

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ŞİDDET MAĞDURU KADINLARDA STRES VE DİNİ
BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ
(ERZİNCAN İLİ ÖRNEĞİ)**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Merve KILIÇ**

**Danışman
Doç. Dr. Fatih KANDEMİR**

Şubat 2023, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Merve KILIÇ



T.C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı : Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma İlişkisi
(Erzincan İli Örneği)

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 108 sayfalık kısmına ilişkin 01.01.2023 tarihinde **IThenticate/Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: %23'tür.

Filtrelemeye **alıntılar dahil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 01.02.2023

Danışman: Doç Dr. Fatih KANDEMİR

Öğrenci: Merve KILIÇ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma İlişkisi (Erzincan İli Örneği)” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Merve KILIÇ

Danışman

Doç. Dr. Fatih KANDEMİR

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Fatih KANDEMİR danışmanlığında **Merve KILIÇ** tarafından hazırlanan “**Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma İlişkisi (Erzincan İli Örneği)**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü **Felsefe ve Din Bilimleri** Ana Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

17.02.2023

JÜRİ:

Danışman	: Doç. Dr. Fatih KANDEMİR	İmza
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Hızır HACIKELEŞOĞLU	İmza
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN	İmza

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.../..... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /

Prof. Dr. Necdet TOZLU
Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Çalışma konusunun belirlenmesi ve nihayete erdirilmesi sürecinde bilgi ve birikimlerini benden esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Fatih KANDEMİR'e ve tez savunma sınavımda, zamanlarını ve değerli bilgilerini benimle paylaşarak çalışmama katkı sunan kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Hızır HACIKELEŞOĞLU'na ve Dr. Öğr. Üyesi Hatice ALTUNDAL ERKMEN'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım sürecimde desteklerini eksik etmeyen, beni her zaman motive eden, değerli bilgileriyle katkıda bulunan dostlarım, Kübra TÜRKEK'e, Ece Mine OZAN'a ve Mervenur YILMAZ YİĞİT'e, hayatımın her alanında desteklerini ve dualarını eksik etmeyen aileme, iş hayatımda destek olan değerli müdürüm Kübra KILIÇ'a ve çalışmama onay vererek katkı sunan Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü'ne şükranlarımı sunarım.

Merve KILIÇ, ERZİNCAN, 2023

ŞİDDET MAĞDURU KADINLARDA STRES VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ (ERZİNCAN İLİ ÖRNEĞİ)

Merve KILIÇ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Şubat 2023

Danışman: Doç. Dr. Fatih KANDEMİR

ÖZET

Şiddete maruz kalan kadınların yaşamış oldukları fiziksel, psikolojik, cinsel ve ekonomik şiddet, onların üzerlerinde fiziksel ve ruhsal anlamda telafisi pek mümkün olmayan yaralar açmaktadır. Bu durumla baş etmeye çalışan kadınlar, çeşitli başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadırlar. Bu mekanizmalardan biri de dini başa çıkmadır. Buradan hareketle çalışmanın konusu, “Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma İlişkisi (Erzincan İli Örneği)” olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmada, kadınların ne tür şiddete maruz kaldıkları, bu süreçte yaşamış oldukları stres sonucunda fiziksel ve psikolojik durumlarının ne olduğu, hangi başa çıkma araçlarını kullandıkları ve bu süreçte dini başa çıkmanın ne derece etkili olduğu konusu incelenmiştir. Nitel araştırma yönteminin kullanıldığı araştırmanın evreni, Erzincan Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü’ne bağlı Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi ve Kadın Konukevi’nden hizmet alan kadınlardır. Araştırmanın örneklemi ise 15 kadından oluşmaktadır. Araştırmada yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın veri seti, betimsel ve içerik analizine tabi tutulmuştur. Analiz sonuçlarından hareketle, şiddet mağduru kadınların yaşamış oldukları fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkma ve dini başa çıkma stratejileri belirlenmiştir. Bu kapsamda, şiddet mağduru kadınların yaşamış oldukları stresle mücadele etme sürecinde dini başa çıkmanın, genel anlamda olumlu bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din, Kadına Yönelik Şiddet, Stres, Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND RELIGIOUS COUPLING IN
WOMEN VICTIMS OF VIOLENCE
(ERZİNCAN PROVINCE EXAMPLE)**

Merve KILIÇ

Erzincan Binali Yıldırım University,

Graduate School of Social Science

Master's Thesis, February, 2023

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Fatih KANDEMİR

ABSTRACT

The physical, psychological, sexual and economic violence experienced by women who have been subjected to violence inflicts physical and mental wounds on them that cannot be compensated. Women trying to cope with this situation use various coping mechanisms. One of these mechanisms is religious coping. From this point of view, the subject of the study was determined as "The Relationship Between Stress and Religious Coping in Women Victims of Violence (Erzincan Province Example)". In this context, in this study, the subject of what kind of violence women are exposed to, what their physical and psychological conditions are as a result of the stress they have experienced in this process, what coping tools they use and how effective religious coping is in this process are examined. For this purpose, qualitative research method was used in the study. The universe of the research is the women who receive service from the Violence Prevention and Monitoring Center and the Women's Guesthouse affiliated to the Erzincan Provincial Directorate of Family and Social Services. The sample of the study consists of 15 women. Semi-structured interview technique was used in the research. The data set of the research was subjected to descriptive and content analysis. Based on the results of the analysis, coping strategies and religious coping strategies were determined for the physical and psychological disorders experienced by women who were victims of violence. In this context, it has been determined that religious coping has a positive effect in general in the process of coping with the stress experienced by women who are victims of violence.

Keywords: Religion, Violence Against Women, Stress, Coping, Religious Coping

İÇİNDEKİLER

ŞİDDET MAĞDURU KADINLARDA STRES VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ (ERZİNCAN İLİ ÖRNEĞİ)

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLOLAR LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Şiddet ve Kadına Yönelik Şiddet	9
1.1.1. Şiddetin Tanımı	9
1.1.2. Kadına Yönelik Şiddet	12
1.1.3. Kadına Yönelik Şiddetin Nedenleri	15
1.1.4. Kadına Yönelik Şiddetin Türleri	20
1.1.4.1. Fiziksel Şiddet	20
1.1.4.2. Psikolojik Şiddet.....	20

1.1.4.3. Cinsel Şiddet.....	21
1.1.4.4. Ekonomik Şiddet	21
1.1.4.5. Israrlı Takip	21
1.1.5. Kadına Yönelik Şiddetin Sonuçları	22
1.1.5.1. Kadına Yönelik Şiddetin Fizyolojik Sonuçları.....	23
1.1.5.2. Kadına Yönelik Şiddetin Psikolojik Sonuçları.....	24
1.1.5.3. Kadına Yönelik Şiddetin Toplumsal Sonuçları	25
1.1.6. İlahi Dinlerin Kadın Algısı.....	27
1.2. Stres, Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma	30
1.2.1. Stresin Tanımı	30
1.2.2. Stresin Kaynağı	31
1.2.3. Stresin Sonuçları	34
1.2.3.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları	34
1.2.3.1. Stresin Psikolojik Sonuçları	36
1.2.4. Başa Çıkma ve Stresle Başa Çıkma.....	37
1.2.4.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	38
1.2.4.1.1. Fiziksel Stratejiler.....	40
1.2.4.1.2. Zihinsel Stratejiler	41
1.2.4.1.3. Sosyal Destek	41
1.2.4.1.4. Dua ve İbadet.....	42
1.2.5. Dinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri.....	43
1.2.6. Dini Başa Çıkma	44
1.2.6.1. Olumlu Dini Başa Çıkma	46
1.2.6.2. Olumsuz Dini Başa Çıkma	47
1.2.7. Dini Başa Çıkmanın Unsurları.....	48

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi	52
2.2. Araştırmanın Deseni	53
2.3. Evren ve Örneklem	53
2.4. Veri Toplama Araçları	54
2.5. Verilerin Toplanması	55
2.6. Verilerin Analizi	55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri	58
3.2. Şiddet Türleri	60
3.2.1. Fiziksel Şiddet	62
3.2.2. Psikolojik Şiddet	64
3.2.3. Cinsel Şiddet	65
3.2.4. Ekonomik Şiddet	66
3.3. Şiddetin Nedenleri	67
3.3.1. Biyolojik Nedenler	68
3.3.2. Psikolojik Nedenler	69
3.3.3. Sosyal Nedenler	70
3.4. Şiddete Verilen Tepkiler	72
3.5. Stresin Sonuçları	74
3.5.1. Fiziksel Sonuçları	75
3.5.2. Psiko-Somatik Sonuçları	76
3.5.3. Psikolojik Sonuçları	77

3.6. Başa Çıkma Stratejileri.....	80
3.6.1. Sosyal Destek.....	80
3.6.2. Bireysel ve Sosyal Aktivite.....	82
3.6.3. Uzman Desteği.....	82
3.6.4. Dini İnanç.....	83
3.7. Dini Başa Çıkma.....	84
3.7.1. Olumlu Dini Başa Çıkma.....	85
3.7.2. Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	87
3.8. Dini Başa Çıkma ve Stres İlişkisi.....	89
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	94
KAYNAKÇA.....	97
EKLER.....	107
ÖZ GEÇMİŞ.....	113

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BM	: Birleşmiş Milletler
WHO	: World Health Organization
FRA	: European Union Agency for Fundamental Rights
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
Vb	: Ve Benzerleri
Vd	: Ve Diğerleri
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1: Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgileri.....	59
Tablo 3. 2: Elde Edilen Verilerin Analizi	60
Tablo 3. 3: Şiddet Türleri ve Failleri	61
Tablo 3. 4: Kadınlara Göre Şiddet Nedenleri	68
Tablo 3. 5: Kadınların Yaşadıkları Stresin Sonuçları.....	75
Tablo 3. 6: Kadınların Stresle Başa Çıkma Stratejileri	80
Tablo 3. 7: Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzları	85

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. 1. Eysenck'in Kişilik Boyutları.....	32
Şekil 1. 2: Stres Oluşumunun Aşamaları	35
Şekil 2. 3: Nitel Veri Döngüsü	56



GİRİŞ

İnsanoğlunun varoluşsal birçok ihtiyacı ve hedefi bulunmaktadır. Bu durum, onun varlığının zorunlu bir sonucudur. Bu nedendir ki Maslow, ihtiyaçlar piramidinde, bireyin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarından bahsetmiş ve piramidin en alt kısmına yemek, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçları, ikinci kısmına güvenlik ihtiyacını daha sonra ait olma, sevgi ve saygı gereksinimini, piramidin en üst kısmına ise kendini gerçekleştirme ihtiyacını yerleştirmiştir.¹ Tüm bunlara ek olarak insanın anlam bulma ve mutlu bir hayat sürdürme gibi başka birçok ihtiyacı da bulunmaktadır. Bu bağlamda Frankl, yaşamın anlamının üç farklı yoldan keşfedilebileceğini ifade etmiştir. Buna göre insan, bir eser yaratmak veya bir iş yapmak suretiyle anlamı keşfedebilecek olduğu gibi doğruluk, güzellik, iyilik gibi erdemli bir yaşam veya insanla etkileşmek suretiyle ve yaşamış olduğu acıyla da anlamı keşfedebilir.² Görüldüğü gibi Frankl, insanın her türlü yaşamdan anlama ulaşabileceği kanaatinde. İnsanoğlunun zikredilen bu anlam bulma çabası sayesinde yaşamını sürdürdüğünü ifade etmek mümkündür. Ancak onun bu çabası, her zaman anlam bulma ile sonuçlanamamaktadır. Zira bu çabanın önünde, dışsal ve içsel olmak üzere birçok engel bulunmaktadır. Bu bağlamda bilişsel yetersizlik, içsel bir engel olarak işlev görürken; modern çağın getirmiş olduğu hızlı gelişim ve değişimler de, insanın zikredilen arayışlarının karşılanmasını engelleyen dışsal faktörler olarak işlev görebilmektedir.

Aydınlanmanın büyük umut bağlamış olduğu rasyonalizmin bir sonucu olarak ortaya çıkan sanayileşme devri ile birlikte insanın değerlerinde de köklü değişikliklerin olduğu bilinmektedir. Özellikle sanayileşmenin bir sonucu olarak, işçi sınıfının oluşması, köyden kente göç hareketleri, hızlı bir kentleşme, kentlerin kenarlarında gettoların oluşması gibi birçok faktör, insanın sosyo-ekonomik bağlamda değişiklikler yaşamasına neden olduğu gibi insan psikolojisini de oldukça derinden etkilemiştir. Bu bağlamda modernleşmenin, soyo-kültürel anlamda yapmış oldukları değişiklikler yanında, bireyin dini değerlerini de etkilediği bir gerçektir.³ Weber'in de ifade ettiği gibi

¹ Jerry M. Burger, *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006), 432-436.

² Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2018), 125

³ Ali Bayer, "Sekülerleşme Din İlişkisi: Kuramsal Bir Yaklaşım", *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16 (2010): 149-190.

dünyanın büyüğü bozulmuş⁴ ve dini ve manevi değerler, bir anlamda fiziksel dünyadan ötelere itilmeye çalışılmıştır. Bu durum, ister istemez modernizmin getirmiş olduğu ve maddileşen dünyanın problemleri karşısında, insanın dini ve manevi değerlerinin erozyona uğramasını da beraberinde getirmiştir. Böylece insan, her an varoluşsal boşluğa düşme tehlikesi ile karşı karşıya kalmıştır. Günümüzde bir salgın gibi yaygınlaşan stres, kaygı, umutsuzluk ve depresyon gibi birçok psiko-sosyal rahatsızlıkların arkasında da zikredilen bu durumun önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Modernitenin getirdiği toplumsal sorunlardan biri olan şiddet olgusu ise bu hızlı değişimle birlikte toplumsal alanda her geçen gün artarak yerini almıştır. Her ne kadar modernizm, şiddetin olmadığı bir toplum iddiasıyla varlığını sürdürse de şiddet olgusunun, pre-modern ve modern dönem boyunca sürdüğü ve artarak devam ettiği bilinmektedir. Şiddet olgusu, daha çok dezavantajlı gruplar üzerinde kendini göstermektedir. Bu bağlamda yapılmış olan çalışmalarda genel olarak çocuklara, engellilere, mültecilere ve kadınlara yönelik şiddetin incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada ise kadına yönelik şiddet ve bu şiddetten kaynaklanan stresin dini başa çıkma ile ilişkisi incelenecektir. Zira araştırmamızın konusunu oluşturan kadına yönelik şiddet, kadın erkek arasındaki fırsat eşitsizliğinin bir sonucu olarak varlığını sürdürmekte ve görünür olması ile birlikte artarak devam etmektedir. Tüm dünyada önemli bir insan hakkı ihlali olan⁵ kadına yönelik şiddet; kadınların sosyal ve ekonomik yaşamda yer bulamamalarına, bu haklarından çeşitli şekillerde yoksun kalmalarına ve yaşamış oldukları stres ve travma sonucunda ruhsal ve fiziksel sağlık sorunları yaşamalarına neden olmaktadır. Her ne kadar şiddet denildiğinde fiziksel şiddet akla gelse de kadına yönelik şiddet kavramı, *fiziksel, psikolojik, cinsel ve ekonomik* olarak dört grupta ele alınmaktadır.⁶ Aile içi ve kadına yönelik şiddet olgusunun nedenleri ve sonuçları üzerinde son yıllarda birçok araştırma yapılmış ve bunun önlenmesine yönelik pek çok politika geliştirilmiştir. Örneğin dünya genelinde “Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi (CEDAW)”, “Kadınların Siyasal Haklarına Dair

⁴ Deniz Kundakçı, *Max Weber*, (İstanbul: Say Yayınlar, 2016), 61.

⁵ Gizem Özkan, “Kadına Yönelik Şiddet - Aile İçi Şiddet ve Konuya İlişkin Uluslararası Metinler Üzerine Bir İnceleme”, *Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi*, 7/1(2017):533-564. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hacettepehdf/issue/46371/582819>

⁶ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, (Ankara, 2010, Afşaroğlu Matbaası)

Sözleşme”, “Kadınlara Karşı Şiddetin Tasfiye Edilmesine Dair Bildiriler” yayınlanmış ülkemizde ise “6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun” çıkartılarak uluslararası sözleşmelere entegre edilmiştir.⁷ Toplumsal ve bireysel boyutta kendisini gösteren aile içi ve kadına yönelik şiddet, tüm dünyada bir salgına dönüşmüş gibi gözükmemektedir. Bununla birlikte, şiddet mağdurlarının şiddetten kaynaklanan stresle baş etme stratejileri birbirinden oldukça farklılık gösterebilmektedir. Zira her bireyin yaşamış olduğu kaygı, sıkıntı ve stres düzeyleri, bunları algılama ve anlamlandırma biçimleri birbirinden oldukça farklılık arz etmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda, kadın ve erkeklerin stres tepkilerinde farklılar olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, Londra’da, 1978 yılında yayımlanan bir bültende, çocukluk dönemindeki erkeklerin, stres karşısında kız çocuklara nazaran daha çok saldırgan davranışlar sergiledikleri, kız çocukların ise bu durum karşısında daha güçsüz ve kaygılı oldukları bildirilmiştir.⁸ Bu bağlamda şiddet mağduru kadınların, stresle nasıl baş ettikleri, hangi başa çıkma mekanizmalarını kullandıklarının ortaya konması önemli bir husustur.

Modern psikoloji, olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan bireylerin, yaşadıkları stresle nasıl başa çıktıklarını incelerken daha çok seküler başa çıkma mekanizmaları üzerinde durmuş ve dini başa çıkmayı görmezden gelmiştir. Ancak psiko-sosyal bir varlık olan bireyin, karşılaşmış olduğu sıkıntılı durumlarda, başvurduğu en önemli sığınaklar arasında dinin de olduğu düşünüldüğünde, modern psikolojinin bu konuya yeterince önem vermediğini söylemek mümkündür. Hâlbuki insanın en mahrem alanlarına nüfuz edebilme özelliğine sahip olan dinin, sıkıntılı zamanlarında ona yardım elini uzatmayacağını söylemek pek olası gözükmemektedir. Dinin özellikle işlevsel tanımlarına bakıldığında, bu durum daha net bir şekilde anlaşılmaktadır. Şöyle ki dinin, “*Din, varoluş hakkında genel olarak kavramlar dile getiren, insanlarda derin, güçlü ve kalıcı motivasyonlar ve ruhi eğilimler uyandıracak etkilerde bulunan semboller sistemi*”⁹ şeklindeki tanımı incelendiğinde, insanı merkeze alan dinin, bireyin hayatına anlam kazandırdığı ve olumsuz yaşam olaylarına maruz kaldığı zaman ona bir çözüm yolu sunduğu söylenebilir.

⁷ Hatice Altunok, Hakan Aydın ve Fatma Gül Gedikkaya, “Kadına Karşı Şiddetle Mücadele Politikasında Çıktılar Üzerine Bir Değerlendirme”, *Yasama Dergisi*, 30(2015): 5-21.

⁸ Zuhale Baltaş, Acar Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, (İstanbul: Remzi Kitapevi, 2013), 47.

⁹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1993), 70-71.

Jung, Pargament, James ve Frankl, bireylerin yaşadıkları problemlerle baş etme süreçlerinde dinin öneminden bahsederek onun belirleyici rolü üzerinde durmuşlardır. Örneğin Pargament'e göre din, bireye başına gelebilecek herhangi bir olumsuz yaşam olayı sonucunda, yaşanan bu stresli durumlarda bir anlam perspektifi sunarak onun bu durumu yeniden yorumlamasına ve başa çıkma açısından ona bir yol haritası sunmasına yardımcı olmaktadır. Araştırmacıya göre, "Bir insanın karşılaştığı sorunların çözümüne, din nasıl yardımcı oluyor?" sorusunun cevabı, dini başa çıkmanın esaslarını oluşturmaktadır. Ona göre bu durum, yaşamın stresleriyle başa çıkmaya çalışan insanlarda, dinî başa çıkmanın pozitif şekilleriyle ilişkilidir.¹⁰ Jung ise dini, sağlıklı olmanın bir göstergesi ve Tanrı'nın varlığına inanmayı da insanı sıkıntı ve nevrozdan kurtaran bir unsur olarak görür. Ayrıca Jung, kişisel gözlemlerine dayanarak dinin, insanların sorunlarından ve rahatsızlıklarından kurtulmalarının bir aracı olduğunu ifade etmektedir.¹¹ İnsanın karşılaşmış olduğu olumsuz yaşam olayları karşısında dinden destek alması, onun olayları anlamlandırmasını ve pozitif yeniden değerlendirmesini kolaylaştırarak problemlerle başa çıkabilmesine katkıda bulunur. Bu açıdan bakıldığında, kadının maruz kalmış olduğu şiddetten kaynaklanan stresle başa çıkma hususunda, dinin önemli bir işleve sahip olduğunu söylemek mümkündür. Buradan hareketle şiddet mağduru kadınların yaşadıkları stresle başa çıkma sürecinde, "Dini inanç sisteminden ne ölçüde yararlandığı?", "Dinin bu noktadaki rolünün ne olduğu?" sorularının cevaplarının, tecrübi yöntemlerle araştırılıp ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

1. Araştırmanın Konusu

İnsanoğlu, yaşamı boyunca fizyolojik, sosyolojik, ekonomik, psikolojik, siyasi pek çok sıkıntıyla karşılaşmış ve bu sıkıntılara başa çıkmaya çalışmıştır. Bu bağlamda birey, karşılaştığı problemlerle başa çıkabilmek amacıyla değişik yollar arama girişiminde bulunmaktadır. Günlük hayatta, eşin ölümü, aile içi geçimsizlik, boşanma, kayıp, hastalık, işten ayrılmak gibi stres verici olaylar¹² yaygın olmakla birlikte,

¹⁰ Kenneth I. Pargamnet, "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5/1 (2005): 280-313.

¹¹ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, (İstanbul, İz Yayıncılık, 2017), 79.

¹² Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2011), 321-323

özellikle kadına yönelik şiddet ve bu şiddetin etkileri, günümüzde oldukça yaygın bir toplumsal bir sorun haline gelmiştir.

Günümüzde her geçen gün artan kadına yönelik şiddet, kadınların yaşamış oldukları stres ve travma sonucunda, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları yaşamalarına neden olmaktadır. Bu süreçte din olgusunun olumsuz durumlar karşısında bireyi olumlu anlamda etkileme potansiyeline sahip olduğu düşünüldüğünde, kadınların, yaşamış oldukları stres karşısında başa çıkma tutumları arasında dini tutum ve davranışlara yer vermesi, araştırılması gereken hususlardan biridir.

Din, insanı merkeze alan, onun hayatına anlam kazandıran ve karşılaşmış olduğu olaylar karşısında ona çözüm yolları sunan önemli bir destek mekanizmasıdır. Yapılan bir araştırmada, stresli durumların olumsuz etkilerini yönetmek için kullanılan dini yönelimli çabaların, bireye, kendini kabullenme, olumlu düşünme, yaşam memnuniyeti, iyimserlik, sağlıklı düşünme, ümit, manevi gelişim vb. olumlu etkiler kattığı görülmüştür.¹³ Bu bağlamda dinin, stresli durumlar karşısında bireye yol göstererek onun bu süreci daha sağlıklı geçirebilmesini sağlama potansiyeli bulunmaktadır. Dinin bu fonksiyonunun, kadına yönelik şiddette de işlevsel olduğunu söylemek mümkündür. Zira dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri¹⁴ düşünüldüğünde, şiddet mağduru kadınların yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında geliştirdikleri dini başa çıkma tutumlarının, yaşamış oldukları olumsuz süreçleri daha sağlıklı geçirmelerini sağladığı düşünülmektedir.¹⁵ Buradan hareketle, stres ve dini başa çıkma arasında var olduğu düşünülen ilişkinin, şiddet mağduru kadınlar açısından tecrübi ve niteliksel olarak yeterince incelenmediğinin tespit edilmesi, bu araştırma konusunun seçilmesinde etkili olmuştur.¹⁶

İlgili literatür incelendiğinde, konuya ilişkin dört yüksek lisans tez çalışmasının yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalardan ilki, Kılıç’a aittir. “Kadına Yönelik Şiddet:

¹³ Gene G. Ano- Erin B. Vasconcelles, “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis”, *Journal Of Clinical Psychology*, 61/ 4 (2005): 464 <https://10.1002/jclp.20049>

¹⁴ Halil Apaydın, “Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10/2 (2010): 59-77.

¹⁵ Ahmet Canan Karakaş, Mustafa Koç, “Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3/3 (2014), 610-631.

Sosyo-Psikolojik Arka Plan, Manevi Boyut ve Hukuki Yaptırımlar” adıyla yayımlanan çalışma, Ankara Kadın Sığınma Evi’nde kalan 20 kadınla derinlemesine mülakat yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlgili çalışmada, şiddete uğrayan kadınların nasıl tepki verdikleri, Kur’an-ı Kerim’de şiddet kavramının neyi ifade ettiği, Peygamber Efendimizin konuya yaklaşımı ve şiddet gören kadınların hakları hukuki bağlamında ele alınmıştır.¹⁷ Diğer çalışma ise Sezgin’in “Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya İli Örneği)” adlı çalışmasıdır. Bu çalışmada, Malatya ilinde yaşayan 701 kadına anket uygulanmış ve kadınların hangi tür şiddete uğradıkları, mağdurların ve şiddet uygulayanların dindarlık düzeyleri, kadınların dini başa çıkmayı kullanıp kullanmadıkları araştırılmıştır.¹⁸ Bir diğer çalışma ise Örmek tarafından kaleme alınmıştır. “Kadına Yönelik Şiddet ve Din İlişkisine Sosyolojik Bir Yaklaşım (Ankara’daki Kadın Sığınma Evi Örneği)” adını taşıyan çalışmada, kadına yönelik şiddetin türleri, nedenleri ve şiddet din ilişkisi incelenmiştir.¹⁹ İncelenen son çalışma ise Kocaman’ın “Şiddete Uğrayan Kadınlarda Dini Başa Çıkma” adlı çalışmasıdır.²⁰ Diğer çalışmalara nazaran konumuza daha çok benzerlik gösteren bu çalışmada, toplumsal cinsiyet kavramı ele alınmış, şiddet ve şiddet türlerinin tanımları, kadına yönelik şiddete neden olan faktörler incelenmiş, bunun yanı sıra şiddete maruz kalan kadınların şiddete ne şekilde maruz kaldıkları, şiddete ne tür tepkiler verdikleri ve bunlarla baş etmede hangi dini başa çıkma yöntemlerine başvurdukları incelenmiştir. Çalışmalara bir bütün olarak bakıldığında, şiddet mağduru kadınlarda stres ve dini başa çıkma ilişkisinin doğrudan ele alınmadığı görülmektedir.

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, şiddet mağduru kadınlarda stres ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda çalışmada, şiddet mağduru kadınların ne

¹⁷ Melike N. Kılıç, Kadına Yönelik Şiddet: Sosyo-Psikolojik Arka Plan, Manevi Boyut ve Hukuki Yaptırımlar, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009)

¹⁸ Gülsen Sezgin, Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya İli Örneği), (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019).

¹⁹ Hatice Örmek, Kadına Yönelik Şiddet ve Din İlişkisine Sosyolojik Bir Yaklaşım (Ankara’daki Kadın Sığınma Evi Örneği), (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013).

²⁰ Merve Kocaman, Şiddete Uğrayan Kadınlarda Dini Başa Çıkma, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2019).

tür şiddete maruz kaldıkları, başa çıkma süreçleri, yaşamış oldukları stres ve bu stres karşısında ne tür tepki verdikleri, buna bağlı olarak başa çıkma sürecinde dini inançlarından ne ölçüde yararlandıkları, kendilerini nasıl hissettikleri ve dini başa çıkma ile stres arasında nasıl bir ilişki olduğu konuları incelenmiştir.

İnsan, hayatı boyunca pek çok problemle karşılaşabilmektedir. İnsanın karşılaşmış olduğu problem ve sıkıntılar, onun başa çıkma süreçlerini aktive etmektedir. Kandemir'in de ifade ettiği gibi "Din, yaşanan olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyin sadece duygularını yönetmekle kalmaz, ayrıca ona geniş bir anlamlandırma sistemi de sunar."²¹ Buradan hareketle, şiddet mağduru kadınların, stresin etkilerinden kurtulmaları için dinin bir anlamlandırma sistemi oluşturduğu söylenebilir.

Şiddet mağduru kadınlar üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, bu kadınların genel itibarıyla dindarlık düzeyleri, şiddet algısına bakışları, dini başa çıkma tarzları ele alınmış, ancak bu kişilerin yaşadıkları stresin, din ile ilişkisini doğrudan inceleyen çalışmalar yapılmamıştır. En azından tarafımızca böyle bir çalışma tespit edilememiştir. Bu nedenle yapacak olduğumuz bu çalışmanın, literatürdeki bu eksiliğin giderilmesine önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda şiddet mağduru kadınlara sunulan önleyici ve koruyucu hizmetlere ek olarak, travma sonrası stres bozukluğu tedavisinde psiko-sosyal destek sağlanması aşamasında, dini başa çıkmanın bu süreçte dahil edilmesinin, hem bireyin hem de toplumun menfaatine önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir. Bununla birlikte, çalışmanın şiddet mağdurları üzerinde yapılacak olan stres ve dini başa çıkma ilişkisine dair çalışmalara bir referans niteliğinde olabileceği kanaatindeyiz.

3. Araştırmanın Problemi

Bu çalışmanın temel problemi, şiddet mağduru kadınlarda stres ve dini başa çıkma ilişkisidir. Çalışmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

1. Örneklem grubunun maruz kaldığı şiddet türleri ve nedenleri nelerdir?
2. Örneklem grubunun şiddete karşı tutumları nedir?
3. Örneklem grubunda stresle başa çıkma stratejileri nelerdir?
4. Örneklem grubunun olumlu ve olumsuz dini başa çıkma süreci nedir?

²¹ Fatih Kandemir, *Rabbim Bana Yardım Et: Psikolojik Acı ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma*, (Ankara: İlahiyat Yayınları, 2020), s.12

5. Olumlu ve olumsuz dini başa çıkma davranışları ile stres arasında nasıl bir ilişki vardır?



BİRİNCİ BÖLÜM

TEORİK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Şiddet ve Kadına Yönelik Şiddet

1.1.1. Şiddetin Tanımı

Şiddet kavramının dilimize Arapça'dan geçtiği bilinmektedir. Zira Kamus-i Türki'de şiddet kelimesinin Arapça'dan Osmanlıca'ya çevirisi; “sert, şiddetli güç, müstesazlık, güç ve itmek, harekette abartma” şeklinde yapılmıştır. Türk Dil Kurumu ise şiddeti; “bir hareketin, bir gücün derecesi, kaba güç, yeğnlik, sertlik, duygu veya davranışta aşırılık”²² olarak tanımlamıştır. Bu kavramın İngilizce'deki karşılığı ise, “insanları incitmeyi amaçlayan veya hasara yol açması muhtemel olan son derece güçlü eylemler ve aşırı kuvvet”tir.²³

Şiddet, hem psikolojik hem sosyolojik bir olgu olarak farklı boyutlarda ele alınmaktadır. Buna göre şiddet, bireylerin biyolojik olarak gelişimi, çevresi, mental durumu gibi çeşitli değişkenlerle etkileşimi sonucunda meydana gelen, hayatımızda hep var olan ve var olmaya devam eden bir olgudur. Şiddet kavramını, Dünya Sağlık Örgütü, “fiziksel güç veya iktidarın kasıtlı bir tehdit veya gerçeklik biçiminde bir başkasına uygulanması sonucunda maruz kalan kişide yaralanma, ölüm ve psikolojik zarara yol açması ya da açma olasılığı bulunması”²⁴ olarak tanımlamıştır. Erten ve Adalı'ya göre ise şiddet, “kişiye hakaret etmek ve zarar vermek, onurunu kırıcı davranışlarda bulunmak, sükunet ve huzura son vermek; bir başkasının canını acıtmak

²² Şemseddin Sami, *Kamus-i Türki*, (İstanbul: Çağrı Yayınları, 2012):177.

²³ “Cambridge Dictionary”, (29.01.2022), <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/violence>

²⁴ World Health Organization, *World Report on Violence and Health*. (2002: Geneva: WHO http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf;jsessionid=AE567BEC12FFA9875137C1AA02BFEF79?sequence=1

için zor kullanmak; yıkıcı davranışlarda bulunmak, aşırı derecede öfke ifade etmek” anlamında kullanılır.²⁵

Bourdieu ise şiddet tanımını “sembolik şiddet” bağlamında yapmıştır. Ona göre şiddet, sosyal hayatta oldukça yaygın olmasının yanında kültürel bağlamda yönetim tarafından uygulanan bir gücü ifade eder. Bu açıdan bakıldığında Bourdieu, sembolik şiddeti, doğrudan somut olarak şiddet davranışı olmasa bile, psikolojik olarak bireyin kişisel hakkını ve hürriyetini engelleyen ve baskılayan belli belirsiz hissedilen bir şiddet²⁶ olarak tanımlar. Kadının üzerinde tahakküm kurmaya çalışma, kadının nasıl davranacağına ve ne giyineceğine karar verme vb. gibi durumlar sembolik şiddette örnek verilebilir.

Şiddet kavramı çok geniş kapsamlı olması nedeniyle tek boyutlu değil çok boyutlu ele alınmalıdır. Sosyolojik açıdan baktığımızda şiddet olgusu, toplumsal ilişkilerin dinamikleri içinde, bütüncül bir perspektiften ele alınmaktadır. Zira çatışmalar daha çok birbirleriyle ilişki ağı içerisinde olan bireyler ya da gruplar arasında olmaktadır.²⁷ Bu kapsamda şiddet kavramı sosyoloji alanında, yaşam şekillerini belirleyen değerler yapısı, toplumsal yapı içerisinde, sosyalizasyon süreci ve bireyler arasındaki ilişkiler üzerinden incelenmektedir.²⁸

Psikolojik ve psikiyatrik yaklaşım ise şiddet olgusunu; bireyin zihinsel süreci, psikopatolojik sendromlar, sinirlilik veya kişilik bozuklukları gibi kişilik özellikleri bağlamında açıklamaktadır.²⁹ Bu bağlamda psikolojik açıdan şiddetin, bireyin zihinsel süreçlerindeki güdülenmenin bir tezahürü olduğu değerlendirilmektedir. Psikopatolojik olarak tanımlanan şiddet ise bireyin ağır psikolojik sorunlar, travmalar yaşaması ve bu sorunların bireyin davranışlarına yansması sonucu ortaya çıkan şiddet türüdür.³⁰

Şiddet, tek boyutlu olmayıp tanımlardan da anlaşılacağı üzere birçok kavramla da ilişkili olan çok boyutlu bir olgudur. Bu bağlamda şiddetin ilişkili olduğu ilk kavram

²⁵ Yavuz Erten, Cahit Ardalı, “Saldırganlık Şiddet Ve Terörün Psikososyal Yapıları”, *Cogito*, 6-7 (1996): 143-163.

²⁶ Pierre Bourdieu, *Eril Tahakküm*, çev. Bediz Yılmaz, (İstanbul: Bağlam Yayıncılık, 2015), 54-55.

²⁷ Faruk Kocatürk, “Şiddet Olgusu Üzerine”, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* 2/1(2001): 1.

²⁸ Zahir Kızmaz, “Şiddetin Sosyo-Kültürel Kaynakları Üzerine Sosyolojik Bir Yaklaşım”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16/2 (2006): 248.

²⁹ Kızmaz, “Şiddetin Sosyo-Kültürel Kaynakları”, 248-250

³⁰ Mukadder Boydak Özcan-Gönül Şener, “İlköğretim Kurumlarında Yer Alan Öğretmen ve Öğrencilerin Şiddet Algıları”, *Sakarya University Journal of Education*, 3/1 (2013): 11.

saldırganlıktır. Saldırganlık kavramı sözlükte “bireyin kendi düşüncesini, zorla başkasına benimsetme çabası ve buna bağlı olarak saldırgan olma durumu”³¹ şeklinde tanımlanır. Şahin ise saldırganlığı “bir bireyin başkasına, kendine, herhangi bir canlı ya da cansız bir varlığa/nesneye bilerek veya bilmeyerek fiziksel olarak veya psikolojik olarak zarar vermeye neden olabilecek her türlü davranış” olarak tanımlamaktadır.³² Bu bağlamda şiddet kavramının tanımından da anlaşılacağı üzere saldırganlık eylemi sonucunda şiddet olgusu karşımıza çıkmaktadır. Şiddetle ilişkili bir diğer kavram ise öfkedir. Soykan öfkeyi “doyurulmamış isteklere, bireyin istemediği sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verdiği, son derece doğal ve beşeri bir duygusal reaksiyon” olarak tanımlar.³³ Ancak öfkenin kontrol edilememesi bireyin saldırgan davranışlar sergilemesine neden olur ki bu da kontrolsüz öfke eylemi sonucunda şiddet eylemine dönüşür. Diğer yandan kontrolsüz öfke, aile içinde ve bireyler arasındaki sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında işlevselliğin kırılmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir.³⁴ Bunun sonucunda şiddet ile ilişkilendirildiğinde öfkenin kontrolsüz olması ciddi toplumsal sorunları da beraberinde getirmektedir. Bu durum ise şiddetin psikolojik ve sosyolojik boyutlarını gözler önüne sermektedir. Tüm bu tanımlardan hareketle bireyde öfke duygusu sonucunda ortaya çıkan saldırganlık eylemi, şiddete sebep olmakta bu da hem bireysel hem de toplumsal sorunları beraberinde getirmektedir.

Şiddetin, tarih boyunca pek çok tanımı yapılmış olsa da tanımların ortak noktasını, bireyin bilerek veya bilmeyerek kişiye zarar verebilecek her türlü davranış biçimi oluşturmaktadır. Şiddetin ortaya çıkışı ise bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkilidir. Şiddetin öğrenilmiş bir davranış olması nedeniyle, bireyin ailesinde veya çevresinde şiddet geçmişinin bulunması bu olguyu nesillere aktarmakta ve bu da döngüsel olarak yıllar boyunca devam edebilmektedir. Aynı zamanda bireyde nörolojik rahatsızlıkların bulunması ya da çocuklukta yaşamış olduğu travmatik rahatsızlıklar da

³¹ <https://sozluk.gov.tr> Türk Dil kurumu (25.01.2022)

³² Hülya Şahin, “Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3/26 (2006): 47-61 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21446/229645>

³³ Çiğdem Soykan, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, *Kriz Dergisi*, 11/2 (2003): 19-27 https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192

³⁴ Rene Martin, David Watson, “Style Of Anger Expression and Its Relation To Daily Experience”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23/3 (1997): 285-294 <https://doi.org/10.1177/0146167297233007>

bireyi şiddete iten faktörler arasındadır. Bu bağlamda 1993 yılında Olweus tarafından yapılan bir araştırmada, bireydeki şiddet eğiliminin ve davranışının dört temel nedenine işaret edilmiştir. Şiddetin ilk nedeninin, bebeklik dönemindeki çocukların ebeveynlerinin veya bakıcılarının tutum ve davranışları olduğunu ifade eden Olweus’a göre, şiddetin ikinci nedeni ise, erken çocukluk dönemindeki çocukların ebeveynlerinin ilgi ve sevgisidir. Şiddetin üçüncü nedeninin, ebeveynlerin çocuklarını disipline etme yöntemlerinde gerçekleştirdikleri hatalar (fiziksel cezalar, odaya kapatma vb.) olduğunu ifade eden araştırmacı, son olarak çocuğun mizacına dikkat çekmiştir. Buna göre çocuğun çok hareketli ve çabuk öfkelenen bir yapıda olmasının, sakin yapıda olan bir çocuğa göre ilerleyen dönemlerde saldırgan davranışlar sergileme ihtimalini arttırdığı tespit edilmiştir.³⁵

1.1.2. Kadına Yönelik Şiddet

Dünya Sağlık Örgütü’nün 2002 yılında hazırlamış olduğu “Evrensel Bir Sağlık Sorunu: Şiddet” adlı raporunda şiddet tipleri, “kendine yönelik şiddet”, “topluluk şiddet” ve “kişiler arası şiddet” şeklinde kategorize edilmiştir. *Kendine yönelik şiddet*, intihar düşünceleri, kendine zarar verme gibi eylemleri içerirken *topluluk şiddet*, belirli gruplar tarafından işlenen nefret suçları veya terör eylemlerini ve buna benzer faaliyetleri içeren davranışlardır. *Kişiler arası şiddet* ise aile içi ve kadına yönelik şiddet veya partner şiddetini kapsamaktadır.³⁶

Aile içi şiddet, kişiler arası ilişkilerde zor kullanımıyla ilgilidir. Bu şiddet, “aile içinde, aile bireyleri arasında gerçekleşen ve bu bireylerin birbirlerine uyguladığı şiddet”³⁷ olarak tanımlanmaktadır. Aile içi şiddetin, bireysel ve toplumsal olmak üzere iki temel faktörü bulunmaktadır. Aile kurumunun işlevselliğini zedeleyen aldatma, alkol veya madde bağımlılığı, eşler arası çatışma, bireyin canına, vücut bütünlüğüne saldırı,³⁸ psikolojik rahatsızlıklar, kişilik bozuklukları gibi durumlar aile içi şiddete neden olan bireysel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ataerki aile yapısı, toplumsal cinsiyette

³⁵ Rıza Gökler, “Okullarda Akran Zorbalığı”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6/2 (2009): 512-536.

³⁶ World Health Organization, “World Report On Violence and Health”, Ed. By. Etienne G. Krug, Linda L. Dahlberg, James A. Mercy, Anthony B. Zwi and Rafael Lozano, Geneva, 2002. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

³⁷ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (Ankara: Bilim Sanat Yayınları, 2000), 716.

³⁸ Semih Sütçü, “Türkiye’de Aile Mahkemesi Uzmanlarının Aile Kavramı ve Aile İçi Şiddet Olgusuna Yönelik Değerlendirmeleri: Nitel Bir Araştırma”, *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 5/2(2021):142

kadın ve erkeğe biçilen yanlış roller, yaşanan bölge, hızlı sosyal değişimler, şiddeti pekiştiren kültürel normlar ve yoksulluk ise şiddetin toplumsal faktörleri arasında yer almaktadır. Şiddetin % 90'ından fazlasının, erkeklerden kadınlara yönelik olduğu tahmin edildiğinden şiddet analizi, toplumsal cinsiyet bağlamında aile içi şiddetin anlaşılması açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte, kadına yönelik şiddet vakalarının çoğunluğu aile içerisinde oluşmaktadır.

Kadına yönelik şiddetin tanımı her kültürde ve toplumda farklılık göstermesi nedeniyle genel bir tanım yapmak oldukça zordur. Ancak toplumların çoğunda, kadına uygulanan şiddetin haklılığına inanılan ve bu şiddeti sürekli hale getiren inançlar ve normlar bulunmaktadır.³⁹ Kadına yönelik şiddet, genel olarak her ne kadar toplumsal cinsiyet temelli ayrımcılığa dayansa da, bu durum, kadına yönelik şiddetin yegâne nedeni değildir.

Dünya Sağlık Örgütü, kadına yönelik şiddeti, “kadın olduğu için cinsiyete dayalı, fiziksel, cinsel, ruhsal hasarlara neden olabilecek davranışlar, toplum içerisinde ya da özel yaşamında ona baskı ve şiddet uygulanması ve özgürlüklerinin kısıtlanmasına neden olan her türlü davranış”⁴⁰ olarak tanımlamıştır. Ülkemizde ise Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü’nün 2010 yılında yaptığı “Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet” adlı araştırmasında kadına yönelik şiddet, eşi veya birlikte olduğu kişi/kişiler tarafından kadına yönelik fiziksel, cinsel, ekonomik, duygusal şiddet/istismar bağlamında ele alınmıştır.⁴¹

Kadına yönelik şiddetin sonuçlarına dair Dünya Sağlık Örgütü’nün yapmış olduğu çalışmalarda önemli tespitler bulunmaktadır. Bu bağlamda WHO’nun 2014 yılında yayımladığı kadına karşı şiddet raporunda, dünya genelinde kadınların ölüm sebebinin çoğunlukla eşlerinin uyguladığı şiddet sonucu olduğu ortaya çıkmıştır. Rapora göre, dünyadaki kadın cinayetlerinin %38’inin kadınların eşleri tarafından, %6’sının da erkek arkadaşları ya da birlikte yaşadığı kişiler tarafından işlendiği tespit edilmiştir.⁴²

³⁹ Oğuz Polat, *Şiddet*, Ankara, 2019, s.36

⁴⁰ World Health Organization, “Violence Against Woman: A Priority Health Issue”, Geneva, 1997

⁴¹ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 35.

⁴² World Health Organization, “Global Status Report on Violence Prevention”, (Switzerland: World Health Organization, 2014): 10

Avrupa Birliği Temel Haklar Ajansı (FRA) tarafından 2012 yılında kadına yönelik şiddet konusunda oldukça kapsamlı bir çalışma yapılmıştır. İlgili çalışmaya Avrupa Birliği'ne üye ülkelerden 42.000 kadın katılmıştır. Katılımcılarla yüz yüze yapılan çalışmada, kadınların eşlerinden veya birlikte oldukları kişiler tarafından cinsel, psikolojik ve/veya fiziksel şiddet gördükleri tespit edilmiştir. Çalışmada, kadına yönelik şiddetin en yüksek olduğu ülkenin Danimarka, en düşük ülkenin ise Polonya olduğu belirlenmiştir. İlgili çalışmadaki bir diğer önemli tespit de AB'de kadınların %33'ünün eşlerinden veya birlikte olduğu kişilerden cinsel, psikolojik ve/veya fiziksel şiddet gördüğü yönündedir.⁴³

ABD'de ciddi bir toplumsal sorun haline gelen kadına yönelik şiddet hakkında birçok araştırma yapılmıştır. Bu bağlamda 1.152 kadınla yapılan yakın partner şiddeti araştırmasında, kadınların %54'ünün şiddete maruz kaldıkları, %24'ünün ise ağır şiddet gördükleri tespit edilmiştir.⁴⁴ Konuyla ilgili bir diğer araştırma ise ABD'de ikamet eden Meksika kökenli evli veya evliliğe benzer ilişki yaşayan kadınlarla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların %35.0'ı fiziksel şiddet, %25.4'ü sadece sözel şiddet gördüklerini, %3.4'ü ise fiziksel tehdit yaşadıklarını belirtmişlerdir.⁴⁵

Hindistan'daki verilere göre neredeyse her 20 dakikada, bir kadının tecavüze uğradığına dair tahminler bulunmaktadır. Bu bağlamda “Hindistan'ın tecavüz başkenti” olarak adlandırılan Yeni Delhi'de 2011 yılında kayıtlara geçen tecavüz vakası 572 iken, bu sayı 2012'den 2020 yılına kadar 661'e yükselmiştir. Ayrıca 2011 yılı raporlarına göre Yeni Delhi'de 256.329 şiddet suçu vakası da kayıtlara geçmiştir. Bu vakaların yaklaşık %90'nına tekabül eden 228.650 gibi büyük bir bölümünün kadınlara karşı işlendiği tespit edilmiştir.⁴⁶

Bangladeş'de yaşayan evli kadınların uğradıkları aile iç şiddetin türü ile sosyal ve ekonomik durumları arasındaki ilişki araştırılmış, araştırmaya katılan 1.212 kadından

⁴³ European Union Agency for Fundamental Rights, “Violence against women: an EU-wide survey: Main results”, (Italy, 2014) <https://doi:10.2811/981927>

⁴⁴ Ann L. Coker-Paige H. Smith-Mary Kay Fadden, “Intimate Partner Violence And Disabilities Among Women Attending Family Practice Clinics”, *Journal of Women's Health*, 14/9(2005):829-836. doi/10.1089/jwh.2005.14.829

⁴⁵ Richard J. Harris, Juanita M. Firestone, William A. Vega, “The Interaction of Country of Origin, Acculturation, and Gender Role Ideology on Wife Abuse”, *Social Science Quarterly*, 86/2(2005): 464-482. <https://doi.org/10.1111/j.0038-4941.2005.00313.x>

⁴⁶ Balasubramanian Thirugnanam, “Violence Against Women's In India”, *Journal of Shanghai Jiaotong University*, 16/ 7(2020): 876-892

%67'si bir şekilde aile içi şiddete maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Ankete katılan kadınların üçte biri, (tekmelenme, yakılma veya silahla yaralanma gibi) büyük bir şiddete maruz kaldıklarını %3'ü, hamilelik sırasında şiddete uğradıklarını, %19'u ise tıbbi müdahale gerektiren bir yaralanmaya maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya göre şiddetin nedenlerini, özellikle toplumsal cinsiyet eşitsizliği, sosyal değişimler, yoksulluk ve çeyiz sözleşmesindeki sorunlar oluşturmaktadır.⁴⁷

Türkiye'de kadına yönelik aile içi şiddet konusunda en kapsamlı araştırma, 2014 yılında Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından yapılmıştır. İlgili kurumun, aile içi şiddet araştırmasına göre, yaklaşık her 10 kadından 4'ünün eşi veya birlikte olduğu erkeklerin fiziksel şiddetine maruz kaldıkları tespit edilmiştir.⁴⁸ Buna göre, kadınların %19'u normal derecede fiziksel şiddete, %16'sı ise ağır derecede şiddete maruz kalmışlardır. Araştırmanın bir diğer tespiti de, Türkiye genelindeki evli kadınların %38'nin yaşamlarının herhangi bir döneminde fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kalmış oldukları yönündedir.⁴⁹

1.1.3. Kadına Yönelik Şiddetin Nedenleri

Evrensel bir sorun haline gelen aile içi ve kadına yönelik şiddet ile mücadele kapsamında, öncelikle bu sorunun nedenlerinin tespit edilmesi ve bununla mücadelede ulusal ve uluslararası politikalar geliştirilmesi, tüm dünyanın öncelikli gündemi haline gelmiştir. Şiddet olgusu, şiddet tanımı konusunda bahsettiğimiz üzere biyolojik, psikolojik, sosyolojik unsurlarla ilişkili çok yönlü ve üzerinde durulması gereken bir konudur. Zira toplumda oluşan birtakım olguları ve olayları açıklarken tek bir nedene bağlı kalmak, sorunun çözülmesi ve anlaşılması noktasında eksiklikler oluşturacaktır. Kornhauser, toplumsal olayların aile ve sosyal bağların zayıflama sebebinin endüstrileşme, kentleşme ve bürokratikleşmeye bağlı olduğunu savunur.⁵⁰ Dolayısıyla toplumsal olayların ve problemlerin anlaşılma sürecinde, tek bir nedene bağlı kalmadan çok yönlü araştırma yapılması, konunun anlaşılması ve politika üretilmesi bağlamında büyük önem arz etmektedir.

⁴⁷ Lisa M. Bates, Sidney Ruth Schuler, Farzana Islam, "Socioeconomic Factors and Processes Associated With Domestic Violence in Rural Bangladesh", *International Family Planning Perspectives*, 30/ 7 (2004): 190–199. <https://doi.org/10.1363/3019004>

⁴⁸ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 46.

⁴⁹ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 46.

⁵⁰ Ali Can-Ufuk Taşcı, "Teoriler Işığında Toplumsal Olayların Gelişimi Ve Yönetimi", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26/1(2016): 151-170

Modernleşme ile birlikte toplumda oluşan bazı değişimler, aile kurumuna da yansımış ve bu kurumun modernleşmesi ile beraber modern ilişkiler ağı içerisinde aile kavramı da yeni bir bağlama yerleşmiştir. Böylece aile yapısının geleneksel biçimden modern biçime evrilmesi, çeşitli kırılmalara ve parçalanmalara neden olmuştur. Diğer taraftan, bireyin özerkliğini önceleyerek onu inşa eden modern aile, iki durumla yüzleşmek zorunda kalmıştır. Bunlardan birincisi, özneleşen bireyin, kapitalist toplum ilişkilerinden kaynaklanan bunalımlı ve çelişkilerle dolu yaşamında, karşılaştığı problemlerle başa çıkma konusunda yetersizlik yaşaması ve bu durumun, onun aile içi ilişkilerine olumsuz yansımalarıdır. İkincisi ise, bireyselliğin beraberinde getirdiği ailede gelişen karşılıklı sorumluluk duygularının azalarak kolektif bağların zayıflaması sonucunda, aile içi ilişkilerde çeşitli kırılmaların oluşması ve bunun da aile içi şiddete kaynaklık etmesidir.⁵¹ Aile içi ilişkilerdeki bu değişimle beraber oluşan aile içi şiddet, en çok erkekten kadına yönelmektedir. Literatür incelendiğinde, kadına yönelik şiddetin nedenlerinin, genel olarak *biyolojik*, *psiko-sosyal* ve *davranışsal* kökenli olmakla birlikte sosyolojik olarak medya, kültürel ve din bağlamında ele alındığı görülmektedir.

Şiddetin biyolojik kökenine bakıldığında; bireyin biyolojik temelde ele alınarak değerlendirildiği ve böylece şiddet olgusunun açıklandığı görülmektedir.⁵² Biyolojik kuramcılara göre, bireylerin doğuştan getirmiş oldukları şiddet eğiliminin, ileride onları saldırgan yetişkinler haline getirmesi kuvvetle muhtemeldir.⁵³ Bu bağlamda şiddetin biyolojik nedenlerinin, genetik yatkınlıklar, hormonlar, fizyolojik yetersiz uyarılmalar (otonom-sinir sistemi işleyişi, beyin işlevi ve işlev bozukluğu) ve nörotransmitterlerden kaynaklanan unsurlar olduğu tespit edilmiştir.⁵⁴ Bu unsurlarla birlikte, bireylerin zekâ seviyeleri ve çevresel koşulların da etkisiyle şiddet davranışının meydana geldiği anlaşılmaktadır.⁵⁵ Biyolojik yaklaşımı savunanlar, aynı zamanda şiddeti evrimsel kuram bağlamında ele alarak erkeklerin kadınlara göre şiddete daha eğilimli olduklarını, genlerini bir sonraki nesle aktarabilmek için rakipleri üzerinde sıkı denetim

⁵¹Kadir Canatan, Ergün Yıldırım, *Aile Sosyolojisi*, İstanbul: Açılım Yayınları, 2011), 125

⁵² Mine Özaşçılar, “Şiddet Davranışının Nedenlerini Açıklamada Biyolojik Temelli Kuramların Rolü”, *Türk Psikoloji Yazıları*, 19 (2016):16-28

⁵³ Burger, *Kişilik*, 27

⁵⁴ Laura A. Baker, “Biological Theories of Violence”, *Violence In America An Encyclopedia*, 1/1 (1999):307 https://www.researchgate.net/publication/230845975_Biological_theories_of_violence

⁵⁵ Özaşçılar, “Şiddet Davranışının Nedenlerini Açıklamada Biyolojik Temelli Kuramların Rolü”, 17

uyguladıklarını da savunmuşlardır.⁵⁶ Bununla birlikte, bireyin sahip olduğu bazı genetik özellikler, anne-babasından kendisine kalıtımla aktarılmakta ve bu özellikler, bireyin davranışlarında kendini göstermektedir. Bu bağlamda bazı araştırmalar ise hamilelikte ve doğumdaki yan etkilerin, çocuğun ileriki dönemlerde şiddet eğilimli olmasına yol açtığını göstermiştir.⁵⁷ Yapılan bir araştırmada, hamilelik sürecinde alkol, sigara ve esrar kullanımının da bebeğin ileriki dönemde şiddet eğilimli davranışlar sergilemesine neden olduğu sonucuna varılmıştır.⁵⁸

Psikolojik açıdan bakıldığında ise, şiddet uygulayanların, çocukluk dönemlerinde şiddete maruz kalmaları, aile içi ilişkilerde şiddet ortamında büyümeleri ve bir takım kişilik bozukluklarına sahip olmaları şiddet uygulamalarına neden olmaktadır. Türkiye’de yapılan aile içi şiddet araştırmasında, şiddetin erkeklerin psikolojilerinin bozuk olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Çalışmadaki bir diğer tespit, şiddet uygulayanların ekonomik sıkıntı yaşamalarının, alkol ve madde bağımlılığı gibi kötü alışkanlıklarının kadına yönelik şiddete kaynaklık ettiği yönündedir.⁵⁹

Psikanalitik yaklaşıma göre insanların saldırganlık ve cinsellik olmak üzere iki temel güdüsü bulunmaktadır. Bu nedenle insanın saldırganlık eğilimine başvurmaları son derece doğaldır. Bu görüşün ilk ve en önemli temsilcisi olan Freud, saldırganlığın engellenmiş libidodan kaynaklandığını, herkesin kendine zarar verme içgüdüsüne sahip olduğunu ve şiddet davranışının kaynağında hep bir engellenmişlik duygusunun ve eylemlerinin yattığını savunur.⁶⁰

Ayırıcı kişilik kuramcıları ise, şiddet davranışını bireysel farklılıklara göre açıklamaktadır. Örneğin konu hakkında yapılan bir araştırmada 8 yaşındaki çocuklarda şiddet eğilimleri ölçülmüş ve 30 yaşına geldiklerinde katılımcılar bir kez daha değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre 8 yaşında şiddet içerikli davranışlar sergileyenlerin, yetişkinlik döneminde de saldırgan olma olasılığının olduğunu

⁵⁶ Burger, *Kişilik*, 27

⁵⁷ Necmi Karşlı, Psiko-Sosyal Açıdan Şiddet Ve Çözüm Yolları, *Din Bilimleri Akademik Bakış Dergisi*, 16/3(2016):63-89.

⁵⁸ Tresa M. Roebuck, Sarah N. Mattson, And Edward P. Riley, “Behavioral And Psychosocial Profiles Of Alcohol-Exposed Children”, *Alcoholism: Clinical And Experimental Research*, 3/6 (1996):1070-1076. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.1999.tb04227.x>

⁵⁹ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 103-181

⁶⁰ Burger, *Kişilik*, 211

belirlemişler ve çocukluk döneminde arkadaşlarını itip kakan çocukların büyüklerinde de çoğu zaman eşlerine de şiddet uyguladıkları görülmüştür.⁶¹ Ayrıca başka bir çalışmada ise, şiddet uygulayan erkeklerin daha yüksek oranda psikolojik sorunlarının olduğu ve aynı zamanda borderline* ve antisosyal kişilik özellikleri taşıdıkları görülmüştür.⁶²

Davranışsal sosyal öğrenme kuramı, şiddetin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik temellerini kabul etmekle birlikte, sosyolojik etkenleri diğerlerinden daha fazla vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre, diğer davranışları nasıl öğreniyorsak şiddet davranışını da öyle öğreniriz.⁶³ Bu bağlamda aile içi şiddetin kaynağı erkeklerin geçmişte aile içi ilişkilerinde şiddette maruz kalmaları veya tanık olmalarıdır. Sosyal öğrenme kuramına göre, şiddet öğrenilen bir davranıştır ve saldırgan davranışlar, bireyin aile ortamında gözlemlene ve taklit etme yoluyla öğrenilmektedir.⁶⁴ Tarhan, şiddetin olduğu aile ortamlarında büyüyen çocukların şiddet yanlısı olduklarını belirtir. Ona göre, adam yaralama, öldürme gibi suçlardan hüküm giymiş olan suçluların, genel itibarıyla çocukluk döneminde şiddete maruz kaldıkları görülmektedir.⁶⁵ Bu bağlamda çocukluk döneminde şiddete maruz kalan erkeklerin, şiddet davranışını öğrenmeleri, yetişkinlik döneminde eşlerine yönelik şiddet davranışı sergilemelerine neden olmaktadır. Kadınlar açısından bakıldığında ise kadının, çocukluk döneminde aile içi şiddete maruz kalan annesinin herhangi bir şekilde tepki vermediğini ve şiddete boyun eğdiğini görerek yetişkinlik döneminde de şiddet karşısında benzer tepkiler vermesine, şiddeti meşrulaştırarak farkında olmadan aile içi kadına yönelik şiddet eylemlerinin devam etmesine zemin hazırlamaktadır.⁶⁶

Kadına yönelik şiddetin nedenleri arasında sosyal kültürel ve ekonomik pek çok neden bulunmaktadır. İçişleri Bakanlığı'nın hazırlamış olduğu “Kadına Karşı Şiddet İçeren Suçları İşleyenlerin Kriminolojik Profili” adlı çalışmasında, şiddet

⁶¹ Burger, *Kişilik*,26

* Kişinin düşünce ve algılama biçiminde, insanlara karşı olan duygularında ve ikili ilişkilerinde problemlere yol açan bir psikiyatrik rahatsızlıktır.

⁶² Else L, Wonderlich SA, Beatty WW, Christie DW, “Personality Characteristics Of Men Who Physically Abuse Women” *Hospital And Community Psychiatry*, 44/ 1 (1993):54-58. <https://doi.org/10.1176/ps.44.1.54>

⁶³ Burger, *Kişilik*,27

⁶⁴ Karşı, “Psiko-Sosyal Açısından Şiddet”, 75-77

⁶⁵ Nevzat Tarhan, *Aile Okulu: Mutlu Aile İçin Makul Çözümler*, (İstanbul: Timaş Yayınları,2012), 117.

⁶⁶ Berna Akçınar, “Aile Sistemlerinde Şiddetin Döngüsü”, *İnsan ve Toplum Bilimi Araştırmaları Dergisi*, 6/4 (2017): 40-64.

uygulayanların profili belirlenmiş ve sosyo-demografik değişkenler, ailesel faktörler, çevresel etkenler, psikopatoloji gibi ruhsal sorunlar, alkol kullanımı, işsizlik, ataerkil toplum yapısı ve kıskançlık gibi birçok faktörün, kadına yönelik şiddetin kaynakları arasında olduğu ifade edilmiştir.⁶⁷

Kadına yönelik şiddetin bir diğer nedeni ise medyadır. Her ne kadar medyadaki içerik ve reklamlar, kadına yönelik şiddet konusunda farkındalık çalışmaları yapsa da geçmişten günümüze medya, kadının nesne konumuna dönüştürülmesinde önemli bir rol oynamış ve oynamaya da devam etmektedir. Medyada, kadına yönelik şiddete dair haberlere sürekli olarak üçüncü sayfada verildiği görülmektedir.⁶⁸ Bu bağlamda yazılı ve görsel medyada, kadına yönelik şiddet haberlerinin tekrar tekrar verilmesi, hem şiddetin normalleşmesine hem de şiddet uygulayanların, bu haberlerden etkilenerek öğrenilmiş bir davranış olarak mağdurlara şiddet uygulama davranışlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Yanlış din algısı da kadına yönelik şiddetin nedenleri arasında yer almaktadır. Bunun en temel nedeni, dinin buyruklarını yanlış anlamak ve Kur'an merkezli değil de geleneksel zemine oturtulmuş bir din anlayışına sahip olmaktır.⁶⁹ Doğru dini ve ahlaki bilgiler yerine, yanlış ve sahil olmayan rivayetlerin, kadınlara karşı kullanılmasında, ataerkil kültürün etkisinin olduğu söylenebilir.⁷⁰ Konu hakkında Meydaneri tarafından yapılan bir araştırmada, kadınların %60 gibi büyük bir oranının, kadınların erkeğin kaburga kemiğinden yaratıldıkları inancına sahip oldukları ve bu düşüncenin toplumun geneli tarafından kabul edildiği tespit edilmiştir.⁷¹ Bunun gibi pek çok cinsiyetçi kalıp yargılar, kadına yönelik şiddeti meşru kılmakta ve bu durum, dini geleneksel bir düzlemde yorumlanarak şiddete meşru zemin hazırlamaktadır.

⁶⁷ Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı İç Güvenlik Strateji Dairesi Başkanlığı, *Kadına Karşı Şiddet İçeren Suçları İşleyenlerin Kriminolojik Profili*, ed. Güneş Okuyucu Ergün, (Ankara: Özel Ofset, 2021), 46-85.

⁶⁸ Aylin Görgün-Baran, Canet Tuba Sarıtaş, Birsen Şahin-Kütük, "Medyada Kadına Yönelik Şiddet Haberlerinin İçerik Ve Sunum Açısından Analizi: Beyazgazete.Com Örneği", *Sosyoloji Konferansları*, 55/1 (2017):107-132.

⁶⁹ Sezgin, "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık Ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya İli Örneği)",30.

⁷⁰ Yasemin Güleç, "Ergenlik ve Gençlik Döneminde Kadına Şiddete Karşı Dinî-Ahlakî-Sosyal Bir Model Denemesi", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15/2 (2015):139.

⁷¹ Yasemin Meydaneri, "Sosyolojik Açıdan Kadınlarla İlgili Kalıp Yargılar (Kırıkkale Örneği)", (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2006), 95

Genel olarak bakıldığında, kadına yönelik şiddetin nedenleri arasında erkeğin kıskançlığı, ekonomik sorunlar, alkol ve madde kullanımı, ailelerden kaynaklanan problemler, aldatma ve güç kullanma aracı olarak eril şiddet⁷² gibi davranışlar yer almaktadır.

1.1.4. Kadına Yönelik Şiddetin Türleri

1.1.4.1. Fiziksel Şiddet

Fiziksel şiddet, failin kasıtlı olarak başka bir kişinin vücudunu etkilediği ve böylece fiili olarak onun yaralanmasına veya fiziksel olarak zarar görmesine neden olan herhangi bir davranış olarak tanımlanır. Buna örnek olarak tekmeleme, boğazını sıkma, ısırma, bıçak veya diğer silahlarla tehdit etme gibi durumlar verilebilir.⁷³ Bu bağlamda failin fiziksel kuvvet uygulamasıyla meydana gelen şiddet, kişinin bedeni üzerinde geçici veya kalıcı hasarlar bırakabilmekte, hatta bazen mağdurun ölümüne de neden olabilmektedir.⁷⁴

1.1.4.2. Psikolojik Şiddet

Psikolojik şiddet, diğer bir ifadeyle duygusal şiddet, fiziksel şiddet gibi vücutta belirgin bir hasar bırakmayan, ancak ruh sağlığı için tehdit oluşturan bir şiddet türüdür. Bu tür şiddet, bireye yönelik psikolojik baskı uygulamak, onu duygusal olarak korkutmak, tehdit etmek, hakaret etmek ve aşağılamak, ona yaptırım uygulamak veya onu cezalandırmak suretiyle toplumdan soyutlamak şeklinde ortaya çıkmaktadır.⁷⁵ Türkiye’de yapılan kadına yönelik şiddetin yaygınlığı araştırmasında, evli kadınların %44’ü hayatlarının herhangi bir döneminde duygusal istismar biçimlerinden en az birine maruz kaldıkları belirtilmiştir. Araştırmaya katılan her beş kadından biri, aşağılandığını ve hakarete maruz kaldığını belirtmiştir.⁷⁶

⁷² Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, Aile İçi Kadına Yönelik Şiddet, 125-131

⁷³ Marianne Flury, Elisabeth Nyberg, “Anita Riecher-Rössler, Domestic Violence Against Women: Definitions, Epidemiology, Risk Factors And Consequences”, *Swiss Medical Weekly: The European Journal Of Medical Sciences*, (2010): 2, <https://doi.org/10.4414/smw.2010.13099>

⁷⁴ Polat, *Şiddet*, 19

⁷⁵ Kasım Tatlıoğlu, İsmail Küçükköse, Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet: Nedenleri, Koruma, Önleme Ve Müdahale Hizmetleri”, *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7/13 (2015), 194-209.

⁷⁶ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 53.

1.1.4.3. Cinsel Şiddet

Cinsel şiddet, bir halk sağlığı sorunu, onun da ötesinde bir insan hakkı ihlalidir. Cinsel şiddet, kadına yönelik cinsel içerikli eylemlerde bulunmak ve onun rızası dışında bir cinsel davranışa zorlamasıdır.⁷⁷ Bu şiddet türünde genel itibariyle mağdur olan kişiler, kadınlar ve çocuklardır. Türkiye’de yapılan bir araştırmada kadınların %15’i cinsel şiddete maruz kaldıklarını ifade ederlerken, %42’si ise, cinsel şiddetle birlikte fiziksel şiddete de maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda araştırmada, eşinden veya birlikte olduğu kişiden veya herhangi birinden cinsel şiddet gören kadın ve çocukların, çok yaygın bir şekilde ruhsal problemler yaşadıkları ve özellikle kadınların hayatlarına son verme düşüncesine sahip oldukları tespit edilmiştir.

1.1.4.4. Ekonomik Şiddet

Ekonomik şiddet, “kadının çalışmasına izin vermeme, istemediği işte zorla çalıştırma, çalışıyorsa iş hayatını olumsuz etkileyecek sınırlamalar getirme, kişinin maaşına ve gelirene el koyma, az para verme veya vermeme ve para harcama özgürlüğünün elinden alınması”⁷⁸ gibi anlamlara gelmektedir. Ekonomik şiddetin nedenleri arasında cinsiyet bağlamında, fırsat eşitsizliği başı çekmektedir. Bununla birlikte, ülkenin ekonomik refah düzeyinin düşüklüğüyle birlikte kültürel ve sosyal yapı da, kadına yönelik ekonomik şiddette etkilidir. Literatür incelendiğinde bu yönde bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin; Cumhuriyet Üniversitesi’nin psikiyatri polikliniğine başvuran 300 evli kadın üzerinde yapılan bir araştırmada, kadınların %32’sinin ekonomik şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir.⁷⁹

1.1.4.5. Israrlı Takip

Kadına yönelik psikolojik ve fiziksel şiddetin yanı sıra, kadın üzerinde korku ve endişeye neden olan fail tarafından uygulanan bir takım eylemler de karşımıza

⁷⁷ Nur Okutan, Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet – Van’da, Kadınların Şiddet Deneyimleri, Şiddeti Doğuran Koşullar ve Başatma Biçimleri, Şiddetin Kadın Sağlığına Etkileri, (Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007), 17.

⁷⁸ Can Gürkan, Özlem, Coşar, Fatma, Ekonomik Şiddetin Kadın Yaşamındaki Etkileri, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2/3 (2009), 125 <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3595/%C3%96zlem%20can%20G%C3%BCrkan%2C%20Fatma%20Co%C5%9Far.pdf>

⁷⁹ Faruk Kocacık, Orhan Doğan, Domestic Violence against Women in Sivas, Turkey: Survey Study, *Croatian Medical Journal*, 47/5 (2006), 742-749 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080475/>

çıkılmaktadır. Bu eylemlerden birisi de ısrarlı takiptir. İsrarlı takip, genellikle karşı tarafa yönelik gizli veya açık cinsel veya duygusal bir yönelim sebebiyle, bir kişinin mağdura yönelik rahatsız etme veya taciz olarak nitelenebilecek eylemlerde bulunma ve bu eylemlerin bir süreklilik arz etmesi durumudur.⁸⁰ Bu durum, bireye yönelik iletişim araçları ile onu sürekli rahatsız etmek, iş yerinde, evinde ve bulunduğu ortamlarda onu takip ederek ona kendini tehlikede olduğunu hissettirecek eylemler bütünü olarak tanımlanabilir. Zira ısrarlı takibi teşkil eden fiillerin temel özelliklerine bakıldığında, bu fiillerin, istenmeyen, başkasını rahatsız edici, tehdit edici nitelikteki takip fiiller olduğu görülmektedir.⁸¹ Söz konusu şiddet faillerine özgü görünen belirli bir bozukluk olmasa da, takipçilerin kıskançlık ve öfke kontrolü ve çeşitli zihinsel sağlık sorunları yaşama olasılığı daha yüksektir.⁸² Bu eylemlerin, bireyin günlük hayatını olumsuz yönde etkilemesinin yanı sıra, onun iş yerini değiştirmek zorunda kalması, ilave güvenlik önlemler alması, ruh ve beden sağlığının bozulması gibi bir takım olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir.⁸³ Bu bağlamda ısrarlı takip mağduru birey, psikolojik şiddete de maruz kalmakta ve takip eden failleri tarafından bedeni üzerinde yaralanmasına hatta ölümle sonuçlanmasına neden olacak şekilde fiziksel şiddete de maruz kalabilmektedir.

1.1.5. Kadına Yönelik Şiddetin Sonuçları

Kadına yönelik şiddet, hem bireyleri hem de toplumları derinden etkileyen bir insan hakkı ihlalidir. Tarihin en eski dönemlerinden günümüze kadar süregelen bu olgu, kadın algısının hem dini bağlamında hem de geleneksel anlamda yanlış yorumlanması sonucunda meydana gelebileceği gibi, belirtilen nedenlerin de etkisiyle, kadını değersizleştiren, onun şiddeti hak ettiğini düşünen, erkeğin gücünü kadın üzerinde bir tahakküm aracı olarak kullanmanın meşru olduğuna inanan bir zihniyetin de sonucu olarak karşımıza çıkabilmektedir. Özellikle aile içerisinde oluşan şiddet, hem çocukları hem kadınları hem de aile bütünlüğünü derinden etkilemekte, bu durum, bireysel ve toplumsal problemleri de beraberinde getirmektedir.

⁸⁰ Recep Doğan, Kadına Yönelik Şiddetin Bir Türü Olarak İsrarlı Takip Kavramı ve Suçu, *Ankara Barosu Dergisi*, 2 (2014), 138, <http://www.ankarabarusu.org.tr/siteler/ankarabarusu/tekmakale/2014-2/6.pdf>

⁸¹ Alper Uyumaz, İdris Akdağ, Türk Özel Hukukunda Şiddet ve İsrarlı Takip Kavramı İle İsrarlı Takip Mağdurunun Korunması, *Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 19/2 (2015), 45-94 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ahbvuhfd/issue/48099/608208>

⁸² Victoria Heckels, Karl Roberts, "Stalking and harassment", *In Handbook on Crime. UK: Willan Publishing*, 2010, 366-379.

⁸³ Doğan, "İsrarlı Takip Kavramı ve Suçu", 140

Şiddetin, bireylerin sağlığı üzerinde birtakım olumsuz etkileri bulunmaktadır. Özellikle bazı kadınların hayatlarının bir döneminde sürekli olarak şiddette uğradıkları düşünüldüğünde, bu kadınların fiziksel ve psikolojik birçok problemle mücadele etmek zorunda kaldıklarını tahmin etmek hiç de zor değildir. Bununla birlikte, yapılan araştırmalarda kadına yönelik şiddetin, kadın sağlığı üzerindeki etkisinin çok yönlü olduğu, dünya genelindeki kadınların şiddet sonucu ile gerçekleşen ölüm ve sakatlık oranlarının, kanser oranları ile büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir. Ayrıca kadına yönelik şiddet sonucunda sağlık kuruluşlarına başvuran kadınların sayısının, diğer nedenlerle başvuranların iki katından fazla olduğu tespit edilmiştir.⁸⁴

1.1.5.1. Kadına Yönelik Şiddetin Fizyolojik Sonuçları

Kadınların maruz kaldıkları fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddet, fiziksel olarak bir takım sorunları da beraberinde getirmektedir. Şiddete bağlı olarak kadınların yaşamış oldukları stres ve kaygı sonucunda, vücudun göstermiş olduğu tepki, fiziksel sağlık problemi olarak kendisini göstermektedir. Bu bağlamda, günümüzde yapılan birçok araştırma, kadınların yaşadıkları ruhsal sorunların, fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur.⁸⁵ Buna göre, eşleri tarafından fiziksel ve/veya cinsel istismara uğrayan kadınların, bu tür şiddete maruz kalmayan kadınlara nispeten %60'a varan oranda daha fazla fiziksel rahatsızlığa maruz kalabilecekleri görülmektedir.⁸⁶

Bu fiziksel rahatsızlıkların arasında en sık karşılaşılan sağlık problemleri, kalp ve dolaşım sorunları (%4.9), sırt ağrıları (%3.5), kronik ağrılar (%3.4), kireçlenme (%3.0), sinir sistemi hasarı (%2.4), epilepsi, astım ve diğer solunum yolları rahatsızlıklarıdır.⁸⁷ Yine Amerika'da 21 ila 55 yaşları arasındaki 2.535 kadın ile yapılan bir araştırmaya göre, şiddete maruz kalan kadınların, fonksiyonel gastrointestinal bozukluklar ve iştah kaybı, soğuk algınlığı ve grip gibi viral enfeksiyonlar,

⁸⁴ World Health Organization, "Violence Against Woman", 1997.

⁸⁵ Rıza Gökler ve İbrahim Işıtan, "Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri", *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1/ 3 (2012), 154-168.

⁸⁶ Isabel Ruiz-Pérez, Juncal Plazaola-Castaño, María del Río-Lozano, "Physical Health Consequences Of Intimate Partner Violence In Spanish Women", *European Journal of Public Health*, 17/5 (2007), 437–443 <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckl280>.

⁸⁷ Ann L. Coker-Paige H. Smith-Mary Kay Fadden, "Intimate Partner Violence And Disabilities Among Women" *Attending Family Practice Clinics*, 832.

hipertansiyon, baş ağrısı, sırt ağrısı, vajinal enfeksiyon, sindirim sorunları göğüs ağrısı ve kalp problemleri yaşadıkları belirlenmiştir.⁸⁸

Türkiye’de Yanikkerem tarafından yapılan bir araştırmada, kadına uygulanan şiddetin üreme sağlığına etkileri incelenmiştir. Buna göre cinsel şiddetin, kadının üreme sağlığı ile ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceği, yaşanması uzun vadeli şiddetin ise, çok yönlü sağlık problemlerinin artmasına neden olabileceği ifade edilmiştir. Bu sağlık problemleri arasında kronik ağrı, fiziksel sakatlık, alkol, depresyon gibi durumlar yer almaktadır.⁸⁹

1.1.5.2. Kadına Yönelik Şiddetin Psikolojik Sonuçları

Aile içi ve kadına yönelik şiddet, kadınların yaşam kalitesini düşürmekle birlikte, onların ruhsal açıdan birtakım problemler yaşamalarına da neden olmaktadır. Kadına yönelik şiddetin ruhsal ve psikolojik sonuçları, şiddetin türü, süresi ve şiddetine, meydana geldiği şiddet döngüsünün evresine, bireyin baş etme becerilerine ve sosyal desteğine göre değişmektedir.⁹⁰ Şiddete uğrayan kadınların şiddete karşı ilk tepkileri, şok, inkar, uyuşukluk ve geri çekilme evrelerinden oluşmaktadır. Kadınların, ancak bu evrelerin sonunda, şiddete tepki verme veya depresyon eğilimi gösterdikleri düşünülmektedir.⁹¹ Şiddetin uzun süreli olduğu durumlarda ise, tipik olarak travma sonrası stres bozukluğu veya kronik depresyon ile ilgili çok çeşitli psikiyatrik semptomların görüldüğü bilinmektedir. Bu bağlamda mağdurda, güvenli ve yakın ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürmede zorluğun yanı sıra öfke, kaygı, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaygın olarak kendini gösterir.⁹²

Kadına yönelik şiddetin ruhsal etkileri üzerine toplam 188 erkek ve kadın psikiyatri hastasının yaşam deneyimlerinin ve yatan hasta kayıtlarının derinlemesine incelendiği bir çalışmada, hastaların %90'ının aile üyeleri tarafından şiddete maruz

⁸⁸ Jacquelyn Campbell, Alison Snow Jones, Jacqueline Dienemann, “Intimate Partner Violence And Physical Health Consequences”, *American Medical Association*, 162/10 (2002), 1157-1163, doi:10.1001/archinte.162.10.1157

⁸⁹ Emre Yanikkerem, Kadına Uygulanan Şiddetin Üreme Sağlığına Etkileri”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5/2 (2002).

⁹⁰ Stewart De, Robinson Ge, “A Review Of Domestic Violence And Women’s Mental Health” *Arch Womens Ment Health*, 1/ (1998), 83-89, <https://doi.org/10.1007/s007370050010>.

⁹¹ Behice Han Almış, Funda Gümüştas, Emel Koyuncu Kütük, “Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetin Kadın ve Çocukların Ruh Sağlığına Etkileri”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12/2 (2020), 232-242, doi:10.18863/pgy.567635.

⁹² Stewart De, Robinson Ge, “A Review Of Domestic Violence”, 86,

kaldıkları ve şiddete maruz kalan kadınların çoğunda depresif belirtiler, öfke, kaygı, kendisine zarar verme, anksiyete, gibi duyguların yaşandığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte tüm bu duyguların yanında, katılımcıların saldırganlıkla baş etmede güçlük yaşadıkları, bozulmuş benlik saygısı ve güvensizlik gibi birçok psikiyatrik rahatsızlıklar sergilediği tespit edilmiştir.⁹³

2.118 kadın üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise, kadına yönelik şiddet ve ruhsal sağlık sorunları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan kadınların %50'sinin ruhsal sağlık sorunları yaşadıkları belirlenmiş olup bunların, depresyon, uykusuzluk, yorgunluk, sinirlilik, anksiyete, baş ağrısı gibi semptomlar olduğu tespit edilmiştir.⁹⁴

Türkiye'de yakınlarından şiddet görerek kadın sığınma evlerine yerleşen 220 kadınla yapılan bir araştırmada, kadınların %48'inin travma sonrası stres bozukluğu, %32'sinin ise depresyon yaşadıkları görülmüştür.⁹⁵

Tüm bu bilgiler ışığında, şiddet gören kadınların depresyon, kaygı, intihar riski, travma sonrası stres bozukluğu, alkol ve madde kullanımı gibi ağırlıklı problemler yaşadıkları, aynı zamanda öz saygılarının düşük olduğu, kendinden memnuniyetsiz ve umutsuzluk gibi duygular yaşadıkları sergiledikleri tespit edilmiştir.⁹⁶

1.1.5.3. Kadına Yönelik Şiddetin Toplumsal Sonuçları

İnsanı etkileyen her olay ve durum sosyolojik bağlamda toplumu da derinden etkilemektedir. Zira sosyal bir sorun olan kadına yönelik şiddetin fiziksel ve psikolojik etkileri, birtakım toplumsal sonuçlar doğurabilmektedir. Kadına yönelik şiddet olgusu, toplumda varlığını sürdürmekle birlikte, her geçen gün bir döngü olarak devam etmektedir. Kadına yönelik şiddetin, hem kadınlar üzerinde hem de toplumsal bağlamda sosyolojik etkileri bulunmaktadır.

⁹³ Elaine Carmen, Patricia Perri Rieker, Trudy Mills, "Victims of Violence and Psychiatric Illness" *American Journal of Psychiatry*, 141/3 (1984), 378,383, doi:10.1176/ajp.141.3.378

⁹⁴ Ana Bernarda Ludermer, Lilia B. Schraiber, Ana F.P.L. D'Oliveira , Ivan Franc Junior, Henrica A. Jansen, "Violence Against Women By Their Intimate Partner and Common Mental Disorders", *Social Science & Medicine*, 66 (2008) 1008-1018,

⁹⁵ Ebru Salcıoğlu, Sevim Urhan, Tuğba Pirinçcioğlu, Şule Aydın, "Anticipatory Fear and Helplessness Predict PTSD and Depression in Domestic Violence Survivors", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9/1 (2017), 117-125, <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000200>

⁹⁶ Ayten Z. Page, Merve İnce, "Aile İçi Şiddet Konusunda Bir Derleme", *Türk Psikoloji Yazıları*, 22/ 11,(2008), 87.

İlk olarak sosyal hayata etki ve davranışsal sonuçları bağlamında düşünüldüğünde şiddet olgusunun, kadınların kişisel gelişimini ve sosyalleşmelerini engellediği gibi onların kimlik ve düşünce gelişimlerini de olumsuz etkilediği görülmektedir.⁹⁷ Aynı zamanda şiddet korkusunun, kadının hareket alanlarının kısıtlanmasının yanında, onların toplum içine çıkamama, insanlarla konuşamama gibi sorunlar yaşamalarına neden olduğu söylenebilir.⁹⁸ Konu ile ilgili yapılan çalışmalarda, kadınların %30'unun, yaşadıkları şiddet nedeniyle günlük işlerini yapamadıklarını, %50'si ise, tedavi görmek için işlerinden izin aldıklarını belirtmişlerdir.⁹⁹ Bu durum, kadınların iş hayatından soyutlanmalarına ve ekonomik olarak iş gücüne katılımlarının kısıtlanmasına neden olmaktadır. Ayrıca şiddet mağduru kadınların eşleri tarafından uygulanan ekonomik şiddet sonucunda, çalışma hayatına katılımlarında önemli ölçüde geri çekilmelerin yaşandığı görülmektedir. Bu bağlamda Türkiye genelinde yapılan bir çalışmada, kadınların yaklaşık %40'ının, iş hayatına katılmalarının eşleri tarafından engellendiği tespit edilmiştir.¹⁰⁰

İkinci olarak, kadına yönelik şiddetin toplumsal sonuçlarına baktığımızda, şiddetin öğrenilen bir davranış olması sebebiyle aile içerisinde tanık olunan şiddetin, zamanla gelecek nesillere aktarıldığı görülmektedir. Diğer taraftan aile içinde yaşanan şiddet, tüm aile üyelerini ayrı ayrı olumsuz etkilemektedir.¹⁰¹ Çocukluk döneminde şiddete tanık olmuş veya maruz kalmış bireylerin, yetişkinlikte madde ve alkol kullanımı, şiddet suçu işleme, intihar girişimi, eş istismarı ve kötü ebeveynlik için de risk oluşturduğu söylenebilir.¹⁰² Bunun bir yansıması olarak her geçen gün artan kadına yönelik ve aile içi şiddet sonucunda, toplumda suç oranları artmakta, madde kullanımı da yaygınlaşmaktadır. Sampson, toplumdaki hızlı nüfus değişiminin, bölünmüş ailelerin sayısının ve şiddetin fazlalığının, o toplumdaki gençlerin sağlıklı bir şekilde sosyalleşememesine neden olduğunu ileri sürmüştür. Araştırmacı, bu makro

⁹⁷ Okutan, "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Van'da, Kadınların Şiddet Deneyimleri, Şiddeti Doğuran Koşullar ve Başetme Biçimleri, Şiddetin Kadın Sağlığına Etkileri", 48.

⁹⁸ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 141.

⁹⁹ World Health Organization, "Violence Against Woman"

¹⁰⁰ T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, *Aile İçi Şiddetin Sebepleri ve Sonuçları* (Ankara: Aralık 1993-Aralık 1994), 84.

¹⁰¹ Duygu Kandemirci, Dilek Yelda Kağnıcı, Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle Baş Etme: Çok Boyutlu Bir İnceleme, *Türk Psikoloji Yazıları*, 17/33 (2014), 1-12.

¹⁰² Tremblay RE, vd., "Physical Aggression During Early Childhood: Trajectories And Predictors" *Pediatrics*, 114/1 (2004), 43-50

değişkenlerin toplumda şiddete ve suça yol açtığını, bunun sonucunda ise sosyal düzensizliğin oluştuğunu ifade etmiştir.¹⁰³ Böylece aile içerisinde meydana gelen şiddet, sosyal düzenin bozulmasına zemin hazırlamakta ve toplumsal düzeni tehdit eden bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.1.6. İlahi Dinlerin Kadın Algısı

Dini perspektiften bakıldığında, eski ve yeni ahit temelinde Yahudilik ve Hristiyanlık'ta kadın algısının oluşmasında, kadının yaratılışı ile ilgili ifadelerin büyük etkisi bulunmaktadır.¹⁰⁴ Tevrat'ta Havva'nın yaratılışı şöyle anlatılmaktadır;

Rab Tanrı, Adem'e derin bir uyku verdi. Adem uyurken, Rab Tanrı onun kaburga kemiklerinden birini alıp yerini etle kapadı. Adem'den aldığı kaburga kemiğinden bir kadın yaratarak onu Adem'e getirdi. Adem, 'İşte, bu benim kemiklerimden alınmış kemik, etimden alınmış ettir' dedi. Ona 'kadın' denilecek. Çünkü o adamdan alındı."¹⁰⁵

Bu yaratılış öyküsünde, erkek tanrısal yaratma mucizesi aracılığı ile kadın yaratmakta ve buradan hareketle ikinci plana itilen bir kadın algısı oluşmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte bu öyküde, kadının yaratılış nedeninin Adem'i yalnızlıktan kurtararak ona yardımcı olması,¹⁰⁶ erkeği yanıltarak Adem'in meyve bahçesinden kovulmasına neden olması¹⁰⁷ ve bunun sonucunda, yasak meyveyi yemesi nedeniyle de yılanın sözünü dinleyen ve şeytan ile iş birliği yaptığından dolayı cezalandırıldığı için kadına ağırlı çocuk doğurma görevinin verilmesi hususu anlatılmaktadır.¹⁰⁸ Tevrat'ta bu olay şu şekilde anlatılmıştır: "*Rab Tanrı kadına, 'çocuk doğururken sana çok acı çektireceğim. Ağrı çekerek doğum yapacaksın. Kocana istek duyacaksın, seni o yönetecek.'*"¹⁰⁹ Tevrat'taki bu ifadeler; İbraniler arasında erkeğe yasak meyveyi yediren, ona ilk cinsellik suçunu işleten "*baştan çıkarıcı Havva ve aldatıcı kadın*"

¹⁰³ Oğuzhan Başbüyük, Önder Karakuş, "Sosyal Düzensizlik ve Toplum Destekli Güvenlik Politikaları", *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 13/ 2 (2010), 71.

¹⁰⁴ Asife Ünal, *Kadına Yönelik Şiddetin Dini Temeli Üzerine Bir Analiz*, içinde Din ve Şiddet Tarihi, Dini, Siyasi, Kültürel, Sosyo-Psikolojik Boyutlarıyla, ed. F. Sancar (Ankara: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Yayınları, 2016), 326-344.

¹⁰⁵ (Kutsal Kitap, Yaradılış, 2/21-23)

¹⁰⁶ (Kutsal Kitap, Yaradılış, 2/18)

¹⁰⁷ (Kutsal Kitap, Yaradılış, 3/24)

¹⁰⁸ Sezgin, "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık Ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya İli Örneği)", 60

¹⁰⁹ (Kutsal Kitap, Yaradılış, 3/16)

imgesine dönüştürerek aynı zamanda “erkeği günaha sürükleyen varlık” olarak algılanmasına neden olmuştur.¹¹⁰ Söz konusu metinlere göre, kadın fahişelik yapan, hilekâr, kurnaz, şehvetine düşkün, yalancı peygamber olan, yoldan çıkaran bir konuma hapsedilmiştir.¹¹¹

Yahudi metinlerinde kadınlarla ilgili olarak cinsiyetçi bir söylem üzerine inşa edilmiş yalancı, hile yapan, şehvetine düşkün bir kadın figürü yer almaktadır. Dolayısıyla kadın aşağılayıcı olarak nitelendirilerek değersizleştirilmiştir. Dinin toplumun değer unsurlarını belirleyici bir role sahip olduğu düşünüldüğünde, Yahudi metinlerinde geçen kadın algısı, toplumsal olarak kadını her açıdan değersizleştirmiştir. Örneğin, Yahudilerin halen ayinlerinde okudukları “*Beni Kadın yaratmayan Tanrıya şükürler olsun*” duası,¹¹² bu duruma işaret etmektedir.

Hristiyanlıkta ise ağaçtan yeme suçunun “asli günah” olarak bütün insanlığa geçtiğine ve bu duruma kadının neden olduğuna inanılmaktadır.¹¹³ Bununla birlikte, Hz. İsa döneminde kadınlar hakkında olumsuz bir değer algısı bulunmazken, Hristiyanlığı şekillendiren Pavlus’un uygulamalarında kadın ikinci konuma itilmiştir. Pavlus’un mektubunda kadın hakkındaki görüşlerine şöyle yer vermiştir; “Kadının öğretmesine, erkeğe egemen olmasına izin vermiyorum; sakın olsun. Çünkü önce Adem, sonra Havva yaratıldı; aldatan da Adem değildi, kadın aldatılıp suç işledi. Ama doğum yapıp kurtulacaktır.”¹¹⁴ Görüldüğü üzere Pavlus kadın, evlenip çocuk doğurma ve çocuk doğururken de çekmiş olduğu acılarla, Havva’nın günahının bedelini ödeme rolü biçmiştir.¹¹⁵

Böylece, kadını aşağılayan ve değersizleştiren bir kadın algısı, Yahudilik’te olduğu gibi Hristiyanlığın dini metinlerinde de kendisine bir yer bulmuştur. Pavlus’un metinlerinde ve uygulamalarında kadını yok sayan fikirler, zamanla daha etkili hale gelmiştir. Kadınlar ile ilgili olarak din adamlarının yaptıkları yorumlar, kadınlara her

¹¹⁰ Asım Yapıcı, *Toplumsal Cinsiyet, Din ve Kadın*, (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 65.

¹¹¹ Hakkı Ş. Yasdımın, “Yahudi Kutsal Metinlerinde Kadın Karşıtı Söylemeler”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15(2002): 100-107.

¹¹² Özlem Topcan, “Yahudilik ve Hristiyanlık Din Geleneklerinde Toplumsal Cinsiyet”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı, 2010), 48.

¹¹³ Ünal, Dini Temeli Üzerine Bir Analiz, 332.

¹¹⁴ (Kutsal Kitap, Timotheos 2/15)

¹¹⁵ Fatmagül Berktaş, *Tek Tanrı’lı Dinler Karşısında Kadın*, (İstanbul: Metis Yayınları, 2021), 115.

türlü davranışın ve nefretin meşru görülmesinin yolunu açarak, onlara ve kız çocuklarına diri diri yakılma cezasının verilmesine gidecek bir boyuta ulaşmıştır.¹¹⁶

Yahudi-Hıristiyan geleneğindeki Âdem (a.s.)'in Havvâ'nın yönlendirmesiyle yasağı çiğneyerek cennetten kovulmasına neden olduğu için onun sorumlu tutularak, buradan hareketle tüm kadınların suçlu sayılması anlayışı yerine, Kur'an-ı Kerim'de, her ikisinin de bu olaydan eşit şekilde sorumlu oldukları haber verilmiştir. Böylece kadınların bu durumdan sorumlu tutularak değersizleştirilmesi anlayışı düzeltilmiştir. Bu bağlamda İslamiyet'in kız çocuklarının diri diri yakıldığı bir dönemde, kadınlara devrim niteliğinde birtakım haklar getirdiği görülmektedir. Örneğin Hz. Peygamber (s.a.v), ümmetine hem kendi örnek olmuş hem de "Allah'ın kadın kullarını dövmeyiniz. Bilin ki kadınları dövenler hayırlılarınız değildir"¹¹⁷ buyurarak kadına yönelik şiddeti uygun bulmadığını ifade etmiştir. Kur'ân'da yaratılışa vurgu yapan ayetlerde de kadın ve erkek arasında ayırım yapılmamış ve şöyle buyurmuştur:

*"Ey insanlar! Sizi bir tek nefisten yaratan ve ondan da eşini yaratan ve ikisinden birçok erkekler ve kadınlar üretilen Rabbinizden sakının."*¹¹⁸
*"Mü'min erkekler ve mü'min kadınlar da birbirlerinin velileridir. Onlar iyiliği emreder, kötülükten alıkoşurlar, namazı dosdoğru kılarlar, zekâtı verirler. Allah ve Resûlüne itaat ederler. İşte onlara Allah rahmet edecektir. Şüphesiz Allah azîzdur, hikmet sahibidir"*¹¹⁹

Kur'an-ı Kerim'de yaratılış olarak kadını erkekten değersiz görülmemekte bilakis ona bir değer biçilmektedir. Bu anlamda, Cahiliye devrinde kız çocuklarının diri diri gömülmesine yönelik olarak şöyle buyurmaktadır: *"Onlardan birine kız müjdelendiği zaman öfkelenmiş olarak yüzü kapkara kesilir. Kendisine verilen müjdenin kötülüğünden dolayı kavminden gizlenir. Onu, aşağılık duygusu içinde yanında mı tutsun, yoksa toprağa mı gömsün! Bakın ki, verdikleri hüküm ne kadar kötüdür!"*¹²⁰

Hiz. Peygamber (s.a.s) de, kız ve erkek çocuk arasında eşit davranmayı emretmiş ve aynı zamanda cahiliye devrinde değersiz görülen kız çocuklarına değer verilmesini

¹¹⁶ Yapıcı, *Toplumsal Cinsiyet Din ve Kadın*, 69.

¹¹⁷ İbn Mâce, Nikâh/51; Ebû Dâvud, Nikâh/ 43.

¹¹⁸ (Kuran-ı Kerim, Nisâ, 4/1).

¹¹⁹ (Kuran-ı Kerim, Tevbe, 9/71).

¹²⁰ (Kuran-ı Kerim, Nahl, 16/58-59).

ve üstün tutulmasını öğütlemiştir.¹²¹ Buradan da anlaşılacağı gibi, Hz. Peygamberin hayatında, Kur'an-ı Kerim ışığında eşlerine yönelik herhangi bir şiddeti veya kötü muameleyi kabul görmeyen, bu duruma karşı çıkan ve kadınlara değer veren bir bakış açısı karşımıza çıkmaktadır.

Görüldüğü üzere İslam'da birbirilerini tamamlamaları açısından erkek ile denk bir kadın tasavvuru ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda belli hakları olan, değerli kılınan, toplumda bir yere sahip olan bir kadın portresi çizilmiştir.

1.2. Stres, Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma

1.2.1. Stresin Tanımı

Varoluşsal olarak insan yaşamının önemli bir parçası olan stresin, modernleşme ile birlikte varlığını her geçen gün daha da hissettirdiği görülmektedir. Bununla birlikte birçok kavramda olduğu gibi stres kavramı da tarihsel süreçte farklı disiplinler tarafından ele alınarak incelenmiştir. Bu kavram, ilk kez 17. yy'da fizik alanında "elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki"yi açıklamak amacıyla fizikçi Robert Hook tarafından kullanılmıştır. Ona göre stres "maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir."¹²² Selye ise stres kavramını fizyolojik düzlemde ele almıştır. Bu kavramı, solunum, kan basıncı ve glandüler tepkilerle birlikte stresörler tarafından açıkça değiştirilen fizyolojik değişkenler temelinde tanımlayan Selye, stresi üç aşamalı bir kavram olarak ele almıştır. Ona göre bu aşamalar, vücudun homeostatik¹²³ durumunu korumak için ani değişikliklere verdiği tepki sonucunda ortaya çıkan "alarm tepkisi", "direnç" ve "tükenme"dir.¹²⁴

Stres kavramı, zamanla farklı disiplinlerde de kullanılmaya başlanmıştır. 17. yy'da kaza, bela ve müsibet gibi anlamlarda kullanılan stres, 19.yy'da güç, baskı ve zor kullanma gibi ruhsal yapıyı ifade etmek için kullanılmış,¹²⁵ ilerleyen süreçte ise oldukça popüler bir hale gelmiştir. Stres kavramı sözlükte "kişinin içerden veya dışardan gelen

¹²¹ Fatma Betül Bayata, Kuran-ı Kerimde Kadın Modelleri, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019):32.

¹²² Nesrin Hisli Şahin, *Stresle Başa Çıkma*, (Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1994), 2.

¹²³ Homositatik mekanizmalar: Biyolojik dengesizlikleri algılayan ve gerekli dengeyi yeniden kurmak için bazı dengeleri harekete geçiren bedensel mekanizmalardır

¹²⁴ Fred C. Feitler Edward B. Tokar, "School Administrators And Organizational Stress: Matching Theory, Hunches and Data", *Journal of Educational Administration*, 24/ 2 (1986): 256, doi:10.1108/eb009919

¹²⁵ Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 304

ve mevcut dengeyi bozan, aynı zamanda duygusal ve sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve bireyi, bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya zorlayan, onun gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği ruhsal-bilişsel tepkiler” olarak tanımlanmıştır.¹²⁶ Lazarus, stresi; “bireyin kendisi ve yaşadığı ortam arasındaki karşılıklı ilişkinin organizmada neden olduğu tepki” ve “organizmanın gereksinimlerini ve kaynaklarını aştığında ortaya çıkan durum” şeklinde ifade etmiştir.¹²⁷ Baltaş, stresi “organizmanın fiziksel ve ruhsal durumlarının tehdit altında olması ve zorlanması neticesinde ortaya çıkan bir durum” olarak¹²⁸ ele alırken Cüceloğlu ise stresin “bireyin, sosyal çevresinden gelen uyumsuz şartlar nedeniyle, fiziksel ve psikolojik çizgilerinin ötesinde harcadığı gayret” olduğunu ifade etmiştir.¹²⁹ Özetle stres bireyin, içinde bulunduğu durum ve iç koşulların etkisiyle, vücudunda ortaya çıkan bir takım salgıların oluşması sonucunda, ifade edilen şartlara uyum sağlayabilmek için psikolojik ve bedensel olarak harekete geçmesidir.¹³⁰

1.2.2. Stresin Kaynağı

Bireyin yaşam sürecinde karşılaşmış olduğu stresin, iş hayatı, ailevi nedenler ve çevrenin beraberinde getirmiş olduğu pek çok olumsuz durumlardan kaynaklandığı bilinmektedir. Bu bağlamda stres kaynaklarının bireysel, örgütsel ve çevresel temelli olduğunu söylemek mümkündür.¹³¹

Bireysel stres kaynakları, bireyin kişisel ve psikolojik durumlarıyla yakından ilişkili olmakla birlikte kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu nedenle bazı kişiler, strese daha duyarlı iken, bazıları ise daha duyarsız olabilmektedir.¹³² Örneğin bir kişi, olumsuz yaşam olayları karşısında iyimser bir tavır sergileyebilirken, başka bir kişi ise “Neden ben?” sorusunu sorarak daha negatif bir tutum sergileyebilmektedir. Bu durumun, bireyin kişilik özellikleri ile yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bunun farkında olan Eysenck’e göre kişiliğin iki ana boyutu bulunmaktadır. Bunlardan ilki nevroitiklik, ikincisi ise dışa dönüklük ve içe dönüklüktür. Araştırmacıya göre bireyler,

¹²⁶ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 677.

¹²⁷ George Morgan, *İşte ve Yaşamda Stresi Yenmenin Yolları*, çev. Şebnem Çağla, (İstanbul: Ruh Bilim Yayınları, 1993), 13-16

¹²⁸ Baltaş, *Stres*, 310

¹²⁹ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 321

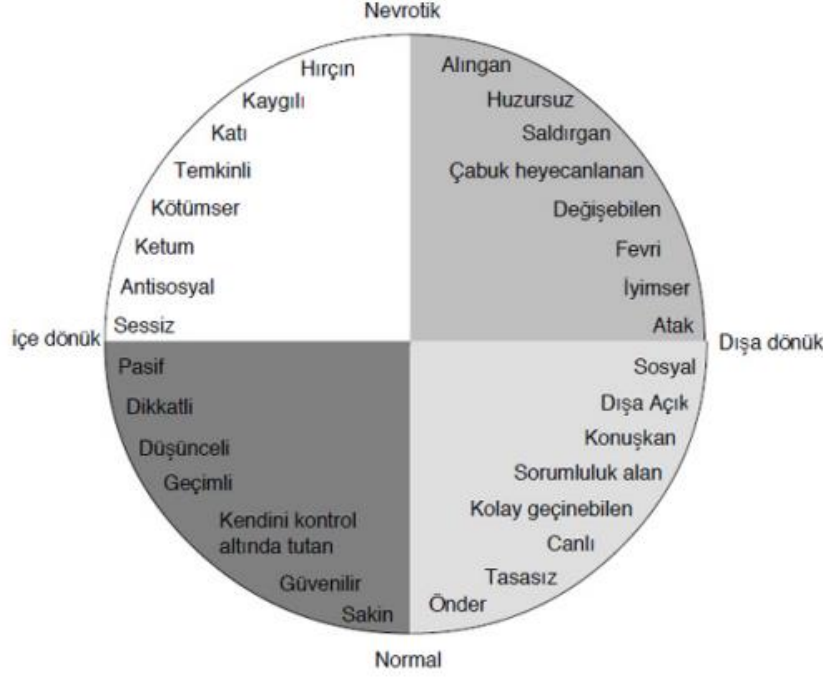
¹³⁰ Erol Eren, *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, (İstanbul: Beta Yayınları, 15. Bs. 2015), 292

¹³¹ Eren, *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 293

¹³² Eren, *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 294

bu her iki ana boyut ve karşıtlarını oluşturan niteliklerinden etkilenirler. Bu niteliklerin hangisi daha baskınsa, kişinin bunu yansıtan bir kişilik özelliğine sahip olduğunu söylemek mümkündür.¹³³

Şekil 1. 1. Eysenck'in Kişilik Boyutları



Kaynak: Zuhal Baltaş & Acar Baltaş (2013, 42)

Eysenck'in kişilik yapısını incelediği çalışmasında, Nevrotik niteliklere sahip olan kişilerin, stresli bir olay karşısında daha olumsuz tepkiler verdikleri, normal bireylerin ise birbirinden farklı yollar deneyerek bu durumla başa çıkmaya çalıştıkları tespit edilmiştir.¹³⁴

Bireylerin stres durumunu etkileyen bir diğer durum ise iyimserlik ve kötümserliktir. Seligman'a göre, olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan iyimserler, yenilgiden sonra hemen kendilerini toparlayıp yollarına devam ederlerken kötümserler ise, yaşadıkları olaylarla baş edemedikleri için depresyona girerler.¹³⁵ Araştırmalar, iyimserlerin ve kötümserlerin beklenmedik stresli olaylarla başa çıkmada oldukça farklı yaklaşımlar sergilediklerini tespit etmiştir. Örneğin yapılan bir araştırmada, bir yıl

¹³³ Baltaş, *Stres*, 41

¹³⁴ Baltaş, *Stres*, 42.

¹³⁵ Martin E. P. Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, çev. Semra Kunt Akbaş, (Ankara: HYB Yayıncılık, 2009), 205.

boyunca Alzheimer hastası eşlerine bakmak zorunda kalan kadınların uyum düzeyleri incelenmiş ve iyimser kadınların, kötümserlere göre daha az stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Bununla birlikte yapılan pek çok araştırma sonuçları da, iyimserlerin kötümserlere göre stresle başa çıkma konusunda daha başarılı olduklarına işaret etmektedir.¹³⁶ Tüm bu tespitler ışığında, ihtiyaç, algısal özellikler ve inanç gibi pek çok psikolojik unsurun, aynı olayları farklı kişilerin neden farklı algılandıklarını açıkladığını söylemek mümkündür.¹³⁷

Bireylerin stres karşısındaki tutumlarını belirleyen bir diğer yaklaşım ise davranış biçimleridir. Friedman ve Rosenman tarafından 1960 yılında yapılan ve 10 yıl süren bir araştırmada, A ve B tipi davranış biçimleri tanımlanmış ve bu davranış biçimlerinin insanların hayatlarına etkileri incelenmiştir.¹³⁸ Yine 1980 yılında Roseman ve arkadaşları tarafından 384 yetişkin erkek üzerinde yapılan bir araştırmada, A tipi davranış sergileyen bireylerin, sabırsız, çalışkan, hırslı, rekabetçi ve düşmanca davranışlar sergilediği görülürken; B tipi kişilik özelliği olanların sabırlı, sakin, kendine güvenen, özerk, dışa dönük, değişken olduğu, aynı zamanda A tipi davranış sergileyenlerin B tipine göre daha kaygılı, nevrotik ya da somatik belirtiler gösterdikleri ve depresyon yaşadıkları görülmüştür.¹³⁹ İdealist, mükemmeliyetçi, sürekli mücadeleci ve başarısızlığa tahammül edemeyen, sürekli çatışma halinde olan, duyguları daha yoğun biçimde yaşayan A tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin, daha stresli bir yaşam sürdürdükleri; B tipi davranış gösteren bireylerin ise, nadiren sabırsız, rahat davranan, yavaş konuşan ve yavaş hareket eden bir kişilik özelliğine sahip olmaları nedeniyle, stresle ilgili hastalıklara yakalanma olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.¹⁴⁰

Çevresel stres kaynakları ise, bireylerin sosyal hayatlarında yaşamış oldukları toplumsal olaylar, teknolojik değişimler, ekonomik dengesizlikler ve kişiyi strese sokan çevresel etmenler oluşturur.¹⁴¹ Aile kurumundaki değişimle birlikte artan boşanmalar,

¹³⁶ Burger, *Kişilik*,332-331

¹³⁷ Behlül Tokur, *Stres ve Din*, (İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2018),29

¹³⁸ Baltaş, *Stres*,151-152.

¹³⁹ Margaret A. Chesney, vd., “Psychological Correlates of the Type A Behavior Pattern” *Journal of Behavioral Medicine*, 4/ 2(1981): 217-227 doi:10.1007/bf00844272

¹⁴⁰ Eren, Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, 294

¹⁴¹ Hasan Ekinci, Süleyman Ekici, “Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları Ve Bir Uygulama ”, *Uludağ Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22/2 (2003), 93-111.

en önemli stres kaynaklarından biridir. Zira boşanma, ayrılıkla birlikte yaşanan değişim ve belirsizlik, beraberinde umutsuzluk, acı, üzüntü gibi duygulara neden olabilmektedir.¹⁴² Aile kurumundaki bir diğer stres faktörü ise aile içi şiddettir. Aile içi şiddete maruz kalan kadınlarda, çaresizlik duygusu ve umutsuzluk hisleri, kontrolün kaybedildiği düşüncesi, intihar girişimi, kendini suçlama, güven duygusunda sarsılmalar gözlemlenmiştir.¹⁴³ Diğer bir çevresel faktör ise kayıp ve yas sürecidir. Salomon Sarios tarafından Türkiye’de yapılan bir araştırmada, hayat olayları arasında, stres düzeyi en yüksek olayların başında çocuğun, eşin ve anne babanın ölümünün geldiği tespit edilmiştir.¹⁴⁴

1.2.3. Stresin Sonuçları

Stres, günümüzde oldukça yaygınlaşarak adeta insanın günlük yaşayışının bir parçası haline gelmiştir. Stres olgusu, yoğunluğu ve durumu açısından uygun nitelikte olduğunda, kişiyi geliştiren veya harekete geçiren aynı zamanda ona tecrübe kazandıran ve onu güçlendiren nitelikte olumlu bir uyarıcı olmakla¹⁴⁵ birlikte, stresin süresi ve yoğunluk düzeyi arttıkça bu durum, birey üzerinde bir takım olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Yüksek seviyede en çok stres yaratma potansiyeline sahip durumlar arasında engelleme, tükenmişlik ve şiddet gelmektedir. Bunlar bireyin, olumsuz duygular hissetmesine neden olan durumlardır.¹⁴⁶ Zikredilen bu olumsuz durumlara maruz kalan bireyin, bu durumlardan kaynaklanan birtakım stresörlerle de karşı karşıya gelmesi kaçınılmazdır. Her bireyin strese gösterdiği tepki ve baş etme süreçleri farklı olmakla birlikte, stresin birey üzerinde bir takım fiziksel, psikolojik ve davranışsal sonuçları görülebilmektedir.

1.2.3.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Stresin oluşumu, kaynağı, yoğunluk derecesi ve zamana bağlı olmakla birlikte stres, Şekil 2.2’de görüldüğü üzere iki biçimde ortaya çıkmaktadır.¹⁴⁷

¹⁴² Tokur, *Stres ve Din*, 45.

¹⁴³ Stewart De, Robinson Ge, “*A Review Of Domestic Violence*”, 86.

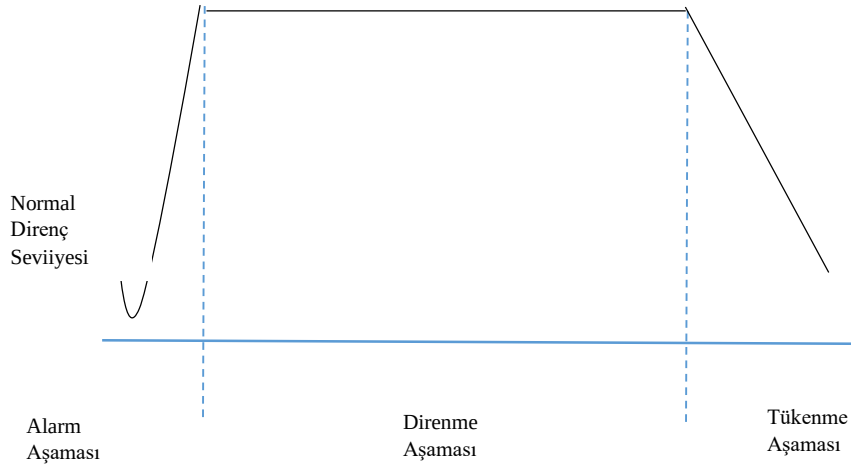
¹⁴⁴ Cüceloğlu, “*İnsan ve Davranışı*”, 323.

¹⁴⁵ Evrim Ülkü, “Stres ve Stres Yönetimi (Stresle Başa Çıkma); Sağlık Sektöründe Bir Uygulama”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017), 9

¹⁴⁶ Rod Plontik, *Psikolojiye Giriş*, çev. Tamer Geniş, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009), 491

¹⁴⁷ Eren, *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 303-304.

Şekil 1. 2: Stres Oluşumunun Aşamaları



Şekilde de görüldüğü üzere Selye, stresin “alarm tepkisi, direnç ve tükenme” olmak üzere üç dönemli bir süreç olduğunu ifade etmiştir. *Alarm tepkisi* döneminde sinir sistemi organizmayı uyardığı için organizma, kana bol miktarda adrenalin pompalar ve vücut alarm durumuna geçer. *Direnç döneminde* organizma, stresli duruma uyum sağlar ve kandaki biyokimyasal maddeler geri çekilir ve alarm tepkisini ortadan kaldırır ancak organizma, yorgunluk nedeniyle direncini kaybeder. *Tükenme* döneminde ise, beden artık strese dayanamaz ve direncini kaybeder ve bu da birtakım ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkları beraberinde getirir.¹⁴⁸ Stresli durumlar karşısında organizmayı tehdit eden ve bedensel olarak hissedilen belirtiler, psikosomatik hastalıklar olarak da tanımlanmaktadır. Bunların başında; baş dönmesi, baş ağrısı, migren, kanser,¹⁴⁹ aşırı yorgunluk ve halsizlik,¹⁵⁰ iştahsızlık, ülser, kalp damar rahatsızlıkları, mide bulantısı, bağışıklık sisteminin düşük olması ve sinirsel ağrılar¹⁵¹ gibi hastalıklar gelmektedir. Yapılan çalışmalarda doktorlar, hastaların %50-80’ninin strese bağlı psikosomatik semptomları olduğunu belirtirlerken, psikosomatik semptomlara sahip hastaların, hastalıklarından önceki altı ay içerisinde bir ilişkinin bitmesi, aile bireylerinden birinin evden ayrılması gibi strese neden olan ciddi bir stres durumu yaşadıklarını bildirmişlerdir.¹⁵² Bu bağlamda Leary tarafından yapılan bir araştırmada stres ile

¹⁴⁸ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 321.

¹⁴⁹ Baltaş, *Stres*, 310.

¹⁵⁰ Feyzullah Eroğlu, *Davranış Bilimleri*, (İstanbul: Beta Basım, 1995), 460-461.

¹⁵¹ Eren, *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 303-304.

¹⁵² Plontik, *Psikolojiye Giriş*, 486

kanserin görülme sıklığı arasında bağlantı incelenmiştir. Araştırmaya katılan kanserli bireylerin, tanıdan önceki yıllarda çok fazla stresli yaşam olayı tecrübe ettikleri tespit edilmiştir.¹⁵³

1.2.3.1. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stres, bireyin bedeni üzerinde açtığı yaralar kadar ruhsal anlamda da pek çok hasara neden olabilmektedir. Bu psikolojik sorunların başında aşırı tedirginlik, korku ve endişe, çabuk sinirlenme, hayattan zevk alamama,¹⁵⁴ yetersizlik duygusu, mutsuzluk, kendini yalnız hissetme, kendine güvenmeme, suçluluk duygusu, endişe, depresyon, uykusuzluk ve tükenme¹⁵⁵ gibi olumsuz durumlar gelir. Bireylerde görülen en önemli stres belirtisi ise depresyondur. Depresyon, “bireyin bilişsel olarak ümitsizlik, çaresizlik ve karamsarlık içinde olması; davranış olarak kendini toplumdan soyutlaması, içine kapanması, fiziksel olarak ise uykusunun ve iştahının bozulması halidir.”¹⁵⁶ Bu depresif semptomların ana tetikleyicisi ise strestir. Çoğu kişide stres ataklarından sonra depresyon geliştirdiği görülmüştür. Konu hakkında 500,00 kişi ile yapılan bir araştırmada, stres ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmış ve majör depresif bozukluk yaşayan hastaların çoğunun, stresli yaşam olayları yaşadıkları ve genetik olarak da depresyona ve strese daha yatkın oldukları belirlenmiştir.¹⁵⁷ Dolayısıyla depresyonun tek bir sebebi olmamakla birlikte, bu rahatsızlığın psikolojik, genetik ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin yapılan bir çalışmada, kadınların erkeklere göre depresyona daha eğilimli oldukları bulunmuş ve bu durumun nedenleri arasında genetik, biyolojik ve psikolojik unsurların önemli bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır.¹⁵⁸ Kendler ve arkadaşları, tarafından 1998 yılında yapılan bir

¹⁵³ Charles G. Morris, *Psikolojiyi Anlamak*, çev. H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl (Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002), 512.

¹⁵⁴ Eren, *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 308

¹⁵⁵ Mustafa Karagül, *Örgütsel Stres Ve Stres Yönetimi: Malatya Adliyesi Örneği* (Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, 2011), 29.

¹⁵⁶ Türkiye Psikiyatri Derneği” (Erişim Tarihi: 01.10.2022), <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/23/depresyon#:~:text=G%C3%BCndelik%20olaylar%20morali%20bozulan%20ki%C5%9Fi,olarak%20kendini%20daha%20iyi%20hissetmez.>

¹⁵⁷ Aleix Arnau Soler, “Genetic Responses To Environmental Stress Underlying Major Depressive Disorder”, (PhD thesis, The University of Edinburgh, 2019), <https://hdl.handle.net/1842/36548>

¹⁵⁸ Tokur, *Stres ve Din*, 69.

araştırmada ise stresli yaşam olaylarının bireyde hem anksiyete bozukluğu hem de depresyon için risk oluşturduğu tespit edilmiştir.¹⁵⁹

Stresin neden olduğu bir diğer psikolojik sorun ise tükenmişliktir. Zira stresin sürekliliği ve kronikleşmesi tükenmişliğe neden olmaktadır.¹⁶⁰ İlk olarak Herbert J. Freudenberger tarafından kullanılan tükenmişlik kavramı, “başarısız olmak, aşınmak, hayal kırıklığı” olarak tanımlar ve bireyde bitkinlik, sık baş ağrıları ve mide-bağırsak rahatsızlıkları, uykusuzluk ve nefes darlığı gibi fiziksel rahatsızlıklar olarak kendini gösterir.¹⁶¹ Stresin tükenmişliğe neden olduğunu belirten Maslach ise tükenmişliği “kişinin duygusal ve fiziksel kaynaklarının aşırı tüketilmesi” olarak tanımlar.”¹⁶² Tüm bu tanımlardan hareketle tükenmişlik, bireyin stresle başa çıkamamasından kaynaklanan bir takım duygusal, davranışsal ve fiziksel problemler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sonuç itibariyle stres, depresyon, kaygı, özgüven eksikliği ve tükenmişlik gibi pek çok olumsuz duygulara neden olduğu için birçok sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir.¹⁶³

1.2.4. Başa Çıkma ve Stresle Başa Çıkma

Birey, hayatı boyunca pek çok yaşam olayı ile karşılaşır. Karşılaştığı olumsuz durumlara bir çözüm bulmaya ve yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışması başa çıkma süreci olarak değerlendirilebilir. Lazarus’a göre başa çıkma, bir durum veya koşul bağlamında ortaya çıkan ve bireyde önemli hedeflerin zarar gördüğü kaybolduğu veya tehdit edildiği durumlardır. Bu değerlendirmeler olumsuz duygularla karakterize edilir.¹⁶⁴ Başa çıkma, stresli bir duruma karşılaşma ve karşılaşmanın durumunun yeniden değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkar ancak başa çıkmanın ilk görevlerinden biri,

¹⁵⁹ Kendler, K., Karkowski, L., Prescott, C., “Stressful life events and major depression: Risk period, long-term contextual threat, and diagnostic specificity”, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186/11 (1998), 661-669.

¹⁶⁰ D. F. Sheesley, “Burnout and the Academic, Teaching Librarian: An Examination of the Problem and Suggested Solutions”, *The Journal of Academic Librarianship*, 27/6, (2001): 447-448.
[https://doi.org/10.1016/S0099-1333\(01\)00264-6](https://doi.org/10.1016/S0099-1333(01)00264-6)

¹⁶¹ Herbert J. Freudenberger, “Staff Burn-Out”, *Journal of Social Issues*, 30/ 1, (1974): 159-160.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>

¹⁶² Maslach, C. , Leiter, M.P. “Early Predictors of Job Burnout and Engagement” *Journal of Applied Psychology*, 93/3, (2008): 498-512.

<https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>

¹⁶³ Tokur, *Stres ve Din*, 73.

¹⁶⁴ Susan Folkman Judith Tedlie Moskowitz, “Coping: Pitfalls and Promise”, *Annual Review Psychology*, 55(2004):747. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

olumsuz duyguları azaltmaktır. Eğer bu karşılaşma başarılı bir çözüme sahipse, olumlu duygular hakim olacaktır ancak çözümlülük belirsiz veya olumsuz ise, olumsuz duygular baskın olacaktır.¹⁶⁵

Lazarus’a göre stresle başa çıkma yolları iki başlık altında toplanabilir. Birincisi probleme yönelik ve duyguya yönelik başa çıkmadır. Aktif bir strateji olan soruna yönelik başa çıkmada kişi stres durumunun denetim altına alınabileceğine karar verir ve harekete geçer. Pasif bir strateji olan duyguya yönelim de birey karşılaşmış olduğu olumsuz durum karşısında bu durumun kontrol edilemeyeceğine inanarak kabullenir. Duygularını kontrol altına alarak olumlu yönde odaklanmaya çalışır. Örneğin birey, “her şeyde vardır bir hayır” veya “bu benim kaderimmiş bundan çok şey çıkardım” gibi ifadelerle olumlu bir tutum sergilemeye çalışır.¹⁶⁶

Schwarzer ve Taubert ise başa çıkmayı zaman ve öznellik açısından sınıflandırmıştır. Ona göre geçmişte olmuş veya olacak gelecekte gerçekleşip gerçekleşmeyeceği başa çıkmada belirleyici bir faktördür. Kategorizasyonlarına göre, önleyici başa çıkma, tepkisel başa çıkma öngörülü ve proaktif başa çıkma bir işlev olarak dört başa çıkma perspektifi vardır.¹⁶⁷ Önleyici başa çıkma, ortaya çıkacak belirsiz tehdit edici olaylarla başa çıkmayı, proaktif başa çıkma, belirsiz zorlu hedeflere ulaşmayı, tepkisel başa çıkma, devam eden bir sorunla başa çıkma çabası olarak tanımlanabilir. Öngörülü başa çıkma ise tehditlerle veya tehditlerle üstesinden gelme çabası olarak ifade edilebilir.¹⁶⁸

1.2.4.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stres verici durumlarla karşılaşan her birey, kendine en uygun başa çıkma mekanizmasını devreye alır. Bu nedenle, bireyin sahip olduğu içsel ve dışsal kaynakların farkına varması oldukça önemlidir. Bununla birlikte, kaynaklar ne kadar çeşitli ve esnek olursa, bireyin olumsuz durumlarda hissedeceği stresi kontrol edebilme kapasitesi de o derece güçlü olur.

¹⁶⁵ Folkman “Coping: Pitfalls and Promise”, 747.

¹⁶⁶ Tokur, *Stres ve Din*, 77.

¹⁶⁷ Ralf Schwarzer, *Steffen Taubert, Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping*, (Londra: Oxford University Press, 2002),19-35. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002>

¹⁶⁸ Önder Ersen, “The Effect Of Coping Strategies On Individual And Organizational Outcome Perceptions: Mediating Role Of Work Attachment Styles” (The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University, 2014),5-7.

Araştırmacılar, stresle başa çıkma stratejilerini çok yönlü olarak ele almışlardır. Bu bağlamda, kişilik ve başa çıkma tarzlarının incelendiği bir çalışmada, başa çıkma tarzlarının, çevreden ziyade kişilik yapısı ile ilgili olduğuna vurgu yapılmıştır. Ayrıca bu çalışmada, nevrotik kişilik özelliğine sahip olan bireylerin, stres karşısında pasif ve boyun eğici bir başa çıkma tarzı geliştirdikleri savunulmuştur.¹⁶⁹

Lazarus ve Folkman, başa çıkma stratejilerini duygusal ve probleme odaklı olarak ikiye ayırmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, bireyin, bilişsel açıdan kendisini tehdit eden bir durumu yeniden değerlendirmedir. Örneğin bireyin, “endişelenecek daha önemli şeyler var” gibi düşüncelerle her olayın anlamını değiştirerek tehdidi azaltması, bu türden bir başa çıkma stratejisidir. Duygu odaklı başa çıkmada, olaydan uzaklaşma, kendini kontrol etme, durumu kabul etme, zihnini problemlerden uzaklaştırmak için fiziksel egzersiz, meditasyon yapma, sosyal destek arama veya durumu tekrar değerlendirme gibi pasif yöntemler yer alır.¹⁷⁰ Yapılan araştırmalara göre, kadınlar erkeklere kıyasla daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar.¹⁷¹

Problem odaklı başa çıkma ise, stres verici durumla yüzleşerek, olayı değiştirmeyi ve problemi çözmeyi amaçlar.¹⁷² Folkman ve arkadaşlarına göre, problem odaklı başa çıkma stratejileri, problemin çözümüne yönelik kullanılan yöntemlerdir.¹⁷³ Bu nedenle, problem odaklı çabalar, genellikle problemi tanımlayarak yeni çözümler üretmeye, problemi zararları ve faydaları açısından değerlendirmeye ve aralarından seçim yaptıktan sonra harekete geçmeye yöneliktir.¹⁷⁴ Diğer bir ifadeyle, problem odaklı başa çıkma, problemi çözmeye ve stresi yenmeye yöneliktir. Zira bu stratejiyi kullanan bireyler, hiçbir şey yokmuş gibi davranmaktansa, soruna yönelik plan yapıp onu çözmeye çalışarak kendilerini daha iyi hissederler.¹⁷⁵

¹⁶⁹ Robert R McCrae, Paul T Costa, Personality, Coping, and Coping Effectiveness In An Adult Sample, *Journal of Personality*, 54/2 (1986), 385-405. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x>

¹⁷⁰ Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer, 1984, 152-156.

¹⁷¹ Faye K. Cocchiara, Gender, “Workplace Stress, and Coping” içinde *The Handbook Of Stress And Health*, ed., Cary L. Cooper and James Campbell Quick, (Wiley-Blackwell, 2017), 332.

¹⁷² Susan Folkman and Richard S. Lazarus, “If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48/1 (1985): 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>

¹⁷³ Folkman, *Stress and Coping*, 152.

¹⁷⁴ Folkman, *Stress and Coping*, 152.

¹⁷⁵ Burger, *Kişilik*, 206.

Stresle başa çıkmada her birey, kendi kaynağını kullanarak farklı stratejiler geliştirir. Yapılan araştırmalar, stresle başa çıkmada fiziksel kaynak, bilişsel kaynak, sosyal kaynaklar gibi belli başlı stratejilerin listesini sunmuşlardır.¹⁷⁶ Bu stratejilerin başında ise, fiziksel stratejiler, zihinsel stratejiler, sosyal destek ve inanç gelmektedir.¹⁷⁷

1.2.4.1.1. Fiziksel Stratejiler

Stresle başa çıkma stratejilerinin tek amacı, stresin olumsuz sonuçlarını en aza indirmek veya ortadan kaldırmaktır. Stres anında bireyin bedeni üzerinde solunum değişmesi, kalp hızının artması gibi pek çok fizyolojik değişimler meydana gelir. Stresin bu etkisini ortadan kaldıran veya en aza indiren¹⁷⁸ fiziksel stratejilerin başında, gevşeme, egzersiz, nefes egzersizi, spor, beslenme ve meditasyon gelir.

Fizyolojik olarak bireye rahatlama imkânı sunan stratejilerin başında gelen *gevşeme* tekniği, ilk kez 1920'li yıllarda kullanılmaya başlanmıştır. Gevşeme, bedendeki stres tepkisinin kırılmasına, tansiyonun ve kan şekerinin düşmesine,¹⁷⁹ kaygı ve gerilimin azalmasına¹⁸⁰ yardımcı olur. Gevşemenin, kalp atış hızının azalması, kan basıncının düşmesi, kaygının azalması gibi sağlık üzerinde pek çok olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir.¹⁸¹ Gevşeme tekniklerinin başında *nefes egzersizi* gelmektedir. Zira birey, stresli durumlar karşısında, fizyolojik olarak nefes alıp vermekte zorluk yaşayabilmektedir. Birey üzerindeki olumsuz etkilerin azaltılmasına yardımcı olan nefes egzersizi, nefesin derin ve düzenli alınması sonucunda beyne giden oksijen miktarını arttırarak¹⁸² bireyin psikolojik olarak sakinleşmesine yardımcı olur.¹⁸³ Bireyin günlük olarak yapmış olduğu yürüyüş, yüzme veya küçük sportif faaliyetler de stresin neden

¹⁷⁶ Gıl Luria and Amram Torjman, "Resources and Coping With Stressful Events", *Journal of Organizational Behavior*, 30/6 (2009): 687. <https://doi.org/10.1002/job.551>

¹⁷⁷ Tokur, *Stres ve Din*, 79.

¹⁷⁸ Baltaş, *Stres*, 186.

¹⁷⁹ Tokur, *Stres ve Din*, 87.

¹⁸⁰ Esma Salim, Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017), 43.

¹⁸¹ Baltaş, *Stres*, 187.

¹⁸² Şahin, *Stresle Başa Çıkma*, 101.

¹⁸³ Arthur Rowshan, *Stres Yönetimi*, çev. Şahin Cüceloğlu, (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2000), 105.

olduğu fizyolojik belirtilerin olumsuz etkilerini azaltarak onun stresle baş etme sürecini oldukça kolaylaştırır.¹⁸⁴

1.2.4.1.2. Zihinsel Stratejiler

Zihinsel stratejiler, kişilik kaynaklı olup stresle başa çıkma sürecinde ilk yardım fonksiyonu gibi işlev görür. Bu stratejilerin ilki olan bilişsel yeniden yapılanma, olumsuz durumlar karşısında bireyin, pozitif bir bakış açısı sergileyerek var olan olumsuz düşüncelerden sıyrılması ve duygularını kontrol edebilmek amacıyla olumlu tutum sergilemesi anlamına gelir.¹⁸⁵ Zira birey, içinde bulunduğu durum hakkında, olumsuz bir yorum yaptığında fizyolojik tepkiler, davranışlar ve duygular bu olumsuz düşünceye uygun olarak belirlenirler. Dolayısıyla burada yapılması gereken ilk şey, bireyin içinde bulunduğu olumsuz duruma tepki vermek yerine, bu durumu yorumlaması ve düşünce sürecini olumlu yönde değiştirmesidir.¹⁸⁶

Zihinsel stratejilerin bir diğeri ise problem çözmedir. Bu noktada birey, stresin kaynağı olan problemleri tüm yönleriyle saptayarak alternatif çözüm yolları belirler. Problem çözme ise, problemi belirleme, seçenekler arasında karar verme, kararı uygulamak için plan yapma ve planı kontrol edebilme aşamalarından oluşur.¹⁸⁷ Bu bağlamda zihinsel stratejiler, bireyin olumsuz bir durumla karşılaşması durumunda, bu durumdan kurtulmak için ilk olarak başvurduğu ve sahip olduğu bir takım bilişsel ve zihinsel özelliklerdir.

1.2.4.1.3. Sosyal Destek

Sosyal destek veya sosyal etkileşim kaynakları, stresle başa çıkmada en önemli unsurlardandır. Sosyal destek, sıkıntılı durumlarla baş edebilmek için bireye olumlu yönde yol gösteren, onun hayata tutunmasını sağlayan sosyal çevresindeki

¹⁸⁴ Mine Özmen, Barış Öner, “Stresle Başa Çıkma Yolları”, içinde *Medikal Açıdan Stres*, editör İbrahim Balcıoğlu, (İstanbul Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 2005), 175.

¹⁸⁵Yakup Karadavut, “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa çıkma Yolları” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2005), 92.

¹⁸⁶ Tülin Gençgöz, “Kaygı Bozukluklarının Tedavisinde Kognitif-Yeniden Yapılandırma Tekniğinin Uygulanışı”, *Kriz Dergisi*, 9/2 (1998): 24.

¹⁸⁷Özmen, “Stresle Başa Çıkma Yolları”, 177

faktörlerdir.¹⁸⁸ Bireyin, stresli ve zorlu durumlarda sosyal çevresinde yer alan arkadaş veya akrabalarından destek görmesi, bu durum ile daha iyi başa çıkabilmesine katkı sağlayabilir. Tarhan'a göre birey, stres ve kaygı altında kendisini daha yalnız hissetmektedir. Stresli durumlar karşısında bireyin, ailesinin, çevresinin, arkadaşlarının veya devlet kurumlarının kendisine destek olacağını bilmesi, onun güven duygusunu güçlendirerek stresi kontrol etmesine yardımcı olabilmektedir.¹⁸⁹ Konu hakkında yapılan bazı araştırmalar, iyi bir sosyal destek mekanizmasına sahip olan bireylerin, stresli durumlar karşısında daha az psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklar yaşadıklarını göstermiştir.¹⁹⁰

Sosyal destek kaynakları, kültürel çevre ve normların, bireyin başa çıkma sürecinde önemli bir etkisi vardır. Bireyin doğup büyüdüğü çevresi, ailesi ve akrabaları kendini stresli ve yalnız hissettiği anlarda, ona önemli bir destek kaynağıdır.¹⁹¹ Ancak bu noktada şunun altının çizilmesi oldukça önemlidir. Sosyal destek, bu çevrenin çokluğundan öte, bu ilişkilerin değerini ve bireyin gereksinim duyduğu anda erişebileceği nitelikli ilişkiler ağını ifade etmektedir.¹⁹²

1.2.4.1.4. Dua ve İbadet

İnanç sisteminde yer alan dua ve ibadet, bireyde iyimserliğin ve umudun artmasına yardımcı olur. Bu nedenledir ki özellikle stresli olayların denetim altına alınabileceğini düşünenlerin, iyimserlik düzeyleri ile problem odaklı başa çıkma yollarını kullanmaları arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.¹⁹³ İbadetler sayesinde birey, yalnız olmadığını hisseder. Böylece kişi, inancından aldığı destekle ümidini diri tutabildiği için, kendisini daha huzurlu hisseder.¹⁹⁴ Zira dini inanca bağlı uygulamalar, sosyal destek arama, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme

¹⁸⁸ Kadir Yıldız, Deniz Dirik, “Algılanan Sosyal Destek Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü”, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17/2 (2019): 133.

¹⁸⁹ Nevzat Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2005), 179.

¹⁹⁰ Şahin, *Stresle Başa Çıkma*, 160.

¹⁹¹ David Wainwright, *Work Stress: The Making of a Modern Epidemic*, (England: Open University Press, 2002), 79.

¹⁹² Sheldon Cohen, Thomas Ashby Wills, “Issues In The Study And Application Of Social Support”, *Psychologkal Bulletin*, 98/2 (1998): 312.

¹⁹³ Fatih Kandemir, *Dindarlık Umut ve İyimserlik İlişkisi*, (Ankara: İlahiyat Yayınları, 2020), 110.

¹⁹⁴ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi ve Bilim*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2020), 101-102.

gibi başa çıkmanın bütün unsurlarını içerir.¹⁹⁵ Dolayısıyla inanç sistemi, stresli ve zor durumlar karşısında bireyin güven, ümit ve iyimserlik duygularını arttırmakta ve psiko-sosyal açıdan rahatlamasına yardımcı olmaktadır.

1.2.5. Dinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Bireyin canlılığının temeli olan ruh, yaratıcının insanoğluna verdiği en büyük ikramlardandır.¹⁹⁶ Bu bağlamda insanoğlunun yaşam amaçlarından biri de ruh sağlığını korumak ve anlam arayışı sürecinde ruhunu beslemektir. Din, bireyin ruh sağlığını korumasına yardımcı olan en önemli unsurlardan biridir. Zira din, umut, iyimserlik, sevgi, anlam arayışı gibi duyguların daha yoğun yaşanmasına imkân sunarak bireye başa çıkma sürecinde yol gösterici bir harita sunar. Ayrıca insanlar, dini inançları sayesinde ölüm korkusunu hafifletebilmekte ve maruz kaldıkları hastalıkların veya zorlukların, bir imtihan olduğunu düşünerek, bu durumdan kaynaklanan duygusal dinginlik yoluyla ruhsal olarak rahatlamaktadırlar.¹⁹⁷

Konuyla ilgili olarak yapılan bazı çalışmalarda, dinin ruh ve beden sağlığı üzerindeki önemine dikkat çekilmiş ve ikisi arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.¹⁹⁸ Bu bağlamda, din ve depresyon ilişkisini inceleyen toplam 93 araştırmanın 59’unda dini ibadetlere daha fazla katılan kişilerin depresyon düzeylerinin, düşük olduğu ve bu kişilerin, daha az depresif bozukluklar gösterdikleri tespit edilmiştir.¹⁹⁹ Yine intiharla din ilişkisine dair 68 çalışmanın 57’sinde, daha dindar olan kişiler arasında, intihar olaylarının daha az yaşandığı veya intihara daha olumsuz bakıldığı ortaya koymuştur. Ayrıca dindarlığın, intihar riskini arttıran durumların gelişimini (depresyon vb.) veya kullanımını (madde kullanımı vb.) azalttığı belirlenmiştir.²⁰⁰ Din ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen ve 550 kişinin katıldığı

¹⁹⁵ Kenneth I. Pargament, *The Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, Practic*, (New York, NY: Guilford Press, 1998), 106.

¹⁹⁶ Tarhan, *İnanç Psikolojisi ve Bilim*, 124.

¹⁹⁷ Adam B. Cohen, Harold G. Koenig, “Religion, Religiosity And Spirituality İn The Biopsychosocial Model of Health And Ageing”. *Ageing international*, 28/3 (2003): 216.

¹⁹⁸ Mustafa Köylü, “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28 (2010): 5-36.

¹⁹⁹ Harold G. Koenig, “Religion And Medicine I: Religion, Mental Health, And Related Behaviors”, *Psychiatry In Medicine*, 31/1(2001): 100.

²⁰⁰ Harold G. Koenig, Dana E. King, Verne B. Carson, *Handbook Of Religion and Health* (New york: Oxford University press, 2001), 188.

bir diğer çalışmada da, dinin ruh sağlığına iyi geldiği, din ve psikolojik uyum arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.²⁰¹

William James'e göre din, bireyin hayatını zenginleştiren, ona neşe ve mutluluk katan önemli bir fonksiyon üretir.²⁰² Jung ise dinin, bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemine dikkat çekmiştir. Ona göre dindarlık, sağlıklı bir ruh halinin göstergesi olduğu gibi, Tanrı'nın varlığına inanmak da nevrozdan kurtulmanın bir aracıdır. Jung ayrıca, dinin insanın yabancılaşmasını engelleyerek onun ruh sağlığını koruduğuna işaret etmiştir.²⁰³

İbni Sina ise, *Es-Salatü ve Mahiyetüha* isimli risalesinde, felsefi ve psikolojik açıdan namaz ibadetini incelemiştir. Gazali de, yine psikoloji çalışmalarında din üzerinde durmuş ve geçirdiği bir takım manevi krizlerden sonra, tasavvufa yönelerek bu krizden kurtulmaya çalışmıştır.²⁰⁴

1.2.6. Dini Başa Çıkma

Din olgusu, insanlık tarihi boyunca büyük ölçüde yaşamın merkezinde konumlanmıştır. Bu nedenle, sıkıntılı bir durum ve olayla karşılaşan insanın, başvurduğu dini başa çıkma mekanizmalarının başında dine sığınmak ve dua etmek olmuştur. Zira din, insan hayatına anlam, görev ve disiplin sağlayarak sıkıntı veren yaşamsal olayların neden olduğu olumsuz duygulara karşı bireyi koruyucu ve tedavi edici işlevinin yanında ona sevgi, mutluluk ve huzur kaynağı olmuştur.²⁰⁵ Bu bağlamda psikoloji ve dinin birbirini tamamladığını savunan Pargament'e göre dini başa çıkma, kişinin stresle veya problemlerle başa çıkma sürecinde inancından yararlanmasıdır.²⁰⁶ Diğer bir ifadeyle dini başa çıkma, yaşam olaylarının getirdiği olumsuz duygusal sonuçların, dini inanç ve davranışlarla önlenmesi veya hafifletilmesi ve aynı zamanda

²⁰¹Mark E. Crawford, Paul J. Handal, Richard L. Wiener The Relationship between Religion and Mental Health/Distress, *Review of Religious Research*, 31/1 (1989): 16-22. <https://doi.org/10.2307/3511020>

²⁰² Ali Ayten, *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 34

²⁰³ Ayten, *Psikoloji ve Din*, 79-80.

²⁰⁴ Ayhan Köse, "Türkiye'de Psikoloji ve Din Psikolojisi", (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008), 59-61.

²⁰⁵ C. Danel Batson, Patricia Schoenrade ve W. Larry Ventis, *Din ve Birey: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım*, çev. Ali Kuşat, Abdulvahap Taştan, (Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017), 131.

²⁰⁶ Kenneth I. Pargament, Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, Lisa M. Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors" *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37/4 (1998): 710-724

problem çözümünün kolaylaştırılması yolunda kullanılmasıdır.²⁰⁷ Pargament ve arkadaşları, dinin işlevlerine dikkat çekerek dini başa çıkmanın, zor zamanlarda yerine getirdiği beş temel hedefin olduğunu belirtmişlerdir. Günlük yaşamda ve kriz anlarında ortaya çıkan dinin hedefleri şunlardır:²⁰⁸ *Anlam (Meaning)*: Sıkıntılı, acı veren ve şaşırtıcı yaşam deneyimleri karşısında din, bireye başına gelenleri anlamak ve yorumlamak için çerçeveler sunar. *Kontrol (Control)*: Din, bireyi zorlayan veya kendi gücünü aşan olaylara karşı kendi kaynakları ötesinde bir anlam duygusuna ulaşmak için birçok yol sunar ve bu da bireye olayları kontrol etme yetisi verir. *Manevi Teselli (Comfort/Spirituality)*: Bireyin, kendisini aşan bir güçle bağlantı kurma arzusu ve bağlanma hissi, ona zor durumlarda manevi teselli ve rahatlama hissi sunar. *Samimiyet/maneviyat (Intimacy/Spirituality)*: Durkheim gibi sosyologlar dinin toplumsal bütünlüğü kolaylaştırmadaki rolünü sürekli vurgulamışlardır. Bu bağlamda din, toplumsal dayanışmayı ve toplumsal kimliği besleyen bir mekanizmadır. Dinin yüce bir yaratıcıya yakın olma hissini arttırması, aynı zamanda başkalarına olan yakınlığı, din adamlarından veya üyelerinden manevi desteği de teşvik eder. Bu bağlamda ibadetlerle gelen bilinç, sosyal hayatta insanlara samimiyet ve merhamet duygularıyla yakınlaşmayı sağlayabilir. *Yaşam Dönüşümü (Life Transformation)*: Din, bireye sıkıntılı anlarında hayatını dönüştürme, eski değerlerinden vazgeçip yenilerini bulma veya kendini geliştirmenin yanı sıra, başına gelen olaylara gösterdiği sabırla da kendini gerçekleştirmesine imkânı sağlama fırsatı verir.

Dini başa çıkma, bireye başına gelen birtakım problemler ve stresli durumlar karşısında anlam arama, olayların kontrolünü sağlama gücü verir. Din ayrıca, birey ve topluma samimiyetle gelen toplumsal bütünleşme ve hayatı yeniden dizayn etme gibi pek çok olanaklar sağlar. Birtakım olumsuz yaşam olayları ile karşı karşıya kalmış farklı gruplarla yapılan bir çalışmada, dini başa çıkma yöntemlerinin, bireye mutluluk verdiği, diğer başa çıkma yöntemlerine nazaran ona eşsiz katkılar sunduğu ifade edilmiştir.²⁰⁹

²⁰⁷ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 38.

²⁰⁸ Kenneth I. Pargament, Harold G. Koenig, Lisa M. Perez, "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE", *Journal Of Clinical Psychology*, 56/4 (2000), 519–543; Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 49.

²⁰⁹ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi*, (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017), 112.

Pargament ve arkadaşları, dini başa çıkma yöntemlerinin olumlu ve olumsuz kalıplarını belirleyerek olumlu modeldeki manevi destek arama ile işbirlikçi dini başa çıkmanın, manevi bağlantıya işaret ettiğine dikkat çekmişlerdir. Araştırmacılar göre, olumsuz modelde ise manevi hoşnutsuzluk ve cezalandıran Tanrı figürü bulunmaktadır.²¹⁰

1.2.6.1. Olumlu Dini Başa Çıkma

Olumlu dini başa çıkma, maneviyat duygusu ve Tanrı ile güvenli bir ilişkinin, anlamı olduğuna dair bir inancın ifadesidir. Bu başa çıkma yöntemi, dini yeniden değerlendirmeler, işbirlikçi dini başa çıkma, manevi destek arama, manevi bağlantı, din adamlarından veya üyelerden yardım isteme, dini yardım ve dini affetme gibi unsurlarla Tanrı ile güvenli bir ilişkiyi kapsamaktadır.²¹¹ Bu kapsamda olumlu başa çıkma tarzı, manevi destekle beraber sevgi ve iyimserlik duygularının hakim olduğu din algısı gibi olumlu stratejiler ve psikolojik sağlığın olumlu yönde etkilenmesiyle ilişkilidir.²¹²

Olumlu dini başa çıkma üç şekilde karşımıza çıkmaktadır: Kendini yönetme, erteleme ve işbirliği. *Kendini yönetme* modeline göre, sorunları çözmek bireyin sorumluluğundadır ve Tanrı, insanlara kendi yaşamlarını yönlendirmeleri için özgürlük, kaynaklar ve yetenek vermiştir. *Erteleme* yaklaşımına göre birey, problemlerin çözümünü Tanrı'ya bırakarak pasif bir yaklaşım sergilemektedir. Bu yaklaşıma göre çözümlerin kaynağı kişi değil Tanrı'dır. *İşbirliği* yaklaşımına göre ise, hem Tanrı hem de birey aktif olup sorunları çözmede mesuliyet sahibi olan birey, bu süreçte Tanrıya sığınır²¹³ ve Tanrı, kişiyi kutsal ruhun iç sesi aracılığıyla doğru olanı yapmaya teşvik eder.²¹⁴

Bu bağlamda, emekli bireyler, sığınmacılar, öğrenciler, şehit aileleri ve çeşitli yaşam olayları ile karşılaşan bireyler üzerinde yapılan araştırmalarda, katılımcıların “hayra yorma” ve “Allah’a yönelme” gibi olumlu dini başa çıkma düzeylerinin yüksek

²¹⁰ Pargament, “Patterns of Positive and Negative Religious Coping” 710-724

²¹¹ Pargament, “Patterns of Positive and Negative Religious Coping”, 712.

²¹² Karaca, *Din Psikolojisi*, 112.

²¹³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 113.

²¹⁴ Kenneth I. Pargament vd., “Religion and the Problem-solving Process: Three styles of coping” *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27/1 (1988): 91-92 <https://doi.org/10.2307/1387404>

olduğu, bu bireylerin, dindarlık düzeylerine bağlı olarak işlevsel ve olumlu başa çıkma tarzları geliştirdikleri sonucuna varılmıştır.²¹⁵

Olumlu dini başa çıkma araçlarını kullanan bireylerin, stres düzeyleri daha düşük olduğu için bu durum, onların zihinsel sağlık ve kişisel gelişimleri²¹⁶ üzerinde olumlu bir sonuç üretir. Bu durum bireylerin, stresin olumsuz fiziksel ve zihinsel etkilerini asgari düzeye çekmelerine ve daha iyi stres yönetimi oluşturmalarına katkıda bulunur.²¹⁷

1.2.6.2. Olumsuz Dini Başa Çıkma

Pargament ve arkadaşları, olumsuz dini başa çıkmayı, Tanrı ile daha az güvenli bir ilişki, zayıf ve uğursuz bir dünya görüşü, cezalandırıcı Tanrı tasavvuru, Tanrı'nın güçlerinin yeniden değerlendirilmesi, manevi ve kişiler arası dini hoşnutsuzluk olarak tanımlamışlardır.²¹⁸ Birey, olumsuz başa çıkma sürecinde yaşadığı olayları Tanrı'nın cezalandırılması şeklinde yorumlar, bu durum, onun çevre ile olumsuz ilişki kurmasına ve tüm olanları şerre yormasına neden olur.²¹⁹

Pargament'e göre olumlu başa çıkma, strese sebep olan olayları anlamlandırmanın dini ve manevi bir yoludur. Olumsuz başa çıkma, bireyin yaşamış olduğu olayları Allah'ın cezalandırması ve gazabı olarak değerlendirilmesi, bulunduğu dini değerlerden memnuniyetsizlik duyması, ruhsal problemler yaşamasına neden olur.²²⁰ Bu bağlamda dini hoşnutsuzluk yaşayan bireyler, Tanrı tarafından terk edildiklerini düşünebilirler ve günahlarından dolayı yine Tanrı tarafından cezalandırıldıklarına inanabilirler. Bu durum ise anksiyete ve depresyona neden

²¹⁵ Ümit Horozcu, Ahmet Celalettin Güneş, "Son Dönem Yurt İçi Hakemli Dergilerde Yayımlanan Din Psikolojisi Çalışmalarının İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması", içinde *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*, ed., Yahya Turan, (Ankara: Nobel Yayınları, 2020), 38-39.

²¹⁶ Sema Eryücel, Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10/3 (2013), 253.

²¹⁷ Crystal L. Park, Lawrence H. Cohen, Religious and Nonreligious Coping with the Death of a Friend, , *Cognitive Therapy and Research*, 17/6 (1193), 561-577.

²¹⁸ Pargament, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping", 712.

²¹⁹ Ali Ayten, Zeynep Sağır, "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma" *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47 (2015): 5-18 <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>

²²⁰ Kenneth I. Pargament ve Curtis Brant, Religion and Coping içinde *Handbook of Religion and Mental Health* ed. Harold Koenig, (California: Academic Press, 1998), 119-120.

olabilmektedir.²²¹ Bu tarz düşünceler ise, başa çıkma sürecinde dini inancın terk edilmesine, zayıflamasına veya bireyin umutsuzluğa düşmesine neden olmaktadır.²²²

Olumsuz başa çıkma stratejilerine başvuran bireyler, stresli durumlar veya olumsuz olaylar karşısında yaşadıklarını, işlemiş oldukları günahların bir karşılığı olarak görürler. Böylece Tanrı tarafından cezalandırıldıkları düşüncesine kapılırlar. Bu durum, başa çıkma sürecinde stres faktörünün artmasına neden olduğu için bireyin sağlığının bozulmasına neden olabilir.²²³

1.2.7. Dini Başa Çıkmanın Unsurları

Dini başa çıkma çok geniş olmakla birlikte pek çok unsuru vardır. Çalışmamızın sınırlılıkları dikkate alındığına, burada dini başa çıkmanın dua, tövbe, şükür ve tevekkül olmak üzere dört unsuru ele alınacaktır:

Dua, kelime olarak “çağırarak, seslenmek, istemek; yardım talep etmek” anlamına gelir.²²⁴ Bununla birlikte dua, “kulun yüce yaratıcıya yönelerek ondan istek ve dilekte bulunması anlamında dinî bir terim ve bu amaçla icra edilen bir ibadet şekli”²²⁵ olarak da tanımlanmaktadır. Bu ibadet şeklinde birey, Allah’a sığınarak isteklerini, taleplerini ve şükürünü ifade etmektedir. Bu bağlamda dua, bireyin stresli ve sıkıntılı durumlarda başvurduğu ilk sığınaktır.

James’e göre dua, dinin “ruhu ve özü”dür. James ayrıca, Tanrı ile birleşmenin ancak dua aracılığı ile gerçekleştiğini ifade ederek duanın, bireyi rahatlatıcı yönüne vurgu yapmıştır.²²⁶ Dua, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirmesine, kaynaklarının farkına varmasına ve umudunun yenilenmesine yardımcı olmaktadır.²²⁷ Amerikalılar ve Afrikalılar üzerinde yapılan bir araştırmada tespit edildiği üzere katılımcıların %80’i, karşılaşmış oldukları sorunlar karşısında olumlu başa çıkmanın bir unsuru olarak duayı kullanmışlar ve başkalarından kendi adına dua etmelerini

²²¹ George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. “Explaining the Relationships between Religious Involvement and Health”, *Psychological Inquiry*, 13/3 (2002): 192.

²²² Eryücel, “Yaşam Olayları Ve Dini Başa Çıkma”, 28.

²²³ Pargament, “Patterns of Positive and Negative Religious Coping”, 715.

²²⁴ Osman Cilacı, “Dua” içinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994), 9:529.

²²⁵ Osman Cilacı, “Dua”, 529.

²²⁶ William James, *Dinsel Deneyimin Çeşitleri: İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*, çev. İsmail Hakkı Yılmaz, (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017), 474-475.

²²⁷ Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, 42.

istemişlerdir.²²⁸ Amerika’da yapılan başka bir araştırmada ise katılımcıların %82’si, duanın iyileştirici ve rahatlatıcı gücüne inandıklarını ifade etmişlerdir. Hatta başkası için edilen duanın, onların hastalıklarını tedavi edebileceğine inandıklarını belirtmişlerdir.²²⁹ Türkiye’de yapılan bir araştırmada ise, duanın önemli bir başa çıkma aracı olduğu, bireylerin yaklaşık %80’ninin, bireysel ve ailevi sorunlarının çözümünde ilk olarak duaya başvurdukları tespit edilmiştir.²³⁰ Peker, duanın insan üzerindeki psikolojik etkilerini, bireyin *Dikkatini Allah’a Çevirmesi*, sadece Allah’a muhtaç olduğunun farkına varmasını ifade eden *Güçsüzlük Bilinci*, *Allah’a Teslimiyet* ve tüm dileklerinin ve isteklerinin Allah’tan dua ile *Dilenmesi* olarak belirlemiştir.²³¹ Sonuç olarak olumlu dini başa çıkmanın bir unsuru olarak dua, bireyin karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkmak için en sık kullandığı başa çıkma aracıdır.

Tövbe, “yapılan kötülüğü, işlenen günahı veya kabahatinin günah olduğunu bilip, o günahı terk ederek Allah’a yönelmek, yani onun emirlerine uymak ve yasakladığı şeylerden kaçınmak suretiyle Allah’tan af dilemek, yaptıklarından pişman olduğunu belirterek yalnız ona yalvarmak” anlamına gelir.²³² Gazali tövbeyi, bireyin, günahın zararlı olduğu bilinciyle hareket ederek, duyduğu üzüntü ve pişmanlıkla, günah işlemekten kaçınıp iyi ameller işleyerek geçmişi telafi etmeye çalışması, olarak tanımlamıştır.²³³ Bu nedenledir ki Allah’ın affediciliği²³⁴ ve birbirini affedenlere vadettiği ödül,²³⁵ tövbe ile Allah’tan affedilmeyi dileyen bireyler üzerinde olumlu motivasyon oluşturarak, onların başa çıkma sürecini oldukça kolaylaştırır.

Şükür, “kişinin başına gelen olumlu şeylerde elde ettiği deneyimlerinde, çevresindeki insanların yardımlarının rolünü fark etmeye ve bu yardımlara karşı şükran duygusu ile hediyeler vermenin veya almanın güzelliği veya karşılıksız alma ile ilgili

²²⁸ Christopher G. Ellison, Robert J. Taylor, “Turning to Prayer: Social and Situational Antecedents of Religious Coping among African Americans”, *Review of Religious Research*, 38/2 (1996), 117-123 <https://doi.org/10.2307/3512336>

²²⁹ Michael Argyle, *Din ve Psikoloji*, çev. H. Büşra Kök, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 166.

²³⁰ Ali Çarkoğlu, Ersin Kalaycıoğlu, *Türkiye’de Dindarlık Uluslararası Bir Karşılaştırma*, (İstanbul: Sabancı Üniversitesi Araştırma Raporu, 2009), 30.

²³¹ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, (İstanbul: Çamlıca Yayınları 2011), 24.

²³² Cihat Tunç, “Tövbe hakkında Bazı Meseleler”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 24/1 (1981), 394.

²³³ Abdullah Araz, *Gazali’de Tövbe Anlayışı*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015), 50.

²³⁴ (Kuran-ı Kerim, Zümer, 39/53).

²³⁵ (Kuran-ı Kerim, Şûra, 42/40).

eğilim” olarak²³⁶ tanımlamaktadırlar. Şükür, daha çok dini referanslı kullanılmakta olup, “Allah’tan veya insanlardan gelen nimet ve iyiliklerden ve güzelliklerden dolayı hoşnutluğunu ifade etme, nimete söz ve fiille mukabelede bulunma, Allah’ın emir ve yasaklarına itaat edip günah işlemekten uzak durmak suretiyle nimetin gereğini yapma”²³⁷ şeklinde tanımlanmıştır. Şükür, birey için stres ve kaygı oluşturan durumlarda, önemli bir başa çıkma aracı olarak işlev görür.²³⁸ Çünkü şükür duygusu ile birlikte, bireyin maneviyat duygusunun artması, onun sosyal kaynaklarından olan iyilik ve sevgi gibi olumlu duygularını da arttırmakta, böylece bireyin depresif hali, stresi ve olumsuz duyguları asgari düzeye inmektedir.²³⁹ Wood ve arkadaşlarının, İngiltere’de yapmış olduğu şükürün strese ve depresyona etkilerinin incelendiği bir çalışmada, şükürün arttıkça stres seviyesinin de azaldığı görülmüştür.²⁴⁰ Diğer taraftan Göcen, mutluluk ile şükretmek arasında yapı olarak benzerlik olduğunu vurgulayarak şükürün, bireyin gelişimine ve hayat memnuniyetine olumlu katkısı olduğunu ifade eder.²⁴¹

Tevekkül, “bireyin kendi iradesi ile elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra olacakları, Allah’ın buyruk ve takdirine teslim ederek, O’ndan geleni gönül rızasıyla kabullenmesi”,²⁴² “bir kimsenin kendini Allah’a teslim etmesi, rızkında ve işlerinde O’nu kefil bilip sadece O’na güvenmesi”²⁴³ gibi anlamlara gelir.

Bireyin tevekkül etmesi, pasif bir başa çıkma tarzından öte, içinde bulunduğu çaresizlik duygusuyla kendi dışındaki yüce kudrete güven, ondan yardım dileme ve ona

²³⁶ Robert A. Emmons, Charles M. Shelton, “Gratitude and the science of positive psychology”, İçinde *Handbook of positive psychology*, ed. C. R. Snyder, S. J. Lopez, (New York: Oxford University Press, 2002), 460.

²³⁷ Mustafa Çağrı, “Şükür” içinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, 259.

²³⁸ Ali Ayten, *Tanrı’ya Sığınmak*, 45-46.

²³⁹ Barbara L. Fredrickson, “Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens And Builds” içinde *The Psychology Of Gratitude*, ed. R. A. Emmons, M. E. McCullough (New York: Oxford Press, 2004), 152-153.

²⁴⁰ Alex M. Wood, vd. “The Role Of Gratitude In The Development Of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies”. *Journal Of Research In Personality*, 42/4 (2204), 854-871.

²⁴¹ Gülüşan Göce, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, (İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi, 2014), 120.

²⁴² Kasım Karataş, Mustafa Baloğlu, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19/1 (2019): 110.

²⁴³ Fatih Kandemir, “Tevekkülün Fonksiyonelliği Üzerine -Din Psikolojik Bir Yaklaşım“, *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 26/1 (2022): 123.

bağlılığı içerir.²⁴⁴ Bu bağlamda tevekkül, stresli veya olumsuz durumlar karşısında bireyi yaşama bağlayan en önemli dinî başa çıkma araçları arasında yer alır.²⁴⁵

Kandemir, Tevekkülün “Allah’a Güven Duygusunun Tezahürü Olarak Tevekkül”, “Pozitif ve Bilişsel Yeniden Değerlendirme Olarak Tevekkül”, “Olayların Arka Planını Anlamlandırma”, “Manevî Gelişim Aracı Olarak Tevekkül” ve “Zihinsel Bir Sığınak Olarak Tevekkül” olmak üzere beş temel fonksiyonu olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda düşünüldüğünde bireyin, olumsuz durumların pozitif yönünü vurgulayarak bilişsel açıdan bir değerlendirme yaptığı görülmektedir. Bu durum, bireyin, kendisini zorlayan olumsuz durumların arka planını anlamlandırmasını da kolaylaştırır. Böylece birey, Allah’a güven temelinde, zihinsel ve manevi açıdan oldukça huzurlu olacağı²⁴⁶ içindir ki, tevekkül, dini başa çıkmanın önemli bir unsuru olarak işlev görür.

Tevekkülün bir sonucu olarak ortaya çıkan umut, iyimserlik, sabır ve kader kavramları da tevekkül ile yakında ilişkilidir. Zira bireyin kul olmanın gerekliliklerini yerine getirip tevekkül etmesinin sonucundaki bekleyişinin adı, umuttur. Bununla birlikte bu bekleyiş, umut ve sabır için önemli bir motivasyon kaynağıdır.²⁴⁷ Esasen tevekkül ve teslimiyetin son çizgisi, sabırdır. Çünkü sabreden birey, karşılaştığı sıkıntılardan dolayı olumsuz düşünmeyi bırakarak ümit etmekte ve iyimser düşünmektedir.²⁴⁸ Bu durum, tevekkülün başa çıkma sürecinde bireye sağladığı önemli bir motivasyonel güçtür.

²⁴⁴ Kandemir, “Tevekkülün Fonksiyonelliği Üzerine”, 124

²⁴⁵ Ünver Günay, *Din Sosyolojisi*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2005), 416-417.

²⁴⁶ Kandemir, “Tevekkülün Fonksiyonelliği Üzerine”, 121-133.

²⁴⁷ Akif Akto, “Allah -İnsan Arasında Ontolojik, Epistemolojik ve Varoluşsal Bir İlişki Biçimi: Tevekkül”, *e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*, 8/2 (2016): 890-891.

²⁴⁸ Fikret Karaman, “Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1996): 85-88.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada, çalışmamızın problemine ve amacına uygun olduğu düşünülen nitel araştırma yöntemi seçilmiştir. Nitel araştırmanın kullanılmasının nedeni, insanların yaşamlarının ve deneyimlerinin kendi terimleriyle derinlemesine tanımlanması, anlaşılabilirliği ve kavranmasıdır.²⁴⁹ Araştırma verileri, insanların davranışları ve deneyimleri hakkında doğrudan alıntılar, tutumlar, inançlar, düşünceler, alıntılar, vaka geçmişleri, detaylı betimlemeler, doğrudan alıntılar ve niteliksel ölçümün ham verilerdir.²⁵⁰ Bu bağlamda nitel araştırmalar, bireylerin bu deneyimlerine, düşüncelerine, tutum ve davranışlarına ne anlam yüklediklerini anlamayla ilgilenir.²⁵¹ Zira bireylerin yaşamış oldukları bazı olumsuz yaşam olayları karşısındaki duygu ve düşüncelerini anlatmaları ve anlamlandırmaya çalışmaları, nitel yöntemlerle analiz edilmesi sürecine daha uygundur.²⁵² Bu nedenledir ki Kayıklık, bireyin iç dünyasını ve manevi tecrübesini anlamlandırmak amacıyla din psikolojisi için uygun yöntemin “anlama” olduğunu ifade eder.²⁵³

Weber, sosyal olguları ve insan davranışlarını incelerken *anlamanın* kaçınılmaz olduğunu ifade eder. Ona göre anlamak, “insanların davranışının arkasındaki niyetin anlamını bilmektir.”²⁵⁴ Dilthey ise *anlamayı* “anlam-eylem ilişkisi ile açıklayarak ‘eylem’i (sosyal olaylar, ilişkiler, olgular) belirleyen anlamı kavramak” gerektiğini

²⁴⁹ Michael Quinn Patton, *Qualitative Evaluation Methods*, (California: Sage Publications, 1988), 22.

²⁵⁰ Patton, *Qualitative Evaluation Methods*, 22-23.

²⁵¹ Sharan B. Merriam, *Qualitative Research: A Guide To Design and Implementation*, (San Francisco: Jossey-Bass, 2009), 5.

²⁵² Süleyman Doğanay, “Psikolojik Açıdan Hayatın Zorlukları Karşısında Dini İnanç Ve Sabır: Nitel Bir Çalışma”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019), 9.

²⁵³ Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*, (Adana: Karahan Kitabevi, 2011).

²⁵⁴ İsmail Hira, “Max Weber’in Yöntem Anlayışı”, *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1/1 (2000), 54.

savunur.²⁵⁵ Tüm bu bilgiler ışığında araştırmamızda, şiddet mağduru kadınların yaşamış oldukları stres, stresin ortaya çıkardığı sonuçlar ve bu sonuçlar üzerindeki dini başa çıkmanın rolü üzerinde durularak tüm bunlar, nitel yöntemle anlaşılmaya ve açıklanmaya çalışılmıştır.

2.2. Araştırmanın Deseni

Araştırmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik (olgubilim) desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desenin amacı, bireylerin günlük yaşamlarındaki deneyimlerin yapısının ve özünün betimlenmesi, fenomenlerin ne anlama geldiği ve bunların özünün tanımlanmasıdır.²⁵⁶ Fenomenolojik desende araştırmacı, fenomen hakkında daha önce bilinenleri geçici olarak parantez içine alarak katılımcının deneyimlerini analiz eder, anlamlandırır ve bu deneyimin özünde ve altında yatan temel yapıya ulaşarak onu tasvir eder.²⁵⁷ Bu bağlamda fenomenolojik desenin araştırma için seçilmesinin nedeni, şiddet mağduru kadınların yaşadıkları olayları ve deneyimleri bazı olgulara odaklanarak anlamak, yorumlamak ve derinlemesine ele almaktır.

2.3. Evren ve Örneklem

Evren, “araştırma sonuçlarının genellemek istediği elemanlar bütünü” olarak tanımlanmıştır.²⁵⁸ Araştırmamızın evreni, Erzincan Aile ve Sosyal Hizmetlere bağlı Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi’nden ve Kadın Konukevi’nden hizmet alan şiddet mağduru kadınlardan oluşmaktadır. Örneklem ise “belirli bir evrenin belirli sayıda birimlerinin temsili bir kümesidir.”²⁵⁹ Nitel araştırmalarda, nicel araştırmalar gibi örneklemin genellemesi değil, derinlemesine analizi ön planda olduğundan daha çok amaçlı örneklem kullanılmaktadır.²⁶⁰ Amaçlı örnekleme, temel olguyu ortaya koymak amacıyla bu konu hakkında yardım edebilecek deneyimli katılımcıları seçme sürecidir.²⁶¹ Bu bağlamda araştırmanın amacı ve problemi doğrultusunda, araştırmanın

²⁵⁵ Hira, *Max Weber'in Yöntem Anlayışı*, 48.

²⁵⁶ Pat Rose, Jayne Beeby, David Parker, “Academic Rigour In The Lived Experience Of Researchers Using Phenomenological Methods In Nursing”, *Journal of Advanced Nursing*, 21/6 (1995), 1224.

²⁵⁷ Merriam, *Qualitative Research: A Guide To Design and Implementation*, 25.

²⁵⁸ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, (Ankara: Nobel Yayıncılık, 23. Basım, 2012), 109-110.

²⁵⁹ Ali Balcı, *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem Teknik ve İlkeler*, (Ankara: Pegem Akademi, 2010), 88.

²⁶⁰ Ali Yıldırım, Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2011), 103.

²⁶¹ John W. Creswell, *Nitel Araştırmacılar İçin 30 Temel Beceri*, çev Hasan Özcan (Ankara, Anı Yayıncılık, 2017), 108.

kriterlerine uygun olarak amaçlı örneklem kullanılmıştır. Bu kapsamda araştırmanın örneklemini, 18-60 yaş arası şiddete maruz kalmış ve Erzincan Aile ve Sosyal Hizmetler'e müracaat etmiş olan 15 kadından oluşmaktadır. Bu doğrultuda Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'ndan izin alındıktan sonra veriler toplanarak görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Nitel araştırmalarda veriler toplanırken, verilerin tekrara düşmesi, veri doyumu (anlam doyumu) sağladığından örneklem büyüklüğü belirlenirken bu hususa dikkat edilmesi gerekir.²⁶² Creswell, Fenomenolojik desenin kullanıldığı nitel çalışmalarda, örneklemin 5 ile 25 arasında katılımcılardan oluşmasının yeterli olduğu belirtilmiştir.²⁶³ Bu bağlamda 15 katılımcı ile elde edilen verilerin, anlam doyumuna ulaştığı düşünüldüğünden, yeterli örneklem büyüklüğüne ulaşıldığı için örneklem, 15 kişi ile sınırlandırılmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, nitel veri toplama araçları arasında yer alan, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme tekniğinin kullanılmasının nedeni, katılımcıların duygularını, görüşlerini, konu hakkındaki fikirlerini derinlemesine incelemek, tecrübelerini anlamlandırmak, açıklamak ve daha detaylı veriler elde etmektir. Görüşmenin amacı, bireyin iç dünyasına nüfus ederek, onun deneyimlerini, tecrübelerini, yorumlarını ve bakış açısını anlamaya çalışmak, bunu yaparken de karşı tarafın rahat olmasını sağlamaktır.²⁶⁴

Araştırmada, *Sosyo-demografik Bilgi Formu* ve *Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu* olmak üzere iki form kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu hazırlanırken literatür taramasında benzer çalışmaların yer aldığı görüşme formlarından,²⁶⁵ stres ve dini başa çıkma ölçeklerinden yararlanılmıştır. Hazırlanan görüşme formları, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü'nün onayına sunulmuş, uzmanların görüşleri doğrultusunda sorular güncellenerek son halini almıştır.

²⁶² Creswell, *Nitel Araştırmacılar İçin 30 Temel Beceri*, 110.

²⁶³ John W. Creswell, *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*, (Thousand Oaks: Sage Publications, 1998), 2

²⁶⁴ Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 120.

²⁶⁵ Sema Eryücel, "Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma", (Yayımlanmamış Doktora Tezi Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013).

Çalışmanın etik kurallar çerçevesinde yürütülmesi amacıyla, görüşmeler yapılmadan önce katılımcılara görüşmenin nedeni, amacı ve içeriği hakkında bilgilendirmeler yapılmış, çalışmanın gönüllük esasına dayandığı, kimlik bilgilerinin ve görüşmenin gizli tutulacağı özellikle belirtilmiştir. Görüşme onam formları ve görüşme formları katılımcıların mahremiyetleri gözetilerek muhafaza edilmiştir.

2.5. Verilerin Toplanması

Araştırma konusuna uygun olarak hazırlanan görüşme formunda toplamda 7 soru, sosyo-demografik görüşme formunda ise toplamda 8 soru bulunmaktadır. Görüşmenin yarı yapılandırılmış olması nedeniyle, görüşme esnasında bağlama göre, soru sayılarında değişiklikler olmuştur.

Görüşmeler 20 Nisan ve 20 Eylül 2022 tarihleri arasında Erzincan Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'ndeki görüşme odasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yüz yüze yapılmış olup en kısa görüşme 20 dakika en uzun görüşme ise 65 dakika sürmüştür. Görüşmelerin kısa sürmesinin nedeni, katılımcıların sorulara kısa cevap vermek istemeleridir. Görüşmeler esnasında katılımcıların duygusal hassasiyetine özen gösterilmiş olup stres oluşturabilecek herhangi bir işlem gerçekleştirilmemiştir.

Görüşme yapılmadan önce katılımcılara çalışma hakkında bilgi verilmiş, onam formu okunmuş ve onayları dahilinde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların gizliliği öncelik olduğundan Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın ses kaydına izin vermemesi nedeniyle görüşmeler not tutularak gerçekleştirilmiş olup notlar görüşmenin hemen sonrasında bilgisayar ortamına aktararak deşifre edilmiş ve toplamda 38 sayfalık bir veri seti elde edilmiştir. Ses kaydının olmaması, kadınların kendilerini daha rahat hissetmelerine ve daha iyi ifade etmelerine katkı sağlamıştır.

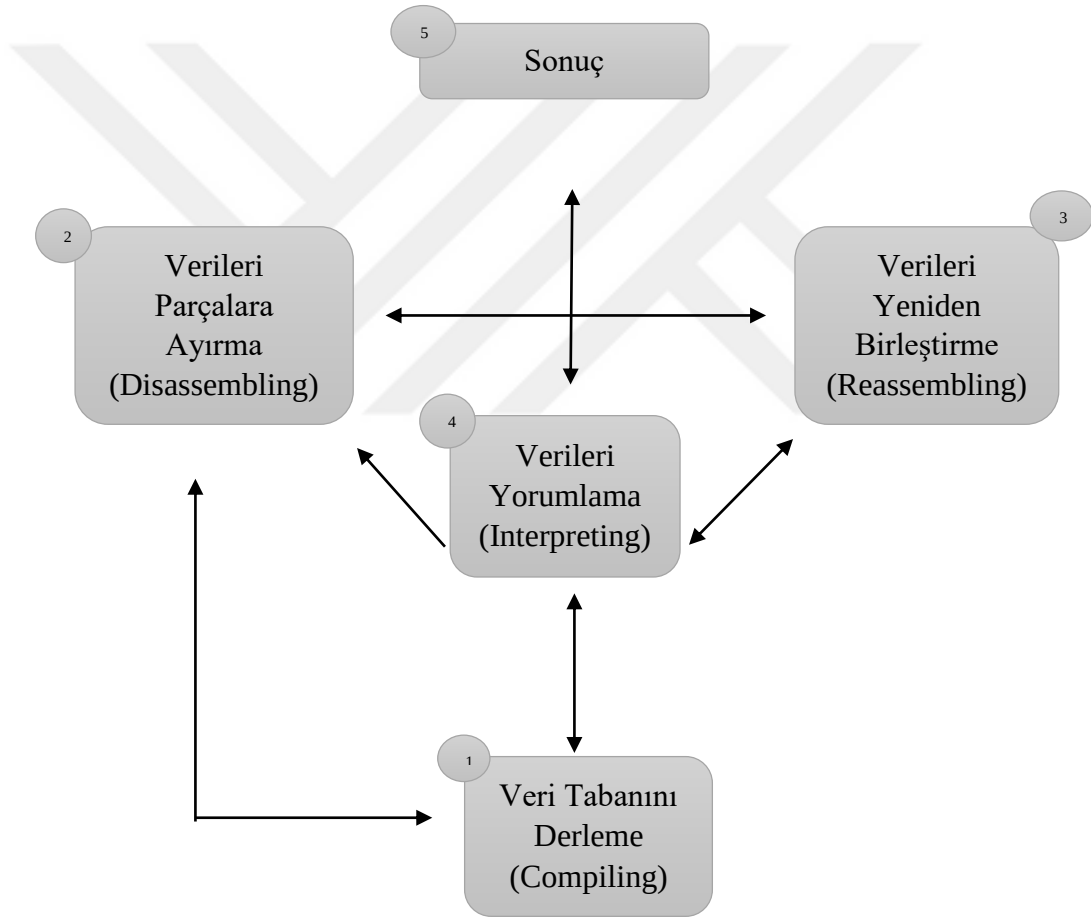
2.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin çözümlenmesinde, *betimsel* ve *içerik analiz* yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz, görüşülen veya gözlemlenen katılımcıların deneyimlerini, görüşlerini yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara yer verilmesidir.²⁶⁶ Betimsel analiz, analiz için çerçeve oluşturulması, tematik çerçevede verilerin işlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması olarak dört aşamadan

²⁶⁶ Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 224.

oluşmaktadır.²⁶⁷ İçerik analizinde görüşme, gözlem veya dokümanlar yoluyla elde edilen verilerin kodlanması, kod, kategori ve temaların bulunması, düzenlenmesi ve bulguların yorumlanması olarak dört aşamadan oluşmaktadır.²⁶⁸ Araştırmada görüşmelerden elde edilen veriler, bilgisayar ortamında deşifre edilerek kodlamaya hazır hale getirildi. Veri çözümlemesi aşamasında Yin'in Qualitative Research from Start to Finish adlı kitabında yer alan ve Kurnaz'ın doktora tezi çalışmasında ele almış olduğu, Şekil 2.3.'te de belirtildiği üzere nitel analiz döngüsü sürecinden yararlanılmıştır.²⁶⁹

Şekil 2. 3: Nitel Veri Döngüsü



Kaynak: Kurnaz, (2016, 13)

²⁶⁷ Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 224.

²⁶⁸ Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, 224.

²⁶⁹ Zeynep Kurnaz, "Türkiye'de Siyasal Korku ve Akademik Hayatın İnşası", (Yayımlanmış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara), 13.

Kodlama, elde edilen verilerin sistematik bir düzen içerisinde konulması, tercüme edilmesi, verilerin kategorize edilmesi anlamına gelir.²⁷⁰ Bu bağlamda içerik analizinde, kodlama işlemi ile ham veriler, anlamlı parçalara ayrılarak kategorize edilir ve verilerin sistematik bir biçimde yorumlanabilmesi amacıyla temalar oluşturulur.

Araştırmada içerik analizi kapsamında, metnin içeriğinin tasnifi amacıyla her katılımcının deşifresi ayrı ayrı okunarak kodlamalar yapılmıştır. Oluşturulan kodlar, her sorunun ayrı olmak üzere, tüm katılımcıların kodları tekrar birleştirilerek kod havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra kodlarla belirli kategoriler elde edilerek temalar oluşturulmuş ve bu doğrultuda analizler yapılmıştır.



²⁷⁰ Johnny Saldana, *Nitel Araştırmalar İçin Kodlama El Kitabı*, çev. Aysel Tüfekçi, Süleyman Nihad Şad, (Ankara, Pegem Akademi, 2022), 9.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile verilerin analizine temel oluşturan kodlar, kategoriler ve temalar hakkında bilgi ve analizlere yer verilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların özellikleri, Tablo 3.1’de verilirken; her bir katılımcının analiz ve kodlaması sonucunda oluşturulan kategoriler ve temalar, Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik bilgileri tablo 3.2.’de belirtilmiştir. Tabloya göre katılımcıların yaş değişkenleri 18-23 arası 1, 24-29 arası 6, 30-35 arası 2, 36-41 arası 4 ve 42-47 arası 2 olarak dağılım göstermektedir.

Katılımcıların 6’sının 18 yaşından önce erken yaşta evlendiği, 8’nin 18 ile 22 yaşları arasında değişkenlik gösterdiği bir kişinin de 29 yaşında evlendiği görülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumlarının 6’sının ilkokul, 3’nün ortaokul, 4’nün Lise, 1’nin ön lisans ve 1 kişinin de okuryazar olmaması şeklinde dağılmakta olup genel itibariyle eğitim durumlarının düşük olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcılardan sadece üçünün çalıştığı, diğerlerinin herhangi bir geliri olmadığı, eşe bağımlı olduğu ve nakdi yardım aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Katılımcı	Yaş	Medeni Durumu	İlk Evlilik Yaşı	Evlilik Süresi	Eğitim Durumu	Mesleği	Çalışma Durumu	Geliri	Çocuk Sayısı
Katılımcı 1	28	Evli	19	9	Ön Lisans	Gıda Teknikeri	Çalışmıyor	Gelir Yok	2
Katılımcı 2	33	Evli	22	11	Lise	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Geliri Yok	1
Katılımcı 3	24	Evli	17	7	İlkokul	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Geliri Yok	2
Katılımcı 4	32	Boşanmış	16	14	İlkokul	Ev Hanımı	Çalışıyor	Maaş	4
Katılımcı 5	36	Evli	13	23	İlkokul	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Nakdi Yardım	4
Katılımcı 6	28	Evli	18	10	İlkokul	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Nakdi Yardım	3
Katılımcı 7	25	Evli	21	4	Lise	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Geliri Yok	2
Katılımcı 8	40	Evli	17	23	Lise	Terzi	Çalışıyor	Maaş	3
Katılımcı 9	42	Evli	17	25	İlkokul	Ev Hanımı	Çalışıyor	Maaş	3
Katılımcı 10	29	Boşanmış	20	10	Ortaokul	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Geliri yok	2
Katılımcı 11	20	Evli	15	5	Ortaokul	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Nakdi Yardım	1
Katılımcı 12	43	Evli	29	14	Lise	Muhasebeci	Çalışmıyor	Geliri Yok	2
Katılımcı 13	36	Evli	19	17	İlkokul	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Geliri Yok	4
Katılımcı 14	41	Evli	18	20	Okur Yazar Değil	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Nakdi Yardım	5
Katılımcı 15	27	Evli	19	8	Ortaokul	Ev Hanımı	Çalışmıyor	Geliri Yok	3

Tablo 3.2: Elde Edilen Verilerin Analizi

Kategoriler	Temalar
Fiziksel Şiddet Psikolojik Şiddet Ekonomik Şiddet Cinsel Şiddet	Şiddet Türleri
Biyolojik Nedenler Psikolojik Nedenler Sosyal Nedenler	Şiddetin Nedenleri
Tepki Hali/Tepkisizlik Hali İlgili Mercilere Başvurma	Şiddete Verilen Tepkiler
Fizyolojik Sonuçları Psikolojik Sonuçları	Stresin Sonuçları
Sosyal destek Sosyal aktivite Uzman Desteği Dini İnanca Yönelim	Başa Çıkma Stratejileri
Olumlu Başa Çıkma Olumsuz Başa Çıkma	Dini Başa Çıkma

3.2. Şiddet Türleri

Bu tema şiddete maruz kalan kadınların kimler tarafından ve ne tür şiddete maruz kaldıkları hakkında bilgileri içermektedir. Yapılan kodlamalar ve kategoriler neticesinde Tablo 3.3'ten de anlaşılacağı üzere katılımcıların birden fazla şiddete maruz kaldıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 3. 3: Şiddet Türleri ve Failleri

Kategori	Kod	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Fiziksel Şiddet	-Vurma	15	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15
	-Bıçakla Saldırı		
	-Tekmeleme		
	-Tokat Atma		
	-Kemerle, Odunla Vurma		
	-İşkence		
	-Silahla Öldürmeye Çalışma		
	-Yerde Sürüklenme		
	-Boğaz Sıkma		
	-Merdivenlerden İtme		
	-Balkondan Aşağı Atmaya Çalışma		
	-Arabadan Atma		
Psikolojik Şiddet	-Hakaret	15	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15
	-Kısıtlama		
	-Bağırma		
	-Aşağılama		
	-Evi Terk etme		
	-Evden atma		
	-Ölümle tehdit		
	-Küfür		
	-Aldatma		
	-Baskı		
	-Küçük görme		
	-Kusur Bulma		
	-Beğenmeme		
	-Alay Etme		
	-Kıskançlık		
	-Tehdit		
Cinsel Şiddet	-Tecavüz	7	K1, K2, K7, K9, K10, K13, K15
	-Zorla Birlikte Olma		
Ekonomik Şiddet	-Evin İhtiyaçlarını Karşılamama	7	K3, K4, K5, K9, K10, K11, K13
	-Para Vermeme		
	-Tüm Kazancını Ailesine Verme		
	-Kazancına El Koyma		
	-Borçlarını Ödeme		
Şiddet Failleri	Eş	15	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15
	Eşin Ailesi	5	K1, K3, K4, K7, K11

Tablo 3.3'te, göre katılımcıların tümü fiziksel ve psikolojik şiddete maruz kaldığı, 7 kişinin (K1, K2, K7, K9, K13, K15) fiziksel, psikolojik, cinsel şiddete, 7 kişinin (K3, K4, K5, K9, K10, K11, K13) fiziksel, psikolojik, ekonomik şiddete, bir kişinin ise (K9) tüm fiziksel şiddet türlerine maruz kaldığı görülmektedir. Yine tabloda belirtildiği üzere kadınların tümünün eşlerinden şiddet gördüğü, 5 kişinin ise (K1, K3, K4, K7, K11) hem eşinden hem de eşinin ailesinden şiddete maruz kaldığı anlaşılmaktadır.

3.2.1. Fiziksel Şiddet

Araştırmada Tablo 3.3'te görüldüğü üzere görüşülen kadınların, sadece fiziksel şiddete maruz kaldığı bir duruma rastlanmamıştır. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler neticesinde oluşturulan kodlarda “tekme”, “tokat atma”, “boğmaya çalışma”, “yumruk atma” gibi söylem sıklığının fazla olduğu görülmüştür:

“Ben daha 17 yaşındaydım. Ailesi yüzünden bana sürekli şiddet uyguluyordu, beni dövüyordu. Çocuklarımı dövüyordu. Boşanmaya gidiyorduk, ama ailesi tehdit ediyordu, boşanamıyordum. Kayınvalidem, görümcem sürekli eşimi dolduruyorlardı. Eşim de beni dövüyordu. Hamileyken eşimin ailesi beni sürekli tehdit ediyordu. Bu çocuğu senden alacağız diye. Eşim ailesi ile görüşmediğinde her şey normaldi. Ama sonra tekrar aynı sorunlar başladı. Eşim bizi evden attı. Eve geliyordu bize şiddet uyguluyordu. Yumrukla tekme atıyordu.” (Katılımcı 3)

İlk evlendiğimde 16 yaşındaydım. Eşim ilk evlendiğimizde beni bıraktı başkayla gitti. Beş çocuğumuz oldu. İlk evliliğimizde ailesinin yanında kaldım. Ailesi yüzünden sürekli şiddet uyguluyordu... Eşim ve kayınpederim beni darp etmek için zorla eve girdiler. Bana tekme tokat Vurmaya başladılar. İlk o zaman kadın konukevine müracaat ettim. Sonra ailemin yanına gittim tekrar barıştık. Eşim beni kaybetmekten korkuyordu, ama her babasının yanına gidip geldiğinde gözü dönmüş gibi geliyordu. Ve fiziksel şiddet uyguluyordu. Kayınpederim diyordu ki ‘ailesi ona sahip çıkmıyor’. İstedğin işkenceyi yap diyordu eşime. Eşim hem küfrediyordu, hem aşağılıyordu beni hem de sürekli dövüyordu (Katılımcı 4)

Evlendiğim günden beri sözlü şiddet, dayak baskı, küfür evden dışarı çıkamıyorum. Anneme babama gidemiyorum. Eve hapsolacaksın diyor. Kimseyle görüştürmüyor. Çocuklarım küçük diye dayandım ama artık

çekemiyorum. Her gün dayak atıyor. Yumruk tekme aklına ne geliyorsa vuruyor. Şimdi kafam kollarım hep şiş. Kaburgam acıyor. (Katılımcı 6)

Kayınvalidem beni çok kışkırtıyordu. Sürekli eşimi kışkırtıyordu. Bizim her tartışmamızda anne kavramı aramızda. Kavga ettiğimizde annesine anlatıyor. Anne de hep aramıza giriyor. Çocuklarımı benden alınca sinir krizi geçirdim. Sonra bana artık senle işim yok geldiğin gibi geri gidebilirsin, dedi. Sonra bana şiddet uyguladı. Tekme tokat, engelli olduğum için kendimi koruyamadım.” (Katılımcı 7)

Biz eşimle 17 yaşında evlendik. Bizim köyde imamdı. Beni görmüş uzun süre istedi. İlk şiddetim hiç unutmam yemek istememiştim. O çok zayıf insan sevmeydi. Yemek yemediğim için tekme atmıştı. Daha oğlum doğmamıştı. Hamileyken bile dayak yedim. O kadar gereksiz konulardı ki artık ne için dayak yediğimi hatırlamıyordum. (Katılımcı 8)

Eşim ve kayınvalidem, şiddet uyguladı. Kayınvalidem, sürekli oğluma yakışmıyorsun benim oğlum yakışıklı, diyordu. En basitinden, evde terlikle gezdiğimde ses geldiği için kayınvalidem ve görümcem içeri girip bana bağıryorlardı, eşim de beni dövüyordu. Annesinin sözünden çıkmazdı. Öyle bir vuruyordu ki dudaklarım patlıyordu, vücudum mosmor oluyordu. (Katılımcı 11)

Aileme huzursuz olmasınlar diye, söylemedim. Sürekli vuruyordu, dövüyordu. Bir şey desek şizofren gibiydi. Ufak tartışmadan şiddet uyguluyordu. Tekme tokat, yumruk sürekli dövüyordu” (Katılımcı 13)

Görüşmelerde kadınların yaşamlarının herhangi bir döneminde eşleri ve eşlerin aileleri tarafından fiziksel şiddet eylemine maruz kaldığı, bunun sonucunda yaralanmalar olduğu, faillerin ise bu eylemlerini alışkanlık haline getirdiği görülmektedir. Mağdurların yaşadıkları fiziksel şiddet eyleminin yanında, psikolojik şiddete de maruz kaldıkları ifadelerinden anlaşılmaktadır. Katılımcıların hem eşlerinden hem eşlerinin ailelerinden şiddet görmeleri, toplumda kabul görülen bazı geleneksel normların hala varlığını devam ettiğini göstermektedir. Bu bağlamda eşin ailesinin özel hayata ve aile ilişkilerine müdahalesi, şiddete neden olmakta, bu durum aile üyeleri tarafından sorun olarak görülmemekte ve döngü halinde devam etmektedir. Aynı

zamanda anne-oğul ilişkisi, gelin kaynana arasında bir hakimiyet mücadelesine dönüşmekte, bu durum ise, kadınların eşlerinden şiddet görme olasılığını arttırmaktadır.

3.2.2. Psikolojik Şiddet

Katılımcılarla yapılan görüşmeler neticesinde Tablo 3.3'ten de anlaşılacağı üzere tüm kadınlar, psikolojik şiddete maruz kalmışlardır. Kadınların en fazla maruz kaldıkları psikolojik şiddet ise, “hakaret”, “tehdit”, “baskı”, “kıskançlık”, “aşağılama”, “aldatma”dır:

...Çoğunda aileme gitmek istiyordum gezmeye, o da hep evde kal diyordu. Ben de gitmek isteyince “yok dediğimde neden üsteliyorsun, yok deyince yok” diyordu. Kayınvalidem, dolduruyordu... Açıkçası ben de onun gibi olursam belki beni sever diye düşündüm. Sevgiye ihtiyacım vardı. Çok aşağılıyordu. Dedim belki öyle olursam beni sever. Gece eve gelince “seni öldürürüm, seni gebertirim, burada öldürsem seni kim kurtaracak, sen kadın mısın? sen nasıl kadınsın? Dışardaki kadınlar nasıllar sen bir görsen deyip aşağılıyordu. Ben de hep diyordum, ‘benim neyim eksik’ beni beğenmiyordu. İstemiyordu. Dedim belki ben de madde kullanırsam beni öyle sever. (Katılımcı 1)

Eşim ilk evlendiğimizde beni bıraktı başkasıyla gitti. Orada kardeşleriyle temizlik yapan biri lazımdı onlara. Sonra beni de oraya gönderdiler. Gittim sürekli kardeşleri yüzünden aramızda kavga oluyordu. Beş çocuğumuz oldu. İlk evliliğimizde ailesinin yanında kaldım. Ailesi yüzünden sürekli şiddet uyguluyordu. Yuvam yıkılmasın diye hiç kimseye anlatmadım. Aynı apartmanda oturuyorduk. Eşim, onlar yüzünden bana sürekli küfrediyordu. Hep hakaret ediyordu. (Katılımcı 4)

Eşim o süreçte bıraktı bizi. Alkol kullanıyordu. Eve gelmiyordu. Çocuğun ölümünden beni sorumlu tutuyordu. Eve kilitliyordu. Aileme, bana sürekli küfrediyordu. Ben de susuyordum. Kimsenin yanına çıkmama izin vermiyordu. Çok kıskanıyordu. Gözü hep dışardaydı. Beni aldattı. Mesajlarını yakaladım. Her şeyini gördüm. Daha sonra kaldıramadım. Benim de bir gururum var insan inciniyor. (Katılımcı 5)

Evde yemek bozulsa bana getirip azıcık kadın ol kadın! Diyordu sürekli. Sürekli annesine ‘bu kadın senin gibi değil anne’ diyordu. En son yine beni aldattı. Ben de ‘eğer beni eksik gördüysen ayrılalım’ diyordum. (Katılımcı 7)

Bana 'sen delisin, senin aklın yok, sen nerden benim başıma çıktın?' Bana 'sen Ayısisın', 'bilmem neyin eşiği' diyordu ve sürekli hakaret ediyordu. Yıllarca böyle devam etti. Sonra üç yıllık evliken eşimin aldatmaları çıktı ortaya. Sürekli günü birlik kadınlarla birlikte oluyordu. (Katılımcı 9)

Ağır hakaretler söylüyordu. İnsanın kaldırmayacağı şeyler. Belki fiziksel şiddet uyguladığı zaman bazı şeyler geçiyor ama psikolojik şiddet hiç geçmiyor. Büyük derin yaralar bırakıyor. Katlanması çok zor. Evlendikten üç hafta sonra kayınvalidemler bana 'kısırsın' demeye başladılar. Çocuğun olmuyor. Psikolojik baskı kurmaya başladılar. (Katılımcı 11)

Hakaretleri şiddetten daha kötüydü. Onları hiç unutamıyorum. Sürekli dış görünüşümü eleştiriyordu. Boyuna bak fiziğine bak! Milletin eşine bakıyorum. Fizikleri boyları güzel. Bana 'cüce' diyordu. Çeşit çeşit isimler takıyordu. Anneme babama küfrediyor. Ben de 'bana neden böyle söylüyorsun' dediğimde koşa koşa gelip saçından tutup dövüyordu. (Katılımcı 15)

Görüşmelerden de anlaşılabacağı üzere kadınların eşleri ve eşlerinin aileleri tarafından hakaret, aşağılama, tehdit, küçük görme ve baskı gibi psikolojik şiddet eylemlerine maruz kaldıkları görülmektedir. Katılımcı 11'in de ifadesinden anlaşılabacağı üzere, kadınların fiziksel şiddeti sözel şiddete tercih etmelerinin nedeninin, psikolojik şiddetin ağırlığından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Görünürde herhangi bir hasar bırakmayan ancak ruhsal anlamda derin yaralar açan psikolojik şiddet, mağdurlar üzerinde ağır psikolojik problemlere yol açmıştır. Yapılan araştırmalarda, ülke genelindeki kadınların %44'ünün, psikolojik şiddete maruz kaldıkları ve yaşamlarının herhangi bir döneminde psikolojik şiddet eylemlerinden en az birini yaşadıkları tespit edilmiştir.²⁷¹ Bu çalışma kapsamında yapılan görüşmeler de bu durumu destekler niteliktedir.

3.2.3. Cinsel Şiddet

Tablo 3.3'te görüldüğü üzere görüşülen 15 kadından 7'si, cinsel şiddete maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir. Bununla birlikte kadınlar, cinsel şiddetle beraber fiziksel şiddete de maruz kaldıklarını belirtmişleridir. Cinsel şiddet davranışının, zorla birlikte olmaya çalışma davranışı olduğu bilinmektedir:

²⁷¹ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 52

Hapı kullandığında cinsel birliktelikte istediğini yapmadığım zaman kızıp dövüyordu. Sırtıma falan vuruyordu. Omuzlarıma belime turnaklarını geçiriyordu. (Katılımcı 1)

Şiddet ilk gün yaşandı. Regl olduğum için birlikte olamadık. Eşim de sinirlendi, şiddet uyguladı ve zorla birlikte olduk. O günden sonra hep korkarak yaklaştım. (Katılımcı 2)

Arkadaşımın vesilesi ile tanıştık. Benimle zorla birlikte olmaya çalıştı. Öyle olunca da evlenmek zorunda kaldım. Başka bir ilden buraya geldim evlenince. (Katılımcı 7)

Evlendim evleneli bir sevgi, bir ilgi, bir alaka görmedim. Sadece beni kullanabileceği bir eşya gibiydim. Beni sadece ihtiyacı olduğunda kullandı. Benimle sürekli beraber olmak istiyordu. Çok cinsel şiddete maruz kaldım. Defalarca boğazımı sıkarak, bana vurarak zorla birlikte olmaya çalışıyordu. Defalarca tecavüze uğradım. (Katılımcı 9)

Zorla birlikte olmaya çalışıyordu. Ben istemeyince boğmaya çalışıyordu, vücudumu morartıyordu. (Katılımcı 10)

Hasta olduğum zamanlar zorla birlikte olmaya çalışıyordu. Ben istemediğimde beni tekmeyle yataktan atıyordu. Kendimi kötü kadınlar gibi hissediyordum. Tecavüz etti birkaç kez. Beni bir mal gibi görüyordu. (Katılımcı 15)

Kadınlar, cinsel şiddet eylemiyle beraber fiziksel ve psikolojik şiddete de maruz kalmışlardır. Mağdurların maruz kaldıkları cinsel şiddet, onların kendilerini değersiz hissetmelerine neden olmuştur. Bu durum, failer tarafından normal bir davranışmış gibi yıllarca devam ettirilmiştir.

3.2.4. Ekonomik Şiddet

Araştırmada 15 kadından 7'si ekonomik şiddete maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir (Bkz. Tablo 3.3.). Ekonomik şiddet eylemlerinin, evin ihtiyaçlarını karşılamama, para vermeme, tüm kazancını ailesine verme, kazancına el koyma, borçlarını ödememe, parayı zorla elinden alma olduğu saptanmıştır:

Çalışıyordu, ama bize para vermiyordu. Çocuklarla benim ihtiyaçlarımı karşılamıyordu. Parayı hep ailesine veriyordu. Söyleyince tekrar dövüyordu. Bizi dışarı attı. Benim de gelirim yok ne yapacağım. (Katılımcı 3)

Eve bakmıyordu. Zaten çalışmıyordu, işsizdi. Çalıştığı dönemlerde de parayı babasına veriyordu. Çocuklarına bakmıyordu. Beş çocuk vardı. Ne para veriyordu ne ihtiyaçlarımızı karşılıyordu. (Katılımcı 4)

Köye gittim. Orayı ekerim, katkı gelir olur, dedim. İşçi tutmadan on bin tane fide diktim. Tarladan gelen geliri biriktirmiştım. Paraları aldı, gitti. Ben öyle ortada kaldım. (Katılımcı 5)

...Sonrasında başkaları adına bankalardan kredi çekiyordu. Ben ödemek zorunda kalıyordum. Sonrasında ise çektiği kredileri hatırlamıyorum, bilmiyorum, diyordu. (Katılımcı 9)

Annesi para veriyordu o da madde alıyordu. İşsizdi. Günlük işlere gidiyordu, ihtiyaçlarımızı karşılamıyordu. (Katılımcı 10)

Eşimden elbise istedim. Bana sadece 20 TL verdi. Kayınvalidemle çarşıya çıktık. 20 TL'ye çarşıda bulamadık. Mağazalarda benimle dalga geçiyordu. Bu yüzden eşimden çarşıda dayak yedim. (Katılımcı 11)

Ekonomik olarak eve bakmıyordu. Kolumda iki bileziğim vardı. Götürdü, sattı. Zaten ödemeleri, kiralari zamanında yapmıyordu. Herkes kapıya geliyordu. Ben kul hakkına çok özen gösterirdim, ama eşim buna dikkat etmedi hiç. Yaşadıklarım, her konuda beni yoruyordu. (Katılımcı 13)

3.3. Şiddetin Nedenleri

Bu temada, şiddetin nedenleri üzerinde durulmuş ve yapılan içerik analizinde kodlamalar ve kategoriler oluşturulmuştur. Katılımcıların 12'si, eşlerinin psikolojilerinin bozuk olduğunu, alkol madde bağımlısı olduklarını, çocuklukta şiddete maruz kaldıklarını, yaşadıkları çevrenin şiddete meyilli olduğunu ve beyinde önceden oluşan hasara bağlı şiddet davranışlarını gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Tablo 3.4'te görüleceği gibi şiddetin nedenleri biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç kategori altında incelenmiştir:

Tablo 3. 4: Kadınlara Göre Şiddet Nedenleri

Kategori	Kod	Katılımcılar
Biyolojik Nedenler	-Beyinde hasar -Bipolar Bozukluk -Alkol ve Madde Bağımlılığı	K1, K2, K4, K6, K9, K10
Psikolojik Nedenler	-Psikolojik Problemler -İntihar	K3, K4, K6, K7, K8, K10, K15
Sosyal Nedenler	-Aile İçi Şiddet -Çocuklukta Şiddete Maruz Kalma -Yaşanılan Ortam -İşsizlik -Yanlış Din Algısı	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K13

Tabloya göre katılımcıların 6'sı (K1, K2, K4, K9) biyolojik nedenler, 7'si (K3, K4, K5, K6, K8, K10, K15) psikolojik nedenler ve 9'u ise (K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K13) sosyal nedenlere bağlı olarak şiddete uğradıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların söylemleri bağlamında, şiddet davranışlarının birden fazla nedeni olduğu görülmüştür.

3.3.1. Biyolojik Nedenler

Yapılan görüşmelerde katılımcıların 2'si, eşlerinin beyinde hasara ve alkol-madde kullanımına bağlı olarak kendilerine şiddet uyguladıklarını ifade etmişlerdir:

O dönemde madde kullanıyordu. Evde içmeye başladı. Küçük haplar içiyordu. Bir kere ile başladı. Sonra iki üç tane almaya başladı her gün. Hapları içtikten sonra çok şiddet olmuyordu, salak gibi oluyordu. Ertesi gün kendine geldiğinde, bambaşka biri oluyordu. En küçük şeylerden kavga çıkarıyordu, şiddet uyguluyordu... Maddeyi birlikte yapardık. Bana da zorla yaptırırdı. Ateşi tutmamı söylerdi. Yanlış tutunca hemen şiddet uygulardı. (Katılımcı 1)

Eşim görme engelli, çocukken balkondan düşmüş. Çocukluktan itibaren düşmeye bağlı beyinde hasar oluşmuş. Bu nedenle eşimin psikolojik sorunları vardı. Belki de o yüzden normal değildi. (Katılımcı 2)

Doktora götürdüm. Çünkü yaptıklarını sonrasında hatırlamıyordu. Emar (MR)'da eşimin beyinde lezyonlar çıktı. Eşim küçükken ağaçtan düşerek beyin

kanaması geçirmiş. Ameliyat olmuş. Bu nedenle beyinde kalıcı hasar oluşmuş. Bu yüzden normal değildi (Katılımcı 9)

Madde bağımlısıydı. Hırsızlık, gasp ve adam yaralamadan daha önce içerde yatmış. Madde kullandıkça daha da şiddet arttı. Bırak diyordum, bırakmıyordu, gözü dönüyordu sanki (Katılımcı 10)

Çok sinirlenince gözü kör olacakmış gibi oluyordu. Doktora git diyordum, gitmiyordu. Sonra gözleri falan küçülünce, gitmek zorunda kaldı. Doktor: ‘Beyne yakın yağ bezi vardı ondan dolayı çok sinirleniyorsun, dedi’... Bazen madde de kullandığı oluyordu. Madde kullandığında daha çok artıyordu. (Katılımcı 4)

Bir sene önce silahla kendini vurdu. Alkol almıştı. Eve geldi. Bir anda kendini vurdu. Onun da psikolojisi bozuk. Şimdi yüzünün bir tarafı felç. Gözü görmüyor. Ondan beri iyice alkol bağımlısı oldu. Alkol aldıkça daha çok baskı uyguluyor. (Katılımcı 6)

Katılımcılar görüşmelerde, eşlerinin özelliklerinden de bahsetmiş ve elde edilen veriler, şiddetin nedenleri temasında ele alınmıştır. Mağdurlar ifadelerinde, eşlerinin geçmişte geçirmiş oldukları kazaların, beyinlerindeki rahatsızlıkların, alkol-madde kullanmalarının, onların psikolojilerinin bozulmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Mağdurlar, bu nedenle eşlerinden şiddet gördüklerini ifade etmişlerdir. Şiddetin biyolojik nedenlerinin, genetik yatkınlıklar, hormonlar, fizyolojik yetersiz uyarılmalar (otonom-sinir sistemi işleyişi, beyin işlevi ve işlev bozukluğu) ve nörotransmitterlerden kaynaklanan unsurlar olduğu tespit edilmiştir.²⁷² Bununla birlikte, bireylerin beyinde oluşan travmatik hasarlar, hormonal farklılıklardan kaynaklanan alkol ve madde bağımlılığı, onların sosyal açıdan uygunsuz davranışlar sergilemelerine ve şiddete eğilimli olmalarına neden olmaktadır.²⁷³ Kadınların ifadeleri de bu durumu destekler niteliktedir.

3.3.2. Psikolojik Nedenler

Görüşmelerde bazı kadınlar, uğradıkları şiddeti eşlerinin psikolojiklerinin bozuk olmasına bağlamışlardır:

²⁷² Baker, “Biological Teories of Violence”, 307.

²⁷³ Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı İç Güvenlik Strateji Dairesi Başkanlığı, *Kadına Karşı Şiddet İçeren Suçları İşleyenlerin Kriminolojik Profili*, 19-20.

Zaten babası da sürekli cezaevinde. Küçükken de çok şiddet görmüş. Annesi, babası ailecek sürekli hep kavga ediyorlar. Aile huzurları yok. Eşimin psikolojisi de bozuktur. (Katılımcı 3)

Eşim aslında, küçüklikten beri babasından şiddet görmüş biriydi. Sokakta büyümüş bir çocuktur. Aslında bütün suçu ben ondan görmüyorum. O, büyüklerinden eğitim görmediği için öyleydi. Sürekli şiddet görmüş biriydi. Psikolojik rahatsızlığı da vardı. Çok sinirlenince gözü kör olacakmış gibi oluyordu. (Katılımcı 4)

Eşim de işsiz. Bir sene önce silahla kendini vurdu. Alkol almıştı. Eve geldi. Bir anda kendini vurdu. Onun da psikolojisi bozuk... (Katılımcı 6)

Eşim sinir hastası. Ailesinden şiddet görmüş. (Katılımcı 7)

Eşim, zaten şiddete eğilimli bir insan. Annesini kaç kez dövdü. Elinden ben aldım. Oğlumu dövüyordu sürekli. Ailesi sürekli psikolojik sıkıntılarının olduğunu söylüyordu. Ailesi tarafından hep aşağılanmış. Annesini bile kaç kez döverek bacadan atacağını söylüyordu. (Katılımcı 8)

Aile içi şiddet vardı. Abisi dövüyordu. Psikolojisi bozuktur. İntihar girişimlerinde bulundu. Hep ben bittim, ben tükendim, diyordu. (Katılımcı 10)

Hiç doktora gitmedi, ama psikolojisi bozuktur bence. İntihar girişimlerinde bulunuyordu. Kendi kendini vuruyordu hep. Kendini ağaçtan astı bir kere. Bir kere de kollarını kesti. (Katılımcı 15)

Görüşmelerde faillerin, psikolojik problemleri nedeniyle davranışsal problemler yaşadıkları ve şiddete yöneldikleri kadınların ifadelerinden anlaşılmaktadır. Türkiye’de yapılan aile içi şiddet araştırmasında, erkeklerin psikolojilerinin bozuk olması nedeniyle şiddete yöneldiklerinden söz edilmiştir.²⁷⁴ Görüşmeler de bu durumu destekler niteliktedir.

3.3.3. Sosyal Nedenler

Katılımcılar, ifadelerinde faillerin çocukken şiddet eylemine maruz kaldıklarını, bu nedenle kendilerinin de şiddete meyilli olduklarını ifade etmişlerdir:

²⁷⁴ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 103-181.

Eşim, ailesi ile sürekli tartışıyordu. Zaten babası da sürekli cezaevinde. Küçükken de çok şiddet görmüş. Annesi, babası ailecek sürekli hep kavga ediyorlar. Aile huzurları yok. Eşimin psikolojisi de bozuk. (Katılımcı 3)

Eşim, aslında küçüklükten beri babasından şiddet görmüş biriydi. Sokakta büyümüş bir çocuktü. Aslında bütün suçu ben onda görmüyorum. O, büyüklerinden eğitim görmediği için öyleydi. Sürekli şiddet görmüş biriydi. Psikolojik rahatsızlığı da vardı. (Katılımcı 4)

Küçükken çok dayak yemiş. ‘Zaten ben babamdan çok dayak yedim’ diyordu. Bizi çalıştırdı. Hep tarlalarda, diyordu. Ben de, ‘sen gördüğünü ailene yapma ki mutlu olasın diyordum’ ama yapıyordu. (Katılımcı 5)

Eşim ailesine de şiddet uyguluyor. Onları da dövüyor. Ailesi de normal değil... İşsizlik, yoksulluk, eğitimsizlik ne olacak böyle yetişmiş.. (Katılımcı 6)

... Ailesinden şiddet görmüş. Anlatıyordu. Babası işten gelirmiş. Babasının yanına koşarken düştüğü için dayak yermiş. Küçük yaşta ayakkabı boyacılığı yapmış. Onu da çok ezmişler. Eşim ailesinden sevgi görmemiş. Eziliyordu. Sevgi görmediği için benim babam çok ilgilendi onunla, (ona) babalık yaptı. (Katılımcı 7)

Eşim imamdı. Hep ‘dinde kadını dövmek vardır’ diyordu. ‘Anneni de dövüyorsun’ diyorum, ‘huysuz bir kadın olduğu için dövüyorum’ diyordu, ‘oğlumuzu da eğitimi için dövüyorum’ diyordu. Şiddet göstermesi için hep bir sebep vardı kafasında. (Katılımcı 8)

...Annesi, hep hortumla dövüyormuş çocukken. Belki de o yüzden böyle (Katılımcı 9)

Katılımcılar, eşlerinin çocukken şiddete maruz kaldıklarını, bu nedenle de psikolojilerinin bozuk olduğunu ifade etmişlerdir. Davranışsal sosyal öğrenme kuramına göre, şiddet öğrenilen bir davranıştır ve saldırgan davranışlar, bireyin aile ortamında gözlemlene ve taklit etme yoluyla öğrenilmektedir. Tarhan, şiddetin olduğu aile ortamlarında büyüyen çocukların, şiddet yanlısı olduklarını belirterek, adam yaralama, öldürme gibi suçlardan hüküm giymiş suçluların, genel itibariyle çocukluk döneminde

şiddete maruz kaldıklarını ifade etmiştir.²⁷⁵ Katılımcıların, eşlerinin ailesi yüzünden şiddete maruz kalmaları, sosyal nedenler arasında da sayılabilir. Zira aile içindeki özel alana çevrenin dahil olması, aile içi ilişkileri de olumsuz anlamda etkilemektedir. Aynı zamanda dinin yanlış yorumlanması da şiddet nedenleri arasında gösterilmektedir. Şiddetin dinde var olduğu düşüncesi, şiddetin meşrulaştırılmasına dini bir temel oluşturmaktadır. Bazı katılımcıların ifadeleri, bu durumu desteklemektedir.

3.4. Şiddete Verilen Tepkiler

Bu temada, kadınların şiddet karşısındaki tepkileri ele alınmıştır. Görüşmelerde şiddete maruz kalan kadınlar, şiddet karşısında genel itibarıyla herhangi bir tepki vermemekte, yıllarca şiddete maruz kaldıktan sonra ilgili yerlere başvurumaktadırlar:

- Tepki /Tepkisizlik Hali

Hep susmayı tercih ettim. Başlarda hep tepkisiz kaldım, çocuk var diye Belki düzelir diye. Ama sonra fiziksel şiddetten sonra canım yandı ve ben de karşılık vermeye başladım. Yani açıkça söylemek gerekirse, ister koca olsun, ister aile olsun, insan kendisini ezdirmemeli. Ben de artık kendimi ezdirmek istemiyorum... Herkes 'bir çocuk var, ne yapacaksın?', 'dul kalırsın' (didi). Herkes böyle yönlendirdi. Kimse destek olmadı. (Katılımcı 2)

Aileme anlatıyordum. Ailem de 'boşan!' diyordu, ama çocuklarımı alırlar diye korkuyordum. Boşanmıyordum. Çocuklarım için her şeye katlandım. Yedi yıldır mücadele gösteriyorum, olmuyor. (Katılımcı 3)

...16 yaşından 27 yaşına kadar kimseye anlatmadım... Birkaç kez ailemin yanına gittim, ailem yanına gönderdi. Sonra baktım olmayacak devlete sığındım. Hiç çevrem, arkadaşım yoktu. Kimseye anlatamadım. (Katılımcı 4)

Hep sabrettim, düzelir diye olmadı. Düzelmedi. Yedi yıl çektim” (Katılımcı 10)

“Çok ağır şeyler söyledi, arabadan aşağı attı, yine de otobüse binip eve gittim çocuğum için. Evim var, arabam var, huzurum yok. 14 yıl çektim. Ailemden destek almadım. Çirkef olduğu için ailemi bulaştırmak istemedim. Annem! Bir

²⁷⁵ Tarhan, *Aile Okulu: Mutlu Aile İçin Makul Çözümler*, 117.

hafta 10 gün gidiyorum, annem 'çocuğun var, geri dön!' diyordu. 'Bu insanı sen başıma çıkarttın' diyerek beni suçluyorlardı. (Katılımcı 12)

Yaşadığım problemler nedeniyle psikoloğa gittim. Sonra ona da izin vermedi. Kimseye anlatmıyordum. Bir yerim olsa, zaten durmayacağım, ama hiçbir kurtuluşum da yoktu. Sustum, hep kimseye zarar gelmesin diye. (Katılımcı 13)

18 yaşında evlendim, yani evlendim eveleneli şiddet devam ediyor. Kimseden destek almadım. Annenin evine gitsem 'Kızım evliliğidir. Olur, kim çekmedi ki biz de çektik' (diyordu). Şimdi annemin evine gitsem, yine beni oraya gönderecekler. Değişen hiçbir şey olmuyor. (Katılımcı 14)

- **İlgili Mercilere Başvurma**

Hep geçer diye bekledim. Hep daha da arttı, zamanla düzelir, dedim. Susmayı denedim. O, sinirlendiğinde ben sustum. Ailesine söyledim. Onlar da çözüm bulmadı... Daha önce düzelir düşüncesiyle başvurmam, ama son yaşadığımız olayda, gece eve gelince 'seni öldürürüm, burada öldürsem seni kim kurtaracak' dedi Ben de 'öldürecekse öldür dedim' bıçağı alıp üstüme yürüdü. Beni tekmeledi, yere düştüm. Sonra evden çıkıp polise gittim ve kadın sığınma evine başvurdum. (Katılımcı 1)

Çevreden destek alamıyorsunuz. Bir çocuk var ne yapacağım. Tek başımaydım. Daha çok kimsem yoktu. Ailemden destek alamıyordum. Bir gün geçer diye de hiç polise başvurmam. Ama son yaşanan olayda, kızıma da şiddet uyguladığı için polise gittim. Sonra da konukevine gitmek istedim. Uzaklaştırma aldurdum. (Katılımcı 2)

23 yıl çektim... Çocuklarım dedi ki 'artık boşan yeter çektin'. Zaten son olayda bizi silahla öldürmeye kalktı. O sırada KADES uygulamasından polis çağırdım... Ailem çok destek olmadı. Şiddet anında polise başvurdum birkaç kez. Uzaklaştırma aldurdum. Eşim cezaevine girdi. 'Şikâyetini geri al dedi' almadım. Eski gibi sanıyorlar beni. Her şeye göz yuman, susan, ama ben susmadım. Çocuklarım beni cesaretlendirdi. (Katılımcı 5)

Babam vefat ettikten sonra ailem, hiç destek olmadı. ne annem ne kardeşlerim. Ölsek de kalsak da kimsemiz yok. Ailem yok. O yüzden ben de devlete sığındım. (Katılımcı 6)

Bu süreçte hiç destek almadım. Sadece bir kez polise başvurdum. O zaman da bana bıçakla saldırmıştı. Ben de uzaklaştırma aldurdum. Sonra barıştık. Keşke barışmasaydım. (Katılımcı 9)

Bir kez polise başvurdum. Konuklerinde kaldım. Ailesine söylediğimde 'kimseye söyleme, erkek milleti olur' dediler. Devlet yardım etti. Abilerim, annem destek çıkıyordu." (Katılımcı 10)

Görüşmelerde kadınların %93,3'ü, yıllarca şiddete maruz kaldıklarını, kimseye anlatmadıklarını, sonrasında harekete geçerek ilgili mercilere başvurdıklarını ifade etmişlerdir. Aileden destek alamama, çocukları için susma, sabretme, bir gün düzeleceğini ümit etme, kaderini kabullenme gibi düşünceler, kadınların yıllarca şiddet eylemine maruz kalmalarına neden olmuştur. Yaşadıkları şiddet olaylarını genel olarak aileleri ile paylaşan katılımcılar, ailelerinin şiddeti normalleştirmeleri, bunu kabul edilebilir bir durum olarak görmeleri, şiddet karşısında sessiz kalarak evinden ayrılamaması gerektiği gibi düşüncelere sahip olmaları, onların gerekli desteği alamamalarına neden olmuştur. Bu durum, kadınların şiddet karşısında tepkisiz bir tutum sergilemeleriyle sonuçlanmıştır. Genel olarak toplumda bu anlayışın yaygın olması, mağdurların yıllarca şiddet eylemlerine maruz kalmalarına ve bu durumu kimseye paylaşmamalarına neden olmuştur. Ailelerin desteklememesi, bir taraftan mağdurların kendilerini yalnız hissetmelerine neden olurken, diğer taraftan faillerin de bu durumu kullanarak şiddet eylemlerini tekrarlamalarına bir motivasyon kaynağı oluşturmıştır.

3.5. Stresin Sonuçları

Kadına yönelik şiddet, kadınların ruhsal ve fiziksel sağlığını tehdit eden bir durumdur. Kadınların yaşamış oldukları yoğun stres, bedenlerinde ve psikolojilerinde birtakım olumsuz sonuçları da beraberinde getirmiştir. Tablo 3.5'te kadınların yaşamış oldukları stres, fiziksel, psiko-somatik ve psikolojik olmak üzere üç kategoride incelenmiş ve bu bağlamda kodlamalara yer verilmiştir.

Tablo 3. 5: Kadınların Yaşadıkları Stresin Sonuçları

Kategoriler	Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Fiziksel Sonuçlar	-Saç Kıran -Düşük -Kilo Kaybı -Bel ve Boyun Fıtığı -Regl Düzensizliği	4	K4, K7, K9, K15
Psiko-Somatik Sonuçlar	-Baş Ağrısı -Mide Ağrısı -Migren -Yorgunluk Hali -Uykusuzluk -Sürekli Uyuma İsteği -Vertigo -Bacak Ağrısı	12	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K12, K13, K15
Psikolojik Sonuçlar	-Özgüvensizlik -Başarısızlık Hissi -Yalnızlık -Harekette Bulunmama -Değersizlik Hissi -Mutsuzluk -Sürekli Ağlama -İçe kapanıklık -Tükenmişlik hissi -Hayattan Zevk Alamama -Çabuk Sinirlenme -Umutsuzluk -İntihar -Depresyon -Madde Kullanımı	14	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14

Tabloda görüldüğü üzere katılımcıların %33'ü fiziksel, %80'i psiko-somatik, %86'sı psikolojik ve %20'si ise hem fiziksel hem psiko-somatik hem de psikolojik sorunlar yaşamışlardır.

3.5.1. Fiziksel Sonuçları

Yapılan görüşmeler neticesinde katılımcıların bir takım fiziksel rahatsızlıklar yaşadıkları görülmüştür. Buna göre, katılımcıların, yaşadıkları stres ve kaygı nedeniyle saç kıran, bacak ağrısı, bel ve boyun fıtığı, kilo kaybı ve regl düzensizliği gibi sağlık sorunları yaşadıkları tespit edilmiştir:

O kadar çok çektim ki artık sürekli kusuyordum. Öyle perişan olmuştum ki. Çok kilo kaybım oldu. Geceleri hiç uyuyamıyordum. Gittim psikiyatriye, şiddet nedeniyle stresli olduğumu söyledim, ilaç verdi. (Katılımcı 4)

Saçkıran oldum yaşattıklarından. Yaşadıklarım yüzünden hamileliklerim hep hastanelerde geçiyordu. Sürekli mide bulantısı oluyordu. (Katılımcı 7)

2000’li yıllarda psikolojim çok bozuldu. Bir süre psikiyatri servisinde yattım. Hiç kimseyle konuşmak istemiyordum... Başka ile (şehre) sevk ettiler. Orada da çok ağır tedaviler gördüm. Üzüntü, mideme vurmuştu, sürekli çıkarıyordum. 49 kiloya düştüm. Defalarca tecavüze uğradığım için, rahim duvarımda aşınmalar ve yıpranmalar olmuş. Bu yüzden çok sağlık sorunları yaşadım. Eşim farklı kadınlarla birlikte olduğu için, rahim ağzında virüs çıktı. Çok çektim. Tedavi sürecim çok sancılı geçti. (Katılımcı 9)

Çok kötü hissettim. Adet düzensizliklerim başladı. Mide ağrılarım vardı hep, dayak yüzünden bel fıtığım ve boyum fıtığım oldu. Yere yatırıp boynuma ayağıyla vuruyordu. (Katılımcı 15)

3.5.2. Psiko-Somatik Sonuçları

Psiko-somatik rahatsızlıklar, kaygı, stres, duygusal çatışma gibi ruhsal etkenlerden kaynaklanan fiziksel semptomlarla tanımlanan rahatsızlıklardır. Genel kişilik yapısıyla da ilişkili olan bu tür rahatsızlıklarda, mide-bağırsak, solunum, boşaltım sistemleri gibi genellikle vücudun belli bir sistemi etkilenir. Kişiliğin yapısıyla ve yaşam koşullarıyla semptomların niteliği arasında da belli bir ilişki söz konusudur.

Katılımcılara yöneltilen “Bu durumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir? Kendinizi nasıl hissettiniz? Biraz bahseder misiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Mağdurlar ilgili soruya şu şekilde yanıt vermişlerdir:

Bu dönemlerde başım çok ağrıyordu. Migrenim olduğu için, sürekli stres halinde olduğum için hep başım ağrıyor. Hep kendimi sorguluyordum. (Katılımcı 3)

Kendimi çok yorgun hissettim. Başım ağrıyordu. Şiddet anında strese girdiğimde midem ağrıyordu sürekli. (Katılımcı 5)

Bir ara ilaç kullandım, hastanede yattım. Psikiyatrik tedavi gördüm. Özellikle başım çok ağrıyordu. Beynimin uyuştüğunu hissediyordum. Sürekli baskı yedi bitirdi beni. (Katılımcı 6)

Son bir sene hep cehennem hayatı yaşadım. Bu dönemlerde hep uyumak istedim. Hep başım ve midem ağrıyordu (Katılımcı 8)

Sürekli başım ağrıyordu. Psikolojim bozuldu. (Katılımcı 10)

Bazen hiç gelsin istemezdim. Eve geldiğinde mide ağrılarım başlıyordu. Söylediği şeyleri kafama taktım. (Katılımcı 12)

Görüşmelerde 15 katılımcıdan 12'si psiko-somatik rahatsızlıklar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu kadınlar, şiddetten kaynaklanan streslerinin yoğunluğundan dolayı iyi oluş düzeylerinin de düştüğünü belirtmişlerdir. Bu durum, kendisini psiko-somatik rahatsızlık olarak göstermiştir. Katılımcı 13'ün,

Yaşadıklarım beni her konuda uyarıyordu. Hem ruhsal hem fiziksel çok yıprandım. Kasılmalarım çok oluyordu. Doktora gittim, psikolojik dedi. Başımdan darbe aldığım için başım çok ağrıyordu. Midem çok ağrıyordu. Bacak ağrılarım çoktu. Doktora gittim, bir şey çıkmadı psikolojik dediler. Depresyon ilacı verdi. Stresten olduğunu söyledi.

şeklindeki ifadeleri bu duruma işaret etmektedir. Zira bu katılımcı, yaşadığı rahatsızlıkların herhangi bir organik bozukluktan kaynaklamadığını, yaşadıklarından kaynaklı ağrılar hissettiğini belirtmiştir. Katılımcıların en çok yaşadıkları psiko-somatik sağlık sorunları ise baş ağrısı ve mide ağrısıdır. Türkiye'de "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet ve Sağlık Sonuçları" araştırmasında, şiddet mağduru kadınların genel sağlık durumlarının olumsuz anlamda etkilendiği, bu kadınların %48,9'unun mide problemleri yaşadığı, %36'sının ise sık baş ağrısı yaşadıkları görülmüştür.²⁷⁶ Araştırma sonuçları da bu durumu destekler niteliktedir.

3.5.3. Psikolojik Sonuçları

Stres olgusu insan bedeni üzerinde açtığı yaralar kadar ruhsal anlamda da pek çok sorunlara neden olmaktadır. Görüşmelerde katılımcılar en çok psikolojik iyi oluşlarını olumsuz anlamda etkileyen problemler yaşadıklarını belirtmişlerdir.

²⁷⁶Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 79.

Katılımcıların en çok yaşadığı psikolojik problemler, değersizlik hissi, mutsuzluk, sürekli ağlama ve yalnızlık hissi olmuştur:

Ben de madde kullanmaya başladım. Ben de onun gibi olursam belki beni sever, diye düşündüm. Sevgiye ihtiyacım vardı. O kadar çok aşağılıyordu ki beni ‘sen öylesin, sen böylesin’ diye. Dedim, belki öyle olursam beni sever.... Onun söylediği aşağılayıcı konuşmalar sanki bende birleşmişti. Kendimi hiçbir şey yapamayan işe yaramaz bir kadın görüyordum. Bildiklerimi de iyi yapamamaya başladım. Öz güvenim tamamen kaybolmuştu. Kimseyle konuşmak istemiyordum. Sürekli ağlamak istiyordum. Anlatmak istiyordum, ama anlatamıyordum. Sürekli mutsuzdum. Hiçbir şey yapmak istemiyordum. (Katılımcı 11)

Her şeyi yapıyorum. Evin işini yapıyorum. Çocuklara bakıyorum. ‘Neden böyle yapıyor?’ diye hep kendimi yetersiz, değersiz hissediyordum. Şiddete sürekli maruz kaldığım için her şeyden soğuyordum. Hiçbir şeyden zevk almıyordum. (Katılımcı 3)

Kendimi o kadar değersiz hissediyordum ki dışarı çıktığımda rahat yürüyemiyordum, sanki herkes bana bakıyor, beni izliyor çekiniyorum, yürüyemiyordum. Kendimi çok yalnız hissediyordum. Dışarı çıkamıyordum. Hiçbir sosyal çevrem yoktu. Kendimi tükenmiş, bitmiş gibi hissediyordum. Sabrım kalmamıştı. En ufak bir sorunda çocuklara bağırıyordum. (Katılımcı 4)

İnsanın içinde bir boşluk oluşuyor. ‘Ne olacak ne yapacağım?’ gibi. ‘Acaba çocuklarıma yetebilecek miyim?’ düşüncesine kapıldım. Çok kaygılarım oldu. Kaygılarım nedeniyle sürekli ağlıyordum. (Katılımcı 5)

Yalnız ve kimsesiz hissettim. Hocam, benim psikolojim de bozuk. Bunalım geçiriyordum. Bir ara ilaç kullandım, hastanede yattım. Psikiyatrik tedavi gördüm. Kendime zarar verdim. İntihara kalkıştım. Üç dört kez hastanelik oldum. İlaç içtim, hastaneye kaldırdılar. (Katılımcı 6)

Kendimi çok yalnız hissediyordum. (Katılımcı 7)

Son bir sene hep cehennem hayatı yaşadım. Bu dönemlerde hep uyumak istedim.... Eşim, her durumda öyle bir tavır takınıyordu ki hep kendimi suçlu hissetmeme neden oluyordu. Kendimi hep suçlu hissediyordum. Her durumda

kendimi sorguluyorum. Normal hayatımda da artık en ufak bir sorunda kendimi sorguluyorum. Bu durumu aşamıyorum. (Katılımcı 8)

Psikiyatri servisine yattım, o zaman intihar girişiminde bulunmuştum.... Hiç kimseyle konuşmak istemiyordum. Hayat beni çok yıprattı... Ben şu ana kadar herhangi bir kafede ne bir kahve içmişliğim vardır ne de bir bardak çay. Kendimi evime adadım, ama olmadı. Hani derler ya 'çerden çöpten yuva yapmaya çalıştım' ama olmadı. (Katılımcı 9)

Yalnızdım. Yaşama sevincim kalmadı. (Katılımcı 10)

Sürekli ağlıyordum. Ağlayınca nefes alıyordum sanki. Kimse yokken hep ağladım. Gece sabahlara kadar ağlıyordum (Katılımcı 11)

Çok pişmanlık duydum, ondan kurtulmak istedim, bir türlü kurtulamadım. Çocuklarımın hayatı gitti, huzur olmayınca mutsuz hissediyor insan kendini, hiç mutlu olmadım. (Katılımcı 12)

Kendimi çok değersiz hissediyordum. Huzursuz ve mutsuzdum. Ne olacak bilmiyordum. Ağlama, düşünme. Kendimi çok yalnız hissediyordum. Bir de baygınlık geçiriyordum. İki üç saat kendime gelemiyordum. Kan tahlillerim iyi çıkıyordu, ama stresten oluyordu işte. (Katılımcı 13)

Katılımcıların, değersizlik, aşağılanma, özgüvenlerinde azalma, depresyon, intihar, suçluluk duygusu, sosyal hayattan soyutlanma gibi ruhsal sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Yapılan görüşmeler neticesinde, katılımcıların, ağır psikolojik problemler yaşamalarına rağmen, eşlerinin bir gün düzelecekleri umuduyla şiddet ortamında kalmaya devam ettikleri tespit edilmiştir. Bu durum, onların psikolojik sağlık sorunlarının devam etmesine neden olmuştur. Bulgular, “Aile İçi ve Kadına Yönelik Şiddet”²⁷⁷ ve Kocaman tarafından yapılan “Şiddete Uğrayan Kadınlarda Dini Başa Çıkma”²⁷⁸ adlı çalışmaların bulguları ile de benzerlik göstermektedir. Zira ilgili çalışmalara katılan kadınlar, değersizlik hissi, mutsuzluk, çaresizlik gibi duygular yaşadıklarını belirtmişlerdir.

²⁷⁷ Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, 139.

²⁷⁸ Kocaman, “Şiddete Uğrayan Kadınlarda Dini Başa Çıkma”, 138.

3.6. Başa Çıkma Stratejileri

Katılımcıların her biri, yaşamış oldukları şiddet sonucunda oluşan bu zor ve stres verici durumlarla başa çıkabilmek amacıyla, kendilerine özgü kaynaklarını devreye sokmuşlardır. Bu noktada, stresle başa çıkma hususunda bireylerin, sahip oldukları içsel ve dışsal kaynakların farkına vararak onları kullanmaları oldukça önemlidir. Araştırmada kadınlara “Çoğumuz günlük hayatta stresli durumlarla karşılaşabiliyoruz ve stresle başa çıkma yöntemleri çok çeşitli olabiliyor. Sizin başa çıkma yöntemleriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiş ve her katılımcı kendi başa çıkma stratejisini ifade etmiştir. Sonuçlar, Tablo 3.6.’da da gösterildiği gibi belli kategorilere ayrılmıştır:

Tablo 3. 6: Kadınların Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Kategori	Kod	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Sosyal Destek	-Aile Desteği -Çocuklarla Vakit Geçirme -Çevreden Maddi Manevi Destek -Arkadaş ve Komşularla Vakit Geçirme	10	K2, K3, K4, K5, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K15
Bireysel ve Sosyal Aktivite	-Alışveriş yapma -Ev İşleri -El İşi -Hamur İşleri İle Uğraşma -İlahi/Müzik Dinleme	7	K1, K3, K5, K6, K11, K14, K15
Uzman Desteği	-Psikolojik/Psikiyatri Destek -Aile Danışmanlığı	5	K2, K4, K6, K9, K13
Dini İnanç	-Allaha Yönelme -İbadetlere Yönelme -Dua	14	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15

Tabloda görüldüğü üzere, başa çıkma stratejilerinin başında *dini inanca yönelim*, ikinci olarak da *sosyal destek* gelmektedir:

3.6.1. Sosyal Destek

Bireyin stresli ve zorlu durumlarda arkadaş veya akrabalarından destek görmesi, bu durum ile daha iyi başa çıkmasını yardımcı olur. Tarhan’a göre birey, stres ve kaygı altında kendini daha yalnız hissetmektedir. Bu nedenle Tarhan, bireyin stresli

durumlarda ailesinin, çevresinin, arkadaşlarının veya devlet kurumlarının kendisine sahip çıkacağını bilmesinin, onun güven duygusunu güçlendirerek stresle başa çıkma sürecini kolaylaştıracağını belirtmiştir.²⁷⁹

Şu an arkadaşlarımla vakit geçiriyorum. İyi geliyor. Kendimi kötü hissettiğimde, genellikle kızım ile vakit geçiririm, onunla oyunlar oynarım. Onun bir gülümsemesi, ona sarılmak, onun annem ağlama demesi, her şeyi unutturuyor. (Kızım) tek dayanağım (Katılımcı 2)

Yaşadığım şeylerin hep benim kaderim olduğunu düşünürdüm, hep bir şey yapılamaz, derdim. Hiç bir şey yapmazdım. Ama şimdi yapılabileceğini düşünüyorum. Ailem destek verdi bu süreçte. Olmuyorsa yanımıza gel, dedi hep. Ama ben gitmedim. Sağ olsunlar, bu süreçte destek oldular. (Katılımcı 3)

Arkadaş çevrem zaten yok. Bu durumla baş ederken hep çocuklarımdan destek aldım. Ondan ayrıldıktan sonra liseye başladım. (Katılımcı 5)

Kendimi eve kapattım. Ailem destek oldu. Bana ev tuttular. Ama gitmedim. Kendimi, daha çok çocuklarıma verdim. Bunun dışında hiçbir şey yapmadım (Katılımcı 7)

Kendime zaman ayıramadım. Sadece Rabbimden destek aldım. Bir de bir arkadaşımdan destek aldım. Sağ olsun, manevi olarak çok destek oldu.”(Katılımcı 9)

Tek destekçim kızımdı. Kızım ile vakit geçirmek çok iyi geliyordu. (Katılımcı 10)

Hani derler ya ‘kol kırılır yen içinde kalır.’ (Bu nedenle) çok yansıtmıyordum dışarıya. Geçen arkadaşım ile paylaştım. Sadece ondan destek almak için. En büyük destekçim çocuklarım. Sadece çocuklarımdan destek aldım, onlarla vakit geçirmek iyi geliyor. Polise gitmemiz, oğlumda öz güven oluşturdu. Polise hep suçluların gittiğini düşünürdü. (Katılımcı 12)

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere, mağdurların, daha çok çocuklarından destek aldıkları, çocuklarının kendilerine güç verdiği, bu durumun başa çıkma sürecinde olumlu etkileri olduğu anlaşılmaktadır.

²⁷⁹ Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, 179.

3.6.2. Bireysel ve Sosyal Aktivite

Kadınların, stresle başa çıkabilmek için daha çok el işi yaptıkları, ev işleriyle uğraştıkları, hamur işi yaptıkları, alışveriş yaptıkları ve müzik dinledikleri görülmektedir:

Gıda teknikeri olduğum için sıkıntılı anlarımda, hep pasta yapmak, poğaçta yapmak, beni biraz rahatlatıyordu. (Katılımcı 1)

Kendimi müziğe veriyorum, kafam dağılsın diye. Çocuklarla ilgileniyorum hocam. Bir şeylerle uğraşıyorum. Hamur işi çok yaparım. El işi yapıyorum. (Katılımcı 6)

Kendimi kötü hissettiğimde hep müzik açardım. Kendimi temizliğe verirdim. (Katılımcı 3)

Kendimi ev işlerine verdim. Kendimi bir şeylerle oyalamaya çalıştım hep. İlahi dinliyorum. Kızım muhabbet kuşlarını çok sever. (Bu nedenle) eve kuş aldık. Onlara (çocuklara) görevler verdim, oyalansınlar diye. Şiddet anında çok çaresiz hissediyordum kendimi. Düşünsenize, kimseniz yok, desteğiniz yok. Kimse beni sevmiyor. Okul nedir bilmiyordum. Şimdi ise liseye başladım. (Katılımcı 5)

3.6.3. Uzman Desteği

Katılımcılar yaşadıkları psikolojik problemler nedeniyle psikolog ve psikiyatri desteği aldıklarını ifade etmişlerdir:

Eskiden hiç kurumlardan destek almayı düşünmedim, ama şimdi aile danışmanlığına başvurmak istiyorum. (Katılımcı 2)

Katılımcı 2, uzman desteği almadığını, ancak bu yönde bir talebinin olduğunu ifade etmiştir.

O dönemde psikiyatriye gittim. Sadece uyku için ilaç verdi. Onun dışında herhangi bir yararı olmadı. (Katılımcı 4)

Hep diyordum 'şöyle bir yere gideyim, avazım çıktığı kadar bağırayım, içimdekileri boşaltayım'. Ama gidemiyorum da. Sadece psikiyatrik destek dışında da herhangi bir destek almadım. (Katılımcı 9)

Yaşadıklarım, beni her konuda uyarıyordu. Hem ruhsal hem fiziksel (olarak) çok yıprandım. Kasılmalarım çok oluyordu. Doktora gittim. Psikolojik dedi. Yaşadığım problemler nedeniyle psikoloğa gittim. Sonra ona da izin vermedi. (Katılımcı 13)

Yaşadığı problemlerle baş edemeyen ve ağır psikolojik problemler yaşayan katılımcılar, uzman desteğine başvurdıklarını, bir süre ilaç kullandıklarını, psikolog ve psikiyatrik destek aldıklarını ifade etmişleridir.

3.6.4. Dini İnanç

Pargament, dini inanca bağlı uygulamaların, sosyal destek arama, bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme gibi başa çıkmanın bütün yönlerini içerdiğini ifade eder.²⁸⁰ Yapılan görüşmeler neticesinde 15 katılımcıdan 14'ü, başa çıkma süreçlerinde dini inançlarından destek aldıklarını belirtmişlerdir:

Aynı zamanda, bu dönemlerimde namaz kılmaya özen gösteriyordum. Dua ediyordum. Bu durumların düzelmesi için evliliğimi nasıl düzeltebilirim, diye internette duaları araştırıp onları okuyordum. Çocukların hırçınlığını nasıl düzeltirim, diye çok bakıyordum dualara. Hala da çocuklar için okuduğum bazı dualar var. (Katılımcı 1)

Baş çıkamak için hiçbir şey yapmadım hocam. Öyle evin içinde bir köşede ağlıyordum. Kur'an okuyordum zaman zaman. Önceden Kur'an kursuna gidiyordum. Ama eşimin babası Kur'an kursuna da gitmemi yasakladı. Yaşadıklarımı anlatırım, diye. Hiçbir yere gidemiyordum. (Katılımcı 4)

Sadece Rabbime tevekkül ettim, namazlarımı kıldım, dua ettim. Genelde mezarlıklar mekânım oldu. Kimseyle derdimi paylaşamıyordum. Terzibaba mezarlığına gidiyordum hep. Orası, yalnız orası tek. Rabbimle baş başa kaldığımı düşünüyordum orada. (Katılımcı 9)

Bunun altından nasıl kalkabilirim? Ne yaparsam doğru yaparım? diyordum. Hiçbir şey kolay olmadı. Bir de sadece dua ediyordum. Namaz kılıyordum. Tek destekçim Rabbimdi. (Katılımcı 10)

Namaz kılip kuran okuyordum Rabbimden aldım gücü. Doktora gittim o da iyi gelmedi. Kuranla namazla rahatlıyordum. (Katılımcı 13)

²⁸⁰ Pargament, *The Psychology Of Religion And Coping*, 109.

Eşim bana ben seni daha ne kadar besleyeceğim artık git evden diyordu. Ben ayakta tutan Allah'a sığınmak oldu... Rabbimden destek aldım sadece.
(Katılımcı 8)

Katılımcılar, başa çıkma süreçlerinde dini inançlarından destek aldıklarını, ancak o şekilde yaşadıklarına dayanabildiklerini ve rahatladıklarını ifade etmişlerdir. Dinin, bireyin yaşadıklarına anlam yükleme ve kişiye manevi teselli verme gibi unsurları düşünüldüğünde, katılımcıların tamamına yakınının başa çıkma sürecinde dini inancından faydalanması, dinin baş etme hususunda önemli bir işlevi olduğu anlamına gelmektedir.

Katılımcılar, başa çıkma süreçlerinde birden fazla başa çıkma araçları kullanmışlardır. Örneğin Katılımcı 2, sosyal destek ve uzman desteğinin yanı sıra dini inancından yararlanarak stresli durumlarla başa çıkmaya çalıştığını ifade etmiştir. Yine katılımcı 5, hem sosyal destek hem sosyal aktivite hem de dini inancından yararlandığını belirtmiştir. Kadınlar başa çıkma süreçlerinde, yaşadıklarına olumlu anlamlar yükleyerek veya “*bu benim kaderimmiş*” gibi kaderci bir bakış açısı sergileyerek teslimiyetçi bir başa çıkma mekanizması kullanmışlardır.

3.7. Dini Başa Çıkma

Psikoloji ve dinin birbirini tamamladığını savunan Pargament'e göre dini başa çıkma, stresle veya problemlerle başa çıkma sürecinde bireyin, dini inancından yararlanmasıdır.²⁸¹ Tablo 3.7'de görüldüğü üzere katılımcılar, sabır, tevekkül, dua, Allah'a yönelme gibi en çok olumlu dini başa çıkma mekanizmalarını kullanmışlardır.

²⁸¹ Pargament, “*Patterns of Positive and Negative Religious Coping*” 710-724.

Tablo 3. 7: Katılımcıların Dini Başa Çıkma Tarzları

Kategori	Kod	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Olumlu Başa Çıkma	-Sabır -Tevekkül -Kader Bilinci -Dua -Allah'a Yönelme -İbadetlere Yönelme -İmtihan -Şükür -Dini Üyelerden Destek Alma	14	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15
Olumsuz Başa Çıkma	-Yanlış Kader Algısı -Olanları Ceza Olarak Görme -Allah'ı Unutma -Muska -Manevi hoşnutsuzluk	8	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K11, K14

Katılımcılar, stres karşısında yaşadıkları olumsuz duyguların, dini inançları sayesinde hafiflediğini ifade etmişlerdir. 15 katılımcıdan 8'i (K2, K4, K8, K9, K10, K12, K13, K15), olumlu başa çıkma, 1'i (K7) olumsuz ve 6'sı da (K1, K3, K4, K5, K6, K11, K14) hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma stratejilerini kullanmışlardır.

3.7.1. Olumlu Dini Başa Çıkma

Pargament'e göre olumlu dini başa çıkma yöntemi, dini yeniden değerlendirmeler, işbirlikçi dini başa çıkma, manevi destek arama, manevi bağlantı, dini arınma ve dini affetme gibi unsurlarla Tanrı ile güvenli bir ilişkiyi kapsamaktadır.²⁸² Karaca ise olumlu dini başa çıkmanın, manevi destekle beraber sevgi ve iyimserlik duygularının hakim olduğu, olumlu stratejiler ve psikolojik sağlığın olumlu yönde etkilenmesiyle ilişkili olduğunu ifade etmiştir.²⁸³

Görüşmeler sonucunda, şiddet mağduru kadınların, genel itibariyle tevekkül etme, sabır gösterme, dua, hayra yorma, Allah'a ve ibadetlere yönelme, iyimserlik gibi

²⁸² Pargament, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping", 712

²⁸³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 112.

olumlu başa çıkma araçlarını kullandıkları tespit edilmiştir. Kadınlar, bu şekilde kendilerini daha daha huzurlu hissettiklerini ifade etmişlerdir:

Hep bu, benim imtihanım, diye düşündüm. Nasıl çıkacağım bilmiyorum. Belki sabrederek baş edebilirim, diye düşündüm... Sürekli tevekkül ediyordum. Hep iyi olacağını, bir hayır kapısı vardır elbet. Biz de bu kapıdan gireriz, diye düşündüm. Bu yüzden hep düzeleceğini, hatta evden çıkarken bile belki bu iyi olacak, iyiliğimize olacak diye düşündüm. Belki o da, düzelir, bu yeni bir kapıdır, diye düşündüm. (Katılımcı 1)

İsyen etmek değil de yaradan Rabbim veriyse sabrını da verir. Neylerse güzel eyler. Daha çok sabrettim. Allah ile bağ kurmaya çalışırım. Yaşadıklarımın hep bir imtihan olduğunu düşündüm, belki sabredersem, tevekkül edersem, bir gün geçer, diye düşündüm. (Katılımcı 2)

Hep imtihan olarak düşündüm. Hiç ceza olarak düşünmedim. Allah sevdiği kullarına imtihan verirmiş. Bu düşünce beni hep ayakta tuttu ve motive etti. (Katılımcı 8)

Hiçbir şey yapmadım. Sadece Rabbime tevekkül ettim, namazlarımı kıldım, dua ettim. Rabbim beni çok seviyordu. Sevdiği kuluyla alışveriş yapar, derdim. İmtihan etti, dedim beni. Hiçbir zaman ceza olarak düşünmedim. Hep Rabbim beni çok sevdiği için bu derdi verdi dedim. Bu şekilde düşündüm, isyanda değilim. Elhamdülillah. Ben hep Rabbime anlatırım derdimi. Bu yüzden bu zamana kadar geldim ve dayandım. Bu benim en büyük motivasyonumdu (Katılımcı 9)

İmtihan dedim. Hiç kimseye bir zararım olmadı. Zaten arkadaş çevremde yoktu. Kendi halimdeydim. Kimseye bir şey yapmadım. O yüzden imtihan düşündüm. Sabrettim. Zaten sabırda inançtan geliyor. Dua ettim. Allah'a sığındım. (Katılımcı 10)

Rüyamda her gün kıyametin koptuğunu görüyordum. Hocaya danıştım. Hoca bana yeni başlangıçların olacağını söyledi. Yaşadıklarından (dolayı) kendini suçlama dedi. Allah herkesi imtihan eder. Allah sevdiği kuluna imtihan verir. Ben de demek sevdiği kuluymuşum. Bu şekilde düşünerek sabrettim, dayandım. Kur'an okudum. Hatim indirdim. Hep rahatlıyordum bu şekilde (Katılımcı 11)

İmtihan diye çok sabrettim, tevekkül ettim. (Katılımcı 12)

Ben hep imtihan olarak düşündüm. Allah bu kuluna imtihan verdi ki baksın dayanıyor muyum? Dayanamıyor muyum? Bu, bana sabır verdi. Hep imtihan düşündüm. Sadece dua ediyordum. Cuma günleri Kur'an okuyordum. Biraz daha rahatlıyordum. Hep 'ona akıl fikir, bana güç ver' diyordum. Belki bir kaçıştı benim için bilmiyorum. (Katılımcı 15)

Katılımcılar, olumlu dini başa çıkma sürecinde imtihan, sabır, dua, dini üyelerden destek alma, Allah'a yönelme ve tevekkül etme gibi dini başa çıkma mekanizmalarını kullanarak yaşadıklarına olumlu anlamlar yüklemişlerdir. Şiddet mağdurları, olumlu dini başa çıkma süreçlerinde daha çok işbirlikçi başa çıkma tavrı sergilemişlerdir. Bu durum, onlar için olumlu bir motivasyon kaynağı olmuştur. Mağdurların, "Allah'a sığındım", "sabrettim", "Allah sevdiği kuluna imtihan verirmiş" gibi ifadeleri, dini teslimiyet ve manevi destek yöntemiyle zorlu süreçlerle başa çıkmaya çalıştıklarını göstermektedir.

3.7.2. Olumsuz Dini Başa Çıkma

Katılımcılar, olumsuz dini başa çıkma süreçlerinde yaşadıklarını, işledikleri bir günahın cezası, birinden aldıkları beddua veya Allah'tan uzaklaşmanın bir sonucu olarak görmüşlerdir. Sadece bir katılımcı (K7) olumsuz dini başa çıkma yöntemine başvururken diğer katılımcılar, bağlama göre hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkmayı kullanmışlardır:

Namaz kılarken çok rahatlıyordum. Huzur bulup, sakinlik hissediyordum. Hatta bazen yatsı namazını kılma isteği olmuyordu. İçim rahat etmiyordu. Yatağa girince huzursuz hissediyordum. Hatta tartışmanızın namazımı kılmadığımı(dan kaynaklandığını)olduğunu düşünüyordum. (Katılımcı 1)

Katılımcı, dini görevini yerine getirmediği için Allah tarafından cezalandırıldığını düşünerek yaşadıklarını bu durumun bir sonucu olarak görmüştür.

Sürekli sabrediyordum. Hep bir gün elbet iyi bir şey olur, diyordum. Ne kadar sabrettiysem olmadı. Acaba dedim 'Birine bir şey mi yaptım?' Ama yok. Aklıma bir şey de gelmiyordu. Yaşadıklarımı hep 'Ben neden yaşadım?' diyordum. Dua ediyordum, sabrediyordum. ama bir türlü olmuyordu. Hep belki imtihandır, diye düşündüm. Belki geçicidir, diye düşündüm, ama olmuyordu. Hiç bitmiyordu. (Katılımcı 3)

Ben dedim bu, benim imtihanım, sınavım. Kaçarak geldiğim için ailemi incittim. Onlar bana beddua ettiği için belki de bunları yaşadım. Hep böyle düşündüm.
(Katılımcı 5)

Katılımcılar, yaşadıklarına hem olumlu hem olumsuz anlamlar yüklemişlerdir. Şöyle ki şiddet mağduru kadınlar, bir taraftan birine bir şeyler yaptıklarını, bu nedenle de beddua aldıklarını düşündükleri için zor durumda kaldıklarını ifade ederlerken diğer taraftan ise, bunların bir imtihan vesilesi olduğunu düşündükleri için de sabrettiklerini belirtmişlerdir.

Hep dedim: 'Neyin cezasıydı, kime geçmişte ne yaptım veya kime ne kötülük etmiş olabilirim ki?' diye düşündüm hep. Allah beni neyle sınıyor. Bunları sorguladım. Ben evliliğim boyunca Allah'ı unuttum. Dört yıldır Allah'ın huzuruna çıkmadım. İmam hatip mezunuyum, ama inancımın çok uzaklaştım. Hiç dini inancımın destek almadım. Hiç aklıma gelmedi. Bu süreçte boşluğa düştüm. 'Neden? Neyim eksik? Ne yaptım?' hep bu duygulara kapıldım. Ne yapsam eşime yaranabilirim, diye düşündüm. Eşimin de dini inancı zayıftı. Beni uzaklaştıran da hem o oldu hem yaşadıklarım. Çünkü ben bir şeyi yaşadığımda kendimi kapatıyorum. Belki de Allah'ı hatırlamadığım için, (O'nu) zikretmediğim için bunları yaşadım. Ben böyle bir hayatı istememiştim.(Katılımcı 7)

Katılımcı 7, bu süreçte hiçbir şekilde dini inancından faydalanmadığını ve Bu nedenle de Allah tarafından cezalandırıldığını düşünmektedir.

İbadete yöneldiğimde kendimi daha iyi hissediyordum. Göğsüme bir ferahlık geliyordu. Ama evimde hep muska buluyordum. Onları gördüğümde kendimi çok kötü hissediyordum. Üzerimde korku olmuştu. Evden ayrıldığımda geri dönmem için muska yapmışlar. Eşimin cebinde buldum. Eşim dedi 'eve gelmen için yaptım'. Ailesi yapmış. Ben de 'benden özür dileseydin bunlara gerek kalmazdı' dedim. Ama o muskalar, bana kendimi kötü hissediyordu. Ama Allah'a sığındım. Hep bu muskalardan beni koruması için. Kur'an kursunda hocaya gösterdim. Hoca bana dedi 'onlara söyle bir daha böyle şeyler yapmasınlar'.(Katılımcı 4)

Katılımcı hem olumlu hem olumsuz dini başa çıkma yöntemini kullanmıştır. Muskadan olumsuz anlamda etkilendiğini, bu durumdan rahatsızlık duyduğunu ifade etmiştir.

Sabrediyordum. Düzeltir, dedim hep. Her şey Rabbimin elinde. O, istese hemen düzeltir. Ama hep kötü oldu. Ama yine de istedim. Dilek namazları kıldım, duaları okudum. Camiye gidip hocaya anlatıyordum. Bana dua veriyordu. Ben de ediyordum. Ama ben onları yaptıkça sanki daha kötüliyordu. Bazen diyordum ‘Allah’ım! Yeter al canımı.’ İstedikçe daha kötü oluyor. Düzelmesini istedikçe daha kötü oluyor. Canıma kıymaya çalıştım. İnsanın canı yandı mı hiçbir şeyi gözü görmüyor. Dedim ‘daha Cehennemliksem öleyim de orada çekeyim’. Zaten Cehennemi bu insanın elinden yaşıyorum. (Katılımcı 6)

Katılımcı 6, dua etmesine ve sabretmesine rağmen her şeyin kötüye gittiğini ifade etmiş, isyan odaklı olumsuz dini başa çıkma yöntemine başvurmuştur. Ayrıca “*Rabbim isterse hemen düzeltir*” ifadesi mağdurun pasif bir dini başa çıkma metoduna başvurduğu göstermektedir. Aynı zamanda “dua ettikçe sanki daha kötüye gidiyor” ifadeleri de, mağdurun manevi memnuniyetsizlik içeren düşünceler ve sorgulamalar yaşadığının göstergesidir.

Yaşadıklarına olumsuz anlamlar yükleyen katılımcılar, günahlarından dolayı veya birine bir şey yaptıkları düşüncesi ile Allah tarafından cezalandırıldıklarına inanmaktadırlar. Bu noktada olumsuz dini başa çıkma yöntemine başvuran bireyler, hiçbir şeyin düzelmeyeceğine inanmakta ve bu da onların psikolojileri üzerinde olumsuz etkiler bırakmaktadır. Katılımcıların olumsuz dini başa çıkma mekanizmalarını kullanmalarının temel nedeni ise “*hiçbir şeyin düzelmeyeceği*” düşüncesi olmuştur. Sürekli olumsuz durumlarla karşılaşmaları, eşlerinin şiddet davranışlarının devam etmesi, mağdurları “*Ben neden bunları yaşıyorum?*” düşüncesine sevk etmiştir. Katılımcıların, dua etmelerine rağmen hiçbir şeyin düzelmediği yönündeki düşünceleri ise, erteleyici bir bakış açısı ile sorunların çözümünü sadece Allah’a bırakarak pasif bir yaklaşım sergilemelerine neden olmuştur.

3.8. Dini Başa Çıkma ve Stres İlişkisi

Din, bireyin ruh sağlığının korumasında en önemli unsurlardan biridir. Zira din, bireye, umut, iyimserlik, sevgi, anlam arayışı gibi duyguların daha yoğun yaşanmasına imkân sunarak ona, başa çıkma sürecinde bir yol harita sunar. Bu bağlamda kadınlara “Maruz kaldığınız tüm bu olumsuz durumlardan kaynaklanan stresten kurtulmaya çalışırken, dini inancınızdan, dua ve ibadetlerinizden hiç destek aldınız mı? Eğer aldıysanız, bu desteklerin, yaşadığınız stresi hafifletmede etkisi olduğunu düşünüyor

musunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, bu sorulara olumlu cevap vermişlerdir:

Namaz kılarken çok rahatlıyordum. Huzur bulup sakinlik hissediyordum... Sürekli tevekkül ediyordum. Hep iyi olacağını düşündüm. Bir hayır kapısı vardır, elbet biz de bu kapıdan gireriz, diye düşündüm. Bu yüzden hep düzeleceğini, hatta evden çıkarken bile belki bu iyi olacak, iyiliğimize olacak, diye düşündüm. Belki o da düzelir, diye düşündüm. (Katılımcı 1)

Katılımcı 1, ibadetlerine yöneldiğinde kendisini daha iyi hissettiğini, her şeyin düzeleceğine yönelik umut beslediğini ifade etmiştir.

Kuran okuduğumda kendimi daha rahat ve huzurlu hissediyordum. Kafam sanki rahatlıyordu. (Katılımcı 2)

Eşime ‘muska, seni düzeltmez, Allah seni düzeltmedikten sonra diyordum’, dinlemiyordu. Zaten eşimin dini inancı yoktu. Sinirlendiği zaman Allah’a, Kur’an’a küfrediyordu. Ama ben hep Allah’a sığındım. Dua ettim. İbadetlerimi yaptıkça daha iyi olduğumu fark ettim... Kur’an’a sığındım hep. İnternette eşler arasında huzur veren ayetleri araştırıyordum. Onları okuyordum sürekli. Tespih çekiyordum, zikir çekiyordum. Huzur için Esmâ’ül Hüsnâ çekiyordum. Hep dua ediyordum: ‘Allah’ım bu adamın yüzündeki perdeyi kaldır’ diye. Başka çarem yoktu. Sadece Allah’a sığınyordum. Kendimi daha huzurlu hissetim, hamdolsun. Allah’a sığınmasam ne yapardım bilmiyorum? İnancım olmasaydı nasıl dayanırdım bilmiyorum? Dua etikçe, zikir çektikçe kalbime huzur doluyordu. Bir an yaşadıklarımı unutturdum sanki. Hep sabır gösterdim. (Katılımcı 4)

Katılımcı 4, eşinin inançsızlığına ve yaşadığı tüm olumsuzlara rağmen, Allah’a sığındığında kendisini daha iyi hissettiğini, tüm zorluklara dini inancına sığınarak dayandığını ifade etmiştir.

Ben şimdi Kur’an öğrenmeye başladım, çok şükür. İçim sıkıldığı zaman gece kalkıp teveccüh namazı kılıyordum ve nefes aldığımı hissediyordum. O, bana çok iyi geliyordu. İçim ferahlıyordu. Zikir çekiyorum, salavat gruplarımız var. Onları yapınca stresimin azaldığını hissediyorum. Tevekkül ediyorum sürekli, bana iyi geliyor. Bu bir sınav dedim, yaşayacağım varmış, diye düşündüm.

Sınavdan en iyi şekilde çıkmaya çalıştım. Belki de inancım olmasa daha kötü olabilirdi. Hep dua ettim o dönemlerde, çok şükür kabul oldu.(Katılımcı 5)

Ben o kadar kötü şeyler yaşadım ki intihar etmem lazımdı belki yaşadıklarımın. Ama ben, hep Allah'a sığınarak atlattım. Bu yüzden ayakta kaldım hep, bir tarafım çok huzurluydu. Hep imtihan olduğuna inandım. Rabbim beni bununla sınavacakmış, dedim. Tabi ki aldım. Bu gözle görünmez, dille anlatılmaz. Ama öyle bir şey beni koruyordu ki hiçbir zaman Rabbim beni darda koymadı maddi manevi. Sürekli zikir çekiyordum. Ne zaman darda kalsam, hep Allah'a sığındım. Dünyanın en zengin insanı bile benim kadar huzurlu değildir. Sıkıntım bir taneyse, şükredeceğim şeyler milyon taneymiş. Diyordum, Allah'ım ben bu kadar nimete nasıl şükredeceğim... Benim belki tozpembe hayatım olsaydı, bu denli Allah'a yaklaşmayacaktım belki. Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum, ben de onu çok seviyorum. Bu duygu bana inanılmaz huzur veriyor. Düşünsenize, 'Mutsuz olduğumuzda mı, mutlu olduğumuzda mı Allah diyoruz?' Her sıkıldıkça Allah'a sığındım, güçlendim. Zikir çektim ve güçlendim. (Katılımcı 8)

Katılımcı 8, ayakta kalmasının tek motivasyon kaynağının, “Allah'a sığınmak” olduğunu ifade etmiş ve dini inancından destek alırken hep huzurlu olduğunu belirtmiştir. Bu noktada, olumlu dini başa çıkmanın, iyimserlik, şükür, Allah'la kurulan sıkı ilişki gibi unsurlarının olduğunu söylemek mümkündür. Katılımcılar aynı zamanda, yaşadıkları olayların, kendilerinin dini inançlarına ve değerlerine daha çok yönelmelerine vesile olduğunu ifade etmişlerdir.

Dua ediyordum, tespihler çekiyordum. Terzibaba'ya gidip mescitte zaman geçiririm. Kapanırım secdeye, Rabbim benimlemiş gibi dua ederim. Tevekkül ederim. Türbeye giderim. Parmaklıklara sımsıkı sarılıp Terzibaba hazretlerine anlatırım derdimi. Ankara'ya gittiğimde Hacı Bayram Veli hazretlerine koşarım. Önce dualarımı ederim, sonra (onunla) dertleşirim. Bunları yaptıkça sıkıntılarımın da hafıflediğini hissediyordum. Kendimi daha huzurlu hissediyordum. İnşirah suresini okurdum hep, lahavleyi okurum sürekli. Bunlar hep bana güç verdi. (Katılımcı 9)

Dua ediyordum, tespihler çekiyordum. Yunus peygamberin bir duası vardı. Balığın karnındayken yaptığı. Hep o zikri çekerdim. Her namaz arasında Yasin okudum. Rahatladım, her zorluktan güzel günlere çıkılır öyle düşündüm.

İyimser düşündüm. Umut ettim. İntihar etme düşüncelerim bile oldu. Olumsuz düşüncelerimi namazla aştım. Bu düşüncelerin yanlış olduğuna karar verdim. İç huzur diye bir şey varsa o da buydu. Hani yanarsınız, su içersiniz hararetinizi alır ya ben de ibadet edince o şekilde oluyordum. Bu günleri aşacağımı düşündüm. Eskiden olsa hep ağlardım. Şimdi ise hep umut ediyorum. (Katılımcı 11)

Kur'an okuyup namaz kılıyordum. Rabbimle konuşuyordum hep. Allah'ın her an benimle olduğunu düşündüm. Tevekkül ettim. İbadete yöneldiğimde iyi geldiğini hissediyordum. Çevremde hep derlerdi 'Bu kadar kötülükle, zulümle nasıl ayakta durabiliyorsun?' diye. Rabbime sığınarak sabrettim hep. Bunlar da bizim için. Belki Rabbim, sabrımı ölçüyordu bilmiyorum. Bir kere yine şiddete maruz kaldığımda, kalkıp Kur'an okudum ağlayarak. Sanki güç veriyordu. (Katılımcı 12)

Dini inancın, strese etkisi konusunda, katılımcıların görüşlerinde farklılıklar bulunmaktadır. Bayraktar, dini uygulamaların, bireyin ruhsal ve fiziksel olarak ayakta kalmasını sağlayan en önemli faktör olduğunu belirtir.²⁸⁴ Bu nedenledir ki katılımcıların, yaşadıkları stresle başa çıkma çıkmak için başvurdukları ilk sığınak dini inançları olmuştur. Katılımcılar bu süreçte “iyimserlik”, “umut”, “dua”, “şükür”, “Allah’la kurulan güvenli ilişki”, “tevekkül” gibi dini başa çıkma araçlarından faydalanmışlardır. Katılımcıların en çok başvurdukları dini başa çıkma aracı ise “dua”dır. Dua, bireyin kaynaklarının farkına varmasına ve umudunun yenilenmesine yardımcı olur.²⁸⁵ Katılımcıların, dua ve ibadetleri sayesinde tüm olumsuzluklara rağmen, yüce yaratıcıya bağlanarak kendilerini umutlu hissettikleri tespit edilmiştir. Bu noktada Frankl, umudun bireyin ruh sağlığı için önemli olduğunu ifade etmiş, umutsuzluğun ise bireyi ciddi rahatsızlıklara sürükleyeceğine dikkat çekmiştir.²⁸⁶ Bu doğrultuda mağdurlar, yaşadıkları tüm olumsuzluklara rağmen, stresle dini inançları sayesinde başa çıktıklarını, umut ettiklerini ve böylece ayakta kaldıklarını ifade etmişlerdir. Bu ise yaşadıkları onca olumsuzluklara, psikolojik ve fiziksel problemlere rağmen, inancın ruh sağlığı üzerinde ne denli önemli etkisi olduğuna işaret etmektedir.

²⁸⁴ Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, 114.

²⁸⁵ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 42.

²⁸⁶ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 91.

Ayten'nin yapmış olduğu çalışmada da bu yönde bulguların olduğu görölmektedir.²⁸⁷ Şöyle ki ilgili çalışmada, dini başa çıkmanın, bireyin yaşadığı problemlerle başa çıkma sürecinde olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir. Tokur ise, stresin din ile ilişkisini ele almış olduğu çalışmasında, dinin stresle başa çıkma sürecinde birey için önemli bir araç olduğunu ifade etmiştir.²⁸⁸ Araştırmamızın bulgularının da bu çalışmalarla büyük ölçüde paralellik arz ettiğı görölmektedir.

²⁸⁷ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, 132-133.

²⁸⁸ Tokur, *Stres ve Din*, 165.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda kadınların, fiziksel, psikolojik, cinsel ve ekonomik şiddet gördükleri tespit edilmiştir. Kadınlar yıllarca şiddet döngüsü içerisinde kalmışlar ve şiddet ortamını terk etmemişlerdir. Bu durumun, en önemli nedeni ise, şiddet mağduru kadınların ailelerinden destek alamamaları ve “bir gün düzelir” şeklindeki düşünceleridir.

Araştırmada şiddetin nedenleri teması, biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç kategoride incelenmiştir. Beyin hasarı, bipolar bozukluk gibi durumlar şiddetin biyolojik nedenler arasında yer alırken, faillerin psikolojik problemleri ile intihar girişimleri şiddetin psikolojik nedenleri arasında yer almaktadır. Aile içi şiddet, çocuklukta şiddete maruz kalma, yaşanan ortam, işsizlik ve yanlış din algısı ise şiddetin sosyolojik nedenleri arasında bulunmaktadır. Bu noktada aile içi şiddetin, şiddetin hem nedeni hem de sonucu olduğunu ifade etmek mümkündür. Zira faillerin, çocuklukta aile içi şiddete maruz kalmaları, yetişkinlikte de eşlerine ve çevrelerine şiddet uygulamalarına neden olmaktadır. Bu nedenle şiddet olgusu sadece kadınları ilgilendiren bir husus olmayıp tüm toplumu derinden etkileyen, bir döngü halinde süregelen bir olgudur.

Mağdurların yaşadıkları stres sonucunda ağır psiko-somatik rahatsızlıklar, fiziksel ve psikolojik problemler yaşadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların maruz kaldıkları psiko-somatik rahatsızlıkların en belirgin olanları “baş ağrısı” ve “mide problemler”dir. Kilo kaybı, saç kıran, bel ve boyun fıtığı gibi belirtiler, kadınların yaşadıkları fiziksel problemler arasında bulunmaktadır. Psikolojik olarak ise, özgüvensizlik, başarısızlık, sürekli olarak ağlama, tükenmişlik, çabuk sinirlenme, depresyon ve intihar girişiminde bulunma gibi problemler yaşayan kadınların, kendilerini en fazla “değersizlik”, “yalnızlık” ve “mutsuzluk” hissettikleri tespit edilmiştir.

Her bir mağdurun, yaşamış olduğu stresle başa çıkabilmek için kendine en uygun gördüğü başa çıkma araçlarını kullandığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, şiddet göre her katılımcı, kendi içsel ve dışsal kaynaklarına başvurarak yaşadığı problemlerle başa çıkmaya çalışmıştır. Bu bağlamda kadınların, sosyal destek aramak, bireysel ve sosyal aktivite yapma, uzman desteğine başvurma ve dini inançlarına

başvurma olmak üzere beş türlü başa çıkma araçlarını kullandıkları belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların, en çok dini inançlarından, ikinci olarak da sosyal çevreden destek aldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların neredeyse tamamının, başa çıkma sürecinde dini inançlarından faydalanmaları, dinin, yaşanan problemlerle baş etme hususunda önemli bir işleve sahip olduğunu göstermektedir.

Mağdurlar, başa çıkma süreçlerinde yaşadıklarına anlam yükleyerek “hayra yorma”, “sabır”, “tevekkül”, “imtihan”, “şükür”, “umut”, “iyimserlik” gibi dini başa çıkma araçlarını kullanmışlardır. Şiddete uğrayan kadınlar, Allah’a sığınarak ayakta kaldıklarını, dua ederek umutlarını diri tuttuklarını, ibadet ederek yaşadıkları problemlerle başa çıkmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Kadınlar ayrıca, dinden destek alarak yaşamış oldukları stresin olumsuz etkilerini ve olumsuz düşüncelerini hafifletmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise bağlama göre hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma mekanizmalarını birlikte kullanmışlardır. Bazı mağdur kadınların, işledikleri herhangi bir günah veya aldıkları beddua sonucunda, Allah tarafından cezalandırıldıklarına inanmak suretiyle olumsuz dini başa çıkma mekanizmasını kullandıkları görülmektedir.

Araştırmanın analizleri ve sonuçları neticesinde şu önerilerde bulunmak mümkündür:

- Şiddetin her türlüünü engellemek amacıyla anasınıfından başlayarak tüm eğitim-öğretim düzeylerinde, kadın erkek fırsat eşitliğinin önemi, erken yaşta evliliklerin sakıncaları gibi konularda bireysel ve toplumsal farkındalık sağlayacak bir eğitim verilmeli, bu konuda bir bilinç oluşturulmalıdır. Bununla birlikte değerler ve şiddet konusunda geniş çaplı eğitimler verilerek etkin çalışmaların yapılması oldukça önemlidir.

- Şiddeti meşrulaştırıcı, yanlış dini yorumlamalarla geleneksel ve ataerkil zemine oturtulmuş din algısı yerine, Kur’an ve Sünnet bağlamında, İslam dininin aile kurumuna ve kadına verdiği öneme dair doğru bilgiler yaygınlaştırılmalıdır.

- Kadına yönelik şiddetin nedenleri üzerinde kapsamlı araştırmalar yapılarak, şiddeti önlemeye yönelik politikalar geliştirilmelidir. Ayrıca failler hakkında daha kalıcı çözümler üretilmelidir.

- Kadınlara sunulan önleyici ve koruyucu hizmet modellerinde, psiko-sosyal desteğin yanında, manevi danışmanlığa da bir sosyal hizmet modeli olarak yer verilecek çalışmalar yapılabilir.

- Araştırmaların, şiddet uygulayan bireyler üzerinde de yapılarak faillerin şiddet algıları, şiddete başvurma nedenleri, din algıları, şiddetin din ile ilişkisi incelenmelidir. Araştırma sonucuna göre, şiddeti önlemek amacıyla gerekli adımlar atılmalıdır.

- Evlilik öncesinde, Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından kadına yönelik şiddetin İslam'da yerinin olmadığına dair eğitimler verilmelidir.

- Özetle kadına yönelik şiddet, kadınları derinden etkileyen psikolojik ve sosyolojik bir sorundur. Dolayısıyla göz ardı edilemeyecek kadar büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle problemin çözümüne katkı sağlayacağı düşünülen tüm meşru araçların devreye alınması, hayati önem taşımaktadır.

KAYNAKÇA

- Akçınar Berna. "Aile Sistemlerinde Şiddetin Döngüsü". *İnsan ve Toplum Bilimi Araştırmaları Dergisi*. 6/4 (2017): 40-64.
- Akto Akif. "Allah İnsan Arasında Ontolojik, Epistemolojik ve Varoluşsal Bir İlişki Biçimi: Tevekkül". *e-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi*. 8/2 (2016): 878-902.
- Ali Balcı. *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem Akademi, 2010.
- Almış Behice Han, Funda Gümüştaş, Emel Koyuncu Kütük. "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetin Kadın ve Çocukların Ruh Sağlığına Etkileri". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12/2 (2020), 232-242. doi:10.18863/pgy.567635.
- Altunok Hatice, Hakan Aydın ve Fatma Gül Gedikkaya. "Kadına Karşı Şiddetle Mücadele Politikasında Çıktılar Üzerine Bir Değerlendirme". *Yasama Dergisi*. 30(2015): 5-21.
- Ano Gene G., Erin B. Vasconcelles. "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis". *Journal Of Clinical Psychology*. 61/ 4 (2005): 461-480. <https://10.1002/jclp.20049>.
- Apaydın Halil. "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 10/2 (2010): 59-77.
- Araz Abdullah. "Gazali'de Tövbe Anlayışı". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- Emmons Robert A., Charles M. Shelton. "Gratitude and the science of positive psychology. İçinde *Handbook of positive psychology*. ed. C. R. Snyder, S. J. Lopez, New York: Oxford University Press, 2002.
- Argyle Michael. *Din ve Psikoloji*. çev. H. Büşra Kök, İstanbul: İz Yayıncılık, 2022.
- Ayten Ali, Zeynep Sağır. "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma" Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 47 (2015): 5-18 <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>
- Ayten Ali. *Psikoloji ve Din: Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2017.
- Ayten Ali. *Tanrı'ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Baker Laura A. "Biological Teories of Violence", *Violence In America An Encyclopedia*. 1/1 (1999). https://www.researchgate.net/publication/230845975_Biological_theories_of_violence
- Baltaş Zuhal, Acar Baltaş. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 2013.
- Başıbüyük Oğuzhan, Önder Karakuş. "Sosyal Düzensizlik ve Toplum Destekli Güvenlik Politikaları". *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 13/ 2 (2010), 65-97.
- Bates Lisa M., Sidney Ruth Schuler, Farzana Islam. "Socioeconomic Factors and Processes Associated With Domestic Violence in Rural Bangladesh". *International Family Planning Perspectives*. 30/ 7 (2004): 190–199. <https://doi.org/10.1363/3019004>

- Batson C. Danel, Patricia Schoenrade, W. Larry Ventis, „Din ve Birey: Sosyal Psikolojik Bir Yaklaşım, çev. Ali Kuşat, Abdulvahap Taştan. Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017)
- Bayata Fatma Betül. “Kuran-ı Kerimde Kadın Modelleri”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Bayer Ali. “Sekülerleşme Din İlişkisi: Kuramsal Bir Yaklaşım”. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 16 (2010): 149-190 .
- Berktaş Fatmagül. *Tek Tanırlı Dinler Karşısında Kadın*. İstanbul: Metis Yayınları, 2021.
- Bourdieu Pierre, *Eril Tahakküm*, çev. Bediz Yılmaz. İstanbul: Bağlam Yayıncılık, 2015.
- Boydak Mukadder Özcan, Gönül Şener. “İlköğretim Kurumlarında Yer Alan Öğretmen ve Öğrencilerin Şiddet Algıları”. *Sakarya University Journal of Education*, 3/1 (2013): 8-20.
- Budak Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları, 2000, 716.
- Burger Jerry M. *Kişilik*, çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.
- Cambridge Dictionary”, Erişim Tarihi 29.01.2022, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/violence>
- Campbell Jacquelyn, Alison Snow Jones, Jacqueline Dienemann. “Intimate Partner Violence And Physical Health Consequences”. *American Medical Association*. 162/10 (2002), 1157-1163. doi:10.1001/archinte.162.10.1157
- Can Ali, Ufuk Taşcı. “Teoriler Işığında Toplumsal Olayların Gelişimi Ve Yönetimi”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 26/1(2016): 151-170.
- Can Gürkan, Özlem, Coşar, Fatma, Ekonomik Şiddetin Kadın Yaşamındaki Etkileri, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2/3 (2009), 125 <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/3595/%C3%96zlem%20can%20G%C3%BCrkan%20C%20Fatma%20Co%C5%9Far.pdf>
- Canatan Kadir. Ergün Yıldırım. *Aile Sosyolojisi*, İstanbul: Açılım Yayınları, 2011.
- Carmen Elaine, Patricia Perri Rieker, Trudy Mills. “Victims of Violence and Psychiatric Illness” *American Journal of Psychiatry*, 141/3 (1984), 378,383. doi:10.1176/ajp.141.3.378
- Chesney Margaret A., vd. “Psychological Correlates of the Type A Behavior Pattern” *Journal of Behavioral Medicine*, 4/ 2(1981): 217-227 doi:10.1007/bf00844272
- Cilacı Osman. “Dua” içinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1994, 9:529.
- Cocchiara Faye K., Gender. “Workplace Stress, and Coping” içinde *The Handbook Of Stress And Health*, ed., Cary L. Cooper , James Campbell Quick, Wiley-Blackwell, 2017.
- Cohen Adam B., Harold G. Koenig. “Religion, Religiosity And Spirituality İn The Biopsychosocial Model of Health And Ageing”. *Ageing international*, 28/3 (2003).
- Cohen Sheldon, Thomas Ashby Wills. “Issues İn The Study And Application Of Social Support”. *Psychologkal Bulletin*. 98/2 (1998): 310-357.

- Coker Ann L., Paige H. Smith, Mary Kay Fadden. "Intimate Partner Violence And Disabilities Among Women Attending Family Practice Clinics". *Journal of Women's Health*, 14/9(2005):829-836. doi/10.1089/jwh.2005.14.829
- Crawford Mark E., Paul J. Handal, Richard L. Wiener. "The Relationship between Religion and Mental Health/Distress". *Review of Religious Research*, 31/1 (1989): 16-22. <https://doi.org/10.2307/3511020>
- Creswell John W., *Nitel Araştırmacılar İçin 30 Temel Beceri*. çev Hasan Özcan Ankara. Anı Yayıncılık, 2017.
- Creswell John W. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1998.
- Cüceloğlu Doğan. *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2011.
- Çağrı Mustafa, "Şükür" içinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çarkoğlu Ali, Ersin Kalaycıoğlu. *Türkiye'de Dindarlık Uluslararası Bir Karşılaştırma*. İstanbul: Sabancı Üniversitesi Araştırma Raporu, 2009.
- Doğan Recep. "Kadına Yönelik Şiddetin Bir Türü Olarak Israrlı Takip Kavramı ve Suçu". *Ankara Barosu Dergisi*, 2 (2014), 137-154. <http://www.ankarabarusu.org.tr/siteler/ankarabarusu/tekmakale/2014-2/6.pdf>
- Doğanay Süleyman. "Psikolojik Açıdan Hayatın Zorlukları Karşısında Dini İnanç Ve Sabır: Nitel Bir Çalışma". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. 2019.
- Ekinci Hasan, Süleyman Ekici. "Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları Ve Bir Uygulama". *Uludağ Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22/2 (2003), 93-111.
- Ellison Christopher G., Robert J. Taylor. "Turning to Prayer: Social and Situational Antecedents of Religious Coping among African Americans". *Review of Religious Research*, 38/2 (1996), 117-123 <https://doi.org/10.2307/3512336>
- Else L, vd., "Personality Characteristics Of Men Who Physically Abuse Women" *Hospital And Community Psychiatry*, 44/ 1 (1993):54-58. <https://doi.org/10.1176/ps.44.1.54>
- Eren Erol. *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayınları, 2015.
- Eroğlu Feyzullah. *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta Basım, 1995.
- Ersen Önder. "The Effect Of Coping Strategies On Individual And Organizational Outcome Perceptions: Mediating Role Of Work Attachment Styles". The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University, 2014
- Erten Yavuz, Cahit Ardalı. "Saldırganlık Şiddet Ve Terörün Psikososyal Yapıları". *Cogito*, 6-7 (1996): 143-163.
- Eryücel Sema. Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 10/3 (2013).
- Eryücel Sema. "Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma". Yayımlanmamış Doktora Tezi Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- European Union Agency for Fundamental Rights, "Violence against women: an EU-wide survey: Main results", (Italy, 2014) <https://doi.org/10.2811/981927>

- Feitler Fred C., Edward B. Tokar. "School Administrators And Organizational Stress: Matching Theory, Hunches and Data". *Journal of Educational Administration*, 24/ 2 (1986): 254-271. doi:10.1108/eb009919
- Fikret Karaman. "Tevekkül İnancı Üzerine Bir İnceleme". *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1(1996), 67-91.
- Flury Marianne, Elisabeth Nyberg. "Anita Riecher-Rössler, Domestic Violence Against Women: Definitions, Epidemiology, Risk Factors And Consequences", *Swiss Medical Weekly: The European Journal Of Medical Sciences*, (2010): 1-6. <https://doi.org/10.4414/smw.2010.13099>
- Folkman Susan, Richard S. Lazarus. "If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination". *Journal of Personality and Social Psychology*. 48/1 (1985): 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Folkman Susan, Judith Tedlie Moskowitz. "Coping: Pitfalls and Promise". *Annual Review Psychology*, 55(2004):745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Frankl Viktor E., İnsanın Anlam Arayışı, çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2018
- Fredrickson Barbara L. "Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens And Builds". içinde *The Psychology Of Gratitude*. ed. R. A. Emmons, M. E. McCullough New York: Oxford Press, 2004.
- Freudenberger Herbert J. "Staff Burn-Out". *Journal of Social Issues*. 30/ 1, (1974): 159-165.
- Gençgöz Tülin. "Kaygı Bozukluklarının Tedavisinde Kognitif-Yeniden Yapılandırma Tekniğinin Uygulanışı". *Kriz Dergisi*, 9/2 (1998): 23-28 https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000171
- George, L. K., Ellison, C. G., Larson, D. B. "Explaining the Relationships between Religious Involvement and Health". *Psychological Inquiry*, 13/3 (2002): 190-200.
- Göce Gülüşan. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi, 2014.
- Gökler Rıza, İbrahim Işıtan. "Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri". *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*. 1/ 3 (2012), 154-168.
- Gökler Rıza. "Okullarda Akran Zorbalığı". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6/2 (2009): 512-536.
- Görgün Aylin, vd. "Medyada Kadına Yönelik Şiddet Haberlerinin İçerik Ve Sunum Açısından Analizi: Beyazgazete.Com Örneği". *Sosyoloji Konferansları*, 55/1 (2017):107-132.
- Güleç Yasemin. "Ergenlik ve Gençlik Döneminde Kadına Şiddete Karşı Dinî-Ahlakî-Sosyal Bir Model Denemesi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 15/2 (2015):123-158.
- Günay Ünver. *Din Sosyolojisi*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2005.
- Harris Richard J., Juanita M. Firestone, William A. Vega. "The Interaction of Country of Origin, Acculturation, and Gender Role Ideology on Wife Abuse". *Social Science Quarterly*, 86/2(2005): 464-482. <https://doi.org/10.1111/j.0038-4941.2005.00313.x>

- Heckels Victoria, Karl Roberts. "Stalking and harassment", In *Handbook on Crime. UK: Willan Publishing*, 2010, 366-379.
- Hira İsmail. "Max Weber'in Yöntem Anlayışı". *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1/1 (2000), 45-58.
- Horozcu Ümit, Ahmet Celalettin Güneş. "Son Dönem Yurt İçi Hakemli Dergilerde Yayımlanan Din Psikolojisi Çalışmalarının İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması". içinde *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*, ed., Yahya Turan, Ankara: Nobel Yayınları, 2020.
- Hökelekli Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1993.
- <https://sozluk.gov.tr> Türk Dil kurumu (25.01.2022)
- James William. *Dinsel Deneyimin Çeşitleri: İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*. çev. İsmail Hakkı Yılmaz, İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017.
- Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*, (Ankara: Afşaroğlu Matbaası, 2010)
- Kandemir Fatih. *Dindarlık Umut ve İyimserlik İlişkisi*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 2020.
- Kandemir Fatih. "Tevekkülün Fonksiyonelliği Üzerine -Din Psikolojik Bir Yaklaşım". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 26/1 (2022): 121-134.
- Kandemir Fatih. *Rabbim Bana Yardım Et: Psikolojik Acı ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 2020.
- Kandemirci Duygu, Dilek Yelda Kağnıcı. "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle Baş Etme: Çok Boyutlu Bir İnceleme", *Türk Psikoloji Yazıları*, 17/33 (2014), 1-12.
- Karaca Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2017.
- Karadavut Yakup. "İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa çıkma Yolları". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2005.
- Karagül Mustafa. "Örgütsel Stres Ve Stres Yönetimi: Malatya Adliyesi Örneği". Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, 2011.
- Karakaş Ahmet , Mustafa Koç. "Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 3/3 (2014): 610-631.
- Karasar Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 23. Basım, 2012.
- Karataş Kasım, Mustafa Baloğlu. "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 19/1 (2019): 110-118.
- Karkowski Kendler, K., , L., Prescott, C. "Stressful life events and major depression: Risk period, long-term contextual threat, and diagnostic specificity". *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186/11 (1998), 661-669.
- Kayıklık Hasan. *Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine*. Adana: Karahan Kitabevi, 2011.
- Kılıç Melike N. "Kadına Yönelik Şiddet: Sosyo-Psikolojik Arka Plan, Manevi Boyut ve Hukuki Yaptırımlar" Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

- Kızmaz Zahir. “Şiddetin Sosyo-Kültürel Kaynakları Üzerine Sosyolojik Bir Yaklaşım”. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16/2 (2006): 244-267.
- Kocacık Faruk, Orhan Doğan. “Domestic Violence against Women in Sivas, Turkey: Survey Study”, *Croatian Medical Journal*. 47/5 (2006), 742-749 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080475/>
- Kocacık Faruk. “Şiddet Olgusu Üzerine”. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2/1(2001): 1-7.
- Kocaman Merve. “Şiddete Uğrayan Kadınlarda Dini Başa Çıkma”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2019.
- Koenig Harold G. “Religion And Medicine Iı: Religion, Mental Health, And Related Behaviors”. *Psychiatry In Medicine*, 31/1(2001)
- Koenig Harold G., Dana E. King, Verne B. Carson. *Handbook Of Religion and Health*, New york: Oxford University press, 2001.
- Köse Ayhan. “Türkiye’de Psikoloji ve Din Psikolojisi”.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
- Köylü Mustafa. “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28 (2010): 5-36.
- Kundakçı Deniz. *Max Weber*. İstanbul: Say Yayınları, 2016.
- Lazarus Richard S., Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer, 1984.
- Ludermir Ana Bernarda, vd. “Violence Against Women By Their İntimate Partner and Common Mental Disorders”. *Social Science & Medicine*, 66 (2008) 1008-1018.
- Luria Gıl, Amram Torjman. “Resources and Coping With Stressful Events”. *Journal of Organizational Behavior*, 30/6 (2009): 685-707. <https://doi.org/10.1002/job.551>
- Martin Rene, David Watson. “Style Of Anger Expression and Its Relation To Daily Experience”. *Personality and Social Psychology Bulletin*”, 23/3 (1997): 285-294. <https://doi.org/10.1177/0146167297233007>
- Maslach, C. , Leiter, M.P. “Early Predictors of Job Burnout and Engagement”. *Journal of Applied Psychology*, 93/3, (2008): 498-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- McCrae Robert R, Paul T Costa, Personality. “Coping, and Coping Effectiveness İn An Adult Sample”. *Journal of Personality*. 54/2 (1986), 385-405. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00401.x>
- Merriam Sharan B. *Qualitative Research: A Guide To Design and Implementation*. San Francisco: Jossey-Bass, 2009.
- Meydaneri Yasemin. “Sosyolojik Açıdan Kadınlarla İlgili Kalıp Yargılar (Kırıkkale Örneği)”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 2006.
- Morgan George, *İşte ve Yaşamda Stresi Yenmenin Yolları*, çev. Şebnem Çağla, İstanbul: Ruh Bilim Yayınları, 1993.
- Morris Charles G. *Psikolojiyi Anlamak*. çev. H. Belgin Ayvaşık, Melike Sayıl. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002.

- Necmi Karslı, Psiko-Sosyal Açıdan Şiddet Ve Çözüm Yolları, *Din Bilimleri Akademik Bakış Dergisi*, 16/3(2016):63-89.
- Okutan Nur. “Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet – Van’da, Kadınların Şiddet Deneyimleri, Şiddeti Doğuran Koşullar ve Başetme Biçimleri, Şiddetin Kadın Sağlığına Etkiler”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- Örmek Hatice, *Kadına Yönelik Şiddet ve Din İlişkisine Sosyolojik Bir Yaklaşım (Ankara’daki Kadın Sığınma Evi Örneği)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013).
- Özaşçılar Mine. “Şiddet Davranışının Nedenlerini Açıklamada Biyolojik Temelli Kuramların Rolü”. *Türk Psikoloji Yazıları*. 19 (2016):16-28
- Özkan Gizem. “Kadına Yönelik Şiddet - Aile İçi Şiddet ve Konuya İlişkin Uluslararası Metinler Üzerine Bir İnceleme”. *Hacettepe Hukuk Fakültesi Dergisi*. 7/1(2017) <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hacettepehdf/issue/46371/582819>
- Özmen Mine, Barış Öner. “Stresle Başa Çıkma Yolları”. içinde *Medikal Açıdan Stres*, editör İbrahim Balcıoğlu, İstanbul Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 2005.
- Page Ayten Z., Merve İnce. “Aile İçi Şiddet Konusunda Bir Derleme”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 22/ 11,(2008), 81-94.
- Pargament Keneth vd., “God Help Me 1:Religious Coping Efforts As Predicted As Outcomes To Significant Negative Life Events”. *American Journal of Community Psychology*, 18/6 (1990): 793-812.
- Pargament Kenneth I. *The Psychology Of Religion And Coping: Theory, Research, Practic.* (New York, NY: Guilford Press, 1998.
- Pargament Kenneth I. vd. “Religion and the Problem-solving Process: Three styles of coping”. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27/1 (1988): 90-104. <https://doi.org/10.2307/1387404>
- Pargament Kenneth I. ve Curtis Brant. Religion and Coping içinde *Handbook of Religion and Mental Health* ed. Harold Koenig, California: Academic Press, 1998.
- Pargament Kenneth I., Harold G. Koenig, Lisa M. Perez. “The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE”, *Journal Of Clinical Psychology*, 56/4 (2000), 519–543.
- Pargament Kenneth vd. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 37/4 (1998): 710-724
- Pargamnet Kenneth I. “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”. çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 5/1 (2005).
- Park Crystal L. Lawrence H. Cohen. “Religious and Nonreligious Coping with the Death of a Friend”, *Cognitive Therapy and Research*, 17/6 (1993), 561-577.
- Patton Michael Quinn. *Qualitative Evaluation Methods*, California: Sage Publications, 1988.
- Peker Hüseyin. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları 2011.

- Pérez Isabel Ruiz, Juncal Plazaola-Castaño, María del Río-Lozano. "Physical Health Consequences Of Intimate Partner Violence In Spanish Women". *European Journal of Public Health*, 17/5 (2007). 437-443 <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckl280>.
- Plontik Rod. *Psikolojiye Giriş*, çev. Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.
- Ralf Schwarzer, Steffen Taubert, *Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping*. Londra: Oxford University Press, 2002. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002>
- Roebuck Tresa M., Sarah N. Mattson, Edward P. Riley. "Behavioral And Psychosocial Profiles Of Alcohol-Exposed Children". *Alcoholism: Clinical And Experimental Research*. 3/6 (1996):1070-1076. <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.1999.tb04227.x>
- Rose Pat, Jayne Beeby, David Parker. "Academic Rigour In The Lived Experience Of Researchers Using Phenomenological Methods In Nursing", *Journal of Advanced Nursing*. 21/6 (1995), 1223-1129.
- Rowshan Arthurm. *Stres Yönetimi*, çev. Şahin Cüceloğlu, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2000.
- Salcıoğlu Ebru, vd. "Anticipatory Fear and Helplessness Predict PTSD and Depression in Domestic Violence Survivors". *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9/1 (2017), 117-125. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000200>
- Saldana Johnny. *Nitel Araştırmalar İçin Kodlama El Kitabı*. çev. Aysel Tüfekçi, Süleyman Nihad Şad. Ankara, Pegem Akademi, 2022.
- Salim Esmâ. "Boşanma Sürecindeki Bireylerde Başa Çıkma Stratejileri ve Dini Başa Çıkma: Isparta Örneği", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
- Sami Şemseddin. *Kamus-i Türki*, İstanbul: Çağrı Yayınları, 2012.
- Seligman Martin E. P., *Öğrenilmiş İyimsizlik*, çev. Semra Kunt Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık, 2009.
- Sezgin Gülsen. "Kadına Yönelik Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlar, Şiddeti Meşrulaştırma, Dindarlık Ve Dini Başa Çıkma Üzerine Bir Araştırma (Malatya İli Örneği)". Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
- Soler Aleix Arnau. "Genetic Responses To Environmental Stress Underlying Major Depressive Disorder". (PhD thesis, The University of Edinburgh, 2019). <https://hdl.handle.net/1842/36548>
- Soykan Çiğdem. "Öfke ve Öfke Yönetimi". *Kriz Dergisi*, 11/2 (2003): 19-27 https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192
- Sheesley D. F. "Burnout and the Academic, Teaching Librarian: An Examination of the Problem and Suggested Solutions". *The Journal of Academic Librarianship*, 27/6, (2001): 447-451.
- Stewart De, Robinson Ge, "A Review Of Domestic Violence And Women's Mental Health" *Arch Womens Ment Health*, 1/ (1998), 83-89, <https://doi.org/10.1007/s007370050010>.

- Sütçü Semih. “Türkiye’de Aile Mahkemesi Uzmanlarının Aile Kavramı ve Aile İçi Şiddet Olgusuna Yönelik Değerlendirmeleri: Nitel Bir Araştırma”. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*. 5/2(2021):142.
- Şahin Hülya. “Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3/26 (2006): 47-61 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21446/229645>
- Şahin Nesrin Hisli. *Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1994.
- T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, *Aile İçi Şiddetin Sebepleri ve Sonuçları* (Ankara: Aralık 1993-Aralık 1994), 84.
- Tarhan Nevzat. *Aile Okulu: Mutlu Aile İçin Makul Çözümler*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Tarhan Nevzat. *İnanç Psikolojisi ve Bilim*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2020.
- Tarhan Nevzat. *Mutluluk Psikolojisi Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2005.
- Tatlıoğlu Kasım, İsmail Küçükköse. Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet: Nedenleri, Koruma, Önleme Ve Müdahale Hizmetleri”. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7/13 (2015), 194-209.
- Thirugnanam Balasubramanian. “Violence Against Women’s In India”. *Journal of Shanghai Jiaotong University*, 16/ 7(2020): 876-892
- Tokur Behlül. *Stres ve Din*. İstanbul:Çamlıca Yayınları, 2018.
- Topcan Özlem. “Yahudilik ve Hristiyanlık Din Geleneklerinde Toplumsal Cinsiyet”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı, 2010.
- Tremblay RE, vd. “Physical Aggression During Early Childhood: Trajectories And Predictors” *Pediatrics*, 114/1 (2004), 43-50.
- Tunç Cihat. “Tövbe hakkında Bazı Meseleler, Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi”. 24/1 (1981), 389-412.
- Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı İç Güvenlik Strateji Dairesi Başkanlığı. *Kadına Karşı Şiddet İçeren Suçları İşleyenlerin Kriminolojik Profili*, ed. Güneş Okuyucu Ergün. Ankara: Özel Ofset, 2021.
- Türkiye Psikiyatri Derneği” (Erişim Tarihi: 01.10.2022), <https://psikiyatri.org.tr/halkayonelik/23/depresyon#:~:text=G%C3%BCndelik%20olaylar%20morali%20bozulan%20ki%C5%9Fi,olarak%20kendini%20daha%20iyi%20hissetmez.>
- Uyumaz Alper, İdris Akdağ. “Türk Özel Hukukunda Şiddet ve Israrlı Takip Kavramı İle Israrlı Takip Mağdurunun Korunması”. *Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 19/2 (2015): 45-94 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ahbvuhfd/issue/48099/608208>
- Ülkü Evrim. “Stres ve Stres Yönetimi (Stresle Başa Çıkma); Sağlık Sektöründe Bir Uygulama”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017).

- Ünal Asife. *Kadına Yönelik Şiddetin Dini Temeli Üzerine Bir Analiz*, içinde Din ve Şiddet Tarihi, Dini, Siyasi, Kültürel, Sosyo-Psikolojik Boyutlarıyla. ed. F. Sancar. Ankara: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Yayınları, 2016.
- Wainwright David . *Work Stress: The Making of a Modern Epidemic*, England: Open University Press, 2002.
- Wood Alex M., vd. “The Role Of Gratitude İn The Development Of Social Support, Stress, and Depression: Two Longitudinal Studies”. *Journal Of Research İn Personality*, 42/4 (2004), 854-871.
- World Health Organization. “*Global Status Report on Violence Prevention*”. Switzerland: World Health Organization, 2014
- World Health Organization,. “Violence Against Woman: A Priority Healt Issue”, Geneva, 1997
- World Health Organization. “Violence Against Woman”. 1997.
- World Health Organization. *World Report on Violence and Health*. 2002: Geneva: WHO
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf;jsessionid=AE567BEC12FFA9875137C1AA02BFEF79?sequence=1
- World Health Organization.” World Report On Violence and Health”, Ed. By. Etienne G. Krug, Linda L. Dahlberg, James A. Mercy, Anthony B. Zwi and Rafael Lozano, Geneva, 2002.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yanikkerem Emre. “5-49 Yaş Evli Kadınların Aile İçi Şiddete İlişkin Görüşlerinin Ve Şiddete Maruz Kalma Durumlarının İncelenmesi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
- Yanikkerem Emre. Kadına Uygulanan Şiddetin Üreme Sağlığına Etkileri”. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5/2 (2002).
- Yapıcı Asım. *Toplumsal Cinsiyet, Din ve Kadın*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020.
- Yasdıman Hakkı Ş. “Yahudi Kutsal Metinlerinde Kadın Karşısı Söylemler”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 15(2002): 97-121.
- Yıldırım Ali, Hasan Şimşek. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2011.
- Yıldız Kadir, Deniz Dirik. “Algılanan Sosyal Destek Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Algılanan Öz Yeterliliğin Rolü”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17/2 (2019): 132-144.

EKLER

EK:1 Etik Kurul Onayı



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	21/01/2022
Protokol No	01/06
Araştırma Başlığı	Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma
Araştırma Türü	Nitel Araştırma
Araştırmacılar	Merve KILIÇ (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Fatih KANDEMİR (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Haydar EFE
İnsan Araştırmaları Sosyal ve Beşeri Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK 2: Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Onay Yazısı



T.C.
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI
Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü

Sayı : E-13494116-806.01.03-3319101

17.04.2022

Konu : Araştırma İzin Talebi (Merve KILIÇ)

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Erzincan Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'nün 14.04.2022 tarihli ve E-16460026-806.01.03[774.99]-3287128 sayılı yazısı.

Erzincan Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü'nün İlgi'de kayıtlı yazısından, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) Yüksek Lisans Programı öğrencisi ve aynı zamanda Erzincan Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi'nde (ŞÖNİM) sosyolog olarak görev yapmakta olan Merve KILIÇ'ın "*Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma*" başlıklı tez çalışması kapsamında Erzincan ŞÖNİM'den veya kadın komukveinden hizmet alan kadınlarla görüşme yaparak veri toplamasına yönelik araştırma izni talebine ilişkin revize edilen başvurunun, Genel Müdürlüğümüz görüşüne arz edildiği anlaşılmıştır.

Söz konusu başvuru tarafımızca tekrar incelenmiş olup;

- Görüşmenin yalnızca bilgilendirilmiş onanı formu ile yapılacak gerekli bilgilendirme sonrasında araştırmaya gönüllü olarak katılmak istediğini beyan eden 15 hizmet alan ile gerçekleştirilmesi
- Katılımcıların gizliliğinin ve kişisel verilerinin korunması ilkesine azami ölçüde riayet edilmesi
- Herhangi bir ses ya da görüntü kaydı alınmaması
- Katılımcıların duygusal hassasiyetlerine özen gösterilmesi, onlarda stres oluşturabilecek herhangi bir işlem gerçekleştirilmemesi
- İzin kapsamı dışında hiçbir veri toplanmaması veya talep edilmemesi
- Görüşmenin İl Müdürlüğünün uygun göreceği bir mekanda ve mesai saatleri içerisinde, İl Müdürlüğü koordinasyonunda gerçekleştirilmesi
- Kuruluş işleyişinin aksatılmaması ve kuruluşun iç düzen kurallarına riayet edilmesi
- İzin süresi içerisinde (Makam Oluru'nun alınmasını müteakiben en geç 5 ay) veri toplama sürecinin tamamlanması, tamamlanamadığı takdirde çalışma süresi bitmeden resmi kanal vasıtasıyla ek süre talep edilmesi
- Mevzuata herhangi bir aykırılık teşkil edilmemesi
- Araştırma bitiminde araştırmanın dijital ve basılı kopyasının Genel Müdürlüğümüz ile paylaşılması
- Araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde kullanılmadan/yayınlanmadan önce Genel Müdürlüğümüzden resmi kanal vasıtasıyla izin alınması

koşulu ile gerçekleştirilmesinde bir sakınca bulunmadığı, tarafınızca yapılacak inceleme sonrasında uygun görülmesi halinde Makam Oluru'nun alınabileceği değerlendirilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini arz/rica ederim.

Gülser USTAOĞLU

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 4D7A0B10-71CD-47F2-9FF2-997F08E79DD3

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ashb-ebys>

Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177 Sok. No: 10/ A Kat: 20-21 Çankaya/ Ankara/
Türkiye
(312)705 91 77
(312)705 91 94

Bilgi için:Ebru ÖZYİĞİT
Aile ve Sosyal Hizmetler
Uzman Yardımcısı



EK 3: Görüşme Soruları

GÖRÜŞME FORMU

Merhaba ben Merve KILIÇ,

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim dalı yüksek lisans öğrencisiyim. "Şiddet Mağduru Kadınlarda Stres ve Dini Başa Çıkma" konulu yüksek lisans tezi çalışıyorum. Tez kapsamında stres karşısında başa çıkma yöntemlerinden biri olan dini başa çıkma konusunu araştırıyorum. Bu konuda kendinizi kötü hissettiğiniz anda bununla başa çıkmak için nasıl bir yol izlediğinize dair sizinle görüşme gerçekleştirmek istiyorum. Bu görüşmede elde edilecek tüm veriler gizli kalacaktır. İsim ve bilgi paylaşımı olmayacaktır. Görüşmenin 30 veya 45 dakika arası süreceğini düşünüyorum.

Mülakat Soruları

- 1) Kendinizden biraz bahseder misiniz?
- 2) Kuruluşa başvuru sebebiniz nedir? Biraz açıkla mısınız?
İlgili mercilere başvurduğunuz mu?
Çevrenizden destek aldınız mı?
- 3) Bu durumla ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir? Kendinizi nasıl hissettiniz biraz bahsedebilir misiniz?
- 4) Çoğumuz günlük hayatta stresli durumlarla karşılaşabiliyoruz ve stresle başa çıkma yöntemleri çok çeşitli olabiliyor. Sizin başa çıkma yöntemleriniz nelerdir ?
- 5) Başımıza gelen bazı olaylarda bazı sorgulamalar yaşarız. Yaşadıklarımıza olumlu veya olumsuz anlamlar yükleriz. Örneğin Allah'a sığınarak bu durumdan ne öğreniyorum bu benim için neyin cezası veya imtihanı gibi pek çok düşünceye kapılırız. Sizin bu konudaki düşünceleriniz nelerdir?
- 6) Maruz kaldığınız tüm bu olumsuz durumlardan kaynaklanan stresten kurtulmaya çalışırken dini inancınızdan dua ve ibadetlerinizden hiç destek aldınız mı? Eğer aldıysanız bu desteklerden yaşadığınız stresi hafifletmede etkili olduğunu düşünüyor musunuz?

7) Bu süreçte dini inançlarınıza ve değerlerinize yönelmenize daha çok vesile olduğunu düşünüyor musunuz?



EK 4: Kişisel Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU****SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİLER**

1. Yaşınız	☐ 18-23 ☐ 24-29 ☐ 30-35 ☐ 36-41 ☐ 42-47 ☐ 48-53 ☐ 54-59		
2. Öğrenim Durumunuz	☐ Okur Yazar Değil ☐ Ortaokul ☐ Ön Lisans ☐ Okur Yazar ☐ Lise ☐ Lisansüstü ☐ İlkokul ☐ Lisans		
3. Medeni Durumunuz	Medeni/İlişki Durumu	İlk Evlilik Yaşı:	
	☐ Hiç Evlenmemiş ☐ Halen Evli ☐ Boşanmış ☐ Ayrı Yaşıyor ☐ Eşi Ölmüş ☐ Flört İlişkisi ☐ Nişanlı/Sözlü ☐ Diğer (Açıklayınız) _____	Evlilik Kararı	☐ Kendi İsteği ve Aile Onaylı ☐ Kendi İsteği ve Aile Onaysız ☐ Diğer (Kaçma Dahil)
			Evlilik/Birliktelik Süresi:
4. Kaç Çocuğunuz Var	☐ Çocuğu yok ☐ 1-3 tane ☐ 4-7 tane ☐ 8 ve daha fazla		
5. Çalışma Durumunuz	☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor		

6. Mesleğiniz	☐ Var (Belirtiniz) _____ ☐ Yok								
7. Gelir Durumunuz	<table><tr><td>☐ Gelir Yok</td><td>☐ Nakdi Yardım</td></tr><tr><td>☐ Aileye Bağımlı</td><td>☐ Maaş</td></tr><tr><td>☐ Eşe Bağımlı</td><td>☐ Diğer (Belirtiniz)</td></tr><tr><td>_____</td><td></td></tr></table>	☐ Gelir Yok	☐ Nakdi Yardım	☐ Aileye Bağımlı	☐ Maaş	☐ Eşe Bağımlı	☐ Diğer (Belirtiniz)	_____	
☐ Gelir Yok	☐ Nakdi Yardım								
☐ Aileye Bağımlı	☐ Maaş								
☐ Eşe Bağımlı	☐ Diğer (Belirtiniz)								

YAŞADIĞI ŞİDDET İLE İLGİLİ BİLGİLER

8. Şiddet Uygulayanla Yakınlık Derecesi	☐ Eşi ☐ Babası ☐ Kardeşi ☐ Birliktelik ☐ Eski Eşi ☐ Diğer (Belirtiniz)
---	---

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Merve KILIÇ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Sakarya Üniversitesi
Fakülte	Fen Edebiyat Fakültesi
Bölümü	Sosyoloji Bölümü
Yüksek Lisans	
1.	
2.	