Psikolojik Esneklik Bilgilendirme Formu



ACT TERAPİSİNDE DANIŞANLARIN PSİKOLOJİK
ESNEKLİK GELİŞTİRMELERİNE YARDIMCI OLAN 6 TEMEL
SÜREÇ VARDIR:

1



Tamamen farkında olma ve
şimdiki zamanla meşgul
olma pratiğidir.

AN İLE TEMAS

Bireylerin hayatta en önemli
olduğunu düşündükleri
şeylerdir.



2

DEĞERLERLE TEMAS

3



Kişinin değerlerine uygun
hareket ederek bunu takip
etmesidir.

ADANMIŞ EYLEM

Kendimizle ilgili
anlattığımız
hikayelerden;
gözlemleyen, farkına
varan ve perspektif alan
bir benliğe ulaşma
becerisidir.



4

BAĞLAMSAL BENLİK

5



Kişinin kendini, düşüncelerinden
uzaklaştırma uygulamasıdır.

BİLİŞSEL AYRIŞMA



Zor düşüncelerin ve duyguların
kabulüdür.

6

KABUL



Form-7 Yaşantımı Tanıyorum Formu

Yaşantımı Tanıyorum Formu

GEÇMİŞTE YA DA ŞU ANDAKİ FLÖRT ŞİDDETİ YAŞANTINIZI DÜŞÜNEREK YANITLAYINIZ.

DENEYİMLEDİĞİNİZ TÜM DUYUMLARI KONTROL EDEREK, BU
HİSLERLE İLGİLİ DENEYİMİNİZİ EN İYİ HANGİ DUYUMUN
TANIMLADIĞINI YAZINIZ

Baş dönmesi ()	Nefes darlığı ()	Hızlı kalp atışı	Bulanık görme ()
	Karıncalanma/uyuşma ()	Terleme ()	
Sıcak/soğuk basmaları ()	Göğüste sıkışma/ağrı ()	Titreme ()	
Mide bulantısı ()	Boğulma hissi ()	Boyun/kas gerginliği ()	

Bu duyumlardan kurtulmaya ve onları bastırmaya ne kadar istekli olduğunuzu değerlendirin

Son derece istekli

Tamamen isteksiz

Bu duyumlar meydana geldiğinde neredeydiniz?

Bu duyumlar meydana geldiğinde ne yapıyordunuz?

Zihniniz, içinde yaşadığınız durumla ilgili size ne söylüyordu?

Düşünceler/duyular/duygularla ilgili (eğer varsa) ne yaptınız?

Düşünceler/duygular/duyumları yok etmek için herhangi bir şey yaptıysanız, gerçekten değer
verdiğiniz veya umursadığınız, yapmak istediğiniz herhangi bir şeyi engelledi mi?

Eğer öyleyse yazınız.

Form-8 Dikkati Şimdiye Getirme Egzersizi

Lütfen aşağıdaki metni size aşına gelene kadar okuyun ve daha sonra yönergeleri kendinize göre uygulayın. Her üç noktada (...) kendinize 5 ila 10 saniye zaman tanıyın.

Gövdeniz dik ve ayaklarınız yerle temas edecek şekilde sandalyenize oturun. Gözlerinizi kapatın, eğer gözlerinizi kapatmak istemezseniz sabit bir nokta seçerek bakışlarınızı o noktaya odaklayın ve tüm dikkatinizi nefesinize verin.

Vücudunuzdaki tüm hücreler nefes almışçasına derin bir nefes alın ve şimdi aldığınız hızda yavaşça nefesinizi verin. Normal ritminize dönerken nefes alışverişinizi izleyin... Havanın burun deliklerinizden geçerek akciğerlerinizi doldurduğunu ve tekrar vücudunuzu terk ettiğini hissedin. Nefes alın ve verin...

Normal ritminizde nefes alıp vermeye devam ederken göğsünüzün ve karnınızın yukarı ve aşağı hareketini takip edin... Nefes alın ve verin...Bu ritmin farkına varın ve nefesinizi izleyin...

Bu esnada dikkatiniz dağılabilir; zihninize farklı düşünceler, hayaller gelebilir. Eğer bunu fark ederseniz fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden nefesinize odaklanın.

Nefesinizi verirken burun deliklerinizden geçen havanın daha sıcak, alırken daha soğuk olduğunu fark edin... Nefes alın ve verin...

Nefes alıp verirken bir yandan da bu esnada çıkan sesi fark edin... Nefes alın ve verin... Havanın burnunuzdan girerken ve çıkarken ortaya çıkardığı sesi fark edin, izleyin...

Şimdi bulunduğunuz ortamdaki sesleri dinleyin, fark edebildiğiniz kadar çok ses fark edin... Hiçbir ses diğerinden daha önemli değil. Eğer dikkatiniz içlerinden birine daha fazla odaklanırsa bunu fark ettiğiniz için kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm sesleri fark edin...

Şimdi bedeninize odaklanın...Duruşunuzu fark edin...Vücudunuzun sandalyeyle temas eden kısımlarını hissedin... Vücudunuzun ağırlığını fark edin.

Vücudunuza temas eden kıyafetinizi hissedin... Elinizin altındaki kumaşın dokusunu fark edin... Neye benziyor? Pürüzlü mü, düz mü, yumuşak mı, sert mi... bunları fark edin...

Şimdi eğer kapalıysa gözlerinizi açın ve görüş alanınıza giren tüm nesneleri fark edin... Unutmayın hiçbir nesne diğerinden daha önemli değil. Yine bir nesne diğerlerinden daha fazla dikkatinizi çekmiş olabilir, bunu fark ederseniz kendinizi tebrik edin ve yeniden tüm nesnelere odaklanın...

Ve şimdi etrafınızdaki tüm duyumların farkına varın... Sesler, dokunduğunuz kumaş, burun deliklerinizden giren hava, gördüğünüz nesneler... Hepsî eşit derecede öneme sahip.

Fark edebildiğiniz kadar çok duyumun farkına varın... Hazır olduğunuzda egzersizi bitirebilirsiniz.

Hazırlayan: Dr. Sevinç Ulusoy & Dr. Hüseyin Şehit Burhan

www.baglamsalbilimler.org adresinden erişilmiştir.

Form-9 Farkındalık Uygulaması Kayıt Formu

FARKINDALIK KAYIT FORMU

Yönergeler:

- A) Dikkatinizi dağıtmayacak sessiz ve rahat bir yer bulun
- B) Kendinize ve bedeninize odaklanmak, dikkatinizi şimdi ana odaklamak için derin nefes alın.
- C) Duyularınızı açın ve çevrenizin farına varın.

Etrafınıza bakın ve gözünüze çarpan 3 nesneyi fark edin.

Nesne 1:

Nesne 2:

Nesne 3:

Dikkatlice duyabildiğiniz 3 sesi dinleyin.

Ses 1:

Ses 2:

Ses 3:

Dikkatinizi fiziksel duylara kaydırın. Şu anda bedeninizdeki 3 hissin farkına varın.

Duyum 1:

Duyum 2:

Duyum 3:

Koku duyunuza odaklanın. Ortamdaki kokulara dikkat edin.

Koku:

Son olarak tat alma duyunuza odaklanın. Ağızınızda herhangi bir tat var mı?

Tat:

Dikkatli gözlem yapmak nasıl bir duyguydu? Ruh halinizde veya bedeninizde herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?

Her duyuya ayrı ayrı odaklandığınızda deneyiminiz nasıldı? Şimdiki an farkındalığınızı derinleştirdi mi?

Bu alıştırma çevreniz ya da kendiniz hakkında bir şeylerin farkına varmanızı sağladı mı?

Form-10 Güvenlik Cetveli Görseli



<https://cinselsiddetlemucadele.org/adresinden> alınmıştır.

Form-11 Senaryolar -1

Senaryo-1

Sevinç ve Soner, yaklaşık bir yıldır birlikte dirler. İlişkilerinde bazı fiziksel yakınlaşmalar yaşamış olsalar da cinsel birliktelik yaşamamışlardır. Yalnız kaldıkları bir gün Soner, Sevinç'e ilişkilerinde yeni bir aşamaya geçmeyi teklif etmiştir. Sevinç'i sevdiğini söyleyerek, eğer o da seviyorsa birlikteliği kabul edeceğini söyleyerek ısrarcı olmuş, kabul etmezse ilişkiyi sonlandıracağını söylemiştir. Sevinç, cinsel birliktelik konusundaki tereddütlerinden söz etmiş; fakat evet kabul ediyorum ya da hayır kabul etmiyorum dememiştir.

Senaryo-2

Ece ve Can, birbirlerini seven genç bir çifttir. Başlangıçta, ilişkileri sevgi dolu ve sağlıklı görünmektedir. Ancak, zamanla Can'ın davranışları değişmeye başlar. Can, Ece'nin gelirini ve harcamalarını sorgular. Ortak harcamaları yönetme konusunda hakimiyet kurar ve Ece'nin kendi parasını nasıl harcayacağı konusuna karışmaya başlar. Ece, bu durumun rahatsız edici olduğunu hissetse de, Can'ın sözleriyle "bunun ilişki için en iyisi" olduğuna ikna olur. Can, Ece'nin işinden istifa etmesini ve maddi konularda tamamen ona bağlı olmasını ister. Bu durum, Ece'nin maddi özgürlüğünü sınırlar ve kendi kararlarını verme yeteneğini zayıflatır. Ece, Can'ın kontrolcü davranışları yüzünden kendi finansal bağımsızlığını kaybeder. Can, bu durumu kullanarak Ece üzerinde kontrol sağlar ve ilişkideki güç dengesini kendi lehine çevirir.

Senaryo-3

Elif ve Burak, bir süredir internet üzerinden tanışan bir çifttir. Başlangıçta, sohbetleri keyifli ve sevgi dolu görünmektedir. Ancak, Elif zamanla kontrolcü bir tutum sergilemeye başlar. Elif, Burak'ın sosyal medya hesaplarını kontrol eder, kimlerle konuştuğunu, paylaşımlarını ve beğenilerini dikkatle inceler. Burak'ın online etkileşimleri hakkında sürekli sorular sorar ve onunla geçirdiği her anı sorgular. Burak, Elif'in bu davranışlarının rahatsız edici olduğunu söylese de, Elif, bu durumu basit bir kıskançlık olarak geçiştirir. Ancak zamanla, Elif, Burak'ın çevresini kontrol etme arzusunu daha da artırır. Burak'ın sosyal medya etkileşimlerini sınırlamaya çalışır ve onunla geçirdiği zamanı kısıtlar.

Senaryo-4

Deniz ve Zeynep, uzun süreli ilişkilerinde bir anlaşmazlık yaşarlar. İlk başta sadece küçük bir anlaşmazlık gibi görünen durum, hızla kontrolden çıkar ve bu kez Deniz'in tepkisi telefon fırlatmak ve kapıyı yumruklamakla sonuçlanır. Deniz'in öfkesi, Zeynep'in üzerine yönelir, ona da zarar verir. Zeynep, yaşadığı bu şiddet karşısında korku ve endişe içinde kalır. Bu olay, ilişkilerindeki güvenin sarsılmasına ve Zeynep'in duygusal olarak yıpranmasına neden olur. Bu şiddet olayının ardından Deniz, pişmanlık duyar ve Zeynep'ten özür diler.

Senaryo-5

Aylin ve Can yaklaşık 3 aydır flört etmektedir. Aylin, Can'ın sosyal medya hesaplarını düzenli olarak kontrol etmekte ve her paylaşımını izlemektedir. Aynı zamanda, Can'ın arkadaşlarıyla geçirdiği her anı mercek altına almakta, kimlerle konuştuğunu sorgulamaktadır. Bir gün, Aylin, Can'ın iş yerine sürpriz bir ziyarette bulunur. Bu, Can için beklenmedik bir durumdur. Aylin, bu tür sürpriz ziyaretleri romantik bir jest olarak görmektedir. Ancak Can bu durumun sınırları aştığını düşünmeye başlar. Aylin, Can'ın işyerini sık sık ziyaret etmeye ve onunla hiç haber vermeden karşılaşmaya devam eder. Can, Aylin'in ısrarlı takibinden rahatsızlık duyduğunu ifade ettiğinde, Aylin bunu onu çok özlediği için yaptığını söyler.

Form-12 Senaryolar-2

Senaryo-1 Ayşe part-time bir işe başlamanın heyecanını yaşıyor fakat bunu Fatih'e söylemekten çekiniyor. Çünkü Fatih'in, onun okuldan sonra farklı bir şeylerle meşgul olmasına kızacağını biliyor.

Senaryo-2 Mehmet'in ilişkisi konusunda kafası hayli karışık. Partneri Duygu onu günde en az 10 kez arıyor ve cevap vermediğinde kızıp bağırıyor. Bunu, onu çok sevdiği ve merak ettiği için yaptığını söylüyor.

Senaryo-3 Merve ve Hakan'ın ilgi alanları farklı. Merve okul dışında bir voleybol takımında oynuyor. Ve iyi bir voleybol oyuncusu olma yolunda ilerliyor. Hakan ise okul dışı zamanlarda satranç eğitmenliği yapıyor. Her ikisi de hedeflerine ulaşmaları yolunda birbirlerine destek oluyor.

Senaryo-4 Esra, Kemal'in arkadaşlarıyla görüşmesini istemiyor. Arkadaşlarının onu olumsuz etkilediğini ve bu sebeple Kemal'in kendisine zaman ayıramadığını söylüyor.

Senaryo-5 Deniz, partneri Bilge'yle cinsel birliktelik yaşamak istiyor. Bunu teklif ettiğinde red cevabı alıyor. Deniz bunun üzerine, eğer kabul etmezse bu birlikteliği başkalarıyla yaşayacağını söylüyor.

Senaryo-6 Partneri, Arya'nın bir gün boyunca aramalarına ve mesajlarına cevap vermediği için endişeli ve üzgün hissediyor. Hissettikleri hakkında Arya'yla konuşmaya karar veriyor.

Senaryo-7 Devrim ve Devin uzun bir aradan sonra bir araya geliyor. Devrim, Devin'i öpmek istiyor. Devin bunu istemediğini söylüyor. Bunun üzerine Devrim, "seni çok özledim, sanırım sen beni benim seni özlediğim kadar özlemedin", diyerek Devin'e sırtını dönüyor. Devin, "peki o zaman", deyip, Devrim'in isteğini kabul ediyor.

Senaryo-8 Serap, partneri Çağrı'yla yaşadığı bir tartışma sırasında öfkelenerek elindeki telefonu duvara fırlatıyor. Bir süre sonra bu davranışı için Çağrı'dan özür diliyor.

Senaryo-9 Partneri Cansel'in kendisini aldattığını düşünüyor. Bunun üzerine Cansel'in telefonunu ele geçirip mesajlarını ve sosyal medya hesaplarını kontrol ediyor. Cansel bu durumu görüyor ve öfkeleniyor. Partneri de onu aldattığı için bunu yapmaya mecbur olduğunu söylüyor.

Form-13 Güvenlik Planım Formu

Güvenlik Planım

Güvenlik planlaması, güvenli olmayan bir ilişkide bulunan herkes için önemli bir güçlendirme aracıdır. Güvende olmayan bir ilişki içindeyken, en iyi ve en güvenli adımı planlamak zorlayıcı olabileceğinden, olay ya da durum oluşmadan önce düşünme ve plan yapma çıkış yolu bulmada yardımcı olabilir. Bu plan, ilişki devam ederken, ilişkiyi sonlandırmaya çalışırken veya ilişki sona erdikten sonra güvenlik planının tüm yönleri kişiye özgü hale getirilerek kullanılabilir.

Yanıma alacaklarım:

Güvenliğimi sağlayabilecek yardım alabileceğim kişileri arayabilirim:

Okulda/İşte:

Partnerimden tamamen ayrı olarak güvenli bir şekilde okula/işe gitmek ve okuldan/işten gelmek için iki yol belirleyebilirim:

1.....

2.....

Bu arkadaşım (.....) dersler arasında benimle birlikte yürümesini isteyebilirim.

Öğle yemeğimi ve/veya boş zamanımı (Güvende olduğum ve personelin yakında olduğunu bildiğim) bu alanlarda veya sınıflarda geçirebilirim.

1.....

2.....

Evde:

İlişkimde olup bitenler hakkında evdeki şu kişilerle konuşabilirim:

1. _____ 2. _____

Bu insanlardan benimle vakit geçirmelerini veya evde yalnız olduğumda benimle görüntülü sohbet etmelerini isteyebilirim:

1. _____ 2. _____

Kendimi güvende hissetmiyorsam arkadaşlarım ve ailemle birlikte bir kod belirleyerek, ihtiyaç duyduğum zaman onlara bunu bildirebilirim.

Kod kelime: _____

Dışarıda:

Günlük alışveriş yaptığım yerlerde kendimi güvende hissetmiyorsam, orada bulunan kişilerden işlerimi halletmem konusunda yardım etmelerini isteyebilirim:

1. _____ 2. _____

Ulaşmam gerekebileceğini düşündüğüm kişilerden cep telefonlarını yanlarında bulundurmalarını isteyebilirim:

1. _____ 2. _____

Beni alacak birisi gelene kadar, geç saatlere kadar açık olan güvenli bir yer/yerler belirlerim.

1. _____ 2. _____

Yardıma ihtiyacım olursa şu kurumlar ve numaralar/uygulamalardan destek alabilirim:

1. ALO 183
2. KADES uygulaması
3. Kadın örgütleri (1)
 - ✓ <http://www.siginaksizbirdunya.org/tr/siddete-maruz-kaldiginizda/49-siddete-ugradiginizda-basvurabileceginiz-kadin-orgutleri>
 - ✓ <http://www.kadinininsanhaklari.org/destek-almak-icin/siddete-karsi/>
4. Alo 112
5. Alo Baro 444 26 18

Duygusal güvenliğim için;

İyi olma halimi destekleyici etkinliklere, organizasyonlara ya da okul kulüplerine katılabilirim.

1. _____ 2. _____

Kendimi daha iyi hissetmek için şunları yapabilirim:

1. _____ 2. _____

Partnerimle beraberken güvende hissetmediğim bir an olduğunda yapabileceklerim ya da ona söyleyebileceklerimi belirlerim:

1. _____ 2. _____

<https://loveisrespect.org> sitesinden uyarlanmıştır.

Form-14 Düşünce ve Hislerin Kabulü Formu

Düşünce ve Hislerin Kabulü Hayatı İyileştirme Egzersizi — Pratik Formu

İlk (sol) sütuna, düşünce ve hislerin kabulü için birşeyler yapıp yapmamak konusundaki kararınızı tarihi ile kaydedin. İkinci sütuna ise bu davranışınızı hayata geçirip geçirmediğinizi (uygulama), zamanı ve süresi (uzunluğu) ile kaydedin. Üçüncü sütuna ses kaydı kullanıp kullanmadığınızı yazın. Dördüncü sütuna ise bu davranışınız sırasında meydana gelen şeyleri ve bir dahaki seansta terapistiniz ile paylaşmak istediklerinizi yazın.

Kararlılık: evet/hayır Tarih	Uygulama: evet/hayır Ne zaman yaptınız? Ne süre yaptınız	Ses Kaydı: evet/hayır	Yorumlar
Pazartesi Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Salı Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Çarşamba Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Perşembe Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Cuma Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Cumartesi Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		
Pazar Tarih:	Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika):		

Kaynak: Georg H. Eifert & John P. Forsyth, 2005,
Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders
Çeviri: Dr. Hüseyin Şehit Burhan, Dr. Fatih Yavuz.
www.baglamsalbilimler.org

Form-15 Farkındalıklı Nefes Egzersizi Formu

Farkındalıklı Nefes Egzersizi

Rahat olacağınız pozisyonda oturun

İster gözlerinizi kapatın ya da isterseniz aşağıya bakabilirsiniz (örn. yerde bir nokta)

Farkındalık odağınızı nefesinize doğru kaydırın (5 sn bekle)

Nefesinizi fark etmeye çalışın

Şimdi ve burada nefes alıp verişinizi fark edin (5 sn bekle)

Nefes alıp verişinizi merakla gözlemleyin

Nefes alıp verişinizi değiştirmeniz şart değil, sadece gözlemleyin (5 sn bekle)

Nefes alıp verişinizi her nasılsa, olduğu gibi fark edin

Zihniniz de benimki gibiye bu egzersizde zihninizin farkındalıktan uzaklaştığı anlar olacak, bu tamamen normal

Bu olursa nazik bir şekilde zihninizi tekrar nefesinize yönlendirin (5sn bekle)

Şimdi farkındalık odağınızı nefesinizin özel bir parçasına doğru kaydırın

Örneğin burnunuzdan ya da ağzınızdan havanın giriş çıkışı, odağınızı buraya kaydırın (5 sn bekleyin)

Hava girip çıkarken ısı nasıl değişiyor?

Belki hava akıp giderken burnunuzda hissettiğiniz küçük titreşimler

Meraklı bir bilim insanı gibi gözlemleyin (5 sn beleyin)

Kendi kendinize şu soruyu sorun: Bu yaşadığım nasıl bir deneyim? Yapabildiğiniz kadar

Birazdan egzersizi bitireceğiz

Tam şu anda değerlerinizle ilgili pusulanızı çıkarmanız gerekse bu pusula bugün size rehberlik edecek olsa, bu pusula rehberliğinde bu gün tercih edeceğiniz eylemleriniz neler olurdu? (5sn bekle)

Hazır olduğunuzda, istediğiniz zaman egzersizi bitirin.

Form-16 Gözlemleyen Benliği Keşfetmek Formu

Açıklama: Bu çalışma gözlemleyen-benliğe yaklaşmanızı kolaylaştırmak ya da başka bir ifadeyle düşünceleri, duyguları ve hisleri deneyimleyen, onlarla kendini bir olarak görmeyen ‘benlik’ tecrübenizi arttırmak amacıyla düzenlenmiştir. Bu egzersiz ile gözlemleyen benliği deneyimleme fırsatı bulacaksınız. Şu an ile egzersizlerinizi değerlendireceğimiz gün arasında iki farklı gün seçerek başlayalım.

Birinci gün.....

İkinci gün.....

Seçtiğiniz günlerde, gün içinde 3 net saat belirleyin ve o anda yaptıklarınızı bırakıp 5 dakika boyunca neler düşündüğünüzü, hangi duyguları yaşadığınızı, hangi bedensel hisleriniz olduğunu farketin. Deneyimlerinizi takip çizelgesine yazın. Tanımlayıcı olmaya ve bu deneyimler üzerine yorum yapmadan olduğu gibi kaydetmeye gayret edin. Çizelgeyi tamamladıktan sonra bu 5-dakikalık zaman dilimlerine tekrar bir göz atın ve aralarındaki farkları gözlemleyin. Deneyimlerinizin gün içinde nasıl değiştiğini not edin.

Gün boyunca değişen deneyimlerinizi gözlemledikten sonra 5 dakikalık bir egzersiz için hazırlanın. Gözlerinizi kapatarak başlayın ve tekrar bu deneyimlerinize odaklanın. Egzersizi, bu deneyimleri yaşayan ‘siz’i farkederek geçirin. Bu deneyimleri yaşarken orada sürekli biçimde olan sizi farketin. Egzersiz sırasında sabit ve değişmeyen, bir süreklilik arzeden, bütün bu deneyimlerin farkında olan ve bu deneyimlerden daha fazlası olan ‘sen’ gerçeğinin rahatlığını farketin. Egzersizi gözlemleyen-benlik ile temas ettiğiniz için kendinize tebrik ederek bitirin.

Tepkilerinizi izlem çizelgesine yazınız.



Birinci Gün	İkinci Gün
1. Zaman aralığı:	1. Zaman aralığı:
Düşünceler	Düşünceler
Duygular	Duygular
Algılar	Algılar
2. Zaman aralığı:	2. Zaman aralığı:
Düşünceler	Düşünceler
Duygular	Duygular
Algılar	Algılar
3. Zaman aralığı:	3. Zaman aralığı:
Düşünceler	Düşünceler
Duygular	Duygular
Algılar	Algılar

Her gün için egzersiziniz hakkında kısa bir paragraf yazın. Neleri keşfettiniz?

Form-17 Değerleri Netleştirme Formu

Değerleri Netleştirme

Yönerge: Size verilmiş olan sayfa değerleri netleştirme çizelgesidir. Çoğu insan tarafından değerli olarak görülen farklı yaşam alanları vardır. Bu alanların her birine veya yalnızca bazılarına değer verdiğinizizi görebilirsiniz. Lütfen sizin için önemli olan her bir alana odaklanın. Bu çizelge sizin doğru değerlere sahip olup olmadığını görmemiz için oluşturulmuş bir test değildir. Sadece her bir alanda sizin için olmasını istediğiniz nitelikleri tanımlayan bir çalışmadır. Eğer ideal şartlarda olsaydınız kendiniz de dahil olmak üzere insanlara nasıl davranmak istediğinizi tanımlayın. İsteddiğiniz kadar ayrıntıya girebilir ve ek sayfalar kullanabilirsiniz.

Değerler sayfasını tamamlamak için;

1. Bu çizelgeyi hiç kimse okumayacakmış gibi değerlerinizi tanımlayın. Cesur olun.
2. Aşağıdaki puanlamayı kullanarak bu değerın önemini derecelendirin. (0: hiç önemli değil, 1:orta derecede önemli, 2:çok önemli.)
3. Her bir değerınızı yaşamanıza yardımcı olacak birkaç somut hedef tanımlayın. Hemen ve düzenli olarak başlanabilecek hedefleri seçin.
4. Sizi somut bir hedefi yapmaktan alıkoyabilecek bir düşünce veya duyguyu yazın.
5. Sizin için bir değeri yaşamanın anlamı ve bunu gerçekleştiremediğinizde sizin için ne anlama geldiği hakkında kısa bir paragraf yazınız.

Yaşam alanlarının her birini çalışın. Bu alanlardan birkaçı örtüşecektir. Mümkün olduğunca bu alanları ayrı tutmaya çalışın. Bir değerın sonuç olmadığını, pusulanız olduğunu ve daima üzerinde ilerleyebileceğiniz bir şey olduğunu hatırlayın. Gerçekte neyi başarabileceğinizi ya da sizin neyi hak ettiğiniz hakkındaki düşüncelerinizi sormuyoruz. Her şey yolunda gitseydi neyi önemserdiniz ve ne yapmak isterdiniz bilmek istiyoruz. Çizelgeyi doldururken, bir çeşit sihir yapıldığını ve her şeyin mümkün olduğunu farz edin.

Sizin için bir değeri yaşamanın anlamı ve bunu gerçekleştiremediğinizde sizin için ne anlama geldiği hakkında kısa bir paragraf yazınız:

ALANLAR VE DEĞERLER (Örnek)

1. Evlilik/yakın ilişkiler ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

2. Aile ilişkileri ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

Form-18 Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu

Değer Odaklı Hedefleri Belirleme Formu

DEĞER ODAKLI HEDEFLERİ BELİRLEMEDE 3 AŞAMA

1. Aşama: Üzerinde çalışmayı düşündüğüm yaşam alanlarım(bir veya ikisini daire içine alın, daha fazlasını değil!): iş, sağlık, eğitim, sosyal yaşam, ebeveyn olma, eş olma, aile ilişkileri, manevi hayat, toplumsallık, çevre hassasiyeti, kişisel gelişim, boş zaman aktiviteleri.

2. Aşama: Hedeflerimin altında yatan değerlerim(Seçilen alan için):

Hedefleri belirlemede göz önünde bulunması gereken alanlar

- **Somut:** Eylemlerinizin ayrıntılarını planlayın-nerede ve nasıl hareket edeceksiniz, kimler eyleme dahil olacak. Örneğin' arkadaşlarımla daha fazla zaman geçireceğim' müphem bir ifadedir. Fakat ' cumartesi sabahı kahvaltıya davet edeceğim' ifadesi netleştirilmiş bir hedeftir. hedeflerinizi yeterince somutlaştırmanız onları yapamadığınızı kolayca yazabilmenizi sağlar.
- **Anlamlı:** Hedefiniz katı kurallar yerine değerleriniz tarafından yönetiliyorsa örneğin insanlara yardımcı olma veya acıdan biraz olsun kurtulmaya çalışma kişisel olarak anlamlıdır. eğer anlamdan veya amaçtan yoksunsa , hedefinizin değerleriniz kılavuzluğunda olup olmadığını tekrar kontrol edin.
- **Uyarlanabilir:** Hedeflerin öngörülebilir geliştirilebilir, zenginleştirilebilir ve hayat kalitesini arttıran bir özellikte olması beklenir
- **Gerçekçi:** Gerçekçi bir biçimde ulaşılabilir olmalıdır. Sağlığınızın el verdiği ölçüde, finansal ve zamansal açıdan yeterli olabileceğiniz ve gerçekleştirecek beceriye sahip olduğunuz hedefler belirleyin.
- **Zaman Sınırlı:** Hedefinizi daha da somutlaştırmak için hangi tarihte yapmayı planladığınızı, gününü ve saatini belirleyiniz. bunu belirlemenin zor olduğu durumlarda yapabildiğiniz kadar kesinleştirmeye çalışın.



Form-19 Işık Meditasyonu

Sırtınız dik, rahat bir pozisyonda oturun ve rahatlamak için birkaç derin nefes alıp verin ve yavaşça gözlerinizi kapayın. Karşınızda yanan bir mum ışığı hayal edin.

Bu mum ışığının sarsılmaz bir alev ya da bir ışık küresi gibi göğsünüzün kalp bölgesinde olduğunu hayal edin. Bu ışığın aynen mum gibi her yanı aydınlatmasına izin verin.

Dikkatinizi kalp bölgenize vermeyi sürdürün. Mum ışığının yumuşak alevini kalbinizde hissedin. Dilerseniz gözlerinizi birkaç kez açıp kapayabilir, aleve bakabilir ve sonra onun kalbinizde olduğunu hayal edebilirsiniz.

Zihniniz kayıp giderse, onu yavaşça yeniden kalbinizin içindeki ışığa getirin. Şimdi bu ışığı yavaşça bedeninizin farklı yerlerine götürün. Bedeninizin herhangi bir yerinde bir rahatsızlık hissediyorsanız, başka bir yere odaklanmadan önce ışığın orada oyalanmasına izin verin.

Işığı önce başınıza getirin ve beyninizi aydınlatmasına izin verin. Sonra yeniden kalbinizin olduğu yere gelin, oradan tek tek kollarınıza ve ellerinize geçin. Acele etmeyin. Dilediğiniz kadar vakit harcayın.

Sonra yeniden kalbinizden başlayın ve ışığı gövdenizden aşağı, önce bir bacağınızdan bir ayağınıza, sonra diğer bacağınızdan öteki ayağınıza indirin.

Işığı yeniden kalbinize getirin. Duygusal bir acı hissediyorsanız, kalbinizi ışıkla doldururken o rahatsızlığınızın orada kalmasına izin verin.

Şimdi ışığın bedeninizden yayılarak odanızdaki, evinizdeki herkesi sarmalamasına izin verin. Yumuşacık bir ışıkla kaplanmış olan kenedinize ve etrafınızdaki her şeye gönül gözünüzle bakın.

Hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın.

https://contextualscience.org/sites/default/files/Forms_HO_ACT%20-Day%20ACBS%20Seattle%20June%202016%20copy.pdf adresinden erişilmiştir.

Form-20 Uygulama Değerlendirme Formu

DEĞERLENDİRME FORMU

Bu grup çalışmasının şimdiki veya gelecekteki ilişkinize nasıl etki edeceğiniz düşünüyorsunuz?

Bu grup çalışmasında size göre en yararlı şey neydi?

Bu grup çalışmasının bir katılımcısı olmak size ne/neler kazandırdı?

Bu grupla psikolojik danışma programında ne/neler sizde rahatsızlık uyandırdı?

Bu grup çalışmasında, eğer yapabilseydiniz neyi değiştirirdiniz?

Ek - 3 Araştırma Kapsamında Kullanılan Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,
Bu form bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar yalnızca araştırma amacı ile kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır. Çalışmaya verdiğiniz destek için teşekkür ederim.

Ayfer İlyas

Cinsiyetiniz :

Yaşınız :

18-25 ()
26-35 ()
36-45 ()
45 ve üzeri ()

Medeni Durumunuz:

Bekar ()
Evli ()
Boşanmış ()
Diğer ()

Eğitim Düzeyiniz:

Okur yazar değil ()
İlkokul ()
Ortaokul ()
Lise ()
Lisans ()
Lisansüstü ()

Yaşadığınız Şehir:

Büyüdüğünüz Yerleşim Yeri:

Köy ()
İlçe ()
Şehir ()
Büyük şehir ()

Mesleğiniz:

Annenizin eğitim durumu:

Okur-yazar değil ()
İlkokul ()
Ortaokul ()
Lise ()
Üniversite ()
Lisansüstü ()

Babanızın eğitim durumu:

Okur-yazar değil ()
İlkokul ()
Ortaokul ()
Lise ()
Üniversite ()
Lisansüstü ()

Sosyo-Ekonomik Düzeyiniz:

Düşük ()
Orta ()
Yüksek ()

Bir uzman tarafından konulmuş herhangi bir psikolojik rahatsızlık tanınız var mı?

Evet ()
Hayır ()
Belirtmek istemiyorum ()

Şu anda psikolojik destek alıyor musunuz?

Evet ()
Hayır ()

Şu anda bir flört ilişkiniz var mı?

Evet ()
Hayır ()

Varsa ne kadar süredir devam ediyor?

1 yıldan az ()
1-3 yıl ()
4 yıl ve üzeri ()

Şu anki ilişkinizde flört şiddetine maruz bırakıldığınızı düşündüğünüz durumlar oldu mu?

Evet ()
Hayır ()
Belirtmek istemiyorum ()

Geçmişte bir flört ilişkiniz oldu mu?

Evet ()
Hayır ()

Geçmişte yaşadığınız ilişkilerde sizce flört şiddetine maruz bırakıldığınızı durumlar oldu mu?

Evet ()
Hayır ()
Belirtmek istemiyorum ()

Flört Şiddetiyle Baş Etme Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda bir flört şiddeti yaşantısından sonra sıklıkla başvurulmuş baş etme davranışlarına ait ifadeler yer almaktadır. Hiçbir ifade doğru veya yanlış olarak değerlendirilmemektedir. Sizden beklenen, devam eden veya geçmişteki bir flört şiddeti yaşantınızı düşünerek her bir maddeyi okumanız ve ifadelerde yer alan flört şiddetiyle baş etme davranışlarını ne düzeyde kullandığınızı derecelendirmenizdir.

Derecelendirme 1 ile 5 arasında değişmekte olup, “Hiçbir zaman (1)”, “Nadiren (2)”, “Ara sıra (3)”, “Sıklıkla (4)”, “Her Zaman (5)” şeklindedir. Vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Şimdiki flört ilişkimi düşünerek yanıtlıyorum ()						
Geçmişteki flört ilişkimi düşünerek yanıtlıyorum ()						
Herhangi bir flört yaşantısından sonra;		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her zaman
1.	Kendime hakkımı savunabileceğimi hatırlatırım/hatırlattım.	1	2	3	4	5
2.	Maruz kaldığım durumun partnerimin olumsuz çocukluk yaşantılarından kaynaklı olduğunu düşünürüm/düşündüm.	1	2	3	4	5
3.	Kendimi iyi hissetmek için alkol alırım/aldım.	1	2	3	4	5
4.	Partnerimin istediği şeyleri yaparım/yaptım.	1	2	3	4	5
5.	Kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati veririm/verdim.	1	2	3	4	5
6.	Güvenli (telefon bulunan, çıkış bulabileceğim, kolay ulaşım sağlayabileceğim) bir yere gitme planı yaparım/yaptım.	1	2	3	4	5
7.	Geçmişte benzer sorunu yaşayan, güvende olmayı sağlamış birini bularak alternatif yollar öğrenmeye çalışırım/çalıştım.	1	2	3	4	5
8.	Kurtulmak için kaderimin değişmesini beklerim/bekledim.	1	2	3	4	5
9.	Yaşadığım şeyin bir gün bitmesi için dua ederim/ettim.	1	2	3	4	5
10.	Kimlerden ve nerelerden yardım alabileceğimi belirlerim/belirledim.	1	2	3	4	5
11.	Yaşadığım duyguların benzer yaşantılara sahip olan birçok kişi tarafından hissedildiğini kendime hatırlatırım/hatırlattım.	1	2	3	4	5
12.	Sosyal medyadan destek alırım/aldım.	1	2	3	4	5
13.	Psikolojik destek alırım/aldım.	1	2	3	4	5
14.	İlişkimizde iyi giden şeylere odaklanırım/odaklandım.	1	2	3	4	5
15.	Yaşadıklarımı hak etmediğime kendime hatırlatırım/hatırlattım.	1	2	3	4	5
16.	Sessiz kalırım/kaldım.	1	2	3	4	5
17.	Tehlikede olduğumu diğerlerine bildirmek için kullanabileceğim bir kod/kelime belirlerim/belirledim.	1	2	3	4	5
18.	Her şeyi yoluna koyacak bir mucize olmasını beklerim/bekledim.	1	2	3	4	5
19.	Önceden belirlediğim kişileri/yerleri ararım/aradım.	1	2	3	4	5

20.	Kendime bunun şiddet olmadığını söylerim/söyledim.	1	2	3	4	5
21.	İlahi bir gücün beni kurtarması için dua ederim/ettim.	1	2	3	4	5
22.	Kendime durumun o kadar da kötü olmadığını söylerim/söyledim.	1	2	3	4	5
23.	Kişisel gelişim kaynaklarını (seminerler, kitaplar, filmler, atölye çalışmaları vb.) kullandım/kullandım.	1	2	3	4	5
24.	Ondan nasıl güvenli ayrılacağıma dair planlar (nerede, nasıl, hangi konuşma ile vb.) yaparım/yaptım.	1	2	3	4	5
25.	Kaderimde bunun olduğunu düşünürüm/düşündüm.	1	2	3	4	5
26.	Partnerimin beni sevdiği için bunu yaptığını düşünürüm/düşündüm.	1	2	3	4	5
27.	Yaşadıklarımın yetersizliklerimden kaynaklı olduğunu düşünürüm/düşündüm.	1	2	3	4	5
28.	Hissettiklerimin zayıflık olmadığını, duygularımı (öfke, üzüntü, korku, hayal kırıklığı vb.) yaşamaya hakkım olduğunu kendime hatırlatırım/hatırlattım.	1	2	3	4	5
29.	Maddiyatla/ hesapla ilgili zorlayıcı davranışlarla karşılaştığımda (baskı kurma, hesabı ödetme, borçlandırma, hediyeleri küçümseme, aşağılama, cinsiyetçi davranma vb.) nasıl davranabileceğime ilişkin önceden düşünürüm/düşündüm.	1	2	3	4	5
30.	Hayatıma sihirli bir değnek dokunmasını beklerim/bekledim.	1	2	3	4	5
31.	İlişkimde yaşadığım olumsuzlukları yok saymadan nasıl bir ilişki içerisinde olduğumu objektif görebilmek için günlük tutarım/tuttum.	1	2	3	4	5
32.	Güçlü yönlerim kadar zayıf yönlerimin de olabileceğini kabul ederim/ettim.	1	2	3	4	5
33.	Güvende hissetmek için ulaşım yollarımı (telefon numaramı, okul/ev/iş/adreslerimi vb.) değiştirmeye çalışırım /çalıştım.	1	2	3	4	5
34.	Zor durumdaki birilerine yardım ederek (sadaka verme, onun için dua etme vb.) kurtulmayı beklerim/bekledim.	1	2	3	4	5
35.	Resmi ya da özel (sivil-toplum kuruluşları, dernekler, belediyeler vb.) kurumların danışmanlık hizmetlerine başvururum/ başvurdum.	1	2	3	4	5
36.	Yaşadığım durum olmamış gibi davranırım/davrandım.	1	2	3	4	5
37.	Yaşadıklarımın ilişki içindeki hatalı davranışlarımdan kaynaklı olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
38.	Kendime değerli olduğumu hatırlatırım/hatırlattım.	1	2	3	4	5
39.	Yaşadığım durumun partnerimin işte/okulda yaşadığı stresten kaynaklı olduğunu düşünürüm/düşündüm.	1	2	3	4	5
40.	Yaşadığım şeyi hak ettiğimi düşünürüm/düşündüm.	1	2	3	4	5

Savunmacı Baş Etme: 2, 3, 4, 14, 16, 20, 22, 26, 27, 36, 37, 39, 40

Destek Arama: 12, 13, 23, 31, 35

Manevi Baş Etme: 8, 9, 18, 21, 25, 30, 34

Plan yapma: 6, 7, 10, 17, 19, 24, 29, 33

Kendini destekleme: 1, 5, 11, 15, 28, 32, 38

Flört Şiddeti Yaşantıları Ölçeği

Değerli katılımcı,

Aşağıda sizden flört ilişkisi içerisindeyken yaşadığınız durumlara ilişkin ifadeleri cevaplandırmanız istenmektedir. Lütfen her bir ifadeyi seçeneklerden sizin için en uygun olanı işaretleyerek cevaplayınız.

Aşağıdaki ifadeleri, yaşadığınız hangi flört ilişkisini düşünerek yanıtlıyorsunuz?		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her zaman
1.Şimdiki ilişkiyi düşünerek yanıtlıyorum ()						
2. Geçmişteki ilişkiyi düşünerek yanıtlıyorum ()						
3.Son bir yıl içinde yaşadığım ilişkiyi düşünerek yanıtlıyorum ()						
1.	Kolumu/bileğimi bükerek/büktü	1	2	3	4	5
2.	Maddi olarak beni borçlandırır/borçlandırdı	1	2	3	4	5
3.	Daha az kazandığım ya da daha az param olduğu için istediklerimi almam konusunda bana söz hakkı tanımaz/tanımadı	1	2	3	4	5
4.	İkimizi ilgilendiren durumlarda kararları kendisi vermek ister/istedi.	1	2	3	4	5
5.	Fikirlerimi önemsemez/önemsemedi	1	2	3	4	5
6.	Beni sanal seks (seksting, vb.) yapmam konusunda zorlar/zorladı	1	2	3	4	5
7.	Bana yumruk atar/attı.	1	2	3	4	5
8.	Cinsel birlikteliğe ikna etmek için bana yalan söyler/söyledi	1	2	3	4	5
9.	Beni oral seks yapmam konusunda zorlar/zorladı.	1	2	3	4	5
10.	Fikrimi önemsemeyen kendisinin istemediği kişileri telefon rehberimden çıkarır/çıkarttı	1	2	3	4	5
11.	Zarar verdiğini düşünmeksizin yüzümü, boynumu çizer/çizdi.	1	2	3	4	5
12.	Geri ödemediği halde benden tekrarlayan biçimde borç para ister/istedi.	1	2	3	4	5
13.	Kavga sırasında beni incitecek sözler söyler/söyledi.	1	2	3	4	5
14.	Beni odaya ya da eve kilitler /kilitledi.	1	2	3	4	5
15.	Beni kontrol etmek için bilinmeyen numaradan arar/aradı	1	2	3	4	5
16.	Sosyal medya hesabımı/hesaplarımı kapatmam için beni zorlar/zorladı.	1	2	3	4	5
17.	Cinsel içerikli paylaşımlarıyla (mesaj gönderme, video izletme, vb.) beni rahatsız eder/etti	1	2	3	4	5
18.	Güç kullanarak saçımı çeker/çektir.	1	2	3	4	5
19.	İlişkimizde kontrolü ele almak ya da bana karşı koz olarak kullanabilmek için arkadaşlarımdan bilgi toplamaya çalışır/çalıştı.	1	2	3	4	5
20.	Sosyal medyadan bazı takipçilerimi tehdit olarak algılayarak iznim olmadan engeller/engelledi	1	2	3	4	5
21.	Hesabı ödememi benden bekleyerek bana karşı zorlayıcı (baskı kurma, küçümseme, aşağılama, cinsiyetçi davranma vb.) davranır/davrandı.	1	2	3	4	5
22.	Geçmiş ilişkilerimi gündeme getirerek tartışma sırasında üstünlük kurar/kurdu.	1	2	3	4	5
23.	Beni öldürmekle tehdit eder/etti.	1	2	3	4	5
24.	Zarar verdiğini düşünmeksizin telefon, anahtar gibi nesneleri bana doğru fırlatır /fırlattı	1	2	3	4	5
25.	Uygun olmadığını söylememe rağmen haber vermeden bulunduğum yerde gelir/geldi	1	2	3	4	5
26.	Sosyal medyada tanıştığım biriyle yakınlaştığım konusunda beni suçlayarak hesap sorar/sordu	1	2	3	4	5

27. Cinsel uzuvlarıma zarar verir/verdi	1	2	3	4	5
28. Bana küfreder/küfretti	1	2	3	4	5
29. Tartışma sırasında beni iter/itti.	1	2	3	4	5
30. Üzerime yürür/yürüdü.	1	2	3	4	5
31. Tesadüfmüş gibi yaparak gittiğim her yerde karşıma çıkar/çıktı	1	2	3	4	5
32. Beni takip ederek kendisini fark etmemi sağlayacak davranışlarda bulunur/bulundu	1	2	3	4	5
33. Sosyal medya paylaşımlarıma (fotoğraf, içerik, video vb) sınırlama getirir/getirdi.	1	2	3	4	5
34. Beni, kendi cinsel uzuvlarına dokunmam konusunda zorlar/zorladı	1	2	3	4	5
35. Kendisine çıplak fotoğraflarımı göndermem konusunda beni zorlar/zorladı	1	2	3	4	5
36. Beni kontrol edebilmek için sosyal medya hesabından yakın arkadaşlarımı takipçi listesine ekler/ekledi	1	2	3	4	5
37. Değerlerimle alay eder/etti	1	2	3	4	5
38. Bana bir cisimle vurur/vurdu.	1	2	3	4	5
39. Paramı nereye harcadığımı takip eder/etti	1	2	3	4	5
40. Başka biriyle konuştuğum zaman sanki onunla flörtleşme ihtimalim varmış gibi düşünerek problem (suçlama, kızma, küsme vb.) çıkarır/çıkardı	1	2	3	4	5
41. Boğazımı sıkar/sıktı.	1	2	3	4	5
42. Sosyal medya hesaplarımdan kimleri takip edebileceğimi belirlemeye (ikna, telkin, uyarı, kontrol vb. ile) çalışır/çalıştı	1	2	3	4	5
43. Maddi kazanç fırsatlarımı (iş bulma, çalışma vb.) engelleyici davranır/davrandı.	1	2	3	4	5
44. Bana tokat atar/attı	1	2	3	4	5
45. Beni tekmeler/tekmeledi	1	2	3	4	5
46. Bana vurur/vurdu	1	2	3	4	5
47. Kazandığım/biriktirdiğim parayı nasıl kullandığıma müdahale (hesap sorma, erişimimi engelleme vb.) eder/etti.	1	2	3	4	5
48. Her fırsatta kendince sebepler öne sürerek (telefona cevap vermeme, istediği gibi ayrıntılı konuşmama gibi nedenlerle) beni aldatmakla suçlar/suçladı.	1	2	3	4	5
49. Cinsel fantezilerini uygulamam için bana baskı yapar/yaptı.	1	2	3	4	5
50. Sosyal medya hesaplarımın şifresini istemediğim halde, bir şekilde (izinsiz, duygusal baskı uygulayarak, zorlayarak vb.) alır/aldı	1	2	3	4	5
51. Sosyal medyada çevrim içi olup olmadığımı kontrol eder/etti.	1	2	3	4	5

Psikolojik Flört Şiddeti: 4,5,13,22,28,37,40,48

Fiziksel Flört Şiddeti: 1,7,11,14,18,23,24,29,30,38,41,44,45,46

Cinsel Flört Şiddeti: 6,8,9,17,27,34,35,49

Ekonomik Flört Şiddeti: 2,3,12,21,39,43,47

Dijital Flört Şiddeti: 10,16,20,26,33,36,42,50,51

Israrlı Takip: 15,19,25,31,32

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Katılmıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Tamamen Katılıyorum	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Stresli olsa bile, tercihlerimi benim için neyin önemli olduğuna dayanarak yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	İş veya görevlerimi, ne yaptığının farkında olmaksızın, otomatik bir şekilde yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Yaşamayı seçtiğim önemli değerlere sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Kişisel değerlerim doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Düşüncelerime öyle takılırım ki en çok yapmak istediğim şeyleri yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5	6	7

17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Ne yaptığımın pek farkında olmadan otomatik hareket ediyormuşum gibi görünür.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Hayatta benim için gerçekten önemli olan şeyleri belirler ve onların peşinden giderim.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Benim için anlamlı olan etkinlikleri çok dikkatimi vermeden aceleyle yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçıtırırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24.	En büyük hedeflerimden biri bana acı veren duygularımdan kurtulmaktır.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Benim için oldukça önemli olsalar da, kendimi, o işi dikkatimi vermeden yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27.	İlerleme yavaş olsa bile, zaman gerektiren uzun vadeli planlarıma sadık kalabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

Değerler ve değerler doğrultusunda davranış: 1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28

An'da olma: 8, 14, 18, 20, 22, 23, 25

Kabul: 2, 3, 5, 6, 24

Bağlamsal benlik: 4, 10, 12

Ayrışma: 11, 15, 17

Analiz Bulguları

Değişkenler	Grup	Temel Etki	Post-hoc (İkili Karşılaştırma Farkı)		
Psikolojik Esneklik	Deney	Anlamlı	Ön test	Son test	VAR
	Kontrol		Ön test	İzleme Testi	VAR
			Son test	İzleme Testi	YOK
			Ön test	Son test	YOK
			Ön test	İzleme Testi	YOK
			Son test	İzleme Testi	YOK
Kabul	Deney	Anlamlı	Ön test	Son test	SINIRLI
	Kontrol		Ön test	İzleme Testi	VAR
			Son test	İzleme Testi	YOK
			Ön test	Son test	YOK
			Ön test	İzleme Testi	YOK
			Son test	İzleme Testi	YOK
Bilişsel Ayırışma	Deney	Anlamlı Değil	Ön test	Son test	YOK
	Kontrol		Ön test	İzleme Testi	YOK
			Son test	İzleme Testi	YOK
			Ön test	Son test	YOK
			Ön test	İzleme Testi	YOK
			Son test	İzleme Testi	YOK
An’da Olma	Deney	Anlamlı	Ön test	Son test	YOK
	Kontrol		Ön test	İzleme Testi	VAR
			Son test	İzleme Testi	YOK
			Ön test	Son test	YOK
			Ön test	İzleme Testi	YOK
			Son test	İzleme Testi	YOK
Bağlamsal Benlik	Deney	Anlamlı Değil	Ön test	Son test	
	Kontrol		Ön test	İzleme Testi	
			Son test	İzleme Testi	
			Ön test	Son test	
			Ön test	İzleme Testi	
			Son test	İzleme Testi	
Değerler ve Değerler Doğrultusunda Eylem	Deney	Anlamlı	Ön test	Son test	VAR
	Kontrol		Ön test	İzleme Testi	VAR
			Son test	İzleme Testi	YOK
			Ön test	Son test	YOK
			Ön test	İzleme Testi	YOK
			Son test	İzleme Testi	YOK
Flört Şiddetiyle İşlevsel Baş Etme	Deney	Anlamlı	Ön test	Son test	VAR
	Kontrol		Ön test	İzleme Testi	VAR
			Son test	İzleme Testi	VAR
			Ön test	Son test	YOK
			Ön test	İzleme Testi	YOK
			Son test	İzleme Testi	YOK

Destek Arama	Deney Kontrol	Anlamlı	Ön test Ön test Son test Ön test Ön test Son test	Son test İzleme Testi İzleme Testi Son test İzleme Testi İzleme Testi	VAR VAR SINIRLI YOK YOK YOK
Plan Yapma	Deney Kontrol	Anlamlı	Ön test Ön test Son test Ön test Ön test Son test	Son test İzleme Testi İzleme Testi Son test İzleme Testi İzleme Testi	VAR VAR VAR YOK YOK YOK
Kendini Destekleme	Deney Kontrol	Anlamlı Değil	Ön test Ön test Son test Ön test Ön test Son test	Son test İzleme Testi İzleme Testi Son test İzleme Testi İzleme Testi	SINIRLI SINIRLI YOK YOK YOK YOK
Flört Şiddetiyle İşlevsel Olmayan Baş Etme	Deney Kontrol	Anlamlı Değil	Ön test Ön test Son test Ön test Ön test Son test	Son test İzleme Testi İzleme Testi Son test İzleme Testi İzleme Testi	SINIRLI VAR SINIRLI YOK YOK YOK
Savunmacı Baş Etme	Deney Kontrol	Anlamlı Değil	Ön test Ön test Son test Ön test Ön test Son test	Son test İzleme Testi İzleme Testi Son test İzleme Testi İzleme Testi	
Manevi Baş Etme	Deney Kontrol	Anlamlı Değil	Ön test Ön test Son test Ön test Ön test Son test	Son test İzleme Testi İzleme Testi Son test İzleme Testi İzleme Testi	YOK YOK VAR YOK YOK YOK