ŞİDDETE MARUZ KALAN KADINLARIN BENLİK SAYGISININ VE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE STRESLE BAŞ ETME DÜZEYLERİ İLE OLAN İLİŞKİSİ

Hilal TUZCU KUŞ
181180204

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022

ŞİDDETE MARUZ KALAN KADINLARIN BENLİK SAYGISININ VE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE STRESLE BAŞ ETME DÜZEYLERİ İLE OLAN İLİŞKİSİ

Hilal TUZCU KUŞ
181180204
ORCID:0000-0001-7082-9779

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yaklaşık olarak bir buçuk yıldır sabır, özveri ve emekle hazırladığım yüksek lisans tezimi tamamlamanın heyecanını ve gururunu yaşamaktayım.

Araştırmamı yürüttüğüm süreçte beni sabırla dinleyen, çalışma sürecinde her türlü yön gösteren ve motivasyon veren emeklerini ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen öğrencisi olmaktan gurur duyduğum tez danışmanım sayın Dr.Öğr. Üyesi Deniz ŞARLAK'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez komitemin üyelerine; Dr. Öğr. Üyesi Meral BOZDEMİR, Doç. Dr. Ferzan CURUN hocalarıma teşvikleri, hoşgörüleri, sabırları ve tavsiyeleri için teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca vermiş olduğum her kararda beni destekleyen, hedeflerime ulaşmam konusunda her zaman beni cesaretlendiren annem Sabire TUZCU'ya, babam Şerafettin TUZCU'ya, ağabeyim Halil TUZCU'ya teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her alanında desteklerini esirgemediği gibi tez sürecinde de motivasyon vererek yanımda olan eşim Hakan KUŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Hilal TUZCU KUŞ

Eylül,2022

ÖZ

ŞİDDETE MARUZ KALAN KADINLARIN BENLİK SAYGISININ VE ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİN ÖĞRENİLMİŞ GÜÇLÜLÜK VE STRESLE BAŞ ETME DÜZEYLERİ İLE OLAN İLİŞKİSİ

Hilal Tuzcu Kuş
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman:Dr.Öğr.Üyesi Deniz Şarlak
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu çalışma şiddete maruz kalan kadınların benlik saygısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisini araştırmaktadır. Araştırma nicel olarak yürütülmüş olup veri toplama süreci elektronik ortamda veya yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öğrenilmiş Güçlülük, Öğrenilmiş Çaresizlik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada 21-60 yaş aralığında olan 320 şiddet mağduru kadın yer almaktadır. Ölçeklerden edinilen puanlar ise SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılırken, ölçekler arası etkilerin incelenmesinde basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır.

Şiddet mağduru kadınların; %28.7'sinin 31-35 yaşında, %81.3'ünün evli, %38.4'ünün ortaokul, %42.7'sinin evlilik yaşının 20-22 yaş, %55.3'ünün ilçede yaşadığı ve %71.3'ünün çalışmadığı görülmektedir.

Kadınlarda benlik saygısı ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişki incelendiği zaman, benlik saygısı ve öğrenilmiş güçlülük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kadınlarda benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiği zaman, benlik saygısı ile sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınlarda umutsuzluk ve çaresizlik ile öğrenilmiş güçlülük arasındaki ilişki incelendiği zaman, umutsuzluk ve çaresizlik düzeyi ile öğrenilmiş güçlülük alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Kadınların umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile stresle başa çıkma

tarzları arasındaki ilişki incelendiği zaman, değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Anahtar Sözlükler: Şiddet, Benlik Saygısı, Öğrenilmiş Çaresizlik, Öğrenilmiş Güçlülük, Stresle Baş Etme

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF VIOLENCE-EXPOSED WOMEN'S SELF-RESPECT AND LEARNED HELPLESS WITH LEARNED STRENGTH AND STRESS COLLECTION

Hilal Tuzcu KUŞ
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman:Dr.Öğr.Üyesi Deniz Şarlak
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

This study investigates the relationship between the self-esteem and learned helplessness of women who have been exposed to violence, and their levels of learned resourcefulness and coping with stress. The study was conducted quantitatively, and the data collection process was carried out electronically or face-to-face.

There were 320 participants of the study between the ages of 21 and 60 who were exposed to violence. Demographic Information Form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Learned Resourcefulness, Learned Helplessness, and Stress Coping Scales were administered to the participants. The scores obtained from the scales were analyzed with the SPSS 25 program. In the first stage of the analysis process, reliability analysis was applied to the data obtained from the scale and skewness and kurtosis values were examined in order to determine the normal distribution. While the Independent Samples T test was used to compare the data according to demographic variables with two categories, One Way ANOVA analysis was used to compare the scale scores according to demographic variables with more than two categories. Tukey was used as a post-hoc test to determine the differences between the groups in One Way ANOVA analysis. While Pearson Correlation analysis was used to examine the relationships between scale scores, simple and multiple linear regression analyses were used to examine the inter-scale effects.

The study revealed that 28.7% of the participants who were victims of violence were 31-35 years old, 81.3% was married, 38.4% were graduates of secondary school, 42.7% married at the age of 20-22, 55.3% was living in a district and 71.3% were not working.

When the relationship between self-esteem and learned resourcefulness of the women that participated in this study was examined, it was determined that there were positive significant relationships between self-esteem and learned resourcefulness sub-dimensions ($p<0.05$). Also, the study examined the relationship between participants' self-esteem and strategies of coping with stress and it was found that there were positive significant relationships between self-esteem and seeking social support, self-confident approach and optimistic approach ($p<0.05$). When the relationship between participants' self-esteem and strategies of coping with stress was examined, it was discovered that there were positive significant relationships between the level of hopelessness and helplessness and the learned resourcefulness sub-dimensions ($p<0.05$). Lastly, when the relationship between participants' the hopelessness and learned helplessness levels and their styles of coping with stress was examined, it was observed that there were significant relationships between the variables ($p<0.05$).

Keywords: Violence, Self-Esteem, Learned Helplessness, Learned Resourcefulness, Coping with Stress

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ii
TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER viii
TABLOLAR LİSTESİ xiii
KISALTMALAR xix
1. GİRİŞ 1
1.1 Problemin Tanımı Ve Önemi 1
1.2 Amaç 3
1.3 Problem 3
2. GENEL BİLGİLER 5
2.1 Şiddet 5
2.2 Şiddetle İlgili Kuramsal Açıklamalar 6
2.2.1 Psikanalitik kuram 6
2.2.2 Sosyal öğrenme kuramı 7
2.2.3 Ekolojik kuram 10
2.2.4 Akılcı-Duygusal kuram 11
2.2.5 Biyolojik kuram 11
2.2.6 Sosyobiyolojik kuram 12

2.3 Çocuğa Yönelik Şiddet 12
2.3.1 Çocuğa yönelik fiziksel istismar 12
2.3.2 Çocuğa yönelik cinsel istismar 13
2.3.3 Çocuğa yönelik duygusal istismar 13
2.3.4 Çocuğa yönelik ihmal 14
2.4 Yaşlıya Yönelik Şiddet 14
2.4.1 Yaşlıya yönelik fiziksel şiddet 15
2.4.2 Yaşlıya yönelik psikolojik şiddet 15
2.4.3 Yaşlıya yönelik cinsel şiddet 15
2.4.4 Yaşlıya yönelik ekonomik şiddet 16
2.4.5 Yaşlıya yönelik ihmal 16
2.5 Engelliye Yönelik Şiddet 16
2.6 Kadına Yönelik Şiddet 18
2.7 Kadına Yönelik Şiddetin Tarihçesi 19
2.8 Kadına Yönelik Şiddetin Türleri 20
2.8.1 Kadına yönelik fiziksel şiddet 20
2.8.2 Kadına yönelik duygusal şiddet 21
2.8.3 Kadına yönelik ekonomik şiddet 22
2.8.4 Kadına yönelik cinsel şiddet 23
2.9 Kadına Yönelik Şiddetin Nedenleri 24
2.10 Kadına Yönelik Şiddetin Türkiye'de Durumu 26

2.11 Benlik Saygısı Kavramı 28
2.12 Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar 30
2.12.1 Morrisrosenberg benlik saygısı kuramı 30
2.12.2 Stanley coopersmith benlik saygısı kuramı 30
2.13 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Benlik Saygısı 30
2.14 Stres 33
2.15 Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar 34
2.15.1 Psikodinamik kuram 34
2.15.2 Öğrenme kuramı 35
2.15.3 Bilişsel-Transaksiyonel kuram 35
2.16 Stresle Başa Çıkma 36
2.17 Stresle Başa Çıkmada Bireysel Yöntemler 37
2.18 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Stresle Baş Etme 40
2.19 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Öğrenilmiş Çaresizlik 41
2.20 Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı 43
2.21 Öğrenilmiş Güçlülük İle İlgili Kuramsal Açıklamalar 45
2.22 Öğrenilmiş Güçlülük İle Stresle Baş Etme Arasındaki İlişki 47
2.23 Öğrenilmiş Güçlülük ve Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişki 50
3. GEREÇ VE YÖNTEM 52
3.1 Araştırma Modeli 52
3.2 Evren ve Örneklem 52

3.3 Veriler ve Toplanması 55

3.4 Veri Toplama Araçları 55

3.4.1 Bilgilendirilmiş onam formu 55

3.4.2 Demografik bilgi formu 55

3.4.3 Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeği (RÖGÖ) 55

3.4.4 Coppersmith benlik saygısı ölçeği (Yetişkin Formu) 56

3.4.5 Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik ölçeği 56

3.4.6 Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ) 57

3.5 Verilerin Analizi 59

4. BULGULAR VE YORUMLAR 60

4.1 Bulgular 60

4.2 Yorumlar 159

4.2.1 Benlik saygısı düzeyinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması 163

4.2.2 Umutsuzluk talihsizlik, çaresizlik düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması 166

4.2.3 Öğrenilmiş güçlülük düzeyinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması 169

4.2.4 Stresle baş etme düzeyinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması 172

5. SONUÇ 178

5.1 Özet 178

5.2 Yargı 178

5.3 Öneri 179

KAYNAKÇA 180

EKLER 197

Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu 197

Ek 2 Demografik Bilgi Formu 198

Ek-3 Coppersmith Benlik Saygısı Ölçeği 205

Ek-4 Umutsuzluk Çaresizlik Talihsizlik Ölçeği 207

Ek-5 Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği 211

Ek-6 Stresle Başa Çıkma Ölçeği 215

ÖZGEÇMİŞ 218

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Kendilerine ve Eşlerine İlişkin Demografik Bilgilerine Göre Dağılımları (n=320) 53
Tablo 2.Ölçek Puanlarına Cronbach's Alpha (α) Güvenilirlik Değeri ve Normal Dağılımın İncelemesine Yönelik Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 58
Tablo 3.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları 60
Tablo 4. Fiziksel Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları 63
Tablo 5.Psikolojik Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları 65
Tablo 6. Cinsel Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları 68
Tablo 7. Ekonomik Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları 70
Tablo 8.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler 72
Tablo 9.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 72
Tablo 10.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 73
Tablo 11.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 73
Tablo 12.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 74

Tablo 13.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 74
Tablo 14.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 75
Tablo 15.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 75
Tablo 16.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 76
Tablo 17.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 76
Tablo 18.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 77
Tablo 19.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 78
Tablo 20.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler 78
Tablo 21.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 79
Tablo 22.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 80
Tablo 23.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Umutuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 81

Tablo 24.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 82
Tablo 25.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 83
Tablo 26.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 84
Tablo 27.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 85
Tablo 28.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 86
Tablo 29.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 87
Tablo 30.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 88
Tablo 31.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 89
Tablo 32.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler 90
Tablo 33.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 91
Tablo 34.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 95

Tablo 35.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 97
Tablo 36.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 100
Tablo 37.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 102
Tablo 38.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 105
Tablo 39.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 108
Tablo 40.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 110
Tablo 41.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 113
Tablo 42.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 115
Tablo 43.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 118
Tablo 44.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler 121
Tablo 45.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 122

Tablo 46.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 124
Tablo 47.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 125
Tablo 48.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 127
Tablo 49.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları..... 128
Tablo 50.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 130
Tablo 51.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 132
Tablo 52.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 133
Tablo 53.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları 135
Tablo 54.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları 136
Tablo 55.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları..... 138
Tablo 56. Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 140

Tablo 57. Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 142
Tablo 58.Öğrenilmiş Çaresizlik ve Öğrenilmiş Güçlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 143
Tablo 59.Öğrenilmiş Çaresizlik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 146
Tablo 60. Benlik Saygısının Öğrenilmiş Güçlük Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 148
Tablo 61. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 151
Tablo 62.Öğrenilmiş Çaresizliğin Öğrenilmiş Güçlük Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 153
Tablo 63.Öğrenilmiş Çaresizliğin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları 157

KISALTMALAR

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

RÖGÖ : Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği

SBTÖ : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

UÇTÖ : Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi

1. GİRİŞ

1.1 Problemin Tanımı Ve Önemi

Yaygın olarak görülen toplum sağlığı sorunlarından biride kadına yönelik şiddettir. Çünkü şiddet kadınların ekonomik ve sosyal açıdan zarar görmesine, sağlık problemi yaşamasına, fiziksel olarak yaralanmasına sebebiyet verip kadının ölümüne yol açmaktadır. Bu sebepten dolayı Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Avrupa Bölgesinde Herkes İçin Sağlık Politikası kapsamında hazırladığı 21 hedeften 9'uncusunu şiddet ve kazaları azaltmaya yönelik olarak belirlemiştir. Buradaki hedef aile içi şiddetin yüzde yirmi beş oranında azaltılması hedeflenmektedir (Yılmaz, 2015).

Kadına yönelik şiddetin temel sebebinin toplumsal cinsiyet olduğu kabul edilmektedir (Yılmaz, 2015). Şiddetin asıl kaynağı toplumsal cinsiyet eşitsizliği, erkek egemen toplum yapısından kaynaklanan asimetrik güç ilişkisi olmakla birlikte kadına yönelik aile içi şiddet; erkek egemenlik sistemini devam ettirmek, boyun eğmeyi sağlamak ve devam eden güç dengesizliğini korumada en etkin yöntemdir (Başar & Demirci, 2015) . Kadınlar toplumun kendilerine atfettiği roller gereğince şiddetin hayatlarında olabileceğini, şiddeti hak ettiklerini düşünerek şiddetin meşrulaşmasına sebep olmaktadırlar. Şiddet mağduru kadınlar suç duyurusunda bulunduklarında aile sırlarını açığa vurdukları, kolluk kuvvetlerinin ya da hukukun kendilerini koruyamayacakları ön yargısı, boşandıkları taktirde sokakta kalma endişesi ya da kendilerine veya çocuklarına bakamayacak korkusu ile ekonomik güçlük çekileceği düşüncesi, kadınları suç duyurusunda bulunmaktan alıkoymaktadır (Gökkaya, 2009). Kadın ve erkeklerin toplumsallaşma durumu ile ilgili L.Walker'da "katı cinsiyet rolü sosyalizasyonu sonucunda kadın çaresiz kalmayı öğrenir" ifadesine yer vermiştir(Gökkaya, 2011). L.Walker'da bunu öğrenilmiş çare sizlik olarak nitelendirilerek, toplumun bireylere atfettiği katı cinsiyet rolleri sonucunda kadın çaresiz kalmayı öğrenir ve kadın şiddete maruz kaldığında şiddetle baş etme veya şiddetten kaçma becerisi yoktur yani kadının çaresizliği erkeğin şiddetin devam etmesine katkı sağlar demektedir (Gökkaya, 2009). Şiddete maruz kalan kadınlar psikolojik, duygusal, fiziksel ve ekonomik açıdan önemli şekilde etkilenmektedir(Delibaş ve diğerleri, 2020). Kadının şiddete maruz kalması kendine olan güveninin, benlik saygısının, kendisiyle ilgili değerlilik duygularının zedelenmesine sebep olmaktadır. Kadın kendini, çirkin,

yetersiz, değersiz hisseder. Bütün bu yaşadığı olayların kader olduğuna inanır ve kısır döngü içerisinde yaşamayı kabul eder. Uzun yıllar şiddet ortamına maruz kalan kadın, umutsuzluk ve çaresizlik duygularının kökleşmesine sebep olmakla birlikte şiddetle baş edememe, şiddetten uzaklaşamama, çaresiz kaldıklarının da göstergesidir (Gökkaya, 2015).

Kadınlar coğrafi bölge ayırt etmeksizin dünyanın her yerinde her daim şiddete maruz kalmaktadır. Evde, sokakta, işte yani günlük yaşamının her yerinde şiddetle karşı karşıyadır. Bazı toplumlarda kadınlar oy kullanamadıkları, evlilik birliğine zorlandıkları, çalışmak için izin verilmediği durumlarla karşı karşıyadır. Tüm bu durumlar kadınların temel haklarını ihlal edildiğini göstermektedir (Aytaç ve diğerleri, 2006). Temel hak ve özgürlüklerin ihlali olan kadına yönelik şiddet, evrensel bir sorun olmakla birlikte dünyada olduğu gibi ülkemizde de gün geçtikçe artmaya devam etmektedir (Delibaş ve diğerleri, 2020).

2013 yılında Dünya Sağlık Örgütünün yayınladığı raporun sonucunda dünyada fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalan kadınlarının oranının kadınların yüzde 35 olduğu tespit edilmiştir Kadın cinayetlerinin %38'inde erkek partner tarafından cinayetlerin işlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Gencer ve diğerleri, 2019). Kadına yönelik artan şiddetle birlikte ülkemizde de çeşitli araştırmalar yapılmıştır. 2008 yılında T.C Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü tarafından Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması yapılmıştır. Araştırma sonuçlarında; Yaşamının herhangi bir döneminde kadınlar, eşlerinden ya da birlikte yaşamış olduğu erkek(ler) tarafından fiziksel, ekonomik, psikolojik ve cinsel şiddete maruz kalmaktadır. Araştırma sonucuna göre kadınların %39'u fiziksel, %44'ü duygusal, %15'i cinsel ve %42'si hem fiziksel hem de cinsel şiddete maruz kaldığı gözlemlenmiştir (Najafova, 2020).

Kadına yönelik aile içi şiddet en büyük sosyal sorunlarımızdan biridir. Her ne kadar kadın haklarıyla ilgili eşitlik değerini benimseyen kitleler olsa da, Altınay ve Arat'ın (2008) yaptığı araştırmaya göre her 3 kadından biri fiziksel şiddete maruz kalmaktadır (Afşar, 2015). Şiddete maruz kalan kadının temel hak ve özgürlükleri zedelenmektedir ve en önemlisi de kadınların yaşama hakkını ihlal etmektedir.

Dünyada en fazla tartışılan problemlerden biri olan kadına yönelik şiddet, şiddetin artış sebepleri ve kadına yönelik şiddeti etkileyecek risk faktörleridir. Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde kadına yönelik şiddet ile ilgili araştırmalar kısıtlıdır. Bu bağlamda yapılan araştırmada şiddetin kadın üzerindeki sonuçlarına analiz edilmesi için önem taşımaktadır.

1.2 Amaç

Kadına yönelik şiddet, şiddetin artış sebepleri ve kadına yönelik şiddeti etkileyecek risk faktörleridir. Türkiye'de yapılan araştırmalar incelendiğinde kadına yönelik şiddet ile ilgili araştırmalar kısıtlıdır. Bu bağlamda yapılacak araştırma şiddetin kadın üzerindeki sonuçlarına analiz edilmesi için önem taşımaktadır. Bu araştırma nicel bir çalışma olup şiddet mağduru kadınların benlik saygısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3 Problem

Kadına yönelik şiddet günümüzde artarak devam etmektedir. Kadınlar genellikle fiziksel şiddet dışında kalan duygusal, cinsel ve ekonomik şiddeti de maruz kalmaktadır. Bu araştırmada şiddet mağduru kadınların benlik saygısının ve öğrenilmiş çaresizliğinin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmada aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmıştır:

1.Şiddete maruz kalan kadınların sosyodemografik değişkenlerinin benlik saygısı, öğrenilmiş çaresizlik, öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.Şiddet mağduru kadınların benlik algısı ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

3.Şiddet mağduru kadınların benlik algısı ile stresle baş etme düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

4.Şiddet mağduru kadınların benlik algısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

6.Şiddet mağduru kadınlara uygulanan şiddet türleri ile benlik algısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Şiddet

Şiddet, insanlık tarihi ile birlikte ortaya çıkmış olup toplumsal ve bireysel şekilde sıklıkla karşılaşabileceğimiz bir olgudur. Çok farklı şekilde kendini gösteren şiddet olgusu; eziyet, cezalandırma, baskı, korkutma, başkaldırı gibi davranışlar ile sıklıkla günlük hayatta rastlanmaktadır (Kocacık, 2001). Toplumların en büyük problemlerinden biri olan şiddet farklı şekillerde ortaya çıkabilen ve çeşitli gruplara yönelik bir davranıştır. Bireylerin kişilik özellikleri, merkezi sinir sistemindeki ileticiler ve hormonlar, toplumsal ve kültürel etkenler, şiddet olgusunu etkilemektedir. Birçok faktörden etkilenen ve birçok sonuca sebebiyet veren şiddetin, farklı açılardan ele alınarak birçok tanımı yapılmıştır (Belen, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü tarafından şiddetin istemli olarak tehdit yoluyla veya bizzat kişinin kendisine diğer bir kişiye, toplum veya gruba yönelik olarak psikolojik zarar, yaralanma, ölüm, gelişim bozukluğu ya da gelişmede gerilemeyle sonlanan veya sonlanma olasılığı yüksek bir şekilde fiziksel gücün veya nüfuzun kullanılması şeklinde tanımlanmaktadır(Polat, 2021).

Yves Michaund karşılıklı ilişkiler ortamında taraflardan bir veya bir kaçının doğrudan ya da dolaylı, dağınık ya da toplu olarak diğerlerinin bir ya da birkaçının bedensel bütünlüğüne ya da törel (ahlaki, manevi) bütünlüğüne ya da mallarına olabilecek herhangi bir zararın verilmesi şeklinde uygulama söz konusu olduğunda orada şiddetin olduğunu belirterek en kapsamlı tanımı yaptığı görülmektedir (Öztürk, 2010).

Mavili (2006)'nin şiddeti ruhsal ve bedensel olarak zarar görme, yaralanma ve sakat kalmasına sebep olan toplumsal ve bireysel hareketlerin tamamı şeklinde tanımladığı görülmektedir.

Felson'a göre kızgınlık ve öfke içeren şiddet davranışı, şiddet uygulayan kişiye fayda sağlayan bir davranış şeklidir. Bunun sonucunda şiddet uygulayan kişi, fazla bir bedel ödemeden isteklerini elde etmektedir. İntikam almanın, boyun eğdirmenin bir yolu olarak şiddete başvurulduğunu belirten Felson, özellikle boyun eğdirmek amacıyla şiddet

uygulan kişi maddi kazanç sağlama, cinsel isteklerini tatmin etme gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabildiğini söylemektedir (Örnek, 2019).

Toplumbilimci Galtung'a göre çeşitli şiddet yöntemleri vardır. Bunlar; doğrudan, yapısal ve kültürel şiddettir. Doğrudan şiddet fiziksel zarar vermeye yöneliktir, kişiyi öldürmeye kadar giden eylemlerdir. Yapısal şiddette ise doğrudan fiziksel bir zarar yoktur fakat yapısal şiddetin etkileri doğrudan şiddete göre daha yıkıcı olabilmektedir. Örneğin; kişilerin hayat şartlarındaki eşitsizlikler yapısal şiddete örnektir. Diğer bir şiddet türü ise kültürel şiddettir. Kültürel şiddet insanın toplumsal kimliğini ve var oluşunu oluştururken kullandığı sembollerle ilgilidir. Farklılıklara karşı tahammülsüzlük, kültürel önyargılar kültürel şiddetin yansımasıdır (Köse, 2006).

Sağlık ve şiddet konulu dünya raporunda şiddet 3 şekilde sınıflandırılmıştır. Bunlar; kişinin kendine yönelik şiddet, kolektif şiddet ve kişilerarası şiddettir. En yaygın şiddet biçimi olan aile içi şiddet kişilerarası şiddet sınıflandırmasına girmektedir. Bu açıdan aile içi şiddet ‘’yaşamının bedeninin, psikolojik bütünlüğünün, güç ya da zor kullanarak tehlikeye uğratılmasıdır’’ şeklinde tanımlanmaktadır (Polat, 2021).

2.2 Şiddetle İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.2.1 Psikanalitik kuram

Freud'un psikanalitik yaklaşımda iki ana kavramı vardır. Bunlar Yaşam İçgüdüsü(Eros) ve Ölüm İçgüdüsü (Thanatos) ‘dür. Yaşam İçgüdüsü; sağlıklı olma, güvende olma ve cinsellik yani türü devam ettirmeyi gerektirmektedir. Freud, tüm insanların davranış kökenlerinde yaşam içgüdüsünün olduğunu ileri sürmüştür (Öztürk, 2010). Ayrıca Freud tüm insanlarda yıkıcı iç tepilerinin olduğunu savunmuş olup bu tepilerin bazen içe dönük bazen de dışa dönük olduğunu ileri sürmüştür. Bu tepiler içe dönük olduğunda insanların kendini cezalandırmalarına, intihar etmelerine sebep olurken dışa dönük olduğunda insanlarda saldırganlık şeklinde davranışlar oluşmaktadır. Freud bu tepilere ölüm arzusu adını vermiştir (Gök, 2009).

İç güdüler ile ilgili diğer bir teori, etnolog Lorenz tarafından geliştirilmiştir. Lorenz, canlılarda saldırganlık konusu üzerine araştırmalar yapmış bilim insanıdır. Yaptığı bir araştırmada 6 fit uzunluğunda bir akvaryuma parlak renkli mercan balıklarından ve diğer

türde daha az renkli balıklardan yerleştirmiştir. Parlak renkli balıklardan genç olanların kendi türlerine karşı daha agresif tutum sergilediği gözlemiştir. Hayvanların şiddet içeren davranışları sergilemelerinin nedeni Lorenz'e göre kendilerine ya da bulunduğu familyaya saldırıldığı zaman bu saldırıya karşılık vermeleridir. (Öztürk, 2010). Lorenz, saldırganlığı durmandan akan bir enerji pınarından beslenen bir içgüdü olarak görmektedir. Bu içgüdü sadece dışarıdaki uyaranlara karşı bir tepki sonucu oluşmamaktadır. Ayrıca içgüdüsel harekete özgü bu enerji, davranış kalıpları ile ilgili sinir merkezinde birikir ve dışarıdan herhangi bir uyarım olmasa dahi patlayabildiği ileri sürmektedir (Kırel, 1995). Lorenz'e göre saldırganlık; dış uyaranlara yönelik bir tepkiden ziyade insanın içinde gömülü olduğu, serbest kalmak için çaba sarf ettiği ve dış dürtülerin yeterliliğini önemsemeden anlatımını bulacak olan bir uyarılma türüdür. (Fromm, 2016).

Kohut, şiddetin kışkırtma yoluyla ortaya çıktığını ifade etmiştir. Kohut'a göre insandaki saldırgan davranışlar psikolojik bir olay olarak ikincildir. Benliğe dönük hayal kırıklığının, travmatik olayların, başarısızlıkların bir çözülme ürünü olduğu ve zarar verici saldırganlık şeklinde geliştiği belirtilmektedir. Kohut'un Freud'dan farklı olarak saldırganlığı bağımsız bir güdü olarak değil, sevgi kaybı ve sosyal ilişki eksikliğinin saldırganlığı etkili bir şekilde desteklediğini savunmaktadır (Yavuzer, 2012).

Fromm(1948), insanların bağımsızlıklarına eşlik eden ve kaygı duyguları ile baş etmekte kullandıkları bazı mekanizmalardan bahsetmiştir. Bu mekanizmalardan biride kötü huylu saldırganlık yani yıkıcılık mekanizmasıdır. Yıkıcılık Fromm'a göre yalnızlık, güçsüzlük ve dayanılmazlık duygularının azaltmanın bir diğer yoludur. Yıkıcılık; duygusal bağlılık, boyun eğme (mazoşizim) ya da egemenlik çabası (sadizim)'ndan farklı olarak insanlardan uzaklaşmayı ve nesnenin yok edilmesini amaçlamaktadır. Dış dünyaya karşı saldırgan davranış içerisinde olan insanlar, dış tehditlerin kendisine zarar vereceğine inanmaktadır. Kişi dış dünya tarafından ezilmekten kurtulmanın yolu olarak, kendi dışında dış dünyayı yok etmek olarak görmekte ve saldırgan davranışı benimsemektedir. Bu durum, kişide yalnızlığa ve yalıtılmışlığa yol açacaktır. Bu yalnızlık ise kendisi dışında ezici bir gücün kendisine zarar veremeyeceği bir yalnızlıktır (İnanç ve Yerlikaya, 2018).

2.2.2 Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre insanlardaki saldırganlık davranışında öğrenmenin rolü büyüktür yani saldırganlık doğuştan kazanılan bir davranış değildir (İncecik ve diğerleri,

2009). Saldırganlığın çevresel ve sosyal nedenlerle ortaya çıktığı belirtilmektedir(Avcı, 2006).

Sosyal öğrenme kuramı ile ilgili ilk sistematik açıklamayı John Dewey yapmıştır. Dewey'e göre bilişsel oluşum toplumsal bir süreç olup okul toplumun bir parçasıdır. İnsanın düşünce ve davranışları sosyal çevredeki etkileşimleri ile oluşur ve gelişir. Vygotsky ise öğretmenlerin rehberliğinde etkileşimli bir süreç ile öğrenmenin gerçekleşeceğini savunmuştur. Sosyal öğrenme kuramı konusunda kuramsal çerçeveyi çizen bir diğer düşünür ise Albert Bandura'dır (Tatlıoğlu, 2021).

Sosyal Öğrenme Kuramı'nda Edimsel Koşullanma ve Model Alma-Taklit, öğrenme sürecinde önemlidir. Albert Bandura'ya göre cinsiyete uygun davranışta bulunan çocuk ödüllendirilir cinsiyete uygun davranmayan çok ise cezalandırılır. Ödüllendirilen ve ya olumlu sonuçları olan davranışların gelecekte tekrarlanır ve davranış dağarcığına dahil edilir, ödüllendirilmeyen ve ya cezalandırılan davranıştan ise kaçınılır. Bu duruma Edimsel Koşullanma denilir. Örneğin; saldırgan davranış erkek çocuklarda pekiştirilirken kız çocuklarında pekiştirilmemektedir (Gökkaya ve Ayan, 2017). Model Alma ve Taklit yolu ile gerçekleşen öğrenmede ise diğer insanların davranışlarını ve onların davranışlarının sonuçlarının neler olduğunu gözlemleyerek yapıldığı belirtilmektedir (Jones, 1995). Gözlenen figürlerden biri anne- babaların davranışlarıdır. Anne- babalar model alınmakta ve davranışları taklit edilmektedir. Örneğin; cinsiyet rollerin kazanımı için kız çocukları genellikle annelerini ve kadın figürlerini, erkek çocukları ise babalarını ve erkek figürlerini model alırlar ve taklit ederler(Gökkaya ve Ayan, 2017).

Albert Bandura sosyal öğrenme ve saldırganlık üzerine araştırma yapmıştır. Bandura'ya göre insanın şiddete eğilimi; gözlem, taklit ve çevresel etmenlerden kaynaklanabilmektedir. Örneğin babanın sürekli anneye şiddet uyguladığı ortamda büyüyen çocuk ileride şiddet uygulayan bir eş olabilir.

Öğrenmenin temelinde gözlem ve taklidin olduğunu savunan Albert Bandura Bobo Doll deneyi ile saldırganlık üzerine bir araştırma yapmıştır. Deney, 3-6 yaş arasındaki çocuklardan 36 erkek 36 kız olmak üzere bir grup üzerine gerçekleştirilmiştir. Alber Bandura çocukları 3 gruba ayırmıştır. İlk grup resim yapmak için odaya alınmış, çocukların resimlerle ilgilenme sürecinde yetişkin biri içeri girdiği zaman odadaki şişme

bebek Bobo'yu tekmelediği ve kötü davranışlar sergilediği görülmektedir. Bu süreçte "tekmeleme, vur" gibi şiddet içeren kelimelerin kullanıldığı belirtilmektedir. İkinci grup da yine aynı şekilde resim yapmaları için odaya alınmış, odaya yine bir yetişkin girmiş ancak şiddet göstermemiş, Bobo'ya iyi davranmıştır. Üçüncü grup ise herhangi bir olumlu veya olumsuz rol modelin gösterilmediği, sonrasında üç gruptaki çocukların içlerinde oyuncakların olduğu odaya alındığı belirtilmektedir. Çocuklar oyuncaklarla oynarken yetişkin birinin odaya girip saldırganlık dürtüsü oluşturmak için onlara kızdığı belirtilmektedir. Saldırganlık modelini izleyen çocukların da Bobo'ya şiddet uygulamaya başladığı ve özellikle bu çocukların silahlara daha çok ilgi gösterdiği görülmektedir.

Cinsiyet açısından bakıldığında ise erkek çocukların fiziksel şiddeti taklit etme sıklığı kız çocuklarına bakarak daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Karataş, 2019). Çalışmanın sonunda çocuklarda şiddet içerikli davranışlarının gözlem yoluyla ve başkalarından öğrenildiği düşüncesi ortaya konulmuştur.

Sosyal Öğrenme Kuramı, aile, çevre gibi dışsal etkenlerin şiddeti öğrenmede etkili olduğunu ifade etmektedir. Bir diğer ifadeye göre Sosyal Öğrenme Kuramı, saldırganlığın sebeplerini dürtü ya da içgüdüde aramak yerine çevrede saldırgan tepkilere yol açan uyarıcılar üzerine yoğunlaşmaktadır(Gökkaya ve Ayan, 2017). Ebeveynler çocukların öğrenmesinde en temel kaynaktır ve çocuklar tarafından davranışları gözlemlenir (Gökkaya, 2018). Çocuklar annelerinin, babalarının davranışlarını veya televizyonda şiddete başvuran karakterleri izleyerek bilişsel toplumsal becerileri öğrendikleri gibi saldırganlık davranışını da öğrenebilmektedir (Büker ve diğerleri, 2014).

Aile, şiddetin öğrenildiği en önemli sosyal alanlardan biridir. Şiddet davranışında bulunan kişi, ailede şiddeti görüp benimsemekte şiddeti taklit etmektedir. Örneğin; ailede güçlü olmak ile şiddet uygulamak arasında ilişkinin olduğunu gören birey, eşi ve çocuklarına şiddet uyguladığında kendini güçlü hissedecektir (İpek, 2017). Akan ve Kıran'ın çalışmasında çocukluk döneminde babası tarafından şiddete maruz kalan erkeklerin, kendi çocuklarına da şiddet uyguladığı bulunmuştur (Avcı, 2020).

Aile de cinsiyet rollerinin öğretilmesinde kadının erkeğe bağımlı, korunması gereken ve zayıf bir kişi olarak anlatılması neticesinde rollerin pekiştirildiği görülmektedir. Böylelikle hem kadınların hem de erkeklerin erkeği koruyan, güçlü, yöneten kişi olarak

görüldüğü belirtilmektedir. Erkekliğe ve kadınlığa ilişkin toplumsal olarak kabul görmüş bazı streotiplerin bulunduğu görülmektedir. Kadınların sessiz, uysal, fedakar, sorun giderici vb. özelliklerinin taşınması gereken modelleri, erkeklerin ise güçlü, koruyucu, başarılı vb özellikleri taşıması gereken ideal modellerinin olduğu belirtilmektedir. Kadın toplum tarafından kabul görmüş modelden uzaklaştıkça beklentilere cevap vermemekte ve sözü edilen model şiddetle bastırılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü(who) tarafından 48 ülkede yürütülen araştırmaya göre kadınlar, hayatın herhangi bir alanında ya da iş yaşamında kendisinden beklenen cinsiyet rollerinin dışına çıktığı zaman eşleri tarafından şiddete maruz kalmaktadır (Gökkaya, 2018).

2.2.3 Ekolojik kuram

Ekolojik kuram, günümüzde şiddetin altında yatan nedenleri açıklamak için yaygın olarak kullanılmaktadır. Ekolojik kurama göre kadına yönelik şiddeti sosyal çevrenin farklı düzeylerindeki risk etmenlerinin birbiriyle etkileşimlerinden kaynaklanır (Polat, 2021). Bu modeli göre risk etmenleri Toplum, Topluluk, İlişki ve Suçu işleyen birey olmak üzere dört ayrı seviyede ele alınmıştır. Birinci seviye ‘’Toplum’’ dur. Bu seviyede erkeğin kadın üzerindeki kontrolünün normal karşılandığı kurallardan oluşmaktadır. Şiddet burada çatışma çözme becerisi olarak kullanılmaktadır. Kadının ailesinden uzak olması, sosyoekonomik düzeyin düşük olması “topluluk’’ seviyesindeki risk etmenleridir. “ilişki’’ seviyesindeki risk etmenleri aile hakkında alınan birçok kararda kadının söz hakkının olmaması veya para yönetiminin erkeğin kontrolünde olmasıdır. Son olarak “Suçu işleyen birey’’ seviyesindeki risk etmenleri erkeğin, aile içerisinde şiddeti görmüş olması, çocukluk döneminde istismara uğramak, kadına karşı şiddette risk etmenleri olarak görülmektedir (Page & İnci, 2008). Ekolojik yaklaşım, şiddetin tek bir faktöre bağlı olmadığı bir çok faktörün bir araya gelip belli bir bölgede belli bir erkeğin şiddet uygulama riskini arttıracağını ortaya koymaktadır. Erkeklere kadının davranışları üzerinde güç kullanma ve kontrol hakkı veren kurallar, çocukların aile içi şiddete tanık olması, çatışma çözüm yolu olarak şiddeti kabul etme, alkol ve madde kullanımı, çocukluğunda istismar yaşamış olma, yoksulluk düşük sosyoekonomik düzey, aile içi şiddette risk etmenleri olarak görülmektedir(Polat,2021).

2.2.4 Akılcı-Duygusal kuram

Ellis'e göre yaşanan olaydan sonra ortaya çıkan duygusal tepkiler, yaşanmış olaydan kaynaklı değildir. İnsanların yaşadıkları olaya yükledikleri inançlardan kaynaklıdır (Yıldırım,2016). Yani olaylar ya da insanlar bizi iyi da kötü hissettirmez olaylar sonrasında oluşan düşünce duyguları etkilemektedir. Rasyonel olmayan inanış duygusal sıkıntının belirleyicidir. İnsan yaşanan olaydan sonra rasyonel olmayan inanış içerisindeyse duygusal tepki rahatsız edici ve istenilmeyen olarak ortaya çıkmaktadır. Ellis'e göre olumsuz olay yaşadıktan sonra ortaya işlevsel olmayan duygusal, davranışsal sonuçlar rasyonel olmayan inançtan kaynaklanmaktadır(Yıldırım, 2016).

Ellis'e göre insanların temel iki amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki canlı kalmak ikincisi de kendini mutlu hissetmektir. Mantıklılık, yaşamını sürdürmek ve mutlu olmak için seçilen hedeflere ulaşmaya yol açan düşünce yollarını içermektedir. Mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen düşünceleri içermektedir (Jones, 1995).

Ellis, insanların mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya geldiğini ve bu eğilimlerin çevreleri tarafından beslendiğini ifade etmiştir. Özellikle dış etkilere karşı yatkın oldukları çocukluk döneminde, mantıksız düşünceler çeşitli nedenlerden dolayı kazanılmakta olup çocuğun diğer insanların düşüncelerine bağımlı olması, ebeveynlerinin mantıksız eğilimlerinin, önyargılarının, batıl inançlarının çocuğa geçirmeleri çeşitli nedenler arasında gösterilebilmektedir(Jones, 1995).

2.2.5 Biyolojik kuram

Biyolojik yaklaşıma göre limbik sistem ve beynin frontal, temporal lobları saldırgan davranışları ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir. İntihar girişiminde bulunan ve suçlulardan oluşan bir klinik grupla yapılan araştırmada; dopamin, gama-amino butirik asit(GABA), serotonin, nitrik oksit, glukokortikoid ve estradiollerin saldırganlık ve şiddet davranışıyla ilişkili olduğu gösterilmektedir (Güleç ve diğerleri, 2012). Yapılan bir diğer araştırmaya göre prefrontal korteksin şiddet ve antisosyal davranışlarla ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Sağ prefrontal korteks alanlarının empati yapabilmeyle yakın ilişkisi olduğu, sol dorsolateral prefrontal korteksteki hacim azalmasının ise dürtüsellik ve zayıf davranışsal kontrol ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Güleç ve diğerleri, 2012).

2.2.6 Sosyobiyolojik kuram

Sosyobiyolojiyi Wilson (1975), insan olan ya da olmayan bütün türlerin sosyal örgütlenme ve sosyal davranışın biyolojik temelinin sistematik incelenmesi olarak tanımlamaktadır. Bu kurama göre organizmalarının asıl çabası hayatta kalma, üreme ve gelecekte hayatta kalacak ve üreyecek bir soy bırakma potansiyelini en yükseğe çıkarmaktır (Dökmen, 2010).

Sosyolobiyolojik kuram; saldırganlığın cinsiyet hormonlarının özellikle testosteronun saldırganlıkla ilişkisi olduğunu bulmuştur. Sosyobiyologlara göre pek çok türün erkeği, dişiden daha saldırgandır ve türün sağlıklı olarak günümüze ulaşmasında erkeğin saldırganlığının etkili olduğu düşünülmektedir. Sosyobiyolojik kurama göre geleneksel erkek rolünün, kadın rolüne göre daha çok kabul görmesini şu şekilde açıklamıştır; sperm çoktur ve kolay bulunur ve yumurta sınırlı sayıdır. Kadın sadece erkek tarafından döllenebilirken bir erkek bir çok kadını dölleyebilir. Bu durumda erkeklerin saldırganlığında, ayır edici olmamasında ve aceleciliğinde rol oynarken kadının nazlı-seçici, bekleyen olmasında rol oynamaktadır (Dökmen, 2010).

2.3 Çocuğa Yönelik Şiddet

Şiddet olguları içerisinde en çok gizli kalan ve ortaya çıkmayan olgu çocuğa yönelik şiddettir. Çocuğa yönelik şiddet çocuğun gelişimini engellemesinden dolayı çocuk istismarı olarak ortaya çıkmaktadır. Çocuk istismarı "18 yaşından küçük çocuğun kendisine bakmakla sorumlu olan kişi veya kişiler tarafından zarar verici olan, kaza dışı önlenebilir bir davranışa maruz kalması çocuk istismarıdır. Çocuğun, fiziksel ve psikososyal gelişimini engelleyen, gerçekleştiği toplumun kültürel değerleri dışında kalan ve uzman tarafından istismar olarak kabul edilen bir davranış olması gerekmektedir'' (Polat, 2021). Çocuğa yönelik istismar; fiziksel, cinsel, duygusal ve ihmal olmak üzere 4 grupta incelenebilir.

2.3.1 Çocuğa yönelik fiziksel istismar

Fiziksel istismar, çocuğun sağlığını, gelişimini engelleyecek şekilde güç kullanılması olarak açıklanmaktadır (Beyazıt, 2015) Dövme, kesici travmalar, yanıklar en sık karşılaşılan fiziksel istismar şeklidir. Son yıllarda hamilelik sürecinde annenin aşırı alkol kullanımı, uyuşturucu kullanması da fiziksel istismar olarak ele alınmaktadır. Çocuk elle

veya sopa, kemer gibi herhangi bir aletle dövülmekte olup çocuğun başında, sırtında ve kalçasında genellikle morluklar oluşmaktadır (Geçkil, 2017). Fiziksel istismarda çocuk kaza dışı yaralanmakta ve örselenmektedir(Polat,2021). Fiziksel şiddete maruz kalan çocuklarda; okul başarısında düşüklük, yetişkinin dokunmasından korkma, düşük özsaygı , tuvalet eğitimini tamamlamış çocuklarda tekrar altına ıslatmaya başlaması yani regresyon davranışı gözlemlenebilmektedir (Tezel,2002).

2.3.2 Çocuğa yönelik cinsel istismar

Yaşı küçük olan ve psikososyal gelişimini tamamlamamış kız veya erkek çocuğun bir yetişkin tarafından cinsel amaçlar doğrultusunda kullanmasında cinsel istismar denilmektedir(Polat,2021). Uzun süreli olması ve yıllar boyunca fark edilmeden devam edilmesi noktasında diğer istismar türlerinden ayrılmaktadır (Geçkil, 2017).

Çocukla cinsel ilişki kurmak, genital bölgenin okşanması, pornografik filmlerin kullanılması, oral temas gibi her türlü ilişki çocukluk çağı istismarı olarak değerlendirilmektedir(Polat,2021).

Cinsel istismara maruz kalmış çocuklarda; genital bölgede, bacaklarda ekimoz ve sıyrıklar,cinsel yolla bulaşan hastalıklar, genital bölgede ağrı koku, yürütmede ve oturmada güçlük,2 yaşındaki bir çocuğun bezi açıldığında korku belirtileri gözlemlenebilmektedir(Tezel,2002).

2.3.3 Çocuğa yönelik duygusal istismar

Duygusal istismar, gençlerin ve çocukların, ihtiyaçları olan sevgiden mahrum bırakılarak ve ya kendilerini olumsuz etkileyen tutum ve davranışlara maruz kalarak psikolojik hasara uğratılmaları durumudur(Polat,2021). Bağırma, tehdit etme, çocuğu terk edeceğinden söz etme, çocuğa ihtiyacı olan sevgiyi ve ilgiyi gösterememe, çocuğu odaya kapatma, reddetme, yalnız bırakma, çocukla aşağılayıcı küçük düşürücü şekilde konuşma duygusal istismar olarak değerlendirilmektedir.(Mavili, 2016 : Güler ve diğerleri, 2002).

Duygusal istismarın diğer istismar türlerinden ayıran iki özelliği bulunmaktadır. İlk özelliği, fiziksel ve cinsel istismarda olduğu gibi somut fiziksel bulguların olmayışıdır, diğer bir özelliği ise tek başına olacağı gibi diğer istismar türleriyle birlikte de bulunduğu

saptanmıştır. Örneğin; cinsel veya fiziksel istismara uğramış bir çocuk aynı zamanda psikolojik istismara da maruz kaldığı tespit edilmiştir(Polat,2021).

Duygusal istismara maruz kalmış çocuklarda; konuşma bozukluğu, uyku bozukluğu, parmak emme, konsantrasyon bozukluğu, yüksek düzeyde kaygı, alt ıslatma gibi durumlar gözlemlenebilmektedir (Tezel, 2002).

2.3.4 Çocuğa yönelik ihmal

Çocuğa yönelik ihmal '' çocuğa bakmakla yükümlü olan kişilerin bu yükümlülüğü yerine getirmemesi ve çocuğu fiziksel ya da duygusal olarak ihmal etmesi'' olarak tanımlanmaktadır (Polat,2021). Bir başka ifadeyle çocuk ihmali, ebeveynleri tarafından çocuğun beslenmesine, sağlığına , eğitimine, giyimine ve sosyalizasyonuna gereken özen ve dikkatin gösterilmemesidir (Yıldırım, 1998). Çocuğa yönelik ihmal dolaysız belirtiler ve dolaylı belirtiler olmak üzere 2 grupta incelenmektedir. Küçük çocuklarda bakımın yeterli olmadığını gösteren ölçüt dolaysız belirtidir. Çocuğun temiz olmayan ve uygunsuz kıyafet giymesi veya beslenmesinin yetersiz olmasından dolayı çocuğun yaş ve gelişim düzeyinin altında kiloda olması dolaysız belirtilere örnektir. Dolaylı belirtiler ise büyüme geriliği örnek gösterilebilir. Büyüme geriliğinin organik bir nedeni yoktur. Çocuğun beslenmesin unutulması, ilgisizlik başlıca sebep olarak görülebilir. Çocuk kronik olarak yetersiz beslendiğinde, hareket kabiliyetini yitirerek hareketsizleşir ve acıktıklarında açıklıkları gidermek için herhangi bir harekete geçmezler ve düşük kaloriye alıştıkları için hastaneye kaldırdıklarında normal besini almak için reddedebilirler (Polat, 2021).

2.4 Yaşlıya Yönelik Şiddet

Yaşlıya yönelik şiddet güvendiği bir konumda olan kişi tarafından yaşlıyı strese sokan ya da yaşlıya zarar veren uygunsuz davranışlar olarak tanımlanmaktadır. (Polat,2021). Yaşlının gelirine el konulması, kötü hijyen koşullarında bakılması, ilaç tıbbi cihaz gibi temel gereksinimlerini göz ardı edilmesi yaşlı istismarına örnektir örnektir (Erkal & Şahin, 2015). Yaşlının günlük gereksinimlerini bakmakla yükümlü olan kişi tarafından karşılanmamasına da yaşlı ihmali denilmektedir (Polat,2021). Yaşlıya yönelik şiddet fiziksel, psikolojik, cinsel, ekonomik ve ihmal olarak 5 gruba ayrılır.

2.4.1 Yaşlıya yönelik fiziksel şiddet

Yaşlı bireyin güvendiği veya bakmakla yükümlü olduğu kişi tarafından yaşlıya kasıtlı olarak güç kullanarak, sopa,taş vb gibi aletlerle ya da tekme, vurma gibi ağrı ve acı verici her türlü bedensel uygulamalar fiziksel şiddet olarak kabul edilmektedir (Kalaycı ve diğerleri, 2015; Polat,2021). Şiddeti uygulayan kişi, mağdurun fiziksel bütünlüğüne zarar veren davranışlarda bulunmaktadır (Uysal & Altunay, 2020). Yaşlı bireyin fiziksel şiddete maruz kaldığını gösteren belirtiler; açıklanamayan yaralanmalar, boyun ve kollarda ekimozlar, bölgesel saç kaybı, vücutta çürük izlerimim bulunması gibi durumlar olabilmektedir(Kalaycı ve diğerleri, 2015; Polat,2021).

2.4.2 Yaşlıya yönelik psikolojik şiddet

Yaşlı bireyin güvendiği kişi tarafından kasıtlı olarak ruhsal açıdan yaşlıya acı verilmesi psikolojik şiddet olarak kabul edilmektedir. (Polat,2021). Yaşlının küçük düşürülmesi, yaşlıya hakaret etmek, bağırmak, sevgi, şefkat gibi duygusal ihtiyaçların göz ardı edilmesi psikolojik şiddet türüne örnektir. En sık karşılaşılan psikolojik şiddet örneği ise yaşlı bireyin fiziksel ve mental durumu gerektirmemesine rağmen bireyi huzurevine yatırmakla tehdit etmektir. Yaşlının iletişim kurmaması, şüpheli ve mantıklı olmayan korku yaşaması, sosyal ilişkilerde ilgi eksikliği olması psikolojik şiddet belirtileri arasında olabilmektedir(Akdemir ve diğerleri,2008).

2.4.3 Yaşlıya yönelik cinsel şiddet

Yaşlı bireyin kendi rızası olmadan herhangi bir cinsel aktiviteye zorlanması cinsel istismar olarak tanımlanmaktadır (Akdemir ve diğerleri,2008). Yaşı bireyin rızası olmadan dokunma, yaşlı bireyi soyunmaya zorlama veya cinsellik içeren fotoğraflar çekilmesi cinsel şiddet olarak kabul edilmektedir(Polat,2021). Açıklanamayan anal ve vajinal kanamalar, cinsel ilişki ile bulaşan hastalıklar, vajinal enfeksiyonlar cinsel istismar belirtileri arasında olabilmektedir(Akdemir ve diğerleri,2008). Cinsel istismar kurbanı genellikle kadınlar olup cinsel istismarı uygulayan kişilerde erkeklerdir (Polat,2021). Yapılan bir araştırmada, hayatı boyunca partner şiddetine maruz kalan yaşlı kadınların oranı %26.5 bulunurken, %18.4'ünün cinsel ve fiziksel şiddete maruz kaldığı saptanmıştır (Kalaycı ve diğerleri, 2015).

2.4.4 Yaşlıya yönelik ekonomik şiddet

Yaşlıya yönelik ekonomik şiddet, yasal olmayan ve uygunsuz bir şekilde yaşlının parasını veya malını yaşlının güvendiği konumda olan bir kişi tarafından kendi çıkarları doğrultusunda kullanılmasıdır (Polat,2021). Ekonomik şiddetin bir çok şekli bulunmaktadır. Örneğin; yaşlının kendisine ait olan evden çıkartılması, yaşlı bireyden zorla veya hile yolu ile vekaletname veya para alınması, zihinsel yetersizliği gösterilmeyen yaşlı bireylerin hukuki ve sivil haklarının ihlal edilmesi, ekonomik şiddet türüne örnektir (Ünlü,2019).Fail olan kişinin ekonomik yetersizliği, yaşı bireylerin ekonomisini yönetecek gücünün olmadığı düşüncesi, kâr elde etmek ekonomik şiddetin sebepleri arasındadır (Kalaycı ve diğerleri, 2015).

2.4.5 Yaşlıya yönelik ihmal

İhmal, yaşlı bireyin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının bakım vereni tarafından yerine getirilmemesidir. İhmal, yaşlı bireyin bakım vereninden kaynaklanan ve yaşlı bireyden kaynaklanan durumlar olmak üzere 2 gruba ayrılmaktadır. Yaşı bireyin, yiyecek,su, barınma gibi temel yaşama ihtiyaçlarını karşılamadaki eksikli ve yetersizliğin olması veya temel ihtiyaçlarını karşılamada yanlış davranışın olması, yaşlı bireye bilinçli olarak fiziksel ve duygusal acı vermek bakıcı tarafından yaşlı ihmaline örnek gösterilebilir (Polat,2021). Yaşı bireyden kaynaklar durumlara ise yaşı bireyin yalnız yaşaması, zihinsel yetersizliğin olması ya da ileri yaşlarda olması (70-75) örnek gösterilebilir (Erkal & Şahin, 2015).

Yaşlıya şiddet uygulayan kişiler genellikle yaşlının eşi, çocuğu, akrabası, ücretli ve gönüllü çalışan bakım elamanı olabilmektedir. Yapılan bir araştırma sonucunda 65 yaş ve üzeri kişilerin %2.6'sı aile bireyleri, bakım veren kişiler ve arkadaşları tarafından kötü davranışa maruz kaldığı tespit edilmiştir(Kalaycı ve diğerleri, 2015).

2.5 Engelliye Yönelik Şiddet

Son yıllarda engellilere yönelik davranışlar içerisinde en çok engelli şiddeti dikkati çekmektedir. Şiddete maruz kalan engelli bireylerin, engelliliğin getirdiği kısıtlama ile tepki vermeleri de kısıtlanmaktadır. Yaşam faaliyetlerini sınırlayan fiziksel veya mental yetersizliği olan birey şiddete maruz kaldığında tepki vermekte kısıtlı olması asıl problemdir (Polat,2021). Engellilerin kendini savunma konusunda dezavantajlı olmaları,

istismar olayların çoğu zaman sistematikleşme sonucunu doğurmaktadır. Engelli birey yaşamın bir çok alanında her türlü ayrımcılık ve hak ihlali nedeniyle travmaya maruz kalmakta olup her türden istismar, fiziksel-cinsel şiddet ve kötü muamele olayı engelli bireyin yaşayacağı en şiddetli travma içerisindedir (Akbulut ve diğerleri, 2016).

İstismara uğramış engelli bireylere yönelik yapılan araştırmada; engelli bireylerde penetrasyonun engelli olmayan bireylere oranla daha fazla olduğu ve engelli bireylerin birden fazla istismara maruz kaldığı tespit edilmiştir. The Roeher Institute'ye (1995) göre engelli erkekler, normal gelişim gösteren erkeklere göre iki kat daha fazla istismara maruz kalmaktadır. İstismara maruz kalmış engelli bireylerin istismar sonrasında psikolojik açıdan sonuçları ele alan araştırmalarda mevcuttur. Jasson ve Shabalala(2011), Güney Afrikalı zihinsel engelli bireylerle yaptığı araştırma sonucunda cinsel saldırıya uğrayan bireylerin %30'unda Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelişirken engelli olmayan bireylerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun %4 olduğu belirtilmiştir (Bulut & Karaman, 2018).

Susan Lonsdale(1990) ve Susan Wendell (1989), engelli kadınların engelli erkeklere göre daha çok mağdur olduklarını ve engelli kadınların iş, eğitim, çocuk sahibi olmak cinsellik gibi bir takım rollerden dışlandıklarını belirtmektedirler. Yapılan araştırmalar da engelli bireylerde sosyal dışlama ve ayrımcılık cinsiyet açısından incelenmiştir. Araştırmalar sonucunda engelli kadınların engelli erkeklere göre sosyal dışlama ve ayrımcılığı daha ağır koşullarda yaşadıkları görülmektedir (Altuntaş & Doğanay, 2016).

Trabzon ilinde engelli kadınlarla bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda kadınların, toplum tarafından en çok rahatsız oldukları durumların; insanların bakışlarının, önyargılarının, insanlar tarafından dışlanmanın olduğu tespit edilmiştir. Engellilere yönelik istismarın cinsiyet açısından incelendiğini bir araştırmada 278 haber incelenmiş olup %69.8'inin engelli kadına yönelik istismarı içerdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak kadınlar, engelli gruplar içerisinde en çok dışlanan grup olup kadın olmaları sebebiyle istismara da maruz kalmaktadır (Orhan & Özkan, 2020).

Şiddet, engelli kadınların yaşadığı bir diğer sorundur. Birey, kadın olmasından dolayı toplum tarafından sorunlar yaşamakla birlikte engelli olması, aile içinde veya dışında şiddete maruz kalmasını kolaylaştırmaktadır (Orhan & Özkan, 2020).

2.6 Kadına Yönelik Şiddet

6284 sayılı ailenin korunması ve kadına yönelik şiddetin önlenmesi kanununda şiddetin; bireyin cinsel, fiziksel, psikolojik ya da ekonomik olarak zarar görmesi ya da acı çekmesiyle neticelenen ya da sonuçlanması muhtemel olan hareketleri, buna ilişkin baskı ve tehdidi veya özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren, kamusal ya da özel alanda, toplumsal bir şekilde oluşan cinsel, fiziksel, psikolojik, ekonomik ya da sözlü her türlü davranış ve tutum şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Öztürk, 2017).

Kadına yönelik şiddetin ortadan kaldırılması adına hazırlanan bildirge, 1993'de Birleşmiş Milletler Genel Meclisi tarafından kabul edildiği belirtilmektedir. Söz konusu bildirgedeki tanıma göre şiddet; cinsiyete dayalı ve kadınlarda fiziksel, cinsel, psikolojik gibi herhangi bir zarar ve üzüntü neticesinde doğuran cinsiyete dayalı her çeşit tehdit, baskı, davranış ve davranışın isteğe bağlı bir şekilde engellenmesi şeklinde açıklanmaktadır (Polat, 2021).

2002 yılında Dünya Sağlık Örgütünün yayımladığı raporunda, şiddetin en fazla aile ortamında olduğu ve aile içerisinde gerçekleşen şiddettin de en çok kadınlara yönelik olduğu belirtilmektedir (Avcı, 2020). Tarih sürecinde kadın ve çocuklara yöneltilen şiddetin temel kaynağı aile olmaktadır. Aile içinde şiddet uygulayanlara yönelik yapılan bir araştırmada; şiddetin yüzde 98'i erkekler tarafından uygulandığı %2'sinin ise kadınlar tarafından uygulandığı tespit edilmiştir (Gökkaya,2018). Kadınlar ve kız çocukları tüm toplumlar da ekonomik durumdan kaynaklı veya kültürle çatışan durumlarda psikolojik, cinsel ve fiziksel şiddete maruz kalmaktadır (Polat, 2021).

Şiddeti uygulayan, şiddete tanık olan ve mağdur olmak üzere şiddetin üç aktörü bulunmaktadır. Şiddet mağdurları genelde kadınlar, şiddet uygulayan kişiler; babalar, erkek kardeşler, eşler veya sevgililer, şiddete tanıklık edenler ise çocuklardır. Ataerkil toplum içerisinde şiddet aracılığı ile kadın bedenleri ve hayatları, kontrol altında tutulmaktadır (Gökkaya, 2018).

Kadına yönelik şiddet kadının, fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkilemekte olup kadının enerjisinin tüketen, kadının benlik saygısının azaltan, fiziksel sağlığını ise tehlikeye atan bir sağlık sorunudur (Polat,2021).

2.7 Kadına Yönelik Şiddetin Tarihçesi

Herakleitos'a göre evren çatışmaların yaşadığı bir yerdir ve kavga herkesi için ortaktır. Şiddet doğada vardır ve doğaldır. İnsanda şiddetin bir parçasıdır. Herakleitos savaşın, her şeyin babası ve kralı olduğunu ifade ediyor. Yüzyıllar öncesinden şiddetin ifade edilmesi eski çağlardan beri insanın yaradılışında olduğunu göstermektedir (Gökkaya,2018).

Kadına yönelik şiddet olgusunun ortaya çıkışı çok eski dönemlere dayanmakta olup insanın varoluş döneminde paralellik göstermektedir(Aytaç ve diğerleri, 2006). Antik Yunan'da kadınlar, siyasal hayata ve dini törenlere katılımda yok sayılmıştır. Eski Roma hukukunda ise kadınla ilgili bir tanım yoktur çünkü hukukçular kadınların zihin zayıflığının olduğu, yasal olarak ehliyetsizliğe sahip olduğuna dair görüşlere sahiptirler. Roma'da siyasi düşünceler, bilim; kadınların kendilerini sadece üreme işine adamaları ve namuslu kalmaları gerektiğini düşünmektedirler (Ündücü, 2015). Tarihsel olarak Roma döneminde erkekler tarafından kadınlara bedensel cezalar verme, kadını disipline etme hakkı tanınmakta olup kadınlar erkeklerin mülkü olarak görülmektedir (Gökkaya, 2018).

Eski Mısır'da, eski İran'da kadınların hak ettiği değerinin verilmemesi dair örneklerde mevcuttur. Eski Mısırda Firavunlar kız kardeşleriyle evlenir, eski İran'da ise annenin veya kız kardeşin bir saygınlığı yoktur. 17. Yüzyıla kadar Hindistan'da kadının kocası öldüğünde, kocasının cesedi ile aynı gün yakılarak yaşamına son verildiği bilinmektedir. Arap toplumunda ise erkekler, istediği kadar kadına sahip olabilmekte ve kız çocukları diri diri gömülmektedir(Ündücü,2015).

1800'lü yıllarda kadına yönelik şiddetle ilgili yasal çalışmalar başlamıştır. 1883 yılında Marylan'de kadına yönelik şiddeti suç sayan ilk yasa yapılmıştır. Türkiye'de asırlar boyunca kadının eşi tarafından şiddete maruz kalması erkeğe tanınan bir hak ya da göre olarak görülmüştür.

Şiddet problemi Dünya'da 1970'lerden itibaren problem olarak görülürken Türkiye'de 1980'li yıllardan itibaren tartışılmaya başlanmıştır. Kadınların şiddete karşı ilk toplu tepkileri ''Dayağa Hayır'' yürüyüşü ile 1987 yılında yapılmıştır(Yanık ve diğerleri,

2014). Çok eski geçmişe dayanan kadına yönelik şiddetle ilgili bilimsel çalışmalara ülkemizde son elli yılda ağırlık verilmiştir (Gökkaya,2018).

2.8 Kadına Yönelik Şiddetin Türleri

Şiddet, bir toplum sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadınlar fiziksel, cinsel, ekonomik, psikolojik şiddet türünden en az birine yaşamlarının herhangi bir dönemlerinde maruz kalmakta olup maruz kaldıkları şiddet kadınlarda bedensel ve ya ruhsal bir çok yıkıma sebebiyet vermektedir (Gökkaya,2018). Uluslararası yönetmelikler de kadına yönelik şiddetin sadece fiziksel olmadığını; cinsel, ekonomik, psikolojik de olabileceğini belirtilmektedir (Avcı, 2020). Bu çerçevede değerlendirildiğinde kadına yönelik şiddet; fiziksel, duygusal, ekonomik, cinsel, olmak üzere dört gruba ayrılabilir.

2.8.1 Kadına yönelik fiziksel şiddet

Fiziksel şiddet toplumsal yaşamın içinde en yaygın görülen şiddet türüdür (Altıparmak, 2019). Ailedeki fiziksel şiddet; bir aileden bir kişinin aynı ailenin bir başka üyesinin bedensel, yaşamsal bütünlüğünü tehlikeye atacak her türlü davranışlar olarak tanımlanabilmektedir (Öztürk,2010). Aile içi şiddetin en yaygın olanı erkeğin, eşine yönelttiği fiziksel şiddet olarak karşımıza çıkmaktadır.

Fiziksel Bulgular: Kol ve bacaklarda yaralanma, vücudun diğer bölgelerinde ekimoz ve sıyrıklar, sigara yanıkları, kemiklerde çatlaklar fiziksel şiddete özgü bulgulardır (Polat,2021).

a. Sıyrıklar: Sıyrıklar üç gruba ayrılmaktadır. Bunlar; birbirine paralel şeklinde pençe izleri, tırnakların deri tabakasına girmesi sonucu oluşan baskı izleri ve derinin yüzeysel tabakalarında oluşan ince, uzun sıyrık izleri. Sıyrıklar en sık görülen travma bulguları olmaktadır. Şiddete maruz kalan kadın kendini savunma sırasında sıyrık izlerine maruz kalır ve daha çok kollarda veya yüzde görülür (Polat, 2021).

b. Ekimozlar: Kişinin fiziksel şiddete maruz kaldığını gösteren en temel bulgular ekimozlardır. Bireyde, travma sonucunda dokudaki kılcal damarlarda hasar oluşabilmektedir.

Ekimoz, hasar sonrasında dışarıya sızan kanın hematom halinde toplanması ile oluşan bir lezyondur. Travmadan 1 saat sonra ortaya çıkan bulgular mavi, kırmızı, siyah ve mor olabilmektedir. Sarı renkli lezyonlar ise 18 saatten eski olan lezyonlardır (Polat,2021).

Kadınların çok fazla maruz kaldığı şiddet türü olan fiziksel şiddet; kadınlar tarafından, aile içi huzurun bozulmaması, eşlerinden korkmaları, evin düzeninin bozulmaması nedeniyle gizli tutulmaktadır (Çalışkan & Çevik, 2019).Türkiye'de yapılan araştırma sonuçlarına göre geleneksel aile yapılarında tokat atmak, dayak, vurmak gibi fiziksel cezalandırmalar bir terbiye aracı kullanmakta olup ailesi tarafından şiddete maruz kalan kişiler, şiddeti başkalarına uygulamaktadır ve bu durum bir kısır döngü haline gelmektedir (Çalışkan & Çevik, 2019).

Sağlık hakkı, insanların en temel haklarından biridir. Kadınlar maruz kaldıkları şiddet sebebiyle bu haklardan yoksun bırakılmaktadır (Öztürk ve diğerleri, 2016). Şiddete maruz kalan kadınlar psikiyatrist sorun, cinsel yolla bulaşan hastalık, istenmeyen gebelik, mide-barsak sorunları, kalp damar hastalıkları, üreme sağlığı sorunları gibi birçok sağlık problemleriyle uğraşmaktadırlar. Bu sebepten dolayı kadına yönelik şiddet kadınların sağlıklı yaşayacakları yılların %5 ile %16'sını kaybetmesine neden olmaktadır (Avcı, 2020).

Yapılan araştırmalarda şiddetin kadın sağlığına olan fiziksel etkilerine bakıldığında; şiddet mağduru olan kadınların fiziksel işlevlerinde azalma olduğu fiziksel belirtilerinde ise artma olduğu belirtilmektedir (Yılmaz, 2015). Kafa, göğüs kafesi kol ve bacaklarda yaralanma, vücutta kırıklar, yırtık ve kesikler, kas eklem ağrıları, göz içi yaralanmalar, kronik ağrı yakınması, yeti kayıpları şiddet sonucu ortaya çıkan fiziksel semptomlar olarak tespit edilmiştir (Avcı, 2020).

Avustralya'da (2011), yapılan bir araştırmada eşleri tarafından fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalan kadınlarda şiddetin, herhangi bir risk etkeninden daha fazla engelliliğe veya erken ölüme neden olduğu bildirilmiştir (Yıldırım ve diğerleri, 2019).

2.8.2 Kadına yönelik duygusal şiddet

Duygusal şiddet, kadının kendine olan güvenini, saygınlığını zedeleyen her türlü davranış şekilleridir (Ediz & Altan, 2017). Bağırmak, aşağılamak, kadınların duygularını

önemsememek, küfür etmek , kadının ailesiyle, arkadaşlarıyla veya akrabalarıyla görüşmesine izin vermemek duygusal şiddet türüne örnektir(Polat,2021). Kadının söz ve davranışlarının kontrol edilmesi, kadının korkutulması, kadının kendine ve çevresindekiler olan güveninin sarsılması, kadına ağır hakaretlerde bulunarak kadını yaralamak, çok sık olumsuz eleştirilerde bulunmak, küçük düşürücü isimler kullanmak da duygusal şiddet kapsamında değerlendirilmektedir (Yetim&Şahin,2009).

Duygusal şiddetin kadın üzerindeki olumsuz etkileri en az fiziksel şiddet kadar güçlüdür fakat fiziksel şiddette kişinin bedeninde kalıcı izler olmasından dolayı duygusal şiddet, fiziksel şiddete göre daha az ön plandadır (Ediz & Altan, 2017). Duygusal şiddet kadının öz güvenini ve kimliğini tamamen yok edebilmekte olup fiziksel şiddetten daha çok kalıcı iz bırakabilmektedir (Polat,2021).

Şiddetin kadın sağlığı üzerindeki psikolojik etkilerine bakıldığında; aile içinde şiddete maruz kalan kadınların, ilk olarak yaşadıkları olayı yok saydıkları, kabullenmedikleri ve şok dönemi yaşadıkları sonrasında da depresyon ve kendini suçlama eğilimi gösterdikleri düşünülmektedir. Kadınlarda ileri ki dönemlerde benzer olayları yaşanma ihtimalinin düşüncesi korku duygusuna yol açmaktadır (Almış ve diğerleri, 2020). Şiddet, kadınların güven duygusu zedelemektedir. Kadında yalnızlık, çaresizlik, umutsuzluk hissine yol açmaktadır. Kadının, gelecekle ilgili mücadele azminin azalmasına sebep olmaktadır ve bunun sonucunda kadın kendi hayatlarıyla ilgili sorumlulukları yerine getirmekte zorluk yaşamaktadır (Avcı, 2020). Aile içi şiddete maruz kalan kadınlarda TSSB, depresyon, alkol , intihar girişimleri ve madde kötüye kullanımı sık görülmektedir(Almış ve diğerleri, 2020).

2.8.3 Kadına yönelik ekonomik şiddet

Ekonomik şiddet paranın kadın üzerinde baskı, tehdit, yaptırım ya da kontrol etme aracı olarak kullanılmasıdır (İnci, 2019). Ekonomik şiddetin temel hedefi, erkeğin kadın üzerindeki güç ve kontrolü sağlama isteğidir. Kadının ekonomik olarak sömürülmesi ilk olarak ailede başlamaktadır. Kız çocuklarının eğitimden mahrum bırakılması ilerleyen yaşlarda iş sahibi olmalarını ve gerekli donanıma sahip olmalarını engellemektedir. Eğitimsiz kadın ve kız çocukları ev işlerini yapan rolünde kalmaktadırlar (Polat,2021).

Kadının gelir elde etmesi ve ya çalışma hayatına katılmak istemesinin, eşi, sevgilisi, çocukları ya da akrabaları tarafından engellenmesi; istemediği bir işte zorla çalıştırılması, kazandığı paranın zorla elinden alınması ekonomik şiddet türüne örnektir (Eşkinat, 2013). Kadının yaşamına önemli bir etkisi olan ekonomik şiddet, en az ifade edilen bir şiddet türüdür. Ekonomik şiddet; ekonomik kararlarda kadının fikri alınmadan kararın erkek tarafından tek başına alınması, çok az para verip evin ihtiyaçlarının karşılanmasının istenilmesi ve ya ev ihtiyacını karşılayacak maddi kaynaktan yoksun bırakılması, ortak miras veya mal konularında ayrımcı davranışlarda bulunulması, erkeğin keyfi olarak çalışmaması ve kadının gelirini harcaması gibi kadını kontrol etmek ya da cezalandırmak amacıyla ekonomik olarak sınırlandırılmasına yönelik her türlü davranışlar ekonomik şiddeti içermektedir (Gökkaya,2018; Polat,2021).

Yapısal ekonomik şiddete göre kadınlar kamusal alanda da yasalar, yönetmelikler, genel eğilimler ile beslenen kurallar ile ekonomik şiddet türüne maruz kalmaktadırlar. Kadınların sigortasız çalıştırılması, kadınlar iş verilirken kadın işi erkek işi gibi ayrım yapılması, iş yerinde kadınların cinsel tacize maruz kalması ekonomik şiddetin göstergeleri arasındadır(Eşkinat,2013).

Ekonomik şiddetin bir çok etkileri bulunmaktadır. Ekonomik şiddet sonucunda kadınların sosyoekonomik düzeyi düşmektedir. Bu durum sonucunda kadınlar daha çok fiziksel şiddete maruz kalmaktadır. Yapılan araştırmalar neticesinde kadın, kazanmış olduğu parayı eşine vermemesinden dolayı fiziksel şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir (Gürkan & Coşar, 2009). Ekonomik şiddetin bir diğer etkisi de sosyoekonomik düzeyi düşük olan kadınların ve genç kızların, yaşça büyük erkekler tarafından cinsel amaçlı kullanılmasıdır(Polat, 2021). Ekonomik şiddete maruz kalan kadınlarda, depresyonun, stresle ilişkili semptomların, intihar girişiminin diğer kadınlara göre 6 kat fazla yaşadıkları tespit edilmiştir (Gürkan & Coşar, 2009).

2.8.4 Kadına yönelik cinsel şiddet

Cinselliğin bir tehdit, sindirme ve kontrol etme aracı olarak kullanılmasıdır(Yanık ve diğerleri, 2014).Cinsel şiddet, ‘’bireyin özgürlüğüne, ruhsal ve fiziksel bütünlüğüne karşı işlenen suç olarak’’ tanımlanmaktadır. Bütün toplumlarda bir çok cinsel şiddet vakası olmasına rağmen çok fazla ifade edilmeyen bir şiddet türüdür(Gökkaya,2018).Özellikle

evlilik sürecinde cinsel şiddetin ifade edilmesi uygun görülmemektedir. 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu cinsel suçları, cinsel saldırı ve cinsel istismar olarak 2'ye ayırmıştır. Madde 102'de cinsel saldırı '' cinsel davranışlarla bir kimsenin vücut dokunulmazlığını ihlal '' suçu olarak tanımlanırken madde 105'te cinsel taciz '' bir kimseyi cinsel amaçlı olarak taciz etme'' suçu olarak tanımlanmaktadır (Avcı,2020).

Dünya Sağlık Örgütünün '' Şiddet ve Sağlık Konusundaki Dünya Raporu'nda '' cinsel şiddet '' istenmeyen cinsel sözlerin söylenmesi, bir kimseye cinsel yaklaşım ve tekliflerde bulunulması, ya da bir kimsenin ticari amaçla cinsel olarak kullanılmasına yönelik davranışların tümünü kapsamaktadır(Polat, 2021). İstenmediği zamanda cinsel ilişkiye zorlanılmak, zorla evlendirilmek, kürtaja veya çocuk doğurmaya zorlamak, kadınlığına laf söylemek, kadını başka insanlar ile cinsel ilişkiye zorlamak, cinsel organına zarar vermek cinsel şiddet türüne örnektir.

Kadının genital bölgesinin tahrip edilmesi de insan haklarına aykırı ve kadınlara zarar veren bir geleneksel yöntem olup cinsel şiddet türüne örnektir. Bu sebepten dolayı kadın sünneti de cinsel şiddet türüne girmektedir. Kadın sünneti Tıbbi alanında eğitim almayan kişiler tarafından yapılan ve genellikle Afrika bölgesinde geleneksel hale dönüşen kadın sünneti ,anestezik maddeler kullanılmadan bıçak , makas , jilet ,neşter ya da cam parçalarıyla gerçekleştirilir. İşlem esnasında acı duyan çocuk , zorla bazen şiddet uygulanarak zapt edilir(Günaydın ve dinç, 2015). Sosyokültürel perspektiften bakıldığında kadın sünnetinin amacı kadında aşırı cinsel etkinliği önleme, cinsel etkinliği azaltıp herkesle cinsel ilişkide bulunmaktan alıkoymadır. Kadınların sünnet edilmesinde amaç isteyerek ya da istemeyerek kadınların seks yapmasını önlemektir. Bunu önlemenin amacı ise kadının iffetini ve namusu ve erkek egemen yapının korunmasıdır. Sünnet uygulandığı toplumun bekaretini temsil etmektedir. Ayrıca kadının namusunu koruyamama ihtimaline karşı ait olduğu ailenin şerefini garanti altına alınması için kaçınılmaz bir uygulamadır(Soyer , 2014).Geleneksel toplumlarda kadınlar, bedenleri üzerinde denetim kurularak cinsel şiddete maruz bırakılmaktadır(Gökkaya,2018).

2.9 Kadına Yönelik Şiddetin Nedenleri

Feminist- Politik teoriye göre erkekler, kadın üzerinde güç kazanmak, kadını baskı altında tutmak, kadın üzerinde kontrolü sağlamak için şiddet uygulamaktadırlar. Brown

ve Williams göre erkek, eşinin bağımsız olmasını istememektedir ve şiddet uygulayarak kadının bağımsızlığına müdahale etmektedir. Goodrich (1988)'e göre ise erkekler kadının hayatını kontrol etme hakkını her zaman kendinde olduklarına inanmaktadırlar (Yıldırım,1998).

Glaser(1985) ise erkeklerin, kadınlara şiddet uygulama sebebini sosyokültürel yapının özelliklerinden kaynaklı olduğunu ifade etmektedir. Çocuk yetiştirilme sürecinde kızlardan, naif, hanım hanımcık olmaları beklenirken, erkeklerden cesur olmaları, kavga ettiklerinde fiziksel olarak karşılık vermeleri beklenmektedir(Yıldırım, 1998). Çocuklar, kendilerine atfedilen bu rolleri yetişkinlik döneminde toplumda uyum sağlayabilmek için oynamak zorundadır. Bunun sonucunda ise aile içerisinde güç dengesinin dağılımında cinsiyetçi yaklaşım görülmektedir(Yılmaz,2018).

Tek bir sebeple açıklanamayacak karmaşık bir yapısı olan şiddetin, toplumsal ve bireysel anlamda birçok yıkıcı etkisi bulunmaktadır(Gökkaya,2018). Şiddetin nedeni toplum tarafından; kıskançlık, boşanma sorunları, aldatma, ekonomik problemler, alkol, kan davaları, gibi karmaşık bir çok neden olarak algılanmaktadır (Avcı, 2020). Yapılan araştırmalar sonucunda kadınların şiddete maruz kalmalarının nedenleri arasında; erkeklerin kadınları kontrol altında tutma isteği, kadınların kendilerini savunmalarını engellemek için fiziksel ve sözel şiddetle kadınları korkutmaları ve susturmaları olarak sayılabilmektedir(Harcar ve diğerleri, 2008).

Bir diğer araştırmada ise kadının eşine boyun eğmemesi, kadının vaktinde yemek hazırlamaması, eşine maddi konularda sorular sorması, kadın bir yere gideceği zaman eşinden izin almaması, kadının cinsel ilişkiyi reddetmesi gibi hareketlerin şiddet davranışını tetiklediği tespit edilmiştir. Mısır'da kırsal kesimde yapılan bir araştırmada kadınların %20'sinin kadına karşı uygulanan şiddetin hangi durum olursa olsun mazur görmedikleri, %80'inin ise kadının eşi ile cinsel birliktelikte olmak istememesinin dolayı oluşan şiddeti mazur gördükleri tespit edilmiştir(Polat,2021).

Kadına yönelik şiddetin biyolojik nedenlerine bakıldığında; saldırganlık hormonu, Y kromozomunun fazla olması, bireyde kendini kontrol etmek noktasında bir takım zorluklar yaşatmaktadır. Bu nedenden dolayı bireyin istemsiz, plansız bir şekilde şiddet uyguladıkları varsayılmaktadır(Gökkaya,2018). Yapılan araştırmalar sonucunda

dürtüsellik seviyesinin yüksek olması, beyinde oluşan nörokimyasal bozukluklar veya bağımlılık yapan maddeler şiddetin biyolojik nedenleri arasında görülmektedir (Avcı,2020).

Kadın eşi tarafından ilk defa şiddete maruz kaldığında, şiddeti hafif veya önemsiz olarak görebilmektedir. Şiddet mağduru kadın, eşinin kendisine zarar verme amacının olmadığına inanabilmektedir ve eşine karşı duygularında büyük bir değişiklik olmamaktadır. Şiddet artarak devam ettiğinde kadının, eşine olan duygusal bağı zayıflamaktadır fakat eşini terk ettiğinde daha büyük şiddet davranışı ile karşılaşacağından korkabilmektedir. Kadın yaşadığı korku ile birlikte sosyal kurumlardan destek alamama endişesini de yaşamaktadır(Öztürk,2010).

Şiddete neden olan faktörlerden bir tanesi de ekonomik yetersizliktir. Yapılan araştırmalara göre sosyoekonomik düzeyi düşük olan kadınların yüksek olan kadınlara göre daha fazla şiddet gördüğü tespit edilmiştir(Polat,2021). Yapılan bir diğer araştırmada ise cinsen şiddetin sebeplerinde kadının ekonomik düzeyinin düşük olması, iş yaşamına katılımın az olması veya eğitim düzeyinin düşük olması gibi nedenler de görülebilmektedir (Avcı,2020).

Arslantaş (2014) 'a kadınların erken yaşta evlenmeleri, düşük gelire sahip olmaları, çocukken şiddete maruz kalmaları, ataerkil toplum yapısı nedeniyle erkeklerin kadın üzerine hakimiyet kurmak istemesi, yakın çevrenin şiddeti olağan algılaması ve desteklemesi, şiddet uygulayan kişiye karşı yaptırımların yetersiz olması veya cinsiyet normları kadına yönelik şiddetin meydana gelmesinde etkili olan faktörlerdir (Gökkaya, 2018).

Toplumda önemli bir sorun olan şiddetin birçok sebebi bulunmakta olup bu sebepler bireyin ve toplumun yaşamını derinden etkilemektedir.

2.10 Kadına Yönelik Şiddetin Türkiye'de Durumu

Ülkemizde kadınlar hayatlarının herhangi bir döneminde farklı şiddet türüne maruz kalmaları sebebiyle kadına yönelik şiddet ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunu olmaktadır (Gökkaya,2018).

Kadınların şiddeti kabul etmedikleri, aile içi şiddete karşı çıktıkları ilk toplu hareket 1987 yılında ‘’Dayağa Hayır’’ yürüyüşü ile başlamıştır. 1988 yılında ‘’Bağır Herkes Duysun’’ isimli kitap ile kadına yönelik şiddet toplumsal alanda görünür, konuşulur ve tartışılır hale gelmiştir. Yüksel ve arkadaşları (1985) İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğine Başvuran, yaşam öyküsünde örselenen olayları olan 50 kadın ile araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda kadınların, şiddet olayını ailevi sorun olarak gördükleri ve bu olayı paylaşmaları sonucunda tekrar şiddete maruz kalma korkusu yaşadıkları saptanmıştır (Yıldırım, 1998).Ülkemizde 1995 yılında kadına yönelik şiddetin nedenleri ve sonuçlarıyla ilgili araştırma Türkiye genelinde yapılmış olup araştırma sonucuna göre kadınların %29.6 ‘sının eşleri tarafından fiziksel şiddete maruz kaldığı %53.6’sının ise eşleri tarafından küçümsendiği, hakarete maruz kaldığı, kadınların %41.1’ininde hamilelik döneminde şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir (Avcı, 2020).

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2003) tarafından kadınların şiddeti haklı bulma durumunu araştıran bir çalışmada; kadınların eğitim düzeyi açısından bakıldığında okuma- yazma bilmeyen veya ilkokul mezunu olmayan kadınların %62’sinin, ekonomik durumu açısından bakıldığında ise herhangi bir işte çalışmayan kadınların %38’inin, gelir getirici işlerde uğraşan kadınların %30’unun gelir getirmeyen işte çalışan kadınların ise %61’inin şiddetin haklı sebeplerinin olduklarını düşündükleri tespit edilmiştir(Najova,2020).

Küçükçekmece Belediyesi Kadın Sığınma Evinde kalmakta olan 43 kadın ile Diyarbakır İlinde bulunan şiddete maruz kalan 18 kadın olmak üzere toplum 61 kadın ile 2005-2007 yılları arasında araştırma yapılmıştır. Şiddete maruz kalan kadınların %42.6’sının 26-40 yaş grubunda oldukları, % 29.5 ‘inin 17 ile 25 yaş arasında oldukları, diğer kadınların ise 41 yaş ve üzeri oldukları tespit edilmiştir. Kadınların eğitim durumu ile ilgili yapılan araştırmada çoğunluğunun (62.5) ilkokul mezunu olduğu görülmektedir. Kadınların şiddete uğrama nedenleri sorulduğunda; çoğunlukla (%67.6), erkeğin kadını cinsel birlikteliğe zorlaması, anal ilişki, erkek ile cinsel ilişkiye girmek istememesi soncunda şiddete maruz kaldıkları saptanmıştır(Yıldırım, 1998).

Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü (2014) tarafından kadına yönelik aile içi şiddetle ilgili yapılan araştırmada; kadının maruz kalmış olduğu şiddet türlerinin (fiziksel, ekonomik,

cinsel ve duygusal) bölgelere göre yaygınlığı tespit edilmiştir. Her 10 kadından 4'ünün birlikte olduğu erkek veya eşi tarafından fiziksel şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir. Orta Anadolu bölgesinin yaşamın herhangi bir döneminde fiziksel şiddetin en fazla belirtildiği bölge olduğu (yüzde 43) Doğu Karadeniz bölgesinin ise yaşamın herhangi bir döneminde maruz kalınan fiziksel şiddeti en az dile getiren bölge olduğu (yüzde 27) tespit edilmiştir Yaşamın herhangi bir döneminde cinsel şiddete maruz kalmış kadınların oranının Türkiye genelinde yüzde 12 olduğu, cinsel şiddetin en fazla dile getirildiği bölgenin Kuzeydoğu Anadolu bölgesi olduğu tespit edilmiştir. Duygusal şiddetin kadına yönelik şiddet biçimleri arasında en yaygın olduğu tespit edilmiştir. Kadınların yüzde 44'ü yaşamın herhangi bir döneminde duygusal şiddete maruz kalan kaldığı, Batı Anadolu ve Orta Anadolu bölgelerinde yaşayan kadınların yarısının yaşamın herhangi bir döneminde duygusal şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir Kadının çalışmasına engel olma, kadının kazancına el koyma, ev ihtiyaçları için kadına para vermeme ekonomik şiddet olarak tanımlanmıştır. Türkiye genelinde yaşamın herhangi bir döneminde ekonomik şiddete maruz kalan kadınların oranının yüzde 30 olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye'de kadına yönelik şiddetin Avrupa ülkelerine göre 2 kat daha fazla olduğu tespit edilmiş olup Adalet Bakanlığının 2010 yılı açıklamasında göre son on yılda kadın cinayetleri %1400 oranında artmıştır. Güveç ve arkadaşları tarafından 2000-2010 yıllarını kapsayacak şekilde Türkiye'de kadına yönelik şiddetle ile ilgili 21 araştırma incelenmiştir. Kadınların eşleri tarafından şiddete maruz kalma oranlarının %13 ile %78 arasında değiştiği ve en yaygın görülen şiddet türünün fiziksel ve duygusal olduğu saptanmıştır (Avcı,2020).

2.11 Benlik Saygısı Kavramı

Dünyaya geldiğinde insanların gözlerini açtığı ilk an yanlarında ebeveynleri bulunmaktadır. Yani yeni doğanın gözlerini açtığında yanlarında ilk gördükleri kişiler anne, baba ya da bu görevi üstlenen kişiler olmaktadır. Benlik saygısının geliştirilmesinde ailenin bir yapı taşı olarak nitelendirildiği görülmektedir. Bir çocuğun dünyaya gelmesi itibariyle başlayan sürecin kişilerin kendi ayakları üzerinde durana kadar sürdüğü belirtilmektedir. Söz konusu süreçte çocuğun rol model olarak gördüğü ve değer verdiği kişilerin olumlu tepki ve davranışlarının benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır(Duclos, 2016). Bireyin kendisini değerli görüp

görmemesinin yaşamındaki duruşunu ve ruh sağlığını etkilediği bilinmektedir. Benliklerinin değerine ilişkin değerlendirme yaparken bireylerin toplum tarafından kabul edilmiş olan bazı ölçütleri kullandığı belirtilmektedir.

Sosyolojik bir bakış açısıyla benlik kavramını ele alan Mead (1934), benlik saygısının oluşmasında kişinin hayatındaki önemli kişilerin düşünce ve fikirlerinin önemli bir faktör olduğundan söz etmektedir. Benlik saygısı düzeyinin artması üzerinde diğer kişiler tarafından görülen saygı, kendini başarılı hissetme ve bireyin tüm bunları içselleştirerek yorumlamasının etkisinin olduğu belirtilmektedir. Kişinin benlik saygısının doğuştan gelen özellikler (fiziksel özellikler, zeka) ve bazı dış etkenlerin (ebeveyn tutumları, kültür ve çevreyle ilişkiler) birbiriyle etkileşim içerisine girmesi sonucunda oluştuğu görülmektedir. "Ben" yaratma sürecinin bebeklik döneminde başladığı ve etrafındaki diğer insanlar ile iletişim kurarak oluştuğu belirtilmektedir. Bireyin kendisine ilişkin algılarının oluştuğu ve etrafındaki kişilerle ilişkilerinin yorumlandığı bu süreçte benlik kavramının ortaya çıktığı görülmektedir (Akan, 2001).

Coopersmith (1967), benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde etkisi olan unsurları şu şekilde sıralamaktadır;

- Kişi için önemli olan insanlarca kabul görmesi ve onlardan gördüğü olumlu davranış düzeyi,
- Kişinin elde ettiği başarılar ve konumu,
- Kişinin diğer insanlar tarafından belirlenmiş olan ya da kendisinin belirlediği hedeflere ulaşmış olması durumu,
- Kişinin kendisine ilişkin başka insanlarca yapılan yorumlara vermiş olduğu karşılık. Kısacası, hedeflere, başarıya ulaşma ve kabul görme neticesinde edinilen özgüven hissi, bireylerin güçlü benlik saygısı oluşturmalarını sağlamaktadır. İnsanlar için zor olan bazı hedeflere ulaşılması ve olumlu sonuçların kazanılması, kendileriyle alakalı olumlu his ve fikirlere sahip olmaları için önemli görülmektedir.

2.12 Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Benlik saygısı kavramının açıklanması için iki kuramın olduğu bilinmektedir. Bu kuramların Rosenberg (1956) ve Coopersmith (1967)'in benlik saygısı ile ilgili yapmış oldukları kuramlar olduğu belirtilmektedir.

2.12.1 Morrisrosenberg benlik saygısı kuramı

Rosenberg (1965)'in benlik saygısı kuramı iki ayrı unsura dayanmaktadır. Bunlar Sosyal karşılaştırmalar ve yansıyan değerlendirmeler olarak bilinmektedir. Yansıyan değerlendirmeler; kişilerin arasındaki etkileşim diğer kişilerin bakış açılarından bakmaya bağlı olmaktadır. Söz konusu teori kişinin benlik saygısının diğer kişilerin değerlendirmeleriyle ve kişinin kendini onların penceresinden görüp değerlendirmesi ile ilgili olduğunu vurgulamaktadır (Flynn, 2003). Diğer unsur ise, sosyal karşılaştırmalar; insanın kendine ilişkin değerlendirme ve eleştirme yapmasının sadece kendisini diğer kişilerle karşılaştırarak gerçekleştirebileceğini tanımlamaktadır.

2.12.2 Stanley coopersmith benlik saygısı kuramı

Coopersmith (1967)'e göre, benlik saygısı kavramı çocukluk çağında gerçekleştirilen pozitif ya da negatif değerlendirmeler vasıtasıyla meydana gelen ve insanın yaşamı sürdürdükçe biçimlenen bir kavram olmaktadır. Benlik saygısı, kişinin kendisini saygıdeğer, önemli ve başarılı görme düzeyine bağlı olduğu bilinmektedir. İnsanın yaşamında önemli bir yere sahip olan bireyler tarafından gördüğü ilgi, saygı be kabullenme düzeyi benlik saygısının gelişimine yönelik etki göstermektedir. Coopersmith'in teorisinde savunucu ve gerçek benlik saygısı kavramları bulunmaktadır. Gerçek benlik saygısında birey benliğini ciddi düzeyde değerli görmekte ve önemsemektedir. Savunucu benlik saygısında ise, birey kendini değersiz bir birey olarak görmekte olup bu durumu kabullenmemektedir.

2.13 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Benlik Saygısı

Kişinin kendisini algılama şekli ve nasıl gördüğü ile ilgili durum benlik kavramı ile ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Diğer bir deyişle bireylerin kendisine yönelik sergilenen olumlu ve olumsuz davranışlar benlik saygısı olarak açıklanmaktadır (Yöyen, 2017). Bir kişinin kendisini beğenmesi ve kendi benliğine saygı duyması adına olağanüstü niteliklere sahip olmasının gerekli olmadığı belirtilmektedir. Zira benlik

saygısı, kişinin kendisini gerçekte olduğu halinden daha üstün ya da daha aşağı görmesinden bağımsız bir şekilde kendisinden memnun olması halini ifade etmektedir. Başka bir deyişle bireyin kendisini değerli, saygı ve sevgiye layık, olumlu bir kişi olarak görmesi durumudur (Yörükoğlu, 2004). Rosenberg (1965)'in benlik saygısını bireyin kendisine ilişkin değerlendirme ve algıları şeklinde açıkladığı görülmektedir.

Coopersmith (1967), benlik saygısını bireyin kendisine yönelik oluşturduğu ve devamlılığını sağladığı içsel bir yorumlama olduğunu belirtmektedir. Kişinin değerinin saygınlık ve başarısının farkında olması hali olarak tanımlanmaktadır. Branden (1969) ise, benlik saygısını kişinin kendisine ilişkin düşüncelerinin tümü olarak görülmektedir. Bunların, bireysel değer hisleri ve verimlilik olduğu belirtilmektedir. Söz konusu hisleri Branden özsaygı ve özgüvenin toplamı olarak ele almaktadır. James (1890), benlik saygısını, kişinin yaşamdan elde etmeyi amaçladığı hedeflerini ne düzeyde kazanabildiğiyle ilgili olarak yorumlaması olarak tanımlamaktadır. İnsan psikolojisinde olumlu veya olumsuz yönlü etkisi olan benlik saygısının kişinin küçük yaşlarından yetişkinlik dönemlerine kadar yaşamını her açıdan etkilediği belirtilmektedir. Bireyin idealleriyle başarabildikleri arasındaki uyuma benlik saygısı denilmektedir (akt. Duclos, 2016). James (1890)'in formülüne göre hedefler ve ideallerini gerçekleştirmeyi başarmış olan kişinin elde ettiği başarısı ile kendini saygın gördüğü ve mutlu hissettiği belirtilmektedir. Diğer bir ifade ile kişinin iç dünyası ile barış içinde olma düzeyinin idealleri ve başarıları arasındaki oranla açıklanabildiği bilinmektedir.

William James'in Benlik Saygısı Formülü;

Benlik saygısı = Elde Edilen Başarılar / Talepler

Kişinin öz-değerinin farkında olması benlik saygısını ifade etmektedir. Ayrıca benlik saygısının kişilerin yaşamlarındaki temel yapı taşlarından biri olduğu belirtilmektedir.

İnsanlar için temel bir gereksinim olma niteliğine sahip olan ve kişinin yaşamını etkileyen en önemli unsurlardan olduğu görülmektedir. Kişinin kendisini yorumlaması sonucunda kendi benliğine ilişkin empati duyma hali benlik saygısı ile açıklanmaktadır. Bununla birlikte benlik saygısının kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmeye ve benliğinden emin olmaya yönlendirilen bir tutum olduğu belirtilmektedir. Kişiliğin önemli bir faktörü olan

benlik saygısının bireyin hayatının her alanında her zaman etkili olduğu, bireyin davranışlarını yönlendirebildiği görülmektedir. Benlik saygısının bireyin sosyalleşme düzeyinde etkili olduğu belirtilmektedir (Deniz, 2004).

Benlik saygısının yüksek olduğu bireylerin toplumdaki yerleri ve saygı görme düzeylerini koruyup güçlendirme isteği duydukları bilinmektedir. Diğer insanların kendilerine ilişkin pozitif tutumlarını geliştirmeleri, bireye saygı duymalarını ve pozitif davranış sergilediklerinde beğeni görmelerini istedikleri belirtilmektedir. Buna karşın benlik saygısı düşük olan kişilerin kendilerini koruma duygusu içinde hareket etmeleri sebebiyle sosyal çevrelerinin önünde aşağılanmak ve hor görülmekten korktukları için toplumda çok fazla öne çıkmak istemedikleri görülmektedir (Burger, 2006).

Benlik saygısı düzeyimiz; söylediğimiz, düşündüğümüz ve yaptıklarımızı etkilemektedir. Dünya görüşümüzü, başkalarının bizi nasıl gördüklerini, başkalarının bize nasıl davrandıklarını, hayatımız da kimlerle ilişki kuracağımızı, sevgi verme ve alma düzeyimizi etkilemektedir. Düşük benlik saygısına sahip kadınlar kendi için en iyi olacak davranışlarda bulunamazlar. (Sanford & Donovan, 1999). Benlik saygısı olmayan kadınlar ise, şiddete maruz kaldıklarında o ortamdan kurtulmak için herhangi bir çaba içerisinde bulunmamaktadır. Bu sebepten dolayı olumlu benlik algısı, şiddet olgusuyla baş etmekte önem taşımaktadır (Yılmaz, 2015). Düşük benlik saygısı, kadının hayatıyla ilgili doğru karar vermesini engellemekte, mücadeleden vazgeçmesine sebep olmakta, kadında yaşamış olduğu problemleri çözemeyeceğine dair inancın oluşmasını sağlamaktadır. Şiddete maruz kalan kadının özgüveni azalmakta, kadın suçluluk duygusu hissetmekte, kendisine ve çevresine karşı güven duygusunu kaybetmektedir. Bu durum sonucunda kadının benlik algısında bozulmalar meydana gelmektedir(Şahin,2018).

Şiddete maruz kalmış kadınlar ile yapılan bir çalışmada kadın sığınma evinde kalan kadınlar ile kalmayan kadınların benlik saygısı düzeyi araştırılmıştır. Kadın sığınma evinde kalan kadınların eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin düştüğü görülmüştür. Kadın sığınma evinde kalmayan kadınlarda ise eğitim düzeyi ve ayrılma süreleri ile benlik saygısı arasında negatif yönde korelasyon tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi ve ayrılma süreleri arttıkça benlik saygısının düştüğü görülmüştür. Ayrıca kadın sığınma evinde kalan kadınların yaşamları için önemli bir adım atmalarından dolayı

benlik saygısı düzeyi, sığınma evinde kalmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Erim & Yücens, 2016). Başka bir araştırmada ise fiziksel şiddete maruz kalan ile kalmayan kadınların benlik saygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda fiziksel şiddete maruz kalan kadınların benlik saygısının düşük olduğu tespit edilmiştir (Çelil & Ekici, 2015).

Kadınların, yakınları tarafından maruz kaldıkları şiddetin ve saygıdan yoksun bırakılmalarının benlik algısını olumsuz etkilediği ileri sürülmüş olup negatif benlik algısının kadında değersizlik, aşağılık duygusuna yol açtığı ve psikolojik problemler yaratabileceği tespit edilmiştir. (Şahin,2018).

2.14 Stres

Güney'in stresin farklı dillerde farklı zaman dilimlerinde hangi anlamlara geldiğini araştırdığı görülmektedir. Latincede "estrica", eski Fransızcada "estrece" kelimelerinden gelen stres kavramının önceki yüzyıllarda bela, keder, musibet, felakat, dert ve elem gibi anlamlarda kullanıldığı söylenmektedir. Ancak 19. yy. ve sonrası için söz konusu kavrama yüklenen anlam değişmiş ve patolojik ve fizyolojik etkilerin birey ya da objeler üzerinde oluşturduğu güç, baskı, gerilim anlamlarına gelen bir kavram olduğu görülmektedir(Güney, 2006).

Tıp alanında stres kelimesi, insanda zorlama yapan, dengesizleştiren ve uyumu bozan, ruhsal, fiziksel, psiko-sosyal ve toplumsal bakımdan organizmada ortaya çıkan negatif değişiklikler ve tepkileri ifade edebilmek adına kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra bazı bilim uzmanları da stres, dış ve iç uyarıcılardan kaynaklanan zararlı etkenlerin organizmada ortaya çıkardığı farklılıklar olarak tanımlamaktadır(Köknel, 1999). Güney'e göre ise stres kavramı organizmanın düşünsel ve bedensel sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle meydana gelen bir olay olarak açıklamaktadır(Güney, 2004).

Püsküllüoğlu'nun çalışmasında stres sözcüğü, bireyde bazı problemlerin neden olduğu ruhsal, coşkusal gerilim olarak açıklanmaktadır (Püsküllüoğlu, 2004). Sosyal bilimler sözlüğünde ise stres kavramı, psikolojik ve fizyolojik sebeplerden kaynaklı ortaya çıkan ve sinir sistemini oldukça yıpratan organizmada gerginlik, sıkıntı, yorgunluk, çöküntü ve dikkat dağınıklığına neden olan her türlü rahatsızlık durumu olarak tanımlanmaktadır (Demir ve Acar, 1997). Çincede ise stres kelimesi "fırsat" ve ''tehlike'' kavramlarının

sembollerinin karışımı olduğu belirtilmektedir. Yani stresin aşılması gereken zorluklarının yanında tehlikenin başarıyla atlatılmasının ardından edinilecek fırsatların olduğu görülmektedir (Gökdeniz, 2005). 19. yüzyılın ikinci yarısında Fransız bir fizyolog olan Cloude Bernard'ın bütün canlı varlıkların etrafındaki değişiklikler neticesinde kendi iç çevresi veya iç ortamını belirli sınırlar kapsamında sabit tutuma gayretinde oldukları ve bir tür stres tanımlaması yaptığı göze çarpmaktadır (Eroğlu, 2007).

2.15 Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar

Öğrenme kuramı, psikodinamik kuram ve bilişseltransaksiyonel kuram bu kuram içinde ele alınmaktadır.

2.15.1 Psikodinamik kuram

Strese ilişkin geliştirilen psikodinamik kuramlar içerisinde en önemli ismin Sigmund Freud olduğu bilinmektedir. Kuramında kaygı kavramını çoğu defa ele aldığı görülen Freud'un sosyal ya da bedensel çevrelerden gelen tehlikelere karşı bireyi uyaran ve gerekli uyum haline geçme ve hayatını sürdürme fonksiyonlarına kaygının katkı sağladığını belirtmektedir Yanbastı, 1990). Söz konusu durumda kaygının tüm bireyler tarafından yaşanan normal bir durum olduğu söylenmektedir. Bu şekilde kaygı için nesnel bir kaygı tanımlaması yapılabilmektedir. Ancak yine de bireyde bir miktar gerilime sebep olduğu görülmektedir. İçgüdülerin kontrolünü kaybedip cezayla sonuçlanacak davranışlarda bulunma korkusunun ise Nevrotik kaygı olarak tanımlandığı belirtilmektedir. Nevrotik kaygı, içgüdülerin kendisinden ziyade, onların doyum bulmasının cezayla sonuçlanmasından korkulması şeklinde açıklanmaktadır. Suçluluk kaygısı ise kişinin öz-vicdanından korkması hali olarak belirtilmektedir. Süper egonun gelişmiş olduğu bireylerde kural ve törelere uygun davranış sergilenmemesi halinde ya da bunu tasarladığında suçluluk duygusu hissettiği görülmektedir. Bu tür kaygıda bireylerde belli bir miktarda gerilim oluştuğu belirtilmektedir. İnsan meydana gelen olumsuz durumlarla başa çıkabilmek adına hemen savunmaya geçmektedir. Bu durum karşısında stres ile Freud'un kuramının ilişkili olduğu görülmektedir. Freud'a göre stresin temelinde bu kaygı duygusu yer almaktadır. Kaygıyla baş etme sürecinde yoğun olarak kullanılan savunma mekanizmalarının zaman içerisinde hastalıklara neden olabildiği görülmektedir (Geçtan, 2000).

2.15.2 Öğrenme kuramı

Stres kavramını açıklayan öğrenme kuramında edimsel ve klasik koşullanmalar ya da her ikisinin de bir araya getirilmesiyle gerçekleştiği belirtilmektedir. Öğrenme kuramında şartlanmada önemli olan iki faktör bulunmaktadır. Bunlardan ilkinin kaygı ve korku gibi duygusal tepkiler olduğu, bu tepkilerin de karmaşık olduğu ve psikolojik, davranışsal ve biyolojik bileşenlerden oluştuğu belirtilmektedir. Kişinin stres veren uyarandan uzak durmasını sağlayan davranışın kaçınma olduğu bilinmektedir. Kişinin korku hissettiği bir nesne, olay ya da kişi ile karşı karşıya kaldığında kendi içinde gerilimin ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bedenin biyolojik açıdan uyarıldığı, kan basıncının yükseldiği, vücut ısısının ve kalp atış hızının artması gibi tüm stres belirtilerinin uyarıldığı görülmektedir. Diğer bir deyişle herhangi bir tepkiye neden olmayan uyarıcının sadece korku duygusu olmadığı, bununla birlikte oluşan tüm biyolojik, davranışsal ve zihinsel süreçler ile bağdaştırıldığı belirtilmektedir. Söz konusu olayın ardından minimum düzeyde uyarıcıya maruz kalınması durumunda bile kişide gerginlik halinin ve biyolojik bakımdan uyarılmanın gözlemlendiği söylenmektedir. Bir diğer durumda ise kaygı durumunun daha evvelden tahmin edilebiliyor olduğu söylenmektedir. Bireyin kaçındığı uyarıcının gerçekleşmese bile uyarıcıyı düşünmesinin bile kaygıya sebep olabildiği görülmektedir (Akman, 2004).

2.15.3 Bilişsel-Transaksiyonel kuram

Uçman (1990) göre bilişsel açıdan stres kavramı; birey ve çevrenin birlikte etkileşimi geçmesi halinde bireyin uyumu adına risk oluşturan, mevcut kaynaklarını zorlayan ya da var olan kaynaklarının üstüne çıkabilen sosyal istekler olarak açıklamaktadır. Bireylerin stresi deneyimleyip deneyimlemeyeceğinin temel belirleyicisi bireyin bu durumu karşında nasıl bir düşünceye kapılacağı ile doğrudan alakalı olmaktadır. Bilişsel psikoloji açısından meydana gelen olayların çok önem teşkil etmediği asıl olanın bireylerin olayları algılama biçimleri olduğu ifade edilmektedir. Özetle bireylerin durumlara yüklemiş oldukları anlamların önemli olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı olayları algılama biçimi ve stres oluşturan olaylarla başa çıkabilme becerilerinin değerlendirilmesi, olayların stres oluşturan ya da stres oluşturmaya biçiminde değerlendirilmesine sebep olmaktadır. Bilişsel-transaksiyonel model, insanın bir durumu stres oluşturmayan ya da stres oluşturan biçiminde değerlendirdiği evrede bireyin aktif rol olmasını sağlamakta ve

bireyin duruma yönelik anlam yüklemesinin oldukça önemli olduğu söylenmektedir(Uçman,1990).

Söz konusu model değerlendirildiğinde stresin, bireyin etrafıyla geçtiği ilişkiye dayanan bir evre olduğu vurgulanmaktadır. Bu konuda birey stres ile alakalı bir tepki verip vermeyeceğini kararlaştırırken ilk olarak değerlendirme yapmaktadır. Bireylerin vermiş olduğu tepkiler uyarıcıları aynı olmasına rağmen farklılık gösterebilmektedir. Çünkü bu bireylerin aynı uyaranlara çeşitli anlamlar yüklemelerinden kaynaklandığı söylenmektedir. Bundan dolayı bireylerin anlamları, bir stresin meydana geldiğinde ya da gelmediğinde belirleyici etken olabileceği düşünülmektedir. birey stresi algılarken diğer bireyde böyle bir durum meydana gelmeyebilmektedir. Sosyal çevreden gelen uyarıcıların strese dönüşebilmesi bireyin algısıyla alakalı olabilmektedir(Yakınlar, 2006).

2.16 Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma konusundaki ilk çalışmaları yapan öncülerden biri olan Lazarus'a (1966) göre, birey stresle karşılaştığında içinde bulunduğu durumu idare etmek için uygun kaynaklara sahip olup olmadığını değerlendirir ve ardından da algılanan stresin verdiği/ verebileceği zararı azaltmak için birtakım davranışlarda bulunur. Bu davranışlar başa çıkma süreci olarak adlandırılmaktadır (Lee, 2007).

Daha kısa bir tanım yapılacak olursa, başa çıkma, kişinin olanaklarını aşan ya da ona yüklenen dışsal veya içsel talep ya da isteklerini yönetme süreci olarak tanımlanabilmektedir. Lazarus (1993), stresle başa çıkma çabalarını iki ana gruba ayırmaktadır. Bunlardan birincisi, bireyin stres etkenini ortadan kaldırmak amaçlı yaptığı eylemlerle açıklanan problem odaklı başa çıkmadır ve bunu "Komşumuzun ağacından bizim bahçemize düşen yapraklardan rahatsız olduğumuzda komşumuzla konuşup onu bu duruma engel olmasına ikna edersek dökülen yaprakların bize verdiği rahatsızlık ortadan kalmış olur." şeklinde örneklendirmektedir. İkincisi ise bireyin stres etkeninin etkisini azaltmak için görmezden gelerek düşünmekten kaçınmak, durumdan uzaklaşmak ve inkar etmek gibi davranışlarda bulunduğu duygusal odaklı başa çıkmadır. İnkar etme ve uzaklaşma, bireyin karşılaştığı stres etkenini daha tehlikesiz olarak değerlendirmesine olanak sağladığı için psikolojik stresin kontrolünde oldukça güçlü tekniklerdir. Carver ve Scheier (1989), başa çıkma için 13 adet boyut önermektedir. Bunlar aktif başa çıkma,

planlama, rekabetçi faaliyetlerin bastırılması, kısıtlama başa çıkma, sosyal destek arama, odaklanma ve duyguları açığa vurma, davranışsal çözülme, çaresizlik, olumlu yeniden yorumlama ve büyüme, inkar /reddetme, kabullenme, dine yönelme olarak gruplanmaktadır.

Özbay (1993) tarafından geliştirilen ve Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanterinde başa çıkma 6 alt boyuta ayrılmaktadır. Bunlar dini inanca ve ilahi bir güce sığınarak başa çıkmayı içeren dine sığınma/ yönelme; duygusal, bilişsel ya da fiziksel olarak bir yardım aramayı içeren dış yardım arama; problemlerle başa çıkabilmek adına eylem planları yapma ve çözüm odaklı adımlar atmayı kapsayan aktif planlama; bireyin kendisini durumdan soyutlayarak başa çıkmaya çalışmasını içeren duygusal-eylemsel kaçma; sigara, alkol, uyuşturucu ya da ilaç kullanımı gibi davranışları kapsayan biyokimyasal kaçma ve son olarak da bireyin durumu değiştirmek adına bir eylemde bulunmasından ziyade bakış açısını değiştirerek başa çıkmaya çalışmasını içeren bilişsel yeniden yapılanma olarak boyutlara ayrılmaktadır (Karakaş ve Koç, 2014).

İnsanlar kendilerini, doğayı, çevreyi iyi bir şekilde anlamlandırıp, yaşam kalitelerini artırabilmek için etkili düşünme becerisine ihtiyaç duymaktadır. Nitekim etkili düşünebilen ve akıl yürütme becerisi yüksek olan bir insan hayat boyu karşılaştığı problemlerle başa çıkmak ve üstesinden gelmek konusunda daha başarılı davranışlar sergileyebilmektedir (Tok ve Sevinç, 2010).

2.17 Stresle Başa Çıkmada Bireysel Yöntemler

İnsanlar strese ilişkin bilinçlendirilmeli ve stres meydana geldiğinde nasıl başa çıkabileceği konusunda eğitilmesi gerekmektedir. Kişisel olarak tercih edilen bazı yöntemler, stres ile başa çıkmada önemli ve gerekli görülmektedir. Fiziksel hareketler, meditasyon, solunum egzersizi, nörolojik geri bildirimler, biyolojik geri bildirimler, dengeli ve sağlıklı beslenme, gevşeme, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, dua, hobi ve ibadet, problem çözme, zaman yönetimi, kişisel gelişim eğitimleri gibi metotlar gibi pek çok yöntem sıralanabilmektedir. Söz konusu yöntemlerin başarıya erişebilmesi adına ilk etapta kişinin kendisini değiştirme isteği ve inancının olması

gerekmektedir. Değişimi sağlayabilecekler ile iş birliğine gidilmeli ve öğrenilen tekniklerin kendi arzusuyla tekrarlanması gerekmektedir (Şimşek ve diğerleri, 2008).

Egzersiz ve spor arasında jimnastik, kültür, fizik, ata binme, bisiklete binme, aerobik, yüzme gibi diğer insanlarla yarışmaksızın sadece eğlence biçiminde gerçekleşen hareketler olarak sayılabilmektedir. Bu egzersizler ile kasların güçlendirilmesi, stresin sonucunda kanda meydana gelen yüksek düzeydeki adrenalin, yağların normalleşmesi, kan şekeri, stres ile bazı kas ve oksijen kapasitesinin düzenlenmesi sağlanmaktadır. Yeterli düzeyde mineral, vitamin ve kalori alınmaması halinde bireyin savunma mekanizması ve vücudu güçsüzleşmekte olup, stresten dolayı bazı rahatsızlıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Fazla düzeyde kahve ve çay tüketimi de uyku bozukluğu, kalp atışı hızının artması ve kan basıncını yükseltmektedir. Fazla alkol ve sigara tüketimi de bağımlılığa bunun sonucunda da hastalıklara neden olmaktadır.

Bireylerin dengesiz beslenmesi ve aşırı yemek yemesi sonucunda kişilerde fazla kilo ve sonucunda kalp ya da damar hastalıklarına neden olmaktadır. Biyolojik geri bildirimler, bireyin kendisi üzerinde stresin meydana getirdiği tepkilerin farkına varması onları denetim altına alması ve psikolojik açıdan da gevşemeyi öğrenmesi olarak açıklanmaktadır. Nörolojik geri bildirim ise, bireyin vücuduna bağlanan elektronlarla vücudun ısısı, kalp atış hızı, solunum sayısı, kas gerginliği gibi değişimlerin ve vücudun vermiş olduğu tepkilerin sanal ortamda kaydedilerek bireye gösterilmesi ardından bireye beynin dinlenme dalgaları olan alfa dalgalarını arttırma yöntemlerinin öğretilmesi olarak belirtilmektedir. Hiperaktivite, dikkat dağınıklığı, kaygı bozukluğu, sosyal fobi, uyku bozukluğu, depresyon gibi hastalıkların tedavisinde ilaç kullanımının yeterli olmamasından kaynaklı olarak ek tedavi metodu olarak da kullanılmaktadır (Tarhan, 2012).

Stresin neticesinde insanın kaslarında oluşan kramp ve kasılmalara yönelik nefes alma ve gevşeme yöntemlerinin öğretilmesi oldukça etkili olacağı düşünülmektedir. Kişinin rahat bir şekilde oturarak ya da yatarak alınan derin ve yavaş nefesler gevşeme egzersizlerinin de önemli bir parçası olarak bilinmektedir (Güney, 2006).

Cooper ve diğerlerine göre stresle başa çıkmanın bir diğer yöntemi de transform maladaptive behaviour (uyumsuz davranış dönüşümü) olarak adlandırılmaktadır.

Araştırma bir stres çizelgesi tutarak strese neden olduğu düşünülen olayların belirlenmesini, tespit edilen durumların not alınmasını ve etki düzeyinin ortaya koyulmasını ve stres yaratan durumların ortadan kaldırılması veya değiştirilmesini tavsiye etmektedir. Kendini izleme ve yeniden bilişsel yapılandırma, bireyin stresle başa çıkması, kendini tanıması ve stresi belirlemesi açısından faydalı bir yöntem olabilmektedir. Bireylerin tutumlarını değerlendirebilmek adına bireyin olayı ne düzeyde stres verici algıladığını bir ölçeğe kaydetmesi sağlanmaktadır. Davranışa bireyin yalnızca dışarıdan gözlemlenen davranışları değil duygusal, bilişsel ve fizyolojik cevapları da yazılmaktadır. Sonucunda stresörlere verilen tepkilerin neticeleri kaydedilerek değerlendirilmektedir. Bu biçimde rutin yaşamda tutulan defterler değerlendirilerek, strese ilişkin verdikleri tepkileri inceleyerek bir değerlendirme yapabilmektedir. Bireyler stresle başa çıkma faydalı olmayan metotları kendileri denetleyerek değiştirme çabasına girecekleri düşünülmektedir. Bilişsel yapılandırmada bireylerin yararlı olmayan inanç, düşünce, davranış ve beklentilerinin bilincine varması ve değiştirebilmesi hedeflenmektedir (Barlı, 2010). Sorunları çözümlerken, sorunları tespit etme, çözüm tercihlerini değerlendirme, uygun bir çözüm önerisinde bulunma, sonuçları değerlendirme ve harekete geçme evreleri sırası ile izlenerek stres kaynakları derinlemesine analiz edilmeli ve gerekli görülen tedbirlerin alınması gerekmektedir (Seyhan, 2007).

Zaman yönetimi kavramı zaman baskısından dolayı stresten kurtulma şekli olarak tanımlanmaktadır. Gereksinimleri giderme amaç ve hedeflere getirdiği stres ve baskıdan kurtulabilme gayreti olarak söylenmektedir. Bireyler zamanını dikkatli kullanmadığında işler üst üste birikmekte olup, zamanında bitirilmesi mümkün olmamaktadır. Tüm bu işleri yetiştirebilmek adına sürekli çalışılması gerekmektedir. Birey işleri yetiştirmek isterken dinlenme fırsatı ve uyuma fırsatı bulamadığı için giderek artan iş yükü ve endişe kişinin stres yaşamasına sebep olmaktadır (Özer, 2010).

Sanatsal, sosyal sportif ve kültürel etkinliklere katılmak bireyin içerisinde sevgi, merhamet, hayranlık, şefkat, heyecan ve acıma gibi duyguların harekete geçmesine ve stresle ortaya çıkan negatif duyguların etkilerini yok ederek daha pozitif hale gelmesini sağlamaktadır. Hobileri enerji ve ilgiyi yoğunlaştırarak bireyi meşgul ederken aynı zamanda stresli ortamdan da uzak tutmaktadır. Güzel giden bir aile yaşamı da stres

yönetiminde önemli bir etken olmaktadır. İş yerinde gerilimli bir günün ardından evinde ailesiyle güzel bir dinlenme ve gevşeme geçirmekte bireyin stresle başa çıkmasında önemli bir yöntem olabilmektedir. Bunun yanı sıra sosyal bir varlık olan birey birçok sosyal destek grupları arasında olarak stresle başa çıkmada başarılı olunabilmektedir. Problemli olaylarda destek ve yardım alınmasının bireyler üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır (Eroğlu, 2007).

2.18 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Stresle Baş Etme

Son yıllarda kadına yönelik şiddet haberlerinin giderek arttığı görülmektedir. Kadına yönelik şiddet genellikle evli bireylerde yaygın olarak görülmektedir. Bu kapsamda kadına yönelik şiddetin uygulayıcıları evlilik birliği içinde kadınların eşleridir. Aile içi kadına şiddet vakaları dünyanın birçok ülkesinde görülmekte olup, şiddet olaylarının din, dil, ırk ya da kültürel farklılıklar göz önünde bulundurulmadan her toplumda farklı düzeylerde görüldüğü belirtilmektedir(Alhabib ve diğerleri,2010; Gracia ve Herrero 2015;Babu ve Kar, 2009).

Bu nedenle hem aile içi şiddet vakaları hem de kadına yönelik şiddet olayları önemli birer toplumsal problem olarak nitelendirilmektedir (Akkaş ve Uyanık, 2016).Ancak kadına yönelik şiddet olayları sadece evli bireyler arasında değil, romantik ilişki yaşayan her kesimde görülebilmektedir. Aile içi şiddetin dışında kalan söz konusu şiddet türü literatürde partner şiddeti olarak bilinmekle beraber, yapılan çalışmalar evli kadınların yanında romantik ilişki yaşayan diğer kadınlarda da partner şiddetinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Pengpid ve Peltzer, 2016; Chan ve diğerleri, 2008). Kanada'da bu konuda yapılan bir çalışmada kadınların erkek şiddetine maruz kalma düzeylerinin %8.6 olduğu (Romans vd., 2007), üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışmada ise kadın öğrencilerin %24.4'ünün partner şiddetine maruz kaldığı rapor edilmiştir (Straus, 2008). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada da kadın öğrencilerin %20.9'unun son bir yıllık zaman diliminde en az bir kez partner şiddetine maruz kaldıkları belirlenmiştir (Vagi ve diğerleri, 2009).

Kadına yönelik şiddet denildiği zaman insanların aklına genellikle fiziksel şiddet gelmektedir. Buna karşılık yapılan çalışmalar kadınların cinsel, ekonomik ve sözel şiddet olaylarına da maruz kaldıklarını göstermektedir (Akkaş ve Uyanık, 2016). Her türlü

şiddet vakası kadınların psikolojik açıdan yıpranmalarına neden olmaktadır. Yapılan çalışmalara şiddete maruz kalan kadınlarda en sık görülen psikolojik sağlık sorunlarının başında travma sonrası stres bozukluğunun geldiğini göstermektedir (Tinglöf ve diğerleri, 2015; Suarez ve diğerleri, 2013; Johansen ve diğerleri, 2006; Woods, 2005).

Şiddet vakaları sonrasında kadınlar yaşadıkları stresi azaltmak için bazı yöntemler kullanmaktadırlar. Şiddete maruz kalan kadınların stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemler genellikle kendilerine uygulanan şiddet türüne göre bazı farklılıklar göstermektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada şiddet mağduru kadınlarda stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda ekonomik, cinsel ve fiziksel şiddete maruz kalan kadınların stresle başa çıkmada kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı daha az tercih ettikleri, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların stresle başa çıkmada genellikle sosyal destek alma stratejisini kullandıkları tespit edilmiştir (Babacan-Gümüş ve diğerleri, 2020). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada aile içi şiddete maruz kalan kadınların stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemler ele alınmış, çalışmanın sonunda kadınların stresle başa çıkmada kabullenme, durumu yakınları ile paylaşma, evi terk etme, boşanma girişimi ve psikoloğa gitme davranışlarını sergiledikleri rapor edilmiştir (Şahin ve diğerleri, 2012). Eş şiddeti nedeniyle sığınma evine başvuran kadınlar üzerinde yürütülen başka bir çalışmada kadınların yaşadıkları şiddet olayları sorasında stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin başında aile desteğine başvurma, uzaklaşma, yüzleşme, sabır, dini desteğe başvurma ve boyun eğme/kadercilik yöntemlerini kullandıkları bulunmuştur (Erdoğan ve diğerleri, 2009). Waldrop ve Resick (2004) tarafından yapılan çalışmada ise kadınların şiddete maruz kalma sonunda yaşadıkları psikolojik sorunların şiddet uygulayan kişinin yakınlığına ve çiftler arasındaki ilişkinin süresine göre farklılık gösterdiği bulunmuş, kadınların şiddet olayları sonrasında stresle başa çıkmada genellikle sosyal destek almayı tercih ettikleri rapor edilmiştir.

2.19 Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Öğrenilmiş Çaresizlik

İnsan, hedeflerine ulaşmak, ihtiyaçlarını giderebilmek veya problemlerine çözüm bulmak için yeteneklerini, güçlerini, bilgilerini yani sahip oldukları potansiyellerini sonuna kadar kullanma eğilimindedirler. Hayatı boyunca insan hedeflerine ulaşmak için karşısına çıkan engelleri aşmak için çaba sarf etmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda, bazı durumlarda insanlar amaçlarına ulaşmak için gerekli davranışları göstermemekte ya da

göstermekten kaçınmakta, geri çekilmektedir. Yani insan karşılaştığı sorunlarda; davranışları ile sonucu kontrol edebilecek durumda olsalar da ya bu davranışı gerçekleştirmemekte ya da gerçekleştirmekte yetersiz kaldığını düşünmektedir. Literatürde bu durum '' çaresizlik davranışı'' olarak adlandırılmaktadır (Bayat, 2002).Çaresizlik davranışını öğrenme süreciyle açıklamaya çalışan yaklaşımlardan biri ''Öğrenilmiş Çaresizlik ''modelidir.

Öğrenilmiş çaresizlik, insanın bir olay karşısında başarısızlıklara uğraması sonucunda, kişinin kendini başarısız olarak kabul etmesi, olayların kendi kontrolünün dışında olduğunu düşünmesi, ne yaparsa yapsın hiçbir şeyin değişmeyeceğini, başarıya asla ulaşamayacağını düşünmesi ve aynı durumla karşılaştığı zaman başarısız olacağını düşünüp cesaretini kaybetmesidir. Yani öğrenilmiş çaresizlik, geçmişte yaşanan olaylardan elde edilen olumsuz deneyimler sonucu oluşan negatif şartlanmaların bugünkü davranışı belirlemesidir (Cananoğlu, 2011).

Öğrenilmiş çaresizlik" kavramı, teorik olarak ilk defa Martin Seligman tarafından geliştirilmiştir. Seligman ve arkadaşlarının (1967) yaptıkları bir araştırmada ; köpekler üç gruba ayrılmıştır. Deneyin ilk aşamasında birinci grup köpeklere elektrik şoku uygulanmış ve düğmeye dokunduklarında şoktan kaçmak için fırsat verilmiştir. İkinci gruptaki köpeklerde birinci gruptaki köpekler gibi aynı şartlar altında şoka maruz bırakılmıştır fakat ikinci gruptaki köpekler düğmeye basmış olsalar dahi şok kesilmemiştir. Üçüncü gruptaki köpeklerde herhangi bir şoka maruz bırakılmamıştır. Deneyin ikinci aşamasında üç gruba ayrılan köpeklere, iki bölüme ayrılmış kapalı bir alanda şok verilmiştir. Köpekler şok verilmesinden itibaren diğer alana atlayarak şoktan kaçma fırsatı tanınmıştır. Şoka maruz kalmayan köpekler ile şoku kesmede başarı elde eden köpekler çok kısa süreliğine şoktan kurtulmak adına kutunun başka bir bölümüne geçmesi gerektiğini öğrendiği anlaşılmaktadır. Fakat düğmeye basmış olsa dahi şoktan kurtulamayan köpekler öğrenmede başarısız olmuşlardır. Bu hayvanlar doğru tepkiyi verdikleri taktirde şoktan kurtulmaları mümkün olduğu halde, hiçbir tepki vermemişler ve şokun geçmesini beklemişlerdir (Ersever, 1993). Öğrenilmiş olan tecrübe ışığında olumsuz durumdan kaçınmak için yapılan girişimlerin sonuçsuz kalması sonucunda tekrar aynı durumla karşılaşıldığında kurtulmak için imkan olmasına karşın bu davranışı

geliştirecek bir çarenin olmadığının öğrenilmesi hali, Seligman tarafından ‘’öğrenilmiş çaresizlik’’ olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2015).

Walker, şiddete maruz kalan kadının hissettiği ve psikolojik tutulma ve çaresizliği iki temel teoriye dayandırmaktadır. Birincisi ‘’ Sarmal Teori ‘’, ikincisi ise ‘’Öğrenilmiş Çaresizlik Teorisi’’ dir. Sarmal Teoriye göre erkekler kadınlara karşı uyguladığı şiddette 3 aşamadan oluşan davranış kalıpları geliştirmektir. Birinci aşamada erkekler gerginlik yaratmakta, kadınların yaşanılan gerilimi azaltmak için yaptığı uzlaşma hamlesi sonuçsuz kalmaktadır. İkinci aşamada erkek kadına karşı şiddet uygulamaktadır ve son aşamada erkeğin pişmanlık hissettiği, af dilediği ‘’balayı ‘’ aşamasıdır. Erkeğin tekrar şiddet uygulaması ile balayı aşaması sona ermekte ve şiddet olgusu kısır döngü haline gelmektedir. Walker ‘a göre kadının şiddetten kurtulmak için yaptığı hamlelerin sonuçsuz kalması, şiddetin sıradanlaşması nedeniyle kadın şiddeti kabullenmektedir. Bu durumu Walker ‘’ Öğrenilmiş Çaresizlik ‘’ teorisi ile açıklamaktadır. (Doğan, 2015).

Şiddete maruz kalan kadın içinde bulunduğu durumu değiştiremediğinde yaşadığı en yoğun duygu çaresizliktir. Şiddete uzun yıllarca maruz kalmak umutsuzluk ve çaresizlik duygularının süreğenleşmesine ve kökleşmesine sebep olmaktadır (Mavili, 2006).

2.20 Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı

Güçlülük kuramına göre, davranışsal ve bilişsel yetiler potansiyeli negatif durumlara rağmen sağlığın kaybedilmemesi, devamının getirilmesi ve tekrar kazanılıp sürdürülmesi hususunda büyük bir yere sahip olduğu bilinmektedir.

Güçlülük kuramının en temelinde bireysel ve sosyal güçlülük kavramları yer almaktadır. Öğrenilmiş güçlülük kavramı ilk olarak Meichenbaum (1977) tarafından kullanılmış, bireyin davranışlarını belirleyen ve açıklayan kişisel etkenlerden biri şeklinde ifade edilmektedir (Çakır, 2009). Söz konusu açıklamaya göre öğrenilmiş güçlülük, kişilerin başa çıkması gereken sorunlar ile ve hayatı süresince zorlayan olaylarla baş edebilmesinde yardımcı olan belirli davranışlardır (Bağdatlı, 2016). Bir başka ifade ile öğrenilmiş güçlülük, stres yaratan ve istenmedik içsel olayların kaldırılamadığı durumlar karşısında bireyin, hedef davranışa ulaşmada öz davranışlarını kontrol ederek bu durumdan ne kadar başarıyla kurtulabildikleridir. (Özkan & Yıldız, 2015). Temelini, Staat (1968)’ ınbireylerin sahip olduğu temel davranışlar ya da kişisel davranışlar,

Bandura'nın öz yeterlilik ve sosyal öğrenme hususunda yaptığı araştırmalar ile yine Bandura ve Kanfer (1977) göre öz kontrol araştırmalarının meydana getirdiği öğrenilmiş güçlülük kavramı ilk kez Meichenbaum (1977)'ın uyguladığı stres aşılama programında gerçekleştirilmiş ve bir davranış örneği olarak açıklandığı görülmektedir. Meichenbaum' a (1977) göre ise öğrenilmiş güçlülük stres ile başa çıkmada öğrenilmiş bir beceri, bireyin kendisine olan inancı, algısı ve tutumu olarak açıklanmaktadır.

Bandura'ya (1977) göre davranışsal, bilişsel ve durumsal etkisinin neticesinde birey davranışı ortaya çıkmaktadır. Öz yeterlilik beklentilerinin şiddeti ve düzeyi, bireyin bir davranışı gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceği, ne düzeyde istikrarlı olacağı ve söz konusu davranışın neticesinde neyin ortaya çıkacağı konusunda fikir beyan etmektedir (Aktaran. Coşkun, 2007). Yukarıdaki bilgilerden anlaşığı üzere Bandura'nın özyeterlik kuramı ile Rosenbaun'un öğrenilmiş güçlülük kuramı arasında güçlü bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Ancak Rosenbaum (1990), gerekli becerilerin olmaması durumunda beklentinin yalnızca yeterli düzeyde olmayacağı söylenmektedir. Bunun yanı sıra Rosenbaum (1990)'un bakış açısından öğrenilmiş güçlülük kapsamında, öz yeterlik inancını etkileme hali de bulunmaktadır. Rosenbaum söz konusu durumu şöyle tanımlamaktadır; kişiler yeni bir olayla karşı karşıya kaldığında öz yeterlilikler ile değerlendirme yapmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük davranışlarını başarı ile kullanmaları durumunda öz yeterlik inançları da artmaktadır.

Kenfer'a (1981) tarafından yapılan bir çalışmada kendini düzenleme evresi kişinin içerisinde olduğu bir olayı kendi davranışları ile değiştirebileceğine inanmasıyla başladığını açıklamaktadır. Kenfer'in bireyin kendini düzenleme kuramı, kişilerin davranışlarını düzenlemede güdülenmenin gayesi ve önemini açıklamaya ilişkin olduğu bilinmektedir. Öğrenilmiş güçlülük, içsel durumların düzenlenmesi evresinde gerekli olan özel becerilere önem verilmesi ve söz konusu kişilerce ne sıklıkla kullanıldığının kendi davranışlarını düzenleme modeliyle tanımlanması, kuramın tamamlayıcı özelliğine de vurgu yapmaktadır (Aktaran. Siva, 1991).

Rosenbaum, kişilerin hayatları boyunca geliştirdiği ve stresle başa çıkma durumunu destekleyen davranış biçimi olduğundan bahsetmektedir. Söz konusu davranış tarzı öğrenilmiş güçlülük olarak tanımlanmaktadır. Kavramın tutum veya bir kavram

algısından daha çok baş edebilme becerilerini içeren davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Bu kavram Staat (1975)'ın davranış repertuarı veya kişilik repertuarı kavramıyla aynı özelliklere sahip olmaktadır. Staat (1975)'a göre kişilerin koşullanma esasları kapsamında geliştirdikleri bazı yetenekler bulunmakta olup, davranış repertuarını oluşturmaktadır. Roosenbaum'a (1983) göre ise öğrenilmiş güçlülük bir davranış repertuarı olarak yalnızca koşullanma değil, kuramla eğitim ve öğrenme yöntemiyle kazanılmaktadır (Siva, 1991).

2.21 Öğrenilmiş Güçlülük İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Öğrenilmiş güçlülüğü, gayesine ilişkin davranışlarını önleyen duygu, düşünce ve acı gibi unsurları denetim altına almasını muhtemel kılan beceriler şeklinde tanımlanmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük kavramı acının, duygunun ve istenmeyen düşüncelerin denetiminde kullanılan bilişsel bir yetenek olarak ifade edilmektedir. Sosyal güçlülük ve entelektüel kavramları aynı anlama gelmediği ifade edilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük kavramını açıklarken durumların kontrol halinden daha çok istenmeyen taraflarının değerlendirilmesine vurgu yapılmaktadır (Siva, 1991).

Rosenbaum (1983) gerçekleştirdiği bir araştırmada öğrenilmiş güçlülüğü kapsayan bilişsel yetenekler bireylerde bir dağarcık durumunda olduğunu ve bütünüyle öğrenme halleri hayat süresince elde edilen tecrübe sonucunda meydana geldiği düşünülmektedir. Söz konusu kavram aslında başa çıkma yöntemleri dağarcığının çeşitliliğine ve kuvvetine vurgu yapılmaktadır. Gerçekleştirilen bir eylemin bu kategoride olabilmesi için içsel bir olayla başlaması ve bunun sonucunda davranışı gerektiren durumdaki olumsuz kabul edilen etki düzeyini düşürmesi gerektiği söylenmektedir. Bu da içsel olayları kendi kendisine takip edebilme, değerlendirebilme ve duyguları isimlendirebilme gibi yeteneklerin bireyde olması gerektiği bilinmektedir (Dağ, 1991).

Licata ve arkadaşları (2003) göre öğrenilmiş güçlülük kavramını tanımlarken kaynak miktarının az olmasına vurgu yapmış ve düşük örgütsel bir destek ile çalışan Bireylerin iş performansını tanımlamaya çalıştıkları görülmektedir. Licata ve diğerlerine göre öğrenilmiş güçlülük iş ile alakalı hedeflere ulaşmada sınırlı kaynakları bir arada tutabilmek ve engellerin üstesinden gelebilmek adına kullanılan bir nitelik olmaktadır. Öğrenilmiş güçlülük dışsal herhangi bir yardıma gereksinim duymadan güçlüklerle başa

çıkma beceri olarak bilinmektedir. Söz konusu kavramın en temelinde kişinin zorlandığı hususlarda diğer bireylerden destek alması ya da diğer kişilerin desteğini almadan kendi kendisine destek olabilmesi yatmaktadır (akt. Polatçı ve Boyraz, 2010: 139).

Öğrenilmiş güçlülük kuramına göre güçlülük seviyesi yüksek olan kişilerde stresin performans düzeyi üzerinde olumsuz etkilerinin minimuma indirme kuvveti stresli hallerde güçlülük oranı zayıf olan bireylere kıyasla daha başarılı oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra bu bireyler negatif duygu ve düşüncelerini kontrol etmekte oldukça iyi düzeyde olup, stresli durumlar ile baş etmede de yetenekli bireyler olarak görülmektedir (akt. Dönmez ve Genç, 2006).

Öğrenilmiş güçlülük yetenekleri olan kişilere, olumsuz duygular ile baş etmede, kötü alışkanlıklarından vazgeçme, düzenli ve sağlıklı bir hayat tarzı için diyetlerinin yapılmasında baskıcı ve sıkıcı ancak mecburi olan görevlerin yapılmasında ve rutin hayatta meydana gelen sorunların üstesinden gelmelerinde destek olan faktörler şeklinde açıklanmaktadır (Çakır, 2009).

Öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek olan kişiler, aldığı eğitim ve edindiği tecrübe neticesinde stresin kendisi üzerinde meydana getireceği negatif etkilerin düzeyini düşürmektedir. Söz konusu etkileri kontrol edebilmesi ve stresli hallerde güçlülük oranı düşük olan bireylere kıyasla daha fazla başarı sağladığı bilinmektedir (Maraşlı, 2005). Düşük seviyeye sahip olan kişiler ise, hemen pes etmeye meyilli alınan yenilgi neticesinde bireysel özelliklerine dayanarak yenilgiyi en başta kabul etmektedir.

Rosenbaum (1980)'a göre öğrenilmiş güçlülüğü, kişinin hayatı süresince etrafı ile iletişim ve etkileşim sonucunda kazandığı ve güçlülük şeklinde adlandırılan davranışlarını, yetiştiği sosyal çevre kapsamında öğrendiği ifade edilmektedir. Öğrenilmiş güçlülük kavramının tanımına dahil olan tüm yetenekler erken yaşlarda başlayarak rutin yaşamdaki olaylar vasıtasıyla öğrenilmekte olup, kişilerin öğrenme geçmişleri birbiri ile benzer olmadığından, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri de aynı şekilde benzerlik göstermesi mümkün olmamaktadır. Negatif duygular ile baş etmede, istenmeyen alışkanlıkları terk etmede, sıkıcı ancak zorunlu olan görevleri yerine getirmede ve yaşam boyu karşılaştıkları güçlüklerle baş etmede kişilere destek olan öğrenilmiş güçlülüğün bileşenleri şöyledir;

Sorun çözme yöntemlerinin kullanılması,

Ödülü geciktirme becerisi sözgelimi, tatile çıkmadan evvel bütün işleri tamamlamak,

İçsel tepkileri denetlemek gayesiyle bilişsel becerilerin uygulanması,

İçsel olayları denetleyebilme becerisi (Polatçı ve Boyraz, 2010: 140).

Rosenbaum (1988), kendi çalışmasında da belirttiği gibi öğrenilmiş güçlülüğün sadece bir güdü ve inançtan ibaret olmadığı, öz denetim davranış ve becerilerini de içerdiğini ifade ederek, kişilerin sahip olduğu öğrenilmiş güçlülük özelliğiyle stres oluşturan durumlara yönelik geliştirdiği istenmeyen içsel hallerin tümünün ortadan kaldırılmasının mümkün olmadığını söylemektedir. Fakat amaçlanan eyleme erişmede kişinin kendi eylemlerini düzenleyerek, istenmeyen içsel hallerin etkilerini minimum düzeye indirebileceğini ifade etmektedir. Bilişsel beceriler dağarcığı olup, asıl hedefin içsel yaşam hallerinin düzene girmesi ve çoğu zaman dolaylı olarak izlenebilen öğrenilmiş güçlülüğün, bireylerin entelektüel ve sosyal güçlülük şeklinde değerlendirme yapmaması gerektiğini ortaya koyan, içsel yaşam durumlarının yıkıcı olan etkilerini ortadan kaldırıyorsa ya da minimum düzeye düşürüyorsa söz konusu eylemin öğrenilmiş güçlülük ölçüsünde incelenebileceği, söz konusu durumun kişinin içsel hallerini bireysel takip edebilme ve sözlü şekilde aktarabilme gibi birtakım yeteneklere sahip olması ile meydana gelebileceğini açıklamaktadır (Coşkun, 2007: 24).

2.22 Öğrenilmiş Güçlülük İle Stresle Baş Etme Arasındaki İlişki

İnsanoğlunu stres ile baş etme stratejileri, daha önceki hayatları, tecrübeleri ve edindiği bilgilerle alakalı olmaktadır. Rosenbaum'a (1988) yaptığı araştırmada bireylerin çoğunun stresli hallerle baş etmesinde kullandığı kendini düzenleme tecrübelerini, genellikle erken çocukluk yıllarında ve hayatları süresince edindiği bilgi tecrübeler neticesinde öğrenmektedir. Önceki yıllarda başarılı olma, kişinin gelecekte muhtemel olarak yaşayabileceği stres oluşturacak olaylarla daha kolay şekilde baş etmesini sağlamaktadır. Fakat, birey daha önce gerçekleşen ve stresli bir olay karşısında başarısızlık elde etmişse, birey stresle baş etmede yetersiz olduğu şeklinde algılanmaktadır. Kişilerin hayatları boyunca denedikleri ve geliştirdikleri stresle baş etmelerine yardımcı olan ve öğrenilmiş güçlülük ismi verilen bir eylem sistemi olduğu bilinmektedir (akt. Maraşlı, 2005).

Rosenbaum'a (1989) bir çalışmasında; stres ile baş etmede, bireyin içsel hallerini denetlemesi ve kontrol altına alması sağlanması şeklinde ifade etmiştir.

Rosenbaum (1980)'a göre bireylerin içsel tepkilerinin düzenlenmesinde tercih ettikleri eylemlerin ve bilişsel yetenekler sistemi öğrenilmiş güçlülük anlamına gelmektedir. Söz konusu kavram dört temel ilk öz kontrol yeteneğini kapsamaktadır. Bu temel öz kontroller şunlardır;

Problem çözme yeteneklerinin uygulanması (problemi tanımlama, planlama, sonuçları tahmin etme, alternatifleri değerlendirme),

Fiziksel ve duygusal tepkileri denetleme gayesiyle bilişlerin ve öz yönergelerin kullanılması,

Hızlı doyumu geciktirme becerisi,

Kişinin içsel hallerini denetleyebilme becerisine olan genel inancı olarak açıklanmaktadır (Çakır, 2009). Kişilerin en önemli kişilik özellikleri arasında negatif eylemlerden kendini koruma ve her anlamda stresle baş etmede, hedef belirleme ve hedefe erişme gayelerini korumada öğrenilmiş güçlülük oranı belirlemekte olduğu düşünülmektedir. Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek olan kişiler kendilerine olumlu telkinler verebilmekte olup, problem çözme stratejilerine başvurmaktadır. Haz veren her şeyi daha sonra yapabilir ve kendisini denetleme mekanizmasını da beraber kullanabilmektedir (akt. Yalçın 2007). Kişide öğrenilmiş güçlülük oranı yükse ise baş etme ve öz denetim yeteneklerini sıklıkla kullanabiliyorsa, söz konusu bireylerin stres yaşatan olaylardan minimum etkilendiğini ve daha az psikolojik problemler yaşanabileceği düşünülmektedir (Gültekin, 2011). Gerçekleştirilen çalışmalar da stres ile baş etmede öğrenilmiş güçlülüğün olumlu bir etkisinin bulunduğu düşünülmektedir. Sözgelimi; lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin başarılarını etkisi altına alan stres oranı öğrenilmiş güçlülük ile en az düzeye düşeceği rapor edilmiştir (Akgün, 2004). Siva ise verimsiz ve sağlıksız şartlarda yaşamını sürdüren stres ile başa çıkmada depresyon ve öğrenilmiş güçlülük seviyeleri hususunda değerlendirme yaptığı, öğrenilmiş güçlülüğün kişilerde arttığı durumlarda depresyon düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir (akt. Karakoç, 2009).

İnsan stres altında olduklarında öğrenilmiş güçlülüğü kullanarak stresli yaşam olayları ile baş edebilmektedir. Bireylere, stresli durumla karşılaştıklarında içsel olayların kontrolü ve öz kontrol becerileri öğretilerek bireylerin öğrenilmiş güçlülük düzeyi arttırılabilmektedir (Evli & Şimşek, 2018).

İnsan hayatının en kritik evrelerinden biri olan eğitim aşamasında, birey faktörünün vazgeçilmezliği, stresi örgütsel neticeleri, iş stresinin örgütsel ve kişisel bir problem olduğu düşünüldüğünde, stres ile baş etmeyi bilme veya güçlü olmayı öğrenerek önemli bir düzeye getirmek gerekmektedir (Dönmez ve Genç, 2006). Literatürde daha önce yapılan araştırmalarda kişide öğrenilmiş güçlülük oranı yüksek ise stresli olduğu ve sorunlarının olması halinde daha etkin bir şekilde savaştığı anlaşılmaktadır. Yine aynı araştırmanın sonucuna göre, başarı düzeyi yüksek olan kişiler, akademik bakımdan da güçlü bireyler olduğu görülmektedir. İleride yapılmak üzere hedefler koydukları, etkili problem çözme stratejilerini kullandıkları, meydana gelen zorluklar ve akademik beklentilere rağmen pozitif düşündükleri, sosyal ve asosyal kaynaklardan gelen bilgi ve haberleri dikkate aldıkları, etrafını öğrenmelerini güçleştiren faktörlerini kaldırdıkları, not tuttukları ve kendi eylemlerinin neticeleri olarak görmüş oldukları olaylara katlandıkları açıklanmaktadır. Her insan öğrenilmiş güçlülük oranı farklılık göstermektedir. Bundan dolayı aynı stres durumunu yaşayan bir başka kişinin tepkisi farklılık göstermektedir. Öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek olan kişi, edindiği tecrübe ve eğitim neticesinde stresin kendisine vereceği olumsuz etkilerini azabilmekte ve kontrol edebilmektedir. Esas olan stresin optimum düzeyde tutularak gerekli olan güdülemeyi sağlaması ve kişiyi mental bakımdan hazırbulunuşluğa ulaştırması gerekmektedir(Yıldız, 2014).

Örgütsel bakımdan stresin optimum oranda tutulması hem verim düzeyini yükseltmekte hem de işgörenlerin sağlıklarını korumalarına imkân sunmaktadır. Rosenbaum'a göre öğrenilmiş güçlülüğün geliştirilmesi, stresin minimum düzeyde tutulması bakımından fayda sağlamaktadır. Bu hususta gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde öğrenilmiş güçlülük seviyesi yüksek kişilerin her şekilde çok düşük stres belirtisi gösterdiği açıklanmaktadır(Yürür, 2011).

2.23 Öğrenilmiş Güçlülük ve Öğrenilmiş Çaresizlik Arasındaki İlişki

Öğrenilmiş çaresizlik kuramı günümüzde birçok çalışmaya konu olmuş ve depresyonun tanımlanmasında ciddi belirtileri olan bir model olduğu düşünülmektedir. Bu kuramda çaresizlik eylemlerinin üç ilkesi vardır ve bu ilkeler şunlar olmaktadır; davranış ile netice arasındaki bağımsızlık, bilişsel yapıda ve pasif davranış örüntüsünde değişmelerin meydana gelmesi olarak ifade edilmektedir. Bu kuramda eylemleri ile negatif bir sonucu kontrol edemeyeceği anlayan kişi ne gibi tepkilerin meydana geleceğini açıklamaya çalışmaktadır. Kontrol edilmeyen içsel olayların neticesinde meydana gelen psikolojik bir hal olan öğrenilmiş çaresizlik belirtileri depresyon ile benzerlik ve paralellik göstermektedir. Ancak Rosenbaum geliştirdiği öğrenilmiş güçlülük kuramına göre kişiler hayattaki olaylarının yorumlanmış hali etkisi altına almaktadır. Bu çerçevede öğrenilmiş güçlülük yaşamsal olayların analiz edilmesi ve etkisinin bir kişi tarafından kontrol edilmesi ile öğrenilmiş çaresizlik kavramının zıttı olacak niteliğe sahip olduğu söylenmektedir. Seligman'ın ilk kez ortaya atılan öğrenilmiş çaresizlik özetlemek gerekirse, kişinin bir eylemi ile söz konusu eylemin neticesi arasında bir ilişki olmadığını anlaması sonucunda aynı hallerde daha evvel gerçekleştirdiği eylemi yenilememesi şeklinde tanımlanmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik bireyin bir olay karşısında genellikle başarısızlıkla sonuçlanan herhangi bir şey yapsa dahi bir değişimin gözlemlenmediği veya düzelmeyeceği, olayların kendi kontrol ve denetimi dışında gerçekleştiği, söz konusu olayın tekrarlanması halinde başarısız olacağı düşüncesine kapıldığı, tekrar etme cesaretinin olmadığı durumlar olarak açıklanmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik önceki yıllarda yaşanan acı olaylardan kaynaklanan olumsuz koşullanmaların günümüzde hala etkilerinin devam etmesine ve davranışların biçimlenmesine neden olmaktadır (Sekman, 2006).

Bugüne kadar gerçekleşen araştırmalarda, öğrenilmiş güçlülük ile öğrenilmiş çaresizliğin tam zıttı olduğu vurgulanmaya çalışıldığı görülmektedir. Birçok bilim insanı tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda anagram çözme üzerine kurdukları araştırmalarında öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek kişilerin diğer kişilere kıyasla daha başarılı olduklarını rapor ettikleri görülmektedir. Ayrıca ilk çözümlerde aynı düzeyde başarısız olan kişiler yüksek öğrenilmiş güçlülük düzeyine sahip olan bireylerin ikinci kez denemelerinde daha çok gayret gösterdikleri ve öğrenilmiş çaresizliğe yönelik daha

kuvvetli oldukları bilinmektedir. İki kavramı birlikte inceleyen araştırmalarda öğrenilmiş güçlülüğün öğrenilmiş çaresizliği tamamen ortadan kaldırma etkisinin olduğu rapor edilmektedir (Güllüoğlu ve Aydın 2007).

Bireyler öğrenilmiş çaresizlik içerisinde olduğu zamanlarda becerileri ile bu durumla baş edebileceği işlere girişme cesaretlerini ciddi düzeyde kaybettikleri görülmektedir. Değiştirebilecekleri sonuçları, durumları ve olayları değiştiremedikleri bilinmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik oranı yüksek olan bireyler, şartlar gerektirdiği için imkânsızlık duygusuna kapılmamaktadır. Bunun tam tersine kendi önyargıları sebebiyle çaresiz ve imkansızmış gibi düşüncelere kapılmaktadırlar. Bu kişiler içsel denetim odakları sıklıkla dışsal denetim baskısı altında olmaktadır(Tutar, 2007).

Öğrenilmiş güçlülük kavramı ile öğrenilmiş çaresizlik tam olarak birbirinin zıttı olmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kuramında depresyona neden olan bilişsel tarz ve çevresel irade dışı olayların neler olduğu üzerinde durduğu, ancak öğrenilmiş güçlülük depresyonu ve diğer bozuklukları başlatacak bilişsel ve durumsal unsurlara rağmen bunların gelişmesinin önüne geçen hatta daha da geriye iten yetenekler üzerinde odaklanıldığı söylenmektedir. Bu iki kavram arasındaki söz konusu ayrım deneysel birtakım araştırmalar ile de desteklendiği görülmektedir. Zimmerman (1990)'da bu iki kavram arasında yer alan zıtlığı vurgulamış ve öğrenilmiş güçlülüğün daha geniş çerçevede değerlendirilebileceği vurgulanmaktadır. Özetle öğrenilmiş güçlülük stresli durumlarda tercih edilen bir strateji olarak başvurulurken, öğrenilmiş çaresizlik genel bir olumsuzluğu ifade etmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, veriler ve toplanması, verilerin çözümü ve yorumlanması ile süre hakkında bilgiler verilmiştir. Yöntemin her aşaması ile ilgili özet açıklamalar aşağıda verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada birden fazla değişken arasındaki ilişkinin incelendiği ilişkisel araştırma yöntemi temel alınarak hazırlanmıştır. İlişkisel araştırma iki ya da daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını ve bunu ne türlü bir ilişki olduğunu açıklayan deneysel olmayan araştırma çalışmasıdır. Bu modelin korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki türü bulunmaktadır: Korelasyon türü araştırma modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve birlikte bir değişim varsa bu değişimin nasıl olduğu araştırılır. Karşılaştırma türü araştırma modelinde, iki ya da daha fazla değişken arasında bir değişkendeki değişikliğin diğer değişkende değişikliğe neden olup olmadığı araştırılır (Karasar, 2012). Bu çalışma şiddet mağduru kadınların benlik algısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırma grubu kolayda örnekleme yoluyla, araştırma katılım kriterlerini karşılayan ve gönüllü olan 320 şiddet mağduru kadınlardan oluşturulmuştur. Kolayda örnekleme, örneklemlerin evrenden yalnızca araştırmacı için uygun olduğu için seçildiği bir olasılık dışı örnekleme tekniğidir.

Literatür bulguları doğrultusunda, araştırmaya katılım kriterleri ve araştırmada karıştırıcı etki yaratmaması adına dışlama kriterleri belirlenmiştir. Araştırmaya katılım kriterleri; Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu imzalamış olmak, şiddet mağduru olmak ve herhangi bir nörolojik-psikiyatrik ilaç kullanmıyor olmak şeklindedir. Araştırmanın dışlama kriterleri ise; Bilgilendirilmiş Gönüllü Formu'nu imzalamamış olmalarıdır.

Tablo 1.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Kendilerine ve Eşlerine İlişkin Demografik Bilgilerine Göre Dağılımları (n=320)

Değişken	Alt değişken	n	%
Yaş	21-25 yaş aralığı	29	9.1
	26-30 yaş aralığı	67	20.9
	31-35 yaş aralığı	92	28.7
	36-40 yaş aralığı	74	23.1
	40+ yaş aralığı	58	18.1
Medeni durum	Bekar	60	18.8
	Evli	260	81.3
Evlilik yaşı	17-19 yaş	82	31.5
	20-22 yaş	111	42.7
	22+ yaş	67	25.8
Evlilik şekli	Resmi nikah	253	97.3
	Dini nikah	7	2.7
Evli ise evlilik biçimi	Görücü usulü	49	18.8
	Anlaşarak	211	81.2
Yaşamın çoğunluğunun geçtiği yerleşim yeri	Köy	34	10.6
	İlçe / kasaba	177	55.3
	İl	109	34.1
Eğitim düzeyi	İlkokul	74	23.1
	Ortaokul	123	38.4
	Lise	43	13.4
	Üniversite ve üstü	80	25.0
Mesleği	Çalışan	92	28.7
	Çalışmayan	228	71.3
Eşin eğitim durumu	İlkokul	71	27.1
	Ortaokul	96	36.6

Eşin mesleği	Lise	45	17.2
	Üniversite ve üstü	50	19.1
	Çalışan	213	81.6
	Çalışmayan	48	18.4
Aile aylık geliri	0 – 1300 TL arası gelir düzeyi	50	15.6
	1301 – 3000 TL arası gelir düzeyi	60	18.8
	3001 – 4500 TL arası gelir düzeyi	65	20.3
	4500 TL ve üzeri arası gelir düzeyi	145	45.3

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %9.1'inin 21-25, %20.9'unun 26-30, %28.7'sinin 31-35, %23.1'inin 36-40, %18.1'inin 40+ yaşında olduğu, %18.8'inin bekâr, %81.3'ünün evli olduğu, %31.5'inin evlilik yaşının 17-19, %42.7'sinin 20-22, %25.8'inin 22+ yaş olduğu, katılımcıların %10.6'sının köyde, %55.3'ünün ilçe / kasabada, %34.1'inin ilde yaşadığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %23.1'inin ilkokul, %38.4'ünün ortaokul, %13.4'ünün lise ve %25'inin üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip olduğu, %28.7'sinin çalıştığı, %71.3'ünün çalışmadığı görülmektedir. Katılımcıların eşlerinin %27.1'inin ilkokul, %36.6'sının ortaokul, %17.2'sinin lise ve %19.1'inin üniversite ve üstü eğitim durumuna sahip olduğu, katılımcıların eşlerinin %81.6'sının çalıştığı, %18.4'ünün çalışmadığı, ailenin aylık geliri durumuna bakıldığında ise %15.6'sının 0 – 1300 TL, %18.8'inin 1301 – 3000 TL, %20.3'ünün 3001–4500 TL ve %45.3'ünün 4500 TL ve üzeri olduğu görülmektedir.

3.3 Veriler ve Toplanması

Araştırmada verilerin toplanmasından önce Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 26.02.2021 tarih 2021/06-03 Karar No ile çalışma izni alınmıştır (Etik Kurul Onayı için Bkz. Ek 1). Araştırma ölçekleri katılımcılara Google form üzerinden ve yüz yüze ulaşılmıştır. Veri toplamada kullanılan araçlar; Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öğrenilmiş Güçlülük, Öğrenilmiş Çaresizlik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'dir. Veri toplama işlemi her katılımcı için 30 dakika süreceği ön görülmektedir.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, kadınların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiş Demografik Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, Öğrenilmiş Çaresizlik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, bağımlı değişkenlerini ise benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük, öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma düzeyleri oluşturmaktadır.

3.4.1 Bilgilendirilmiş onam formu

Katılımcılardan araştırmaya katılmaları için onam almak üzere araştırmacı tarafından hazırlanacak bu form çalışmanın amacını, çalışma hakkında genel bilgileri, çalışmanın gönüllülük esasına dayandığını ve katılımcının araştırmayı istediği zaman sonlandırabileceğini açıklamaktadır. Bilgilendirilmiş Onam Formu Ek-2'de gösterilmektedir.

3.4.2 Demografik bilgi formu

Yılmaz(2015) tarafından hazırlanan katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek üzere; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, maruz kaldığı şiddet türü, şiddete maruz kalma sebebine dair sorular belirtilmiştir. Demografik Bilgi Formu Ek-3'te gösterilmektedir.

3.4.3 Rosenbaum öğrenilmiş güçlülük ölçeği (RÖGÖ)

Rosenbaum tarafından (1980) geliştirilen, Türkçe uyarlaması Dağ (1991) tarafından yapılan, Yıldırım ve ark. (2012) tarafından tekrar geçerlilik çalışması yapılan Öğrenilmiş

Güçlülük Ölçeği beşli likert tipi olup 36 maddeden oluşmaktadır. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, bireylerin bilişsel stratejilerini, stresle başa çıkmada ne düzeyde kullandığını ölçmeyi amaçlanmıştır. Ölçeğin; Ruh Hali Denetimi, Dürtü Denetimi ve Planlı Davranma, Planlı Davranma, Erteleme, İstenmeyen Düşüncelerin Denetimi, Yardım Arama, Dikkat Yönlendirme, Yeterli Olma, İyiye Yorma, Esnek Davranma olmak üzere toplam 10 alt boyutu bulunmaktadır. Her madde 1-5 arasında toplam puan bunların toplanması ile elde edilir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öz denetleme becerilerinin yüksekliğini; bir diğer ifadeyle ölçülen başa çıkma stratejilerinin sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Ek-4'te gösterilmektedir (Yıldırım ve ark, 2012).

3.4.4 Coppersmith benlik saygısı ölçeği (Yetişkin Formu)

Coopersmith (1967) tarafından geliştirilmiş olup geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Turan ve Tufan (1987) tarafından yapılmıştır. Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, çeşitli alanlarda kişinin kendisi hakkındaki davranışları değerlendirmeyi amaçlamıştır. Ölçeğin yetişkinlere ve çocuklara uygulanan iki formu bulunmaktadır. Yetişkinlere uygulanana form, 58 maddelik uzun form ve 25 maddelik kısa formdan oluşmaktadır. Bu çalışmada 25 maddelik kısa form kullanılmıştır. Ölçek, kişinin; kendini nasıl gördüğü ve hayata bakış açısı, aile ve sosyal ilişkisi ile ilgili maddelerden oluşmaktadır. "Evet" ve "Hayır" şeklinde ifadelerden uygun olanı işaretlenmektedir. 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 ve 20. maddeler "Evet'' olarak işaretlendiğinde; 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 ve 25. maddeler "Hayır'' olarak işaretlenirse puanlamaya girmektedir ve 4 puan verilmektedir. Maddeler bu puanlamaya uygun şekilde yanıtlanmazsa puanlamaya girilmez "0'' puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 0'dır. Bireyin ölçekten almış olduğu puan 0-30 arasında "düşük'", 30- 70 arasında "orta" ve 70-100 arasında ise "yüksek" benlik saygısını göstermektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.86, benzer ölçek geçerliği ise 0.60 olarak bulunmuştur. Coppersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Yetişkin Formu) Ek-5'de gösterilmektedir.

3.4.5 Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik ölçeği

Lester(2001) tarafından geliştirilen ölçeğe, Rotter (1966) ve Levenson (1974) tarafından talihsizlik boyutu eklenmiştir. Gençöz, Vatan ve Lester (2006) tarafından Türkçeye

uyarlanmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşmakta olup Çaresizlik, Umutsuzluk ve Talihsizlik olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Umutsuzluk alt boyutu; 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29 maddeler, çaresizlik alt boyutu; 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28 maddeler, talihsizlik alt boyutu; 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30 maddeler oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan 2, 1, 5, 11, 14, 20, 26, 25 maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Umutsuzluk, Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik ölçeği Ek-6' de gösterilmektedir.

3.4.6 Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ)

Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen ölçek 30 maddeden oluşmakta olup kendine güvenli yaklaşım(8, 10, 14, 16, 20, 23, 26. maddeler), çaresizlik yaklaşım (3, 7, 13, 15, 21, 24. maddeler), boyun eğici yaklaşım (5, 7, 13, 15, 21, 24. maddeler), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, l2, l8. maddeler) ve sosyal destek arama (1, 9, 29, 30. maddeler) olmak üzere 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek maddeleri; Hiç uygun değil "0", uygun değil "1", uygun "2", tamamen uygun "3" puan olarak hesaplanmıştır. Her bir alt boyuta ait puanlar ayrı hesaplanmaktadır. Ölçeğin İç tutarlılık kat sayıları .45 ile .80 arasında değişmektedir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Ek-7'de gösterilmektedir.

Tablo 2.Ölçek Puanlarına Cronbach's Alpha (α) Güvenilirlik Değeri ve Normal Dağılımın İncelemesine Yönelik Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Alt boyut / toplam puan	α	Çarpıklık	Basıklık
Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği	Benlik saygısı	0.65	0.30	-0.72
Umutuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği	Umutsuzluk	0.95	-0.98	-0.37
	Çaresizlik	0.93	-0.71	-0.88
	Talihsizlik	0.72	0.63	0.41
Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği	Ruh hali denetimi	0.96	1.01	-0.20
	Dürtü denetimi ve planlı davranma	0.91	1.01	-0.20
	Planlı davranma	0.78	0.46	-0.88
	Erteleme	0.66	-0.29	-0.93
	İstenmeyen düşüncelerin denetimi	0.86	1.12	0.20
	Yardım arama	0.88	0.67	-0.72
	Dikkati yönlendirme	0.89	0.59	-1.13
	Yeterli olma	0.79	0.76	-0.75
	İyiye yorma	0.97	0.65	-1.20
	Esnek davranma	0.72	0.63	-0.73
	Toplam öğrenilmiş güçlülük	0.98	0.88	-0.28
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Kendine güvenli yaklaşım	0.92	0.31	-0.61
	Çaresiz yaklaşım	0.85	-1.11	0.48

Boyun eğici yaklaşım	0.84	-0.61	-0.59
İyimser yaklaşım	0.86	0.55	-0.47
Sosyal destek arama yaklaşımı	0.65	0.78	-0.61

Tablo 2 incelendiğinde, ölçek puanlarının normal dağılım için uygun kabul edilen -2 ile +2 arasında çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip oldukları görülmektedir. Bu nedenle ölçek verilerine parametrik analizlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Güvenilirliğe ilişkin Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayılarının ise kabul edilebilir güvenilirlik değeri (0.60) üzerinde yer aldığı ve tüm ölçeklerin yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSSS 25.0 programı kullanılmıştır. Ölçek verilerine analiz işlemlerinin ilk aşamasında güvenilirlik analizi uygulanmış, ayrıca normal dağılımın belirlenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında kullanılan ölçek verilerinin 2 kategorisi olan demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Independent Samples T test kullanılırken, 2'den fazla kategorisi olan demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. One Way ANOVA analizinde grupların arasındaki farklılıkların belirlenmesi amacıyla post hoc test olarak Tukey kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılırken, ölçekler arası etkilerin incelenmesinde basit ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

4.1 Bulgular

Bu bölümde, araştırma sorularını çözümlemek ve hipotezleri test etmek amacıyla uygulanan istatistiksel analizlerin tablo gösterimleri ve sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları

Değişken	Alt değişken	n	%
Şiddet uygulayan kişinin şiddete uğrayan dışında bir kadınla beraber olma durumu	Evet	121	37.8
	Hayır	135	42.2
	Bilmiyorum	64	20.0
Şiddete maruz kaldığında yardıma başvurma durumu	Evet	235	73.4
	Hayır	85	26.6
Şiddet uygulayanın alkol kullanma durumu	Evet	221	69.1
	Hayır	89	27.8
	Bilmiyorum	10	3.1
Şiddet uygulayan kişinin kumar oynama durumu	Evet	97	30.3

	Hayır	195	60.9
	Bilmiyorum	28	8.8
Şiddet uygulayan kişinin uyuşturucu kullanma durumu	Evet	22	6.9
	Hayır	259	80.9
	Bilmiyorum	39	12.2
Şiddet görmeye neden olan veya şiddeti artıran sebepler*	Ekonomik yetersizlik	128	40.3
	Anlaşmazlık	155	48.7
	Alkol/madde kullanımı	144	45.3
	Öfke	154	48.4
	Kıskançlık	1	0.3
	Cinsel sapkınlık	11	3.5
	Cinsel sağlık sorunları	3	0.9
	Aile ilişkileri	7	2.2
	Aldatma / sadakatsizlik	22	6.9
	İşsizlik	1	0.3

Maruz kalınan şiddet türü*	Fiziksel Şiddet	298	93.1
	Cinsel Şiddet	83	25.9
	Psikolojik Şiddet	279	87.1
	Ekonomik Şiddet	180	56.2

*Birden fazla yanıt verilebilen soru, yanıt sayısı toplam katılımcı sayısından fazla olabilir.

Tablo 3 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların %37.8'i şiddet uygulayan kişinin başka bir kadınla birlikte olduğunu, %42.2'sinin olmadığını, %20'sinin bilmediğini belirttiği, şiddete maruz kalan kadınların %73.4'ünün şiddete maruz kaldığında yardıma başvurduğu, %26.6'sının başvurmadığı görülmektedir. Bununla birlikte şiddete maruz kalan kadınların %69.1'i şiddet uygulayanın alkol kullandığını, %27.8'i kullanmadığını, %3.1'inin ise bilmediğini belirttiği görülmektedir. Şiddete maruz kalan kadınların %30.3'ü şiddet uygulayanın kumar oynadığını, %60.9'u oynamadığını, %8.8'inin bilmediğini belirttiği, şiddete maruz kalan kadınların %6.9'u şiddet uygulayanın uyuşturucu kullandığını, %80.9'u kullanmadığını, %12.2'sinin ise bilmediğini belirttiği görülmektedir. Ayrıca şiddete maruz kalan kadınların ifadelerine göre, %40.3'ünün ekonomik yetersizlik, %48.7'sinin anlaşmazlık, %45.3'ünün alkol/madde kullanımı, %48.4'ünün öfke, %0.3'ünün kıskançlık, %3.5'inin cinsel sapkınlık, %0.9'unun cinsel sağlık sorunları, %2.2'sinin aile ilişkileri, %6.9'unun aldatma / sadakatsizlik nedenleri ile şiddet gördüğü veya şiddeti arttıran sebepler olduğunu ve %93.1'inin fiziksel şiddete, %25.9'unun cinsel şiddete, %87.1'inin psikolojik şiddet, %56.2'sinin ise ekonomik şiddete maruz kaldığını belirttiği görülmektedir.

Tablo 4. Fiziksel Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları

Değişken	Alt değişken	n	%
En son fiziksel şiddete maruz kalma zamanı	Kalmadım	22	6.9
	1-5 ay	220	68.8
	6-11 ay	18	5.6
	1-5 yıl	49	15.3
	5 yıldan fazla	11	3.4
Fiziksel şiddeti uygulayan kişi	Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)	266	89.2
	Anne	1	.3
	Baba	21	7.1
	Abi/Abla/Kardeş	9	3.0
	Yabancı	1	.3
Maruz kalınan fiziksel şiddet türü*	Dövme, tekmeleme	153	51.3
	Sert bir cisimle vurma	118	39.6
	Uyutmama	2	0.7
	Tokat Atma	158	53.0

Uzuvları bükme	51	17.1
Kesici, delici ve ateşleyici aletlerle yaralama; öldürmeye teşebbüs etme	14	4.7
Cisim fırlatma	6	2.0
Tehdit	2	0.7

*Birden fazla yanıt verilebilen soru, yanıt sayısı toplam katılımcı sayısından fazla olabilir

Tablo 4 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların %6.9'unun fiziksel şiddete maruz kalmadığı, %68.8'inin 1-5 ay, %5.6'sının 6-11 ay, %15.3'ünün 1-5 yıl ve %3.4'ünün 5 yıldan önce fiziksel şiddete maruz kaldığını belirttiği, %89.2'sinin şiddete eş (eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili), %0.3'ünün anne, %7.1'inin baba, %3'ünün abi/abla/kardeş ve %0.3'ünün yabancı tarafından maruz kaldığı, %51.3'ünün dövme, tekmeleme, %39.6'sının sert bir cisimle vurma, %0.7'sinin uyutmama, %53'ünün tokat atma, %17.1'inin uzuvları bükme, %4.7'sinin kesici, delici ve ateşleyici aletlerle yaralama; öldürmeye teşebbüs etme, %2'sinin cisim fırlatma ve %0.7'sinin tehdit şiddetine maruz kaldığını belirttiği görülmektedir.

Tablo 5.Psikolojik Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları

Değişken	Alt değişken	n	%
En son psikolojik şiddete maruz kalma zamanı	Kalmadım	41	12.8
	1-5 ay	229	71.6
	6-11 ay	19	5.9
	1-5 yıl	27	8.4
	5 yıldan önce	4	1.3
Psikolojik şiddeti uygulayan kişi	Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)	256	91.8
	Baba	14	5.0
	Abi/Abla/Kardeş	8	2.9
	Yabancı	1	.4
Maruz kalınan psikolojik şiddet türü*	Terk etmekle tehdit etme	56	20.1
	Çocuklarını elinden almakla tehdit etme	45	16.1
	Aşağılayıcı sözler kullanma	158	56.6
	Küçümseme	136	48.7

Kendine saygısını ve beğenisini yok etme	123	44.1
Çocukları kaçırma, anneye göstermeme	44	15.8
Çocukları anneye karşı kullanma	57	20.4
Başkalarıyla iletişimini engelleme	18	6.5
Bir yere hapsetme	16	5.7
Aile üyeleri ve arkadaşlarıyla görüşmesini engelleme ya da kısıtlama	45	16.1
Bilgiye ve desteğe erişimini engelleme	8	2.9

*Birden fazla yanıt verilebilen soru, yanıt sayısı toplam katılımcı sayısından fazla olabilir

Tablo 5 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların %12.8'inin psikolojik şiddete maruz kalmadığını, %71.6'sının 1-5 ay, %5.9'unun 6-11 ay, %8.4'ünün 1-5 yıl, %1.3'ünün 5 yıldan önce psikolojik şiddete maruz kaldığını belirttiği, %91.8'inin eş (eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili), %5'inin baba, %2.9'unun abi / abla / kardeş, %0.4'ünün yabancı tarafından psikolojik şiddete maruz kaldığını belirttiği görülmektedir. Ayrıca şiddete maruz kalan kadınların %20.1'inin terk etmekle tehdit etme, %16.1'inin çocuklarını elinden almakla tehdit etme, %56.6'sının aşağılayıcı sözler kullanma, %48.7'sinin küçümseme, %44.1'inin kendisine saygısını ve beğenisini yok etme, %15.8'inin çocuklarını kaçırma anneye göstermeme, %20.4'ünün çocukları anneye karşı kullanma, %6.5'inin başkaları ile iletişimini engelleme, %5.7'sinin bir yere hapsetme, %16.1'inin aile üyeleri ve arkadaşlarıyla görüşmesini engelleme ya da kısıtlama,

%2.9’unun bilgiye ve desteğe erişimini engelleme türlerinde psikolojik şiddete maruz kaldığını belirttiği görülmektedir.

Tablo 6. Cinsel Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları

Değişken	Alt değişken	n	%
En son cinsel şiddete maruz kalma zamanı	Kalmadım	237	74.1
	1-5 ay	61	19.1
	6-11 ay	7	2.2
	1-5 yıl	12	3.8
	5 yıldan fazla	3	.9
Cinsel şiddeti uygulayan kişi	Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)	64	77.1
	Baba	2	2.4
	Abi/Abla/Kardeş	1	1.2
	Akraba (Amca, dayı, dede, teyze vb.)	1	1.2
	Eşimin yakınları (Kaynana, kayınpeder vb.)	4	4.8
	Yabancı	11	13.3
	Sözle, elle sarkıntılık	16	19.3

	Dijital/Sanal ortamda cinsel içerikli fotoğraf, video, mesaj gönderilmesi	4	4.8
	İstenmeyen öpme, dokunma ya da okşama gibi cinsel temasta bulunma	22	26.5
Maruz kalınan cinsel şiddet türü*	İstenmeyen cinsel eylemlere zorlama	41	49.4
	Aşağılayıcı veya utandırıcı eylemlere zorlama	5	6.0
	Fuhuşa zorlama	2	2.4
	Tecavüz veya taciz	8	9.6

*Birden fazla yanıt verilebilen soru, yanıt sayısı toplam katılımcı sayısından fazla olabilir

Tablo 6 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların %74.1'inin cinsel şiddete maruz kalmadığı, %19.1'inin 1-5 ay, %2.2'sinin 6-11 ay, %3.8'inin 1-5 yıl, %0.9'unun ise 5 yıldan önce cinsel şiddete maruz kaldığını belirttiği görülmektedir. Cinsel şiddete maruz kalan kadınların %77.1'inin eş (eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili), %2.4'ünün baba, %1.2'sinin abi / abla / kardeş, %1.2'sinin akraba (amca, dayı, dede, teyze vb.), %4.8'inin eşimin yakınları (kaynana, kayınpeder vb.), %13.3'ünün bir yabancı tarafından cinsel şiddete maruz bırakıldığını belirttiği görülmektedir. Maruz kalınan şiddet türlerine bakıldığında ise şiddete maruz kalan kadınların %19.3'ünün sözle, elle sarkıntılık, %4.8'inin dijital/sanal ortamda cinsel içerikli fotoğraf, video, mesaj gönderilmesi, %26.5'inin istenmeyen öpme, dokunma ya da okşama gibi cinsel temasta bulunma, %49.4'ünün istenmeyen cinsel eylemlere zorlama, %6'sının aşağılayıcı veya utandırıcı eylemlere zorlama, %2.4'ünün fuhuşa zorlama, %9.6'sının tecavüz veya taciz türünde cinsel şiddete maruz kaldığını belirttiği görülmektedir.

Tablo 7. Ekonomik Şiddete Maruz Kalan Kadınların Şiddete Maruz Kalma Durumlarıyla İlgili Bilgilerine Göre Dağılımları

Değişken	Alt değişken	n	%
En son ekonomik şiddete maruz kalma zamanı	Kalmadım	140	43.8
	1-5 ay	154	48.1
	6-11 ay	12	3.8
	1-5 yıl	13	4.1
	5 yıldan önce	1	.3
Ekonomik şiddeti uygulayan kişi	Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)	171	95.0
	Baba	2	1.1
	Abi/Abla/Kardeş	6	3.3
	Yabancı	1	.6
Maruz kalınan ekonomik şiddet türü*	Çalışmasına engel olma	16	8.9
	Çalışıyorsa kazancına el koyma, kazancından sadece harçlık almak biçiminde yararlanmasına izin verme	40	22.2
	Çok az para bırakarak evi çekip çevirmesini isteme	137	76.1

Zorla çalıştırma	46	25.6
Mallarına el koyma	49	27.2
Ekonomik kararlardan dışlama	61	33.9
Ortak edinilmiş mallara zarar verme	15	8.3
Çalışmasına engel olma	16	8.9

*Birden fazla yanıt verilebilen soru, yanıt sayısı toplam katılımcı sayısından fazla olabilir

Tablo 7 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların % 43.8'inin ekonomik şiddete maruz kalmadığı, %48.1'inin 1-5 ay, %3.8'inin 6-11 ay, %4.1'inin 1-5 yıl ve %0.3'ünün 5 yıldan önce ekonomik şiddete maruz kaldığını belirttiği görülmektedir. Ekonomik şiddete maruz kalan kadınların %95'inin eş (eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili), %1.1'inin baba, %3.3'ünün abi / abla / kardeş, %0.6'sının yabancı biri tarafından ekonomik şiddete maruz bırakıldığını belirttiği görülmektedir. Şiddete maruz kalan kadınların %8.9'unun çalışmasına engel olma, %22.2'sinin çalışıyorsa kazancına el koyma, kazancından sadece harçlık almak biçiminde yararlanmasına izin verme, %76.1'inin çok az para bırakarak evi çekip çevirmesini isteme, %25.6'sının zorla çalıştırma, %27.2'sinin mallarına el koyma, %33.9'unun ekonomik kararlardan dışlama, %8.3'ünün ortak edinilen mallara zarar verme ve %8.9'unun çalışmasına engel olma türlerinde ekonomik şiddete maruz kaldıklarını belirttikleri görülmektedir.

Tablo 8.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	En düşük	En yüksek	$\overline{X}$	SS
Benlik saygısı	20	76	48.00	14.12

Tablo 8 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadınların benlik saygısı düzeylerinin ($\overline{X}$=48.00±14.12) orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 9.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yaş grubu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Benlik saygısı	21-25 yaş	29	53.52	14.56	8.029	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	26-30 yaş	67	51.22	15.40			
	31-35 yaş	92	51.13	13.47			
	36-40 yaş	74	42.38	11.88			
	40+ yaş	58	43.72	12.76			

Tablo 9 incelendiğinde, 21-25, 26-30 ve 31-35 yaşlarında olan kadınların benlik saygısı düzeyinin 36-40 ve 40+ yaşlarında olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 10.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Medeni durum	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Benlik saygısı	Bekar	60	59.20	14.09	7.366	.000
	Evli	260	45.42	12.82		

Tablo incelendiğinde, bekar kadınların benlik saygısı düzeyinin evli olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 11.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik yaşı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Benlik saygısı	17-19 yaş	82	45.61	11.67	10.061	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	42.09	11.35			
	22+ yaş	67	50.69	14.71			

Tablo 11 incelendiğinde, 22+ yaşında evlenmiş olan kadınların benlik saygısı düzeyinin 17-19 ve 20-22 yaşlarında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 12.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik şekli	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Benlik saygısı	Görücü usulü	49	45.88	12.31	.280	.780
	Anlaşarak	211	45.31	12.97		

Tablo 12 incelendiğinde, evli kadınların evlilik şekline göre benlik saygısı düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 13.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yerleşim yeri	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Benlik saygısı	Köy	34	44.59	9.76	25.546	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	44.16	12.30			
	İl	109	55.30	15.21			

Tablo 13 incelendiğinde, ilde yaşayan kadınların benlik saygısı düzeyinin köyde ve ilçe / kasabada yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0.05).

Tablo 14.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Benlik saygısı	İlkokul	74	43.24	10.69	32.151	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	43.71	12.07			
	Lise	43	46.79	13.59			
	Üniversite ve üstü	80	59.65	13.70			

Tablo 14 incelendiğinde, üniversite ve üstü mezunu olan kadınların benlik saygısı düzeyinin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 15.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Benlik saygısı	Çalışan	92	52.91	15.13	4.050	.000
	Çalışmayan	228	46.02	13.21		

Tablo 15 incelendiğinde, çalışan kadınların benlik saygısı düzeyinin çalışmayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$)

Tablo 16.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Benlik saygısı	İlkokul	71	41.58	11.18	17.039	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	43.17	11.98			
	Lise	45	45.16	11.87			
	Üniversite ve üstü	50	56.00	12.31			

Tablo 16 incelendiğinde, eşi üniversite ve üstü mezunu olan kadınların benlik saygısı düzeyinin eşi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 17.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Benlik saygısı	Çalışan	213	46.42	13.36	2.640	.009
	Çalışmayan	48	41.08	8.84		

Tablo 17 incelendiğinde, eşi çalışan kadınların benlik saygısı düzeyinin eşi çalışmayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 18.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Aile aylık gelir durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Benlik saygısı	0 – 1300 TL	50	51.68	14.88	9.441	.000	1>2, 1>3, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	43.53	11.60			
	3001 – 4500 TL	65	42.46	10.93			
	4500 TL ve üzeri	145	51.06	14.89			

Tablo 18 incelendiğinde, aile aylık geliri 0 – 1300 TL ve 4500 TL ve üzeri olan kadınların benlik saygısı düzeyinin aile aylık geliri 1301 – 3000 TL ve 3001 – 4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 19.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Şiddet türü sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Benlik saygısı	1 tür	57	57.33	16.08	20.631	.000	1>2, 1>3, 1>4, 2>3, 2>4, 3>4
	2 tür	92	50.26	13.84			
	3 tür	142	45.13	11.61			
	4 tür	29	36.55	8.93			

Tablo 19 incelendiğinde, 1 tür şiddete maruz kalan kadınların benlik saygısı düzeyinin 2, 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), bununla birlikte 2 tür şiddete maruz kalan kadınların benlik saygısı düzeyinin de 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca 3 tür şiddete maruz kalan kadınların benlik saygısı düzeyinin ise 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 20.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	En düşük	En yüksek	$\overline{X}$	SS
Umutsuzluk	10	60	42.82	14.83
Çaresizlik	10	59	39.61	13.32
Talihsizlik	15	55	30.53	7.71

Tablo 20 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk düzeylerinin ($\overline{X}$=42.82±14.83) orta seviyenin üzerinde, çaresizlik düzeylerinin ($\overline{X}$=39.61±13.32) ve talihsizlik düzeylerinin ($\overline{X}$=30.53±7.71) ise orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 21.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yaş grubu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Umutsuzluk	21-25 yaş	29	34.62	15.36	8.655	.000	1<4, 1<5, 2<4, 2<5, 3<4, 3<5
	26-30 yaş	67	38.72	16.39			
	31-35 yaş	92	40.96	14.72			
	36-40 yaş	74	48.26	11.68			
	40+ yaş	58	47.67	12.73			
Çaresizlik	21-25 yaş	29	35.34	13.03	9.361	.000	1<4, 1<5, 2<4, 2<5, 3<4, 3<5
	26-30 yaş	67	36.73	14.01			
	31-35 yaş	92	35.66	15.21			
	36-40 yaş	74	44.68	9.41			
	40+ yaş	58	44.86	9.70			
Talihsizlik	21-25 yaş	29	26.93	7.38	3.048	.017	1<4
	26-30 yaş	67	29.96	7.45			

31-35 yaş	92	30.40	8.42
36-40 yaş	74	32.57	7.61
40+ yaş	58	30.59	6.47

Tablo 21 incelendiğinde, 36-40 ve 40+ yaşında olan kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin 21-25, 26-30 ve 31-35 yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) ve 40+ yaşındaki kadınların talihsizlik düzeyinin de 21-25 yaşındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 22.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	**Medeni durum**	**N**	$\overline{X}$	**SS**	**t**	**p**
Umutsuzluk	Bekar	60	26.10	15.25	-11.510	.000
	Evli	260	46.68	11.76		
Çaresizlik	Bekar	60	29.07	13.07	-7.343	.000
	Evli	260	42.04	12.17		
Talihsizlik	Bekar	60	25.88	7.78	-5.401	.000
	Evli	260	31.60	7.30		

Tablo 22 incelendiğinde, evli kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin bekâr kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 23.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Umutuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik yaşı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Umutsuzluk	17-19 yaş	82	48.98	9.71	15.774	.000	1>3, 2>3
	20-22 yaş	111	48.95	9.49			
	22+ yaş	67	40.09	14.76			
Çaresizlik	17-19 yaş	82	44.88	8.11	19.772	.000	1>3, 2>3
	20-22 yaş	111	44.49	11.44			
	22+ yaş	67	34.52	14.29			
Talihsizlik	17-19 yaş	82	31.38	6.96	2.814	.062	2>3
	20-22 yaş	111	32.69	7.28			
	22+ yaş	67	30.06	7.55			

Tablo 23 incelendiğinde, 17-19 ve 20-22 yaşlarında evlenen kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin 22+ yaşında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) ve 20-22 yaşında evlenen kadınların talihsizlik düzeyinin 22+ yaşında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 24.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik şekli	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Umutsuzluk	Görücü usulü	49	48.84	8.80	1.430	.154
	Anlaşarak	211	46.18	12.31		
Çaresizlik	Görücü usulü	49	45.06	7.68	1.939	.054
	Anlaşarak	211	41.34	12.90		
Talihsizlik	Görücü usulü	49	33.39	7.92	1.913	.057
	Anlaşarak	211	31.18	7.11		

Tablo 24 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların evlilik şekline göre umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 25.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yerleşim yeri	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Umutsuzluk	Köy	34	49.00	8.88	64.884	.000	1>3, 2>3
	İlçe / kasaba	177	48.47	9.52			
	İl	109	31.72	17.01			
Çaresizlik	Köy	34	44.47	7.44	64.884	.000	1>3, 2>3
	İlçe / kasaba	177	42.97	12.19			
	İl	109	32.63	13.79			
Talihsizlik	Köy	34	32.88	8.33	7.019	.001	1>3, 2>3
	İlçe / kasaba	177	31.38	6.87			
	İl	109	28.41	8.37			

Tablo 25 incelendiğinde, köyde ve ilçe / kasabada yaşayan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin ilde yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 26.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Umutsuzluk	İlkokul	74	49.05	9.84	105.686	.000	1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	123	49.85	8.07			
	Lise	43	45.47	11.97			
	Üniversite ve üstü	80	24.83	13.31			
Çaresizlik	İlkokul	74	45.24	8.37	42.245	.000	1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	123	43.15	13.16			
	Lise	43	42.51	10.42			
	Üniversite ve üstü	80	27.39	11.03			
Talihsizlik	İlkokul	74	33.89	8.68	14.654	.000	1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	123	31.10	6.79			
	Lise	43	30.98	6.33			
	Üniversite ve üstü	80	26.30	6.98			

Tablo 26 incelendiğinde, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 27.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Umutsuzluk	Çalışan	92	33.60	16.85	-7.679	.000
	Çalışmayan	228	46.54	12.12		
Çaresizlik	Çalışan	92	33.87	13.18	-5.083	.000
	Çalışmayan	228	41.93	12.69		
Talihsizlik	Çalışan	92	29.02	8.19	-2.234	.026
	Çalışmayan	228	31.14	7.44		

Tablo 27 incelendiğinde, çalışmayan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin çalışan kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 28.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Umutsuzluk	İlkokul	71	49.75	8.74	27.943	.000	1>4, 2>3, 2>4, 3>4
	Ortaokul	96	50.88	8.07			
	Lise	45	45.11	13.32			
	Üniversite ve üstü	50	35.22	13.15			
Çaresizlik	İlkokul	71	46.28	7.15	76.488	.000	1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	96	46.83	8.21			
	Lise	45	43.87	10.22			
	Üniversite ve üstü	50	24.96	10.98			
Talihsizlik	İlkokul	71	31.62	7.15	76.488	.000	2>4, 3>4
	Ortaokul	96	32.97	7.74			
	Lise	45	32.49	7.46			
	Üniversite ve üstü	50	28.32	5.74			

Tablo 28 incelendiğinde, eşi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin eşi üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca eşi ortaokul mezunu olan kadınların

umutsuzluk düzeyinin de eşi lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), bununla birlikte eşi ortaokul ve lise mezunu olan kadınların talihsizlik düzeyinin eşi üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 29.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Umutsuzluk	Çalışan	213	45.10	12.33	-4.847	.000
	Çalışmayan	48	53.83	3.78		
Çaresizlik	Çalışan	213	40.24	12.59	-5.379	.000
	Çalışmayan	48	50.17	4.38		
Talihsizlik	Çalışan	213	31.37	7.28	-1.358	.176
	Çalışmayan	48	32.96	7.59		

Tablo 29 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların eşinin çalışma durumuna göre talihsizlik düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ($p>0.05$), ancak eşi çalışmayan kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin eşi çalışan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) görülmektedir.

Tablo 30.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Aile aylık gelir durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Umutsuzluk	0 – 1300 TL	50	42.06	16.87	13.140	.000	2>4, 3>4
	1301 – 3000 TL	60	48.93	9.96			
	3001 – 4500 TL	65	48.54	8.03			
	4500 TL ve üzeri	145	37.99	16.35			
Çaresizlik	0 – 1300 TL	50	41.54	14.73	16.792	.000	1>4, 2>4, 3>4
	1301 – 3000 TL	60	44.87	8.62			
	3001 – 4500 TL	65	45.03	6.37			
	4500 TL ve üzeri	145	34.34	14.72			
Talihsizlik	0 – 1300 TL	50	30.26	9.08	13.260	.000	2>4, 3>4
	1301 – 3000 TL	60	33.48	7.58			
	3001 – 4500 TL	65	33.69	7.24			
	4500 TL ve üzeri	145	27.98	6.49			

Tablo 30 incelendiğinde, aile aylık gelir durumu 1301 - 3000 TL ve 3001 – 4500 TL olan kadınların umutsuzluk ve talihsizlik düzeylerinin aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca aile aylık gelir

durumu 0 – 1300 TL, 1301 – 3000 ve 3001 – 4500 TL olan kadınların çaresizlik düzeyinin de aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 31.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Şiddet türü sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Umutsuzluk	1 tür	57	29.16	14.92	40.559	.000	1<2, 1<3, 1<4, 2<3, 2<4
	2 tür	92	39.36	16.00			
	3 tür	142	48.30	9.85			
	4 tür	29	53.83	6.65			
Çaresizlik	1 tür	57	30.18	12.35	21.307	.000	1<2, 1<3, 1<4, 2<4, 3<4
	2 tür	92	38.15	12.85			
	3 tür	142	42.15	12.78			
	4 tür	29	50.34	4.24			
Talihsizlik	1 tür	57	26.88	6.42	7.906	.000	1<2, 1<3, 1<4
	2 tür	92	30.68	8.87			
	3 tür	142	31.02	6.41			
	4 tür	29	34.79	9.19			

Tablo 31 incelendiğinde, 1 tür şiddete maruz kalan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin 2, 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca 2 tür şiddete maruz kalan kadınların umutsuzluk, çaresizlik düzeylerinin de 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 32.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	En düşük	En yüksek	$\overline{X}$	SS
Ruh hali denetimi	1	5	2.05	1.24
Dürtü denetimi ve planlı davranma	1	5	2.57	1.17
Planlı davranma	1	5	2.83	1.20
Erteleme	1	5	3.18	1.05
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	1	5	2.19	1.16
Yardım arama	1	5	2.46	1.33
Dikkati yönlendirme	1	5	2.47	1.38
Yeterli olma	1	5	2.55	1.25
İyiye yorma	1	5	2.28	1.45
Esnek davranma	1	5	2.54	1.25
Toplam öğrenilmiş güçlülük	1	5	2.50	1.06

Tablo 32 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadınların ruh hali denetimi ($\overline{X}$=2.05±1.24), dürtü denetimi ($\overline{X}$=2.57±1.17) ve planlı davranma ($\overline{X}$=2.83±1.20), istenmeyen düşüncelerin denetimi ($\overline{X}$=2.19±1.16), yardım arama ($\overline{X}$=2.46±1.33), dikkati yönlendirme ($\overline{X}$=2.47±1.38), yeterli olma ($\overline{X}$=2.55±1.25), iyiye yorma ($\overline{X}$=2.28±1.45), esnek davranma ($\overline{X}$=2.54±1.25) ve toplam öğrenilmiş güçlülük ($\overline{X}$=2.50±1.06) düzeylerinin orta düzeyin altında olduğu, planlı davranma ($\overline{X}$=2.83±1.20) ve erteleme ($\overline{X}$=3.18±1.05) öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ise orta seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 33.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yaş grubu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ruh hali denetimi	21-25 yaş	29	2.48	1.40	9.207	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	26-30 yaş	67	2.47	1.39			
	31-35 yaş	92	2.29	1.29			
	36-40 yaş	74	1.59	0.82			
	40+ yaş	58	1.58	0.99			
Dürtü denetimi ve planlı davranma	21-25 yaş	29	3.17	1.19	11.305	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	26-30 yaş	67	2.95	1.29			
	31-35 yaş	92	2.78	1.19			
	36-40 yaş	74	2.18	0.87			
	40+ yaş	58	1.99	0.91			
Planlı davranma	21-25 yaş	29	3.11	1.40	6.179	.000	2>4, 2>5

	26-30 yaş	67	3.30	1.28			
	31-35 yaş	92	2.91	1.21			
	36-40 yaş	74	2.48	0.95			
	40+ yaş	58	2.49	1.07			
	21-25 yaş	29	3.18	1.28			
	26-30 yaş	67	3.58	0.94			
Erteleme	31-35 yaş	92	3.32	0.97	5.885	.000	2>4, 2>5
	36-40 yaş	74	2.89	0.99			
	40+ yaş	58	2.88	1.06			
	21-25 yaş	29	2.93	1.41			
	26-30 yaş	67	2.60	1.32			
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	31-35 yaş	92	2.30	1.09	11.442	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	36-40 yaş	74	1.79	0.77			
	40+ yaş	58	1.70	0.94			
	21-25 yaş	29	3.05	1.42			
	26-30 yaş	67	3.06	1.53			
Yardım arama	31-35 yaş	92	2.41	1.24	8.618	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5
	36-40 yaş	74	2.09	0.97			
	40+ yaş	58	2.03	1.24			

	21-25 yaş	29	2.81	1.49			
	26-30 yaş	67	2.99	1.41			
Dikkati yönlendirme	31-35 yaş	92	2.79	1.42	8.618	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	36-40 yaş	74	1.98	1.09			
	40+ yaş	58	1.79	1.10			
	21-25 yaş	29	3.30	1.30			
	26-30 yaş	67	3.04	1.33			
Yeterli olma	31-35 yaş	92	2.48	1.28	8.984	.000	1>3, 1>4, 1>5, 2>3, 2>4, 2>5
	36-40 yaş	74	2.22	1.07			
	40+ yaş	58	2.14	0.95			
	21-25 yaş	29	2.66	1.48			
	26-30 yaş	67	2.66	1.53			
İyiye yorma	31-35 yaş	92	2.60	1.57	7.585	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	36-40 yaş	74	1.82	1.19			
	40+ yaş	58	1.69	1.12			
	21-25 yaş	29	2.98	1.52			
	26-30 yaş	67	3.03	1.40			
Esnek davranma	31-35 yaş	92	2.66	1.17	8.336	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>5
	36-40 yaş	74	2.20	0.99			

	40+ yaş	58	2.01	1.05			
	21-25 yaş	29	2.96	1.20			
	26-30 yaş	67	2.94	1.14			
Toplam öğrenilmiş güçlülük	31-35 yaş	92	2.64	1.06	11.572	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	36-40 yaş	74	2.10	0.78			
	40+ yaş	58	2.01	0.87			

Tablo 33 incelendiğinde, 21-25, 26-30 ve 31-35 yaşlarında olan kadınların ruh hali denetimi, dürtü denetimi ve planlı davranma, istenmeyen düşüncelerin denetimi, dikkati yönlendirme, iyiye yorma ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin 36-40 ve 40+ yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), 26-30 yaşında olan kadınların da planlı davranma ve erteleme düzeylerinin 36-40 ve 40+ yaşlarındaki kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bununla birlikte 21-25 ve 26-30 yaşlarındaki kadınların yardım arama ve esnek davranma düzeylerinin 36-40 ve 40+ yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve 31-35 yaşlarındaki kadınların da esnek davranma düzeyinin 40+ yaşındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca 21-25 ve 26-30 yaşlarındaki kadınların yeterli olma düzeyinin 31-35, 36-40 ve 40+ yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 34.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Medeni durum	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Ruh hali denetimi	Bekar	60	3.16	1.37	8.472	.000
	Evli	260	1.80	1.06		
Dürtü denetimi ve planlı davranma	Bekar	60	3.74	1.10	9.855	.000
	Evli	260	2.29	1.01		
Planlı davranma	Bekar	60	3.72	1.39	6.782	.000
	Evli	260	2.63	1.06		
Erteleme	Bekar	60	3.56	1.23	3.177	.002
	Evli	260	3.09	0.98		
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Bekar	60	3.29	1.40	9.178	.000
	Evli	260	1.94	0.92		
Yardım arama	Bekar	60	3.50	1.39	7.237	.000
	Evli	260	2.22	1.19		
Dikkati yönlendirme	Bekar	60	3.59	1.47	7.611	.000
	Evli	260	2.21	1.22		

Yeterli olma	Bekar	60	3.88	1.19	10.583	.000
	Evli	260	2.24	1.05		
İyiye yorma	Bekar	60	3.48	1.42	7.723	.000
	Evli	260	2.00	1.31		
Esnek davranma	Bekar	60	3.73	1.35	9.185	.000
	Evli	260	2.27	1.06		
Toplam öğrenilmiş güçlülük	Bekar	60	3.53	1.18	9.496	.000
	Evli	260	2.26	0.88		

Tablo 34 incelendiğinde, bekâr kadınların tüm alt boyutlar ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin evli kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 35.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik yaşı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ruh hali denetimi	17-19 yaş	82	1.51	0.82	30.621	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	1.54	0.79			
	22+ yaş	67	2.58	1.29			
Dürtü denetimi ve planlı davranma	17-19 yaş	82	2.12	.822	29.283	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	1.98	.793			
	22+ yaş	67	3.02	1.166			
Planlı davranma	17-19 yaş	82	2.47	0.95	16.523	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	2.38	0.82			
	22+ yaş	67	3.23	1.29			
Erteleme	17-19 yaş	82	2.89	1.02	10.586	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	2.97	0.93			
	22+ yaş	67	3.55	0.88			
	17-19 yaş	82	1.84	0.90	8.243	.000	1<3, 2<3

İstenmeyen düşüncelerin denetimi	20-22 yaş	111	1.78	0.74			
	22+ yaş	67	2.32	1.11			
	17-19 yaş	82	2.11	1.22			
Yardım arama	20-22 yaş	111	1.97	1.05	11.215	.000	1<3, 2<3
	22+ yaş	67	2.79	1.22			
	17-19 yaş	82	1.91	0.92			
Dikkati yönlendirme	20-22 yaş	111	1.91	1.05	25.764	.000	1<3, 2<3
	22+ yaş	67	3.05	1.42			
	17-19 yaş	82	2.40	1.06			
Yeterli olma	20-22 yaş	111	1.89	0.81	13.058	.000	1>2, 2<3
	22+ yaş	67	2.64	1.21			
	17-19 yaş	82	1.57	0.96			
İyiye yorma	20-22 yaş	111	1.69	1.11	36.144	.000	1<3, 2<3
	22+ yaş	67	3.04	1.46			
	17-19 yaş	82	2.07	0.88			
Esnek davranma	20-22 yaş	111	2.00	0.87	21.377	.000	1<3, 2<3
	22+ yaş	67	2.94	1.24			

Toplam öğrenilmiş güçlülük	17-19 yaş	82	2.08	0.74	29.312	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	2.00	0.68			
	22+ yaş	67	2.89	1.02			

Tablo 35 incelendiğinde, 22+ yaşında evlenen kadınların ruh hali denetimi, dürtü denetimi ve planlı davranma, erteleme, istenmeyen düşüncelerin denetimi, yardım arama, dikkati yönlendirme, iyiye yorma, esnek davranma ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin 17-19 ve 20-22 yaşında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca 17-19 ve 22+ yaşında evlenen kadınların yeterli olma düzeyinin de 20-22 yaşında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 36.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik şekli	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Ruh hali denetimi	Görücü usulü	49	1.47	0.71	-2.442	.015
	Anlaşarak	211	1.88	1.11		
Dürtü denetimi ve planlı davranma	Görücü usulü	49	2.19	0.74	-.832	.406
	Anlaşarak	211	2.32	1.06		
Planlı davranma	Görücü usulü	49	2.18	0.99	-3.332	.001
	Anlaşarak	211	2.73	1.05		
Erteleme	Görücü usulü	49	2.72	0.99	-2.963	.003
	Anlaşarak	211	3.18	0.96		
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Görücü usulü	49	1.81	0.72	-1.081	.281
	Anlaşarak	211	1.97	0.96		
Yardım arama	Görücü usulü	49	2.10	1.30	-.823	.411
	Anlaşarak	211	2.25	1.17		
Dikkati yönlendirme	Görücü usulü	49	1.91	0.89	-1.901	.058
	Anlaşarak	211	2.27	1.28		

Yeterli olma	Görücü usulü	49	2.22	0.84	-.141	.888
	Anlaşarak	211	2.25	1.10		
İyiye yorma	Görücü usulü	49	1.52	0.80	-2.864	.005
	Anlaşarak	211	2.11	1.39		
Esnek davranma	Görücü usulü	49	2.22	0.90	-.315	.753
	Anlaşarak	211	2.28	1.09		
Toplam öğrenilmiş güçlülük	Görücü usulü	49	2.02	0.60	-2.055	.041
	Anlaşarak	211	2.31	0.92		

Tablo 36 incelendiğinde, şiddete maruz kalan kadınların evlilik şekline göre dürtü denetimi ve planlı davranma, istenmeyen düşüncelerin denetimi, yardım arama, dikkati yönlendirme, yeterli olma ve esnek davranma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ($p>0.05$), ancak anlaşarak evlenen kadınların ruh hali denetimi, planlı davranma, erteleme, iyiye yorma ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin görücü usulü ile evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) görülmektedir.

Tablo 37.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yerleşim yeri	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ruh hali denetimi	Köy	34	1.46	0.73	40.464	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	1.69	0.92			
	İl	109	2.83	1.44			
Dürtü denetimi ve planlı davranma	Köy	34	1.98	0.67	47.539	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	2.20	0.90			
	İl	109	3.34	1.28			
Planlı davranma	Köy	34	2.23	1.05	28.486	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	2.56	0.95			
	İl	109	3.47	1.35			
Erteleme	Köy	34	2.67	0.93	15.728	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	3.03	0.98			
	İl	109	3.59	1.06			
	Köy	34	1.64	0.67	36.280	.000	1<3, 2<3

İstenmeyen düşüncelerin denetimi	İlçe / kasaba	177	1.88	0.79			
	İl	109	2.88	1.44			
	Köy	34	2.00	1.11			
Yardım arama	İlçe / kasaba	177	2.00	0.96	48.465	.000	1<3, 2<3
	İl	109	3.35	1.46			
	Köy	34	1.66	0.81			
Dikkati yönlendirme	İlçe / kasaba	177	2.14	1.17	33.259	.000	1<3, 2<3
	İl	109	3.24	1.49			
	Köy	34	2.11	0.84			
Yeterli olma	İlçe / kasaba	177	2.09	1.00	55.802	.000	1<3, 2<3
	İl	109	3.44	1.26			
	Köy	34	1.62	0.99			
İyiye yorma	İlçe / kasaba	177	1.90	1.22	31.001	.000	1<3, 2<3
	İl	109	3.08	1.58			
	Köy	34	2.01	0.79			
Esnek davranma	İlçe / kasaba	177	2.14	0.90	45.602	.000	1<3, 2<3
	İl	109	3.36	1.45			

Toplam öğrenilmiş güçlülük	Köy	34	1.92	0.63	52.964	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	2.15	0.76			
	İl	109	3.23	1.20			

Tablo 37 incelendiğinde, ilde yaşayan kadınların tüm alt boyutlar ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin köy ve ilçe / kasabada yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 38.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ruh hali denetimi	İlkokul	74	1.45	0.78	46.479	.000	1<3, 1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	1.68	0.98			
	Lise	43	2.02	1.16			
	Üniversite ve üstü	80	3.21	1.25			
Dürtü denetimi ve planlı davranma	İlkokul	74	2.05	0.75	50.156	.000	1<3, 1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	2.11	0.91			
	Lise	43	2.72	1.13			
	Üniversite ve üstü	80	3.65	1.13			
Planlı davranma	İlkokul	74	2.43	0.96	21.612	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	2.56	0.93			
	Lise	43	2.72	1.30			
	Üniversite ve üstü	80	3.68	1.33			
Erteleme	İlkokul	74	2.88	1.02	16.675	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	2.95	0.97			

	Lise	43	3.13	1.10			
	Üniversite ve üstü	80	3.84	0.87			
	İlkokul	74	1.73	0.80			
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Ortaokul	123	1.80	0.72	46.411	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Lise	43	2.06	1.18			
	Üniversite ve üstü	80	3.28	1.27			
	İlkokul	74	1.91	1.06			
Yardım arama	Ortaokul	123	1.88	0.89	54.708	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Lise	43	2.76	1.32			
	Üniversite ve üstü	80	3.71	1.23			
	İlkokul	74	1.78	0.91			
Dikkati yönlendirme	Ortaokul	123	2.05	1.17	51.785	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Lise	43	2.34	1.33			
	Üniversite ve üstü	80	3.81	1.15			
	İlkokul	74	2.23	0.94			
Yeterli olma	Ortaokul	123	1.98	0.96	48.363	.000	1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	Lise	43	2.53	1.02			
	Üniversite ve üstü	80	3.72	1.24			

İyiye yorma	İlkokul	74	1.55	0.96	45.944	.000	1<3, 1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	1.87	1.26			
	Lise	43	2.20	1.33			
	Üniversite ve üstü	80	3.62	1.31			
Esnek davranma	İlkokul	74	1.98	0.81	60.497	.000	1<3, 1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	2.04	0.89			
	Lise	43	2.59	1.33			
	Üniversite ve üstü	80	3.81	1.12			
Toplam öğrenilmiş güçlülük	İlkokul	74	1.99	0.68	63.126	.000	1<3, 1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	2.09	0.76			
	Lise	43	2.49	0.99			
	Üniversite ve üstü	80	3.59	1.01			

Tablo 38 incelendiğinde, üniversite ve üstü mezunu olan kadınların ruh hali denetimi, planlı davranma, erteleme, istenmeyen düşüncelerin denetimi, yardım arama, dikkati yönlendirme, yeterli olma ve iyiye yorma düzeylerinin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca lise mezunu olan kadınların ruh hali denetimi ve iyiye yorma düzeylerinin de ilkokul mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bununla birlikte lise, üniversite ve üstü mezunu olan kadınların dürtü denetimi ve planlı davranma, esnek ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin ilkokul ve ortaokul mezunu olan kadınlardan, üniversite ve üstü mezunu olan kadınların dürtü denetim ve planlı davranma, esnek ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin de lise mezunu olan kadınlardan

anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0.05). Ayrıca lise mezunu olan kadınların yeterli olma düzeyinin ortaokul mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (p<0.05).

Tablo 39.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Ruh hali denetimi	Çalışan	92	2.73	1.37	6.587	.000
	Çalışmayan	228	1.78	1.07		
Dürtü denetimi ve planlı davranma	Çalışan	92	3.21	1.24	6.693	.000
	Çalışmayan	228	2.31	1.03		
Planlı davranma	Çalışan	92	3.42	1.36	5.862	.000
	Çalışmayan	228	2.60	1.05		
Erteleme	Çalışan	92	3.60	0.94	4.639	.000
	Çalışmayan	228	3.01	1.04		
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Çalışan	92	2.62	1.35	4.311	.000
	Çalışmayan	228	2.02	1.02		
Yardım arama	Çalışan	92	3.29	1.39	7.705	.000
	Çalışmayan	228	2.13	1.15		

Dikkati yönlendirme	Çalışan	92	3.23	1.43	6.697	.000
	Çalışmayan	228	2.16	1.24		
Yeterli olma	Çalışan	92	3.22	1.34	6.430	.000
	Çalışmayan	228	2.28	1.11		
İyiye yorma	Çalışan	92	3.19	1.48	7.801	.000
	Çalışmayan	228	1.91	1.27		
Esnek davranma	Çalışan	92	3.28	1.38	7.245	.000
	Çalışmayan	228	2.24	1.06		
Toplam öğrenilmiş güçlülük	Çalışan	92	3.14	1.16	7.436	.000
	Çalışmayan	228	2.24	0.90		

Tablo 39 incelendiğinde, çalışan kadınların tüm alt boyutlar ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin çalışmayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 40.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ruh hali denetimi	İlkokul	71	1.43	0.77	36.618	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	1.53	0.83			
	Lise	45	1.66	1.07			
	Üniversite ve üstü	50	2.99	1.02			
Dürtü denetimi ve planlı davranma	İlkokul	71	1.96	0.69	23.048	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	2.12	0.98			
	Lise	45	2.19	1.01			
	Üniversite ve üstü	50	3.25	0.94			
Planlı davranma	İlkokul	71	2.28	0.90	15.022	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	2.51	1.01			
	Lise	45	2.59	1.06			
	Üniversite ve üstü	50	3.45	0.99			
Erteleme	İlkokul	71	2.67	0.96	15.763	.000	1<2, 1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	3.09	0.89			

	Lise	45	2.95	1.16			
	Üniversite ve üstü	50	3.81	0.54			
	İlkokul	71	1.64	0.69			
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Ortaokul	96	1.77	0.85	18.237	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Lise	45	1.96	1.06			
	Üniversite ve üstü	50	2.72	0.85			
	İlkokul	71	1.77	0.93			
Yardım arama	Ortaokul	96	2.13	1.21	10.560	.000	1<3, 1<4, 2<4
	Lise	45	2.38	1.34			
	Üniversite ve üstü	50	2.92	1.06			
	İlkokul	71	1.68	0.88			
Dikkati yönlendirme	Ortaokul	96	1.95	1.02	43.358	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Lise	45	2.02	1.12			
	Üniversite ve üstü	50	3.65	1.04			
	İlkokul	71	2.05	0.84			
Yeterli olma	Ortaokul	96	2.20	1.04	2.334	.074	-
	Lise	45	2.47	1.23			
	Üniversite ve üstü	50	2.47	1.17			

İyiye yorma	İlkokul	71	1.43	0.82	49.559	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	1.64	1.08			
	Lise	45	1.90	1.23			
	Üniversite ve üstü	50	3.62	1.17			
Esnek davranma	İlkokul	71	1.87	0.87	17.128	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	2.19	1.01			
	Lise	45	2.17	1.11			
	Üniversite ve üstü	50	3.13	0.94			
Toplam öğrenilmiş güçlülük	İlkokul	71	1.88	0.63	31.806	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	2.10	0.75			
	Lise	45	2.20	0.94			
	Üniversite ve üstü	50	3.18	0.78			

Tablo 40 incelendiğinde, şiddete maruz kalan evli kadınların eşinin çalışma durumuna göre yeterli olma düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ($p>0.05$), ancak eşi üniversite ve üstü mezunu olan kadınların ruh hali denetimi, dürtü denetimi ve planlı davranma, planlı davranma, erteleme, istenmeyen düşüncelerin denetimi, dikkati yönlendirme, iyiye yorma, esnek ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin eşi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) görülmektedir. Bununla birlikte eşi ortaokul mezunu olan kadınların erteleme düzeyinin eşi ilkokul mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca eşi üniversite ve üstü mezunu olan kadınların yardım arama düzeyinin eşi ilkokul ve ortaokul mezunu olan kadınlardan, eşi

lise mezunu olan kadınların da yardım arama düzeyinin eşi ilkokul mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 41.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Ruh hali denetimi	Çalışan	213	1.95	1.11	5.270	.000
	Çalışmayan	48	1.10	0.25		
Dürtü denetimi ve planlı davranma	Çalışan	213	2.41	1.02	3.938	.000
	Çalışmayan	48	1.80	0.74		
Planlı davranma	Çalışan	213	2.72	1.10	2.863	.005
	Çalışmayan	48	2.24	0.76		
Erteleme	Çalışan	213	3.11	0.97	.719	.473
	Çalışmayan	48	2.99	1.06		
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Çalışan	213	2.03	0.97	3.456	.001
	Çalışmayan	48	1.53	0.47		
Yardım arama	Çalışan	213	2.38	1.23	4.999	.000
	Çalışmayan	48	1.47	0.61		

Dikkati yönlendirme	Çalışan	213	2.33	1.27	3.664	.000
	Çalışmayan	48	1.64	0.73		
Yeterli olma	Çalışan	213	2.32	1.08	2.334	.020
	Çalışmayan	48	1.93	0.83		
İyiye yorma	Çalışan	213	2.20	1.37	5.625	.000
	Çalışmayan	48	1.08	0.28		
Esnek davranma	Çalışan	213	2.40	1.08	4.219	.000
	Çalışmayan	48	1.71	0.69		
Toplam öğrenilmiş güçlülük	Çalışan	213	2.37	0.92	4.601	.000
	Çalışmayan	48	1.75	0.35		

Tablo 41 incelendiğinde, şiddete maruz kalan evli kadınların eşinin çalışma durumuna göre erteleme düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ($p>0.05$), ancak eşi çalışan kadınların ruh hali denetimi, dürtü denetimi ve planlı davranma, planlı davranma, istenmeyen düşüncelerin denetimi, yardım arama, dikkati yönlendirme, yeterli olma, iyiye yorma, esnek davranma ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin eşi çalışmayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) görülmektedir.

Tablo 42.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Aile aylık gelir durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ruh hali denetimi	0 – 1300 TL	50	1.99	1.34	12.117	.000	2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	1.67	1.01			
	3001 – 4500 TL	65	1.54	0.75			
	4500 TL ve üzeri	145	2.47	1.33			
Dürtü denetimi ve planlı davranma	0 – 1300 TL	50	2.64	1.35	7.264	.000	1>3, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.48	0.97			
	3001 – 4500 TL	65	2.03	0.66			
	4500 TL ve üzeri	145	2.81	1.28			
Planlı davranma	0 – 1300 TL	50	2.62	1.13	7.051	.000	1<4, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.66	1.30			
	3001 – 4500 TL	65	2.44	0.97			
	4500 TL ve üzeri	145	3.15	1.21			
Erteleme	0 – 1300 TL	50	3.33	1.23	8.627	.000	1>3, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.97	1.08			

	3001 – 4500 TL	65	2.72	0.90			
	4500 TL ve üzeri	145	3.43	0.94			
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	0 – 1300 TL	50	2.52	1.44	12.400	.000	1>2, 1>3, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	1.75	0.84			
	3001 – 4500 TL	65	1.70	0.63			
	4500 TL ve üzeri	145	2.48	1.22			
Yardım arama	0 – 1300 TL	50	2.45	1.59	5.434	.001	2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.17	1.14			
	3001 – 4500 TL	65	2.08	0.96			
	4500 TL ve üzeri	145	2.76	1.39			
Dikkati yönlendirme	0 – 1300 TL	50	2.21	1.38	10.858	.000	1<4, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.23	1.17			
	3001 – 4500 TL	65	1.89	0.86			
	4500 TL ve üzeri	145	2.91	1.52			
Yeterli olma	0 – 1300 TL	50	2.77	1.38	2.861	.037	1>3, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.46	1.05			
	3001 – 4500 TL	65	2.19	0.97			
	4500 TL ve üzeri	145	2.67	1.37			

İyiye yorma	0 – 1300 TL	50	1.92	1.34	15.426	.000	1<4, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	1.74	1.21			
	3001 – 4500 TL	65	1.78	1.02			
	4500 TL ve üzeri	145	2.84	1.55			
Esnek davranma	0 – 1300 TL	50	2.48	1.32	5.015	.002	3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.44	1.22			
	3001 – 4500 TL	65	2.11	0.79			
	4500 TL ve üzeri	145	2.80	1.35			
Toplam öğrenilmiş güçlülük	0 – 1300 TL	50	2.50	1.19	10.408	.000	2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	2.24	0.85			
	3001 – 4500 TL	65	2.02	0.59			
	4500 TL ve üzeri	145	2.81	1.16			

Tablo 42 incelendiğinde, aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınların ruh hali denetimi, erteleme, istenmeyen düşüncelerin denetimi, yardım arama ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin aile aylık gelir durumu 1301-3000 TL ve 3001-4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bununla birlikte aile aylık gelir durumu 0-1300, 4500 ve üzeri olan kadınların dürtü denetimi ve planlı davranma, yeterli olma düzeylerinin 3001-4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınların planlı davranma, dikkati yönlendirme ve iyiye yorma düzeylerinin aile aylık gelir durumu 0-1300, 1301-3000 ve 3001-4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Aile aylık gelir

durumu 0-1300 TL olan kadınların erteleme düzeyinin aile aylık gelir durumu 3001-4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca aile aylık gelir durumu 0-1300 TL olan kadınların istenmeyen düşüncelerin denetimi düzeyinin aile aylık gelir durumu 1301-3000 TL ve 3001-4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) ve aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınların esnek davranma düzeyinin aile aylık gelir durumu 3001-4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 43.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Şiddet türü sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Ruh hali denetimi	1 tür	57	2.88	1.34	22.224	.000	1>2, 1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	2 tür	92	2.33	1.37			
	3 tür	142	1.73	0.97			
	4 tür	29	1.14	0.28			
Dürtü denetimi ve planlı davranma	1 tür	57	3.36	1.19	25.259	.000	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	2 tür	92	2.91	1.24			
	3 tür	142	2.18	0.94			
	4 tür	29	1.81	0.53			
Planlı davranma	1 tür	57	3.48	1.39	15.511	.000	1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	2 tür	92	3.14	1.39			

	3 tür	142	2.50	0.86			
	4 tür	29	2.22	0.69			
	1 tür	57	3.43	1.10			
	2 tür	92	3.31	1.09			
Erteleme					4.133	.007	1>4, 2>4
	3 tür	142	3.11	0.97			
	4 tür	29	2.67	0.98			
	1 tür	57	3.05	1.30			
İstenmeyen	2 tür	92	2.39	1.31			1>2, 1>3,
düşüncelerin					23.273	.000	1>4, 2>3,
denetimi	3 tür	142	1.89	0.81			2>4
	4 tür	29	1.39	0.46			
	1 tür	57	3.51	1.26			
	2 tür	92	2.72	1.41			1>2, 1>3,
Yardım arama					27.607	.000	1>4, 2>3,
	3 tür	142	2.06	1.09			2>4
	4 tür	29	1.53	0.60			
	1 tür	57	3.39	1.43			
	2 tür	92	2.78	1.44			1>2, 1>3,
Dikkati yönlendirme					22.929	.000	1>4, 2>3,
	3 tür	142	2.11	1.16			2>4, 3>4
	4 tür	29	1.41	0.50			

	1 tür	57	3.47	1.29			
	2 tür	92	2.94	1.23			1>2, 1>3,
Yeterli olma					29.305	.000	1>4, 2>3,
	3 tür	142	2.03	0.96			2>4
	4 tür	29	2.03	1.04			
	1 tür	57	3.11	1.44			
	2 tür	92	2.53	1.56			1>3, 1>4,
İyiye yorma					16.543	.000	2>3, 2>4,
	3 tür	142	2.00	1.29			3>4
	4 tür	29	1.17	0.54			
	1 tür	57	3.46	1.32			
	2 tür	92	2.91	1.40			1>2, 1>3,
Esnek davranma					29.182	.000	1>4, 2>3,
	3 tür	142	2.11	0.84			2>4
	4 tür	29	1.67	0.79			
	1 tür	57	3.28	1.13			
Toplam	2 tür	92	2.78	1.16			1>2, 1>3,
öğrenilmiş					28.189	.000	1>4, 2>3,
güçlülük	3 tür	142	2.16	0.78			2>4
	4 tür	29	1.70	0.33			

Tablo 43 incelendiğinde, 1 tür şiddete maruz kalan kadınların ruh hali denetimi, istenmeyen düşüncelerin denetimi, yardım arama, dikkati yönlendirme, yeterli olma, esnek davranma ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin 2, 3 ve 4 tür şiddete maruz

kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bununla birlikte 1 ve 2 tür şiddete maruz kalan kadınların dürtü denetimi ve planlı davranma, planlı davranma, iyiye yorma düzeylerinin 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve 1 ve 2 tür şiddete maruz kalan kadınların da erteleme düzeyinin 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca 2 tür şiddete maruz kalan kadınların ruh hali denetimi, istenmeyen düşüncelerin denetimi, yardım arama, dikkati yönlendirme, yeterli olma, esnek davranma ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) ve 3 tür şiddete maruz kalan kadınların ise dikkati yönlendirme ve iyiye yorma düzeylerinin 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 44.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	En düşük	En yüksek	$\overline{X}$	SS
Kendine güvenli yaklaşım	0	21	10.50	5.69
Çaresiz yaklaşım	2	24	16.21	5.34
Boyun eğici yaklaşım	0	18	10.88	4.58
İyimser yaklaşım	0	15	6.46	4.01
Sosyal destek arama yaklaşımı	0	8	1.82	1.93

Tablo 44 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadınların çaresiz yaklaşım düzeylerinin ($\overline{X}$=16.21±5.34) orta seviyenin üzerinde olduğu, kendine güvenli yaklaşım ($\overline{X}$=10.50±5.69) ve boyun eğici yaklaşım ($\overline{X}$=10.88±4.58) düzeylerinin orta düzeyde olduğu, iyimser yaklaşım ($\overline{X}$=6.46±4.01) ve sosyal destek arama ($\overline{X}$=1.82±1.93) düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 45.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaş Gruplarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yaş grubu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine güvenli yaklaşım	21-25 yaş	29	12.86	6.77	10.551	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>4, 3>5
	26-30 yaş	67	12.70	5.21			
	31-35 yaş	92	11.29	5.39			
	36-40 yaş	74	8.78	4.76			
	40+ yaş	58	7.69	5.53			
Çaresiz yaklaşım	21-25 yaş	29	13.62	6.47	11.046	.000	1<4, 1<5, 2<4, 2<5, 3<4, 3<5
	26-30 yaş	67	14.48	5.94			
	31-35 yaş	92	15.16	5.45			
	36-40 yaş	74	18.31	3.22			
	40+ yaş	58	18.47	4.21			
Boyun eğici yaklaşım	21-25 yaş	29	8.59	5.11	12.600	.000	1<4, 1<5, 2<4, 2<5, 3<4, 3<5
	26-30 yaş	67	9.28	4.79			
	31-35 yaş	92	9.93	4.77			

	36-40 yaş	74	12.97	3.39			
	40+ yaş	58	12.71	3.29			
	21-25 yaş	29	9.03	4.57			
	26-30 yaş	67	7.79	4.14			
İyimser yaklaşım	31-35 yaş	92	6.62	3.93	9.674	.000	1>4, 1>5, 2>4, 2>5, 3>5
	36-40 yaş	74	5.34	3.41			
	40+ yaş	58	4.83	3.24			
	21-25 yaş	29	2.31	1.82			
	26-30 yaş	67	2.22	1.98			
Sosyal destek arama yaklaşımı	31-35 yaş	92	2.52	2.23	11.272	.000	1<4, 1<5, 2<4, 2<5, 3<4, 3<5
	36-40 yaş	74	1.08	1.52			
	40+ yaş	58	0.93	1.12			

Tablo 45 incelendiğinde, 21-25, 26-30 ve 31-35 yaşlarındaki kadınların kendine güvenli yaklaşım düzeyinin 36-40 ve 40+ yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ancak 36-40 ve 40+ yaşlarındaki kadınların da çaresiz, boyun eğici ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin 21-25, 26-30 ve 31-35 yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca 21-25 ve 26-30 yaşlarındaki kadınların iyimser yaklaşım düzeyinin 36-40 ve 40+ yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) ve 31-35 yaş grubundaki kadınların da iyimser yaklaşım düzeyinin 40+ yaşındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 46.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Medeni durum	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Kendine güvenli yaklaşım	Bekar	60	16.08	5.72	9.556	.000
	Evli	260	9.21	4.85		
Çaresiz yaklaşım	Bekar	60	10.03	5.96	-11.942	.000
	Evli	260	17.63	4.02		
Boyun eğici yaklaşım	Bekar	60	6.15	4.67	-10.212	.000
	Evli	260	11.97	3.81		
İyimser yaklaşım	Bekar	60	10.82	3.73	10.929	.000
	Evli	260	5.46	3.35		
Sosyal destek arama yaklaşımı	Bekar	60	2.63	2.09	3.690	.000
	Evli	260	1.63	1.85		

Tablo 46 incelendiğinde, bekâr kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin evli kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ancak evli kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin bekar kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 47.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Yaşına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik yaşı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine güvenli yaklaşım	17-19 yaş	82	8.71	4.90	15.283	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	7.99	4.31			
	22+ yaş	67	11.84	4.71			
Çaresiz yaklaşım	17-19 yaş	82	18.50	3.39	20.245	.000	1>3, 2>3
	20-22 yaş	111	18.50	3.05			
	22+ yaş	67	15.12	5.01			
Boyun eğici yaklaşım	17-19 yaş	82	12.78	3.17	19.886	.000	1>3, 2>3
	20-22 yaş	111	12.80	3.29			
	22+ yaş	67	9.61	4.36			
İyimser yaklaşım	17-19 yaş	82	5.24	3.23	10.530	.000	1<3, 2<3
	20-22 yaş	111	4.70	2.93			
	22+ yaş	67	6.97	3.70			
	17-19 yaş	82	0.94	1.21	26.268	.000	1<3, 2<3

Sosyal destek arama yaklaşımı	20-22 yaş	111	1.39	1.71
	22+ yaş	67	2.88	2.11

Tablo 47 incelendiğinde, 22+ yaşında evlenen kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin 17-19 ve 20-22 yaşlarında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ancak 17-19 ve 20-22 yaşlarında evlenen kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin 22+ yaşında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 48.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Evlilik Şekline Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Evlilik şekli	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Kendine güvenli yaklaşım	Görücü usulü	49	9.04	3.49	-.267	.790
	Anlaşarak	211	9.25	5.12		
Çaresiz yaklaşım	Görücü usulü	49	18.55	2.72	1.787	.075
	Anlaşarak	211	17.42	4.24		
Boyun eğici yaklaşım	Görücü usulü	49	12.78	3.31	1.643	.102
	Anlaşarak	211	11.79	3.90		
İyimser yaklaşım	Görücü usulü	49	5.06	2.71	-.919	.359
	Anlaşarak	211	5.55	3.48		
Sosyal destek arama yaklaşımı	Görücü usulü	49	1.14	1.34	-2.062	.040
	Anlaşarak	211	1.74	1.94		

Tablo 48 incelendiğinde, kadınların evlilik şekline göre kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici ve iyimser yaklaşım düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı ($p>0.05$), ancak anlaşarak evlenen kadınların sosyal destek arama yaklaşım düzeyinin görücü usulü evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) görülmektedir.

Tablo 49.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Yaşamının Çoğunluğunun Geçtiği Yerleşim Yerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Yerleşim yeri	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine güvenli yaklaşım	Köy	34	8.44	4.57	40.577	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	8.69	4.66			
	İl	109	14.06	5.87			
Çaresiz yaklaşım	Köy	34	18.94	3.47	38.967	.000	1>3, 2>3
	İlçe / kasaba	177	17.68	3.60			
	İl	109	12.95	6.54			
Boyun eğici yaklaşım	Köy	34	13.03	2.60	31.802	.000	1>3, 2>3
	İlçe / kasaba	177	12.05	3.63			
	İl	109	8.31	5.30			
İyimser yaklaşım	Köy	34	4.59	2.96	48.049	.000	1<3, 2<3
	İlçe / kasaba	177	5.18	3.11			
	İl	109	9.14	4.24			
	Köy	34	0.94	1.21	12.178	.000	1<3, 2<3

Sosyal destek arama yaklaşımı	İlçe / kasaba	177	1.58	1.86
	İl	109	2.49	2.05

Tablo 49 incelendiğinde, ilde yaşayan kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin köy ve ilçe / kasabada yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p>0.05$), ancak köy ve ilçe / kasabada yaşayan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin ilde yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 50.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Eğitim Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine güvenli yaklaşım	İlkokul	74	8.51	4.30	63.004	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	123	8.00	4.42			
	Lise	43	10.05	4.99			
	Üniversite ve üstü	80	16.41	4.63			
Çaresiz yaklaşım	İlkokul	74	18.55	3.20	53.590	.000	1>3, 1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	123	18.15	3.64			
	Lise	43	16.33	4.14			
	Üniversite ve üstü	80	10.98	6.10			
Boyun eğici yaklaşım	İlkokul	74	13.22	2.60	57.173	.000	1>3, 1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	123	12.33	3.82			
	Lise	43	11.28	3.87			
	Üniversite ve üstü	80	6.29	4.27			
	İlkokul	74	4.78	2.78	71.709	.000	

İyimser yaklaşım	Ortaokul	123	4.81	2.82			
	Lise	43	5.95	3.61			1<4, 2<4, 3<4
	Üniversite ve üstü	80	10.83	3.51			
Sosyal destek arama yaklaşımı	İlkokul	74	1.08	1.38			
	Ortaokul	123	1.52	1.91			
	Lise	43	1.98	1.60	14.174	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Üniversite ve üstü	80	2.88	2.13			

Tablo 50 incelendiğinde, üniversite ve üstü mezunu olan kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ancak ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ayrıca ilkokul mezunu olan kadınların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 51.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Çalışma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Kendine güvenli yaklaşım	Çalışan	92	13.50	5.82	6.356	.000
	Çalışmayan	228	9.29	5.18		
Çaresiz yaklaşım	Çalışan	92	13.47	5.95	-6.159	.000
	Çalışmayan	228	17.31	4.65		
Boyun eğici yaklaşım	Çalışan	92	8.55	4.87	-6.090	.000
	Çalışmayan	228	11.82	4.11		
İyimser yaklaşım	Çalışan	92	8.68	4.16	6.720	.000
	Çalışmayan	228	5.57	3.58		
Sosyal destek arama yaklaşımı	Çalışan	92	2.43	2.15	3.690	.000
	Çalışmayan	228	1.57	1.79		

Tablo 51 incelendiğinde, çalışan kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin çalışmayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ancak çalışmayan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin çalışan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 52.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Eğitim Düzeyine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Eğitim düzeyi	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine güvenli yaklaşım	İlkokul	71	7.44	4.66	23.696	.000	1<3, 1<4, 2<4, 3<4
	Ortaokul	96	8.06	3.86			
	Lise	45	9.82	5.22			
	Üniversite ve üstü	50	13.62	3.84			
Çaresiz yaklaşım	İlkokul	71	18.94	3.27	29.143	.000	1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	96	18.47	2.93			
	Lise	45	18.20	3.80			
	Üniversite ve üstü	50	13.44	4.50			
Boyun eğici yaklaşım	İlkokul	71	13.30	2.54	40.700	.000	1>4, 2>4, 3>4
	Ortaokul	96	12.93	3.18			
	Lise	45	12.69	3.72			
	Üniversite ve üstü	50	7.50	3.47			
	İlkokul	71	4.49	2.89	19.568	.000	

İyimser yaklaşım	Ortaokul	96	4.65	2.90	45.342	.000	1<4, 2<4, 3<4
	Lise	45	5.71	3.51			
	Üniversite ve üstü	50	8.36	3.21			
Sosyal destek arama yaklaşımı	İlkokul	71	0.94	1.16			
	Ortaokul	96	1.02	1.31			
	Lise	45	1.60	1.67			
	Üniversite ve üstü	50	3.82	2.06			

Tablo 52 incelendiğinde, üniversite ve üstü mezunu olan kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, ayrıca lise mezunu kadınların da kendine güvenli yaklaşım düzeyinin ilkokul mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ancak ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 53.Şiddete Maruz Kalan Evli Kadınların Eşinin Çalışma Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Independent Samples T Test Analizi Sonuçları

Ölçek	Çalışma durumu	N	$\overline{X}$	SS	t	p
Kendine güvenli yaklaşım	Çalışan	213	9.65	5.10	3.066	.002
	Çalışmayan	48	7.31	2.78		
Çaresiz yaklaşım	Çalışan	213	17.11	4.20	-4.537	.000
	Çalışmayan	48	19.92	1.70		
Boyun eğici yaklaşım	Çalışan	213	11.52	3.98	-4.282	.000
	Çalışmayan	48	14.04	1.87		
İyimser yaklaşım	Çalışan	213	5.85	3.47	4.042	.000
	Çalışmayan	48	3.75	1.98		
Sosyal destek arama yaklaşımı	Çalışan	213	1.85	1.93	4.281	.000
	Çalışmayan	48	0.63	0.94		

Tablo 53 incelendiğinde, çalışan kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin çalışmayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ancak çalışmayan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin çalışan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 54.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Aile aylık gelir durumu	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine güvenli yaklaşım	0 – 1300 TL	50	11.42	5.96	5.595	.001	1>3, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	9.57	4.18			
	3001 – 4500 TL	65	8.42	4.19			
	4500 TL ve üzeri	145	11.50	6.41			
Çaresiz yaklaşım	0 – 1300 TL	50	15.38	6.62	11.770	.000	1<3, 2>4, 3>4
	1301 – 3000 TL	60	17.77	3.70			
	3001 – 4500 TL	65	18.72	2.58			
	4500 TL ve üzeri	145	14.72	5.77			
Boyun eğici yaklaşım	0 – 1300 TL	50	10.14	5.14	14.173	.000	1<2, 1<3, 2>4, 3>4
	1301 – 3000 TL	60	12.53	3.18			
	3001 – 4500 TL	65	13.08	2.72			
	4500 TL ve üzeri	145	9.47	4.96			

İyimser yaklaşım	0 – 1300 TL	50	7.16	4.46	7.190	.000	1>3, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	5.48	2.81			
	3001 – 4500 TL	65	4.97	3.05			
	4500 TL ve üzeri	145	7.30	4.38			
Sosyal destek arama yaklaşımı	0 – 1300 TL	50	1.32	1.65	12.051	.000	1<4, 2<4, 3<4
	1301 – 3000 TL	60	1.40	1.21			
	3001 – 4500 TL	65	1.09	1.43			
	4500 TL ve üzeri	145	2.49	2.24			

Tablo 54 incelendiğinde, aile aylık gelir durumu 0 – 1300 TL, 4500 TL ve üzeri olan kadınların kendine güvenli yaklaşım düzeyinin aile aylık gelir durumu 3001 – 4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bununla birlikte aile aylık gelir durumu 1301 – 3000 TL ve 3001 – 4500 TL olan kadınların çaresiz yaklaşım düzeyinin 4500 TL ve üzeri olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve aile aylık gelir durumu 3001 – 4500 TL olan kadınların çaresiz yaklaşım düzeyinin 0 – 1300 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca aile aylık gelir durumu 1301 – 3000 TL ve 3001 – 4500 TL olan kadınların boyun eğici yaklaşım düzeyinin aile aylık gelir durumu 0 – 1300 TL, 4500 TL ve üzeri olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), bunun yanı sıra aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınların iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin aile aylık gelir durumu 1301-3000 TL ve 3001 – 4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve aile aylık gelir durumu 0 – 1300 TL olan kadınların iyimser yaklaşım düzeyinin aile aylık gelir durumu 3001 – 4500 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınların sosyal destek arama yaklaşım düzeyinin aile

aylık gelir durumu 0 – 1300 TL olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 55.Şiddete Maruz Kalan Kadınların Maruz Kaldıkları Şiddet Türü Sayısına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik One Way ANOVA Analizi Sonuçları

Ölçek	Şiddet türü sayısı	N	$\overline{X}$	SS	F	p	Gruplar arası fark
Kendine güvenli yaklaşım	1 tür	57	14.88	5.34	28.506	.000	1>2, 1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	2 tür	92	11.87	5.90			
	3 tür	142	8.65	4.65			
	4 tür	29	6.55	3.34			
Çaresiz yaklaşım	1 tür	57	12.35	6.25	25.938	.000	1<2, 1<3, 1<4, 2<3, 2<4
	2 tür	92	14.91	5.86			
	3 tür	142	17.80	3.69			
	4 tür	29	20.07	1.41			
Boyun eğici yaklaşım	1 tür	57	7.32	4.32	28.139	.000	1<2, 1<3, 1<4, 2<3, 2<4, 3<4
	2 tür	92	10.22	5.02			
	3 tür	142	11.89	3.60			
	4 tür	29	15.03	2.01			

İyimser yaklaşım	1 tür	57	9.65	4.02	33.021	.000	1>2, 1>3, 1>4, 2>3, 2>4
	2 tür	92	7.57	4.05			
	3 tür	142	5.08	3.11			
	4 tür	29	3.45	2.32			
Sosyal destek arama yaklaşımı	1 tür	57	2.67	2.02	7.979	.000	1>2, 1>3, 1>4, 2>4, 3>4
	2 tür	92	1.83	1.79			
	3 tür	142	1.72	2.01			
	4 tür	29	0.62	0.86			

Tablo 55 incelendiğinde, 1 tür şiddete maruz kalan kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı düzeylerinin 2, 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), bununla birlikte 2 tür şiddete maruz kalan kadınların kendine güvenli ve iyimser yaklaşım düzeylerinin 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), ayrıca 2 ve 3 tür şiddete maruz kalan kadınların da sosyal destek arama yaklaşım düzeyinin 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Buna karşın 2, 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin 1 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$), bununla birlikte 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin 2 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0.05$) ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınların da boyun eğici yaklaşım düzeyinin 3 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo 56. Benlik Saygısı ve Öğrenilmiş Güçlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11
Benlik saygısı (1)	r	1											
	p												
Ruh hali denetimi (2)	r	.746	1										
	p	.000											
Dürtü denetimi ve planlı davranma (3)	r	.746	1.000	1									
	p	.000	.000										
Planlı davranma (4)	r	.630	.752	.766	1								
	p	.000	.000	.000									
Erteleme (5)	r	.519	.544	.544	.547	1							
	p	.000	.000	.000	.000								
İstenmeyen düşüncelerin denetimi (6)	r	.665	.785	.734	.606	.566	1						
	p	.000	.000	.000	.000	.000							
Yardım arama (7)	r	.621	.743	.696	.600	.587	.800	1					
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000						
Dikkati yönlendirme (8)	r	.729	.869	.870	.826	.596	.702	.676	1				
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000					
Yeterli olma (9)	r	.568	.653	.796	.664	.541	.664	.651	.661	1			
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000				
İyiye yorma (10)	r	.696	.881	.804	.723	.566	.689	.706	.831	.603	1		
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
Esnek davranma (11)	r	.670	.819	.857	.778	.532	.712	.693	.868	.702	.782	1	

	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
Toplam öğrenilmiş güçlülük (12)	r	.768	.932	.932	.838	.693	.850	.829	.919	.805	.881	.894	1
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

Tablo 56 incelendiğinde, benlik saygısı ile ruhu hali denetimi (r=.746; p<0.05), dürtü denetimi ve planlı davranma (r=.746; p<0.05), planlı davranma (r=.630; p<0.05), istenmeyen düşüncelerin denetimi (r=.665; p<0.05), yardım arama (r=.621; p<0.05), dikkat yönlendirme (r=.729; p<0.05), iyiye yorma (r=.696; p<0.05), esnek davranma (r=.670; p<0.05) ve toplam öğrenilmiş güçlülük (r=.768; p<0.05) düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyin üstünde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve benlik saygısı ile erteleme (r=.519; p<0.05) ve yeterli olma (r=.568; p<0.05) düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 57. Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
Benlik saygısı (1)	r	1					
	p						
Kendine güvenli yaklaşım (2)	r	.730	1				
	p	.000					
Çaresiz yaklaşım (3)	r	-.711	-.825	1			
	p	.000	.000				
Boyun eğici yaklaşım (4)	r	-.706	-.795	.876	1		
	p	.000	.000	.000			
İyimser yaklaşım (5)	r	.697	.893	-.823	-.780	1	
	p	.000	.000	.000	.000		
Sosyal destek arama yaklaşımı (6)	r	.450	.525	-.609	-.674	.507	1
	p	.000	.000	.000	.000	.000	

Tablo 57 incelendiğinde, benlik saygısı ile kendine güvenli yaklaşım (r=.730; p<0.05) ve iyimser yaklaşım (r=.697; p<0.05) düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyin üstünde anlamlı bir ilişkinin olduğu, ancak benlik saygısı ile çaresiz yaklaşım (r=-.711; p<0.05) ve boyun eğici yaklaşım (r=-.706; p<0.05) arasında negatif yönde orta düzeyin üstünde anlamlı bir ilişkinin olduğu, ayrıca benlik saygısı ile sosyal destek arama yaklaşımı (r=.450; p<0.05) düzeyi arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 58.Öğrenilmiş Çaresizlik ve Öğrenilmiş Güçlük Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Umutsuzluk (1)	r	1													
	p														
Çaresizlilk (2)	r	.839	1												
	p	.000													
Talihsizlik (3)	r	.474	.473	1											
	p	.000	.000												
Ruh hali denetimi (4)	r	-.851	-.874	-.414	1										
	p	.000	.000	.000											
Dürtü denetimi ve planlı davranma (5)	r	-.851	-.874	-.414	1.000	1									
	p	.000	.000	.000	.000										
Planlı davranma (6)	r	-.667	-.703	-.352	.752	.766	1								
	p	.000	.000	.000	.000	.000									
Erteleme (7)	r	-.562	-.566	-.278	.544	.544	.547	1							
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000								
İstenmeyen düşüncelerin denetimi (8)	r	-.816	-.775	-.435	.785	.734	.606	.566	1						
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000							
Yardım arama (9)	r	-.782	-.734	-.402	.743	.696	.600	.587	.800	1					
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000						
Dikkati yönlendirme (10)	r	-.780	-.841	-.310	.869	.870	.826	.596	.702	.676	1				
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000					
Yeterli olma (11)	r	-.720	-.579	-.275	.653	.796	.664	.541	.664	.651	.661	1			

	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000				
İyiye yorma (12)	r	-.817	-.866	-.388	.881	.804	.723	.566	.689	.706	.831	.603	1		
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
Esnek davranma (13)	r	-.787	-.756	-.341	.819	.857	.778	.532	.712	.693	.868	.702	.782	1	
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
Toplam öğrenilmiş güçlülük (14)	r	-.883	-.877	-.409	.932	.932	.838	.693	.850	.829	.919	.805	.881	.894	1
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

Tablo 58 incelendiğinde, umutsuzluk ile ruh hali denetimi (r=-.851; p<0.05), dürtü denetimi ve planlı davranma (r=-.851; p<0.05), istenmeyen düşüncelerin denetimi (r=-.816; p<0.05), iyiye yorma (r=-.817; p<0.05) ve toplam öğrenilmiş güçlülük (r=-.883; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu, umutsuzluk ile planlı davranma (r=-.667; p<0.05), yardım arama (r=-.782; p<0.05), dikkati yönlendirme (r=-.780; p<0.05), yeterli olma (r=-.720; p<0.05) ve esnek davranma (r=-.787; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyin üstünde anlamlı ilişkinin olduğu ve umutsuzluk ile erteleme (r=-.562; p<0.05) düzeyi arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir. Çaresizlik ile ruh hali denetimi (r=-.874; p<0.05), dürtü denetimi ve planlı davranma (r=-.874; p<0.05), dikkati yönlendirme (r=-.841; p<0.05), iyiye yorma (r=-.866; p<0.05) ve toplam öğrenilmiş güçlülük (r=-.877; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu, bununla birlikte çaresizlik ile planlı davranma (r=-.703; p<0.05), istenmeyen düşüncelerin denetimi (r=-.775; p<0.05) ve yardım arama (r=-.734; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyin üstünde anlamlı ilişkinin olduğu ve çaresizlik ile erteleme (r=-.566; p<0.05), yeterli olma (r=-.579; p<0.05) ve esnek davranma (r=-.756; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Talihsizlik ile ruh hali denetimi (r=-.414; p<0.05), dürtü denetimi ve planlı davranma (r=-.414; p<0.05), istenmeyen düşüncelerin denetimi (r=-.435; p<0.05), yardım arama (r=-.402; p<0.05) ve toplam öğrenilmiş güçlülük (r=-.409; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu, talihsizlik ile planlı davranma (r=-.352; p<0.05), erteleme (r=-.278; p<0.05), dikkati yönlendirme (r=-.310;

p<0.05), yeterli olma (r=-.275; p<0.05), iyiye yorma (r=-.388; p<0.05) ve esnek davranma (r=-.341; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyin altında anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 59.Öğrenilmiş Çaresizlik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7	8
Umutsuzluk (1)	r	1							
	p								
Çaresizlik (2)	r	.839	1						
	p	.000							
Talihsizlik (3)	r	.474	.473	1					
	p	.000	.000						
Kendine güvenli yaklaşım (4)	r	-.861	-.807	-.305	1				
	p	.000	.000	.000					
Çaresiz yaklaşım (5)	r	.842	.821	.440	-.825	1			
	p	.000	.000	.000	.000				
Boyun eğici yaklaşım (6)	r	.812	.842	.504	-.795	.876	1		
	p	.000	.000	.000	.000	.000			
İyimser yaklaşım (7)	r	-.865	-.771	-.376	.893	-.823	-.780	1	
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
Sosyal destek arama yaklaşımı (8)	r	-.511	-.694	-.255	.525	-.609	-.674	.507	1
	p	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	

Tablo 59 incelendiğinde, umutsuzluk ile çaresiz yaklaşım (r=.842; p<0.05) ve boyun eğici yaklaşım (r=.812; p<0.05) düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu, umutsuzluk ile kendine güvenli yaklaşım (r=-.861; p<0.05) ve iyimser yaklaşım (r=-.865; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı

ilişkinin olduğu ve umutsuzluk ile sosyal destek arama yaklaşımı (r=-.511; p<0.05) düzeyi arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Çaresizlik ile çaresiz yaklaşım (r=.821; p<0.05) ve boyun eğici yaklaşım (r=.842; p<0.05) düzeyleri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu, çaresizlik ile kendine güvenli yaklaşım (r=-.807; p<0.05) arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu ve çaresizlik ile iyimser yaklaşım (r=-.771; p<0.05) ve sosyal destek arama yaklaşım (r=-.694; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyin üstünde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir. Talihsizlik ile kendine güvenli yaklaşım (r=-.305; p<0.05), iyimser yaklaşım (r=-.376; p<0.05) ve sosyal destek arama yaklaşımı (r=-.255; p<0.05) düzeyleri arasında negatif yönde orta düzeyin altında anlamlı ilişkinin olduğu ve talihsizlik ile çaresiz yaklaşım (r=.440; p<0.05) ve boyun eğici yaklaşım (r=.504; p<0.05) düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu görülmektedir.

Tablo 60. Benlik Saygısının Öğrenilmiş Güçlük Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Ruh hali denetimi	Sabit	-1.094	.164		-6.661	.000
	Benlik saygısı	.066	.003	.746	19.974	.000
	R=.746; R^2=.556; Düzeltilmiş R^2=.555; F(1, 318)=398.961; p=.000					
Dürtü denetimi ve planlı davranma	Sabit	-.287	.162		-1.775	.077
	Benlik saygısı	.059	.003	.718	18.372	.000
	R=.718; R^2=.515; Düzeltilmiş R^2=.513; F(1, 318)=337.539; p=.000					
Planlı davranma	Sabit	.257	.186		1.385	.167
	Benlik saygısı	.054	.004	.630	14.451	.000
	R=.630; R^2=.396; Düzeltilmiş R^2=.394; F(1, 318)=208.825; p=.000					
Erteleme	Sabit	1.334	.178		7.508	.000
	Benlik saygısı	.038	.004	.519	10.838	.000
	R=.519; R^2=.270; Düzeltilmiş R^2=.267; F(1, 318)=117.472; p=.000					
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Sabit	-.418	.172		-2.437	.015
	Benlik saygısı	.054	.003	.665	15.865	.000
	R=.665; R^2=.442; Düzeltilmiş R^2=.440; F(1, 318)=; p=.000					

	Sabit	-.343	.207		-1.657	.098
Yardım arama	Benlik saygısı	.058	.004	.621	14.115	.000
R=.621; R^2=.385; Düzeltilmiş R^2=.383; F(1, 318)=199.220; p=.000						
	Sabit	-.956	.188		-5.090	.000
Dikkati yönlendirme	Benlik saygısı	.071	.004	.729	18.990	.000
R=.729; R^2=.531; Düzeltilmiş R^2=.530; F(1, 318)=360.639; p=.000						
	Sabit	.130	.205		.635	.526
Yeterli olma	Benlik saygısı	.050	.004	.568	12.322	.000
R=.568; R^2=.323; Düzeltilmiş R^2=.321; F(1, 318)=151.822; p=.000						
	Sabit	-1.165	.207		-5.618	.000
İyiye yorma	Benlik saygısı	.072	.004	.696	17.294	.000
R=.696; R^2=.485; Düzeltilmiş R^2=.463; F(1, 318)=299.083; p=.000						
	Sabit	-.310	.185		-1.678	.094
Esnek davranma	Benlik saygısı	.059	.004	.670	16.097	.000
R=.670; R^2=.449; Düzeltilmiş R^2=.447; F(1, 318)=259.128; p=.000						
	Sabit	-.281	.135		-2.079	.038
Toplam öğrenilmiş güçlülük	Benlik saygısı	.058	.003	.768	21.392	.000
R=.768; R^2=.590; Düzeltilmiş R^2=.589; F(1, 318)=457.612; p=.000						

Tablo 60 incelendiğinde, benlik saygısının ruh hali denetimi üzerinde %55.6 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.556; p<0.05). Benlik saygısının dürtü denetimi ve planlı davranma üzerinde %51.5 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.515; p<0.05). Benlik saygısının planlı davranma üzerinde %39.6 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.396; p<0.05). Benlik saygısının erteleme üzerinde %27 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.270; p<0.05). Benlik saygısının istenmeyen düşüncelerin denetimi üzerinde %44.2 etkisi olduğu ve etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.442; p<0.05). Benlik saygısının yardım arama üzerinde %38.5 etkisi olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.385; p<0.05). Benlik saygısının dikkati yönlendirme üzerinde %53.1 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.531; p<0.05). Benlik saygısının yeterli olma üzerinde %32.3 etkisinin olduğu ve bu etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.323; p<0.05). Benlik saygısının iyiye yorma üzerinde %48.5 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.485; p<0.05). Benlik saygısının esnek davranma üzerinde %44.9 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.449; p<0.05). Benlik saygısının toplam öğrenilmiş güçlülük üzerinde %59 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.590; p<0.05).

Tablo 61. Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Kendine güvenli yaklaşım	Sabit	-3.630	.773		-4.696	.000
	Benlik saygısı	.294	.015	.730	19.047	.000
	R=.730; R^2=.533; Düzeltilmiş R^2=.531; F(1, 318)=362; p=.000					
Çaresiz yaklaşım	Sabit	29.119	.746		39.053	.000
	Benlik saygısı	-.269	.015	-.711	-18.049	.000
	R=.711; R^2=.506; Düzeltilmiş R^2=.504; F(1, 318)=325.759; p=.000					
Boyun eğici yaklaşım	Sabit	21.872	.645		33.901	.000
	Benlik saygısı	-.229	.013	-.706	-17.755	.000
	R=.706; R^2=.498; Düzeltilmiş R^2=.496; F(1, 318)=315.277; p=.000					
İyimser yaklaşım	Sabit	-3.045	.571		-5.332	.000
	Benlik saygısı	.198	.011	.697	17.349	.000
	R=.697; R^2=.486; Düzeltilmiş R^2=.485; F(1, 318)=300.998; p=.000					
Sosyal destek arama yaklaşımı	Sabit	-1.139	.343		-3.317	.001
	Benlik saygısı	.062	.007	.450	8.977	.000
	R=.450; R^2=.202; Düzeltilmiş R^2=.200; F(1, 318)=80.586; p=.000					

Tablo 61 incelendiğinde, benlik saygısının kendine güvenli yaklaşım üzerinde %53.3 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.533; p<0.05). Benlik saygısının çaresiz yaklaşım üzerinde %50.6 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.506; p<0.05). Benlik saygısının boyun eğici yaklaşım üzerinde %49.8 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.498; p<0.05). Benlik saygısının iyimser yaklaşım üzerinde % 48.6 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.486; p<0.05). Benlik saygısının sosyal destek arama yaklaşımı üzerinde %20.2 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.202; p<0.05).

Tablo 62.Öğrenilmiş Çaresizliğin Öğrenilmiş Güçlük Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Ruh hali denetimi	Sabit	5.351	.129		41.326	.000
	Umutsuzluk	-.034	.004	-.409	-9.015	.000
	Çaresizlik	-.051	.004	-.550	-12.131	.000
	Talihsizlik	.006	.005	.040	1.437	.152
	$R=.901$; $R^2=.812$; Düzeltilmiş $R^2=.810$; $F(3, 316)=455.051$; $p=.000$					
Dürtü denetimi ve planlı davranma	Sabit	5.209	.153		34.042	.000
	Umutsuzluk	-.035	.004	-.439	-7.712	.000
	Çaresizlik	-.043	.005	-.490	-8.621	.000
	Talihsizlik	.018	.005	.117	3.332	.001
	$R=.839$; $R^2=.704$; Düzeltilmiş $R^2=.701$; $F(3, 316)=250.839$; $p=.000$					
Planlı davranma	Sabit	5.469	.202		27.117	.000
	Umutsuzluk	-.021	.006	-.259	-3.557	.000
	Çaresizlik	-.044	.007	-.487	-6.679	.000
	Talihsizlik	.000	.007	.001	.026	.980
	$R=.717$; $R^2=.515$; Düzeltilmiş $R^2=.510$; $F(3, 316)=111.735$; $p=.000$					
Erteleme	Sabit	5.020	.203		24.670	.000
	Umutsuzluk	-.021	.006	-.299	-3.540	.000

	Çaresizlik	-.025	.007	-.323	-3.818	.000
	Talihsizlik	.002	.007	.017	.321	.748
	R=589,; R^2=.346; Düzeltilmiş R^2=.340; F(3, 316)=55.824; p=.000					
	Sabit	5.201	.154		33.866	.000
	Umutsuzluk	-.043	.005	-.551	-9.523	.000
İstenmeyen düşüncelerin denetimi	Çaresizlik	-.026	.005	-.298	-5.165	.000
	Talihsizlik	-.005	.005	-.032	-.899	.369
	R=.834; R^2=.695; Düzeltilmiş R^2=.692; F(3, 316)=239.71; p=.000					
	Sabit	5.702	.194		29.397	.000
	Umutsuzluk	-.050	.006	-.558	-8.790	.000
Yardım arama	Çaresizlik	-.026	.006	-.259	-4.081	.000
	Talihsizlik	-.003	.007	-.015	-.374	.708
	R=.795; R^2=.632; Düzeltilmiş R^2=.629; F(3, 316)=180.968; p=.000					
	Sabit	5.575	.169		33.049	.000
	Umutsuzluk	-.027	.005	-.289	-5.443	.000
Dikkati yönlendirme	Çaresizlik	-.069	.006	-.666	-12.540	.000
	Talihsizlik	.025	.006	.142	4.324	.000
	R=,;861 R^2=.742; Düzeltilmiş R^2=.740; F(3, 316)=302.969; p=.000					
Yeterli olma	Sabit	4.850	.208		23.360	.000

	Umutsuzluk	-.068	.006	-.809	-11.220	.000
	Çaresizlik	.006	.007	.062	.857	.392
	Talihsizlik	.013	.007	.080	1.783	.076
	R=.724; R^2=.525; Düzeltilmiş R^2=.520; F(3, 316)=116.353; p=.000					
	Sabit	5.977	.164		36.431	.000
	Umutsuzluk	-.031	.005	-.321	-6.542	.000
İyiye yorma	Çaresizlik	-.068	.005	-.624	-12.724	.000
	Talihsizlik	.011	.006	.060	1.961	.051
	R=.883; R^2=.780; Düzeltilmiş R^2=.778; F(3, 316)=372.938; p=.000					
	Sabit	5.379	.177		3.370	.000
	Umutsuzluk	-.045	.005	-.536	-8.706	.000
Esnek davranma	Çaresizlik	-.032	.006	-.342	-5.557	.000
	Talihsizlik	.012	.006	.075	1.965	.050
	R=.809; R^2=.654; Düzeltilmiş R^2=.651; F(3, 316)=199.250; p=.000					
	Sabit	5.320	.101		52.823	.000
	Umutsuzluk	-.037	.003	-.512	-12.419	.000
Toplam öğrenilmiş güçlülük	Çaresizlik	-.038	.003	-.476	-11.555	.000
	Talihsizlik	.008	.004	.059	2.320	.021
	R=.919; R^2=.845; Düzeltilmiş R^2=.843; F(3, 316)=573.870; p=.000					

Tablo 62 incelendiğinde, öğrenilmiş çaresizliğin ruh hali denetimi üzerinde %81.2 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.812; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin dürtü denetimi ve planlı davranma üzerinde %70.4 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.704; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin planlı davranma üzerinde %51.5 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.515; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin erteleme üzerinde %34.6 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.346; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin istenmeyen düşüncelerin denetimi üzerinde %69.5 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.695; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin yardım arama üzerinde %63.2 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.632; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin dikkati yönlendirme üzerinde %74.2 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.742; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin yeterli olma üzerinde %52.5 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.525; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin iyiye yorma üzerinde %78 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.780; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin esnek davranma üzerinde %65.4 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.654; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin toplam öğrenilmiş güçlülük üzerinde %84.5 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.845; p<0.05).

Tablo 63.Öğrenilmiş Çaresizliğin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerindeki Etkisine Yönelik Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Kendine güvenli yaklaşım	Sabit	23.237	.632		36.768	.000
	Umutsuzluk	-.255	.019	-.664	-13.751	.000
	Çaresizlik	-.140	.021	-.329	-6.813	.000
	Talihsizlik	.122	.022	.166	5.547	.000
	R=.887; R^2=.787; Düzeltilmiş R^2=.785; F(3, 316)=389.125; p=.000					
Çaresiz yaklaşım	Sabit	1.885	.637		2.961	.003
	Umutsuzluk	.185	.019	.514	9.905	.000
	Çaresizlik	.154	.021	.383	7.397	.000
	Talihsizlik	.011	.022	.015	.475	.635
	R=.869; R^2=.754; Düzeltilmiş R^2=.752; F(3, 316)=323.466; p=.000					
Boyun eğici yaklaşım	Sabit	-2.381	.546		-4.363	.000
	Umutsuzluk	.102	.016	.329	6.346	.000
	Çaresizlik	.178	.018	.518	10.009	.000
	Talihsizlik	.061	.019	.102	3.199	.002
	R=.869; R^2=.755; Düzeltilmiş R^2=.753; F(3, 316)=324.472; p=.000					

İyimser yaklaşım	Sabit	16.219	.475		34.179	.000
	Umutsuzluk	-.204	.014	-.753	-14.635	.000
	Çaresizlik	-.050	.015	-.167	-3.256	.001
	Talihsizlik	.031	.017	.060	1.895	.059
	R=.871; R^2=.758; Düzeltilmiş R^2=.756; F(3, 316)=330.008; p=.000					
Sosyal destek arama yaklaşımı	Sabit	5.284	.328		16.110	.000
	Umutsuzluk	.029	.010	.222	3.012	.003
	Çaresizlik	-.133	.011	-.915	-12.417	.000
	Talihsizlik	.018	.011	.073	1.594	.112
	R=.709; R^2=.503; Düzeltilmiş R^2=.499; F(3, 316)=106.763; p=.000					

Tablo 63 incelendiğinde, öğrenilmiş çaresizliğin kendine güvenli yaklaşım üzerinde %78.7 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.787; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin çaresiz yaklaşım üzerinde %75.4 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.754; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin boyun eğici yaklaşım üzerinde %75.5 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.755; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin iyimser yaklaşım üzerinde %75.8 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.758; p<0.05). Öğrenilmiş çaresizliğin sosyal destek arama yaklaşımı üzerinde %50.3 etkisinin olduğu ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (r^2=.503; p<0.05).

4.2 Yorumlar

Çalışmada şiddet mağduru kadınların benlik saygısı ve öğrenilmiş çaresizliğin, öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yapılan çalışmalarda şiddetin, kadını birçok açıdan etkilediği ifade edilmiştir. Kadının ruh sağlığında ve sosyal hayatında bozulmalara sebebiyet verdiği belirtilmiş olup kadında travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete, depresyon, madde bağımlılığı gibi önemli ruhsal sorunların meydana geldiği, ruh sağlığının yanı sıra şiddete maruz kalan kadınların olumsuz etkilendiği düşünülen bir başka durumda kadının kendilik değeri olduğu tespit edilmiştir(Yılmaz, 2015). Bulgularımız, şiddete maruz kalan kadınlarda öğrenilmiş çaresizlik ve benlik değerlerinin düşük olduğunu gösteren araştırmalara dayanmaktadır. Aynı zamanda bu çalışmada şiddet mağduru kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve benlik saygısı ile öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Bu çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik ve benlik değeri düşük olan şiddet mağduru kadınların, stresle baş etme ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin de düşük olabileceği varsayılmıştır. Literatürde şiddet mağduru kadınların öğrenilmiş çaresizlik ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği ilk çalışmadır.

Çalışmada online platform veya yüz yüze olmak üzere 320 şiddet mağduru kadına erişim sağlanmıştır. Çalışmada öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini Umutsuzluk, Çaresizlik, Talihsizlik Ölçeği, benlik saygısı düzeylerini Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, stresle baş etme düzeylerini Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların şiddete maruz kalma durumlarına ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, şiddet uygulayan kişilerin büyük bir bölümünün başka bir kadınla birlikteliğinin olmadığı, kadınların %73.4 gibi önemli bir bölümünün şiddete maruz kaldıktan sonra yardıma başvurduğu, şiddet uygulayan kişilerin kumar oynama ve uyuşturucu madde kullanma eğilimlerinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada şiddete maruz kalan kadınların sadece %2.9'unun şikâyet amacıyla karakola gittiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kadınların %22 gibi önemli bir

bölümünün şiddet karşısında sustuğu ve hak arama yoluna gitmediği bulunmuştur (Yanık ve diğerleri, 2014).

Araştırma katılan kadınların görüşlerine göre şiddete neden olan unsurların başında sırasıyla ekonomik yetersizlik, anlaşmazlık, alkol ve madde kullanımı ile kıskançlık faktörünün geldiği bulunmuştur. Kadınların cinsel sapkınlık, cinsel sağlık sorunları, aldatma/sadakatsizlik ve işsizlik gibi nedenlerle şiddete maruz kalma düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada kadınların şiddete maruz kalmalarına neden olan birçok unsur olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle kadına yönelik şiddetin tek bir nedene bağlanmayacağı vurgulanmıştır (Akkaş ve Uyanık, 2016).

Araştırmaya katılan kadınların maruz kaldıkları şiddet türlerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman kadınların %93.1 gibi önemli bir bölümünün fiziksel, %87.1'inin ise psikolojik şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kadınlarda cinsel ve ekonomik şiddete maruz kalma düzeyinin ise düşük olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kadınların %68.8 gibi önemli bir bölümünün son 1-5 ay içinde fiziksel şiddete maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Fiziksel şiddet uygulayan kişilerin başında eş (eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili) ya da babanın geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu alanda yapılan benzer çalışma sonuçları incelendiği zaman kadına yönelik şiddetin birçok toplumda yaygın olarak görüldüğü belirtilmektedir (Alhabib ve diğerleri, 2010; Babu ve Kar, 2009; Tanrıverdi ve Şıpkın, 2008).

Araştırmaya katılan kadınların maruz kaldıkları fiziksel şiddet türlerinin başında tokat atma, dövme, tekmeleme, sert bir cisimle vurma, uzuvları bükme ve kesici/yaralayıcı cisim ile muamelenin geldiği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda da kadınların maruz kaldıkları fiziksel şiddet türlerinin benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada kadınların aile içi şiddete maruz kalma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada kadınların maruz kaldıkları fiziksel şiddet türlerinin başında itme, eşya fırlatma, tekmeleme, boğmaya çalışma ve tokat atmanın geldiği tespit edilmiştir (Tanrıverdi ve Şıpkın, 2008).

Kadınların psikolojik şiddete maruz kalma düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman en son 1-5 aylık zaman dilimi içinde psikolojik şiddete maruz kaldıkları bulunmuş,

psikolojik şiddet uygulayan kişilerin başında %91.8 gibi önemli bir oranda eşlerin (eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili) geldiği tespit edilmiştir. Kadınların en fazla maruz kaldıkları psikolojik şiddet türlerinin başında terk etmekle tehdit etme, çocuklarını elinden almakla tehdit etme, aşağılayıcı sözler kullanma, küçümseme, kendine saygısını ve beğenisini yok etme, çocukları kaçırma, anneye göstermeme, çocukları anneye karşı kullanma, aile üyeleri ve arkadaşlarıyla görüşmesini engelleme ya da kısıtlama gibi davranışların geldiği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman, kadına yönelik şiddet denildiği zaman insanların aklına genellikle fiziksel şiddet gelmektedir. Ancak psikolojik şiddet türü de kadınlar arasında yaygın olarak karşılaşılan diğer bir şiddet türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Akkaş ve Uyanık, 2016).

Literatürde kadınların gördükleri psikolojik şiddet türlerine ilişkin yapılan çalışmalar incelendiği zaman, en fazla görülen psikolojik şiddet türlerinin başında kadının yaptığı eylemlerin onaylanmaması, sevgi ve ilgi göstermeme, hakaret etme, olumsuz eleştiri, aşağılama ve küçümsemenin geldiği belirtilmektedir (Tanrıverdi ve Şıpkın, 2008: 185). Bu konuda yapılan araştırma sonuçları fiziksel şiddet kadar yaygın olmasa da kadınlara yönelik psikolojik şiddetin azımsanamayacak kadar yüksek olduğunu göstermektedir. Kadınlar üzerinde bu konuda yürütülen bir çalışmada maruz kalınan şiddet türlerinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada kadınların %13'ünün aile içi psikolojik şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir (Yanık ve diğerleri, 2014).

Araştırmaya katılan kadınların cinsel şiddete maruz kalma durumlarına ilişkin bulgular incelendiği zaman kadınların %25.9 gibi önemli bir bölümünün daha önce cinsel şiddete maruz kalmadığı tespit edilmiştir. Cinsel şiddete maruz kalan kadınların ise son 1-5 aylık zaman dilimi içinde cinsel şiddete maruz kaldığı, cinsel şiddeti uygulayan kişilerin başında ise eş, eski eş, nişanlı, sözlü ve sevgilinin geldiği bulunmuştur. En yaygın karşılaşılan cinsel şiddet türlerinin başında tecavüz ya da taciz, dijital/sanal ortamda cinsel içerikli fotoğraf, video, mesaj gönderilmesi, istenmeyen öpme, dokunma ya da okşama gibi cinsel temasta bulunma, istenmeyen cinsel eylemlere zorlama, aşağılayıcı veya utandırıcı eylemlere zorlama gibi davranışların geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde bu alanda yapılan benzer çalışmalarda da kadınların farklı cinsel şiddet türlerine maruz kaldıkları görülmektedir. Tanrıverdi ve Şıpkın (2008: 185) tarafından

yapılan çalışmada kadınların maruz kaldıkları cinsel şiddet türleri incelenmiştir. Araştırmanın sonunda kadınların %43.7'sinin aşırı kıskançlığa, %19.1'inin aşırı şüpheciliğe, %1.9'unun cinsel gereksinimlerin göz ardı edilmesine, %7.9'unun ise cinsel performansının küçümsenmesine maruz kaldığı tespit edilmiştir. Yaman-Efe ve Ayaz (2010) tarafından yapılan çalışmada kadınların fiziksel şiddete kıyasla cinsel şiddete daha az maruz kaldıkları, en yaygın karşılaşılan cinsel şiddet türünün ise cinsel ilişkiye zorlama olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların ekonomik şiddete maruz kalma düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, kadınların %48.1 gibi önemli bir bölümünün son 1-5 aylık zaman dilimi içerisinde ekonomik şiddete maruz kaldığı bulunmuş, ekonomik şiddet uygulayan kişilerin başında %95 ile eş, eski eş, nişanlı, sözlü ve sevgilinin geldiği tespit edilmiştir. Kadınların en fazla maruz kaldıkları ekonomik şiddet davranışlarının başında çalışıyorsa kazancına el koyma, kazancından sadece harçlık almak biçiminde yararlanmasına izin verme, çok az para bırakarak evi çekip çevirmesini isteme, zorla çalıştırma, mallarına el koyma, ekonomik kararlardan dışlama ve çalışmaya engel olma davranışlarının geldiği belirlenmiştir. Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada evli kadınların ekonomik şiddete maruz kalma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada kadınların maruz kaldıkları ekonomik şiddet türlerinin başında çalışmasına izin verilmemesi ve aile bütçesine katkı sağlamasına izin verilmemesi gibi davranışları geldiği tespit edilmiştir (Tanrıverdi ve Şıpkın, 2008).

Literatürde kadınlarda ekonomik şiddete uğrama düzeyinin ele alındığı çalışmalar incelendiği zaman ekonomik şiddete maruz kalma düzeyinin fiziksel şiddete maruz kalma kadar yaygın olmadığı görülmektedir. Evli kadınlar üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada kadınların %8.9'unun aile içinde ekonomik şiddete maruz kaldıkları tespit edilmiştir(Yanık ve diğerleri,2014).Kadınların ekonomik şiddete maruz kalma nedenlerinin başında gelir düzeyinin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da gelir düzeyinin düşük olduğu ailelerde kadınların birden fazla şiddet türüne maruz kalma eğilimlerinin arttığı belirtilmektedir (Kurt ve diğerleri, 2018).

4.2.1 Benlik saygısı düzeyinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların benlik saygılarına ilişkin sonuçlar incelendiği zaman, benlik saygılarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kadınların benlik saygılarının yüksek düzeyde olmamasının temelinde şiddete maruz kalma düzeylerinin yüksek olmasının, şiddete maruz kalmanın da psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Bu görüşü destekleyen bir çalışmada şiddet mağduru kadınların benlik saygılarının düşük düzeyde olduğu rapor edilmiştir (Onat-Bayram, 2009).

Çalışmamızda yaş gruplarına göre kadınların benlik saygısı düzeyine bakıldığında, 21-25, 26-30 ve 31-35 yaşlarında olan kadınların benlik saygısı düzeyinin 36-40 ve 40+ yaşlarında olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda birbiri ile çelişen sonuçlara ulaşıldığı görülmekte olup bunun temelinde araştırmaların farklı demografik özelliklere sahip bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir. Gül (2013) tarafından bu konuda yapılan çalışmada yaşa paralel olarak benlik saygısının arttığı belirtilmiştir. Aktaş ve Erim (2015) tarafından yapılan çalışmada da yaş ortalaması 17-20 ve üzerinde olan bireylerde benlik saygısının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, yaş arttıkça katılımcıların benlik saygılarının da yükseldiği bulunmuştur.

Medeni durumlarına göre bakıldığında bekar kadınların benlik saygısı düzeyinin evli olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmaların ise araştırma bulguları ile paralellik göstermediği göze çarpmaktadır. Bu konuda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin benlik saygılarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Altıok ve diğerleri, 2010). Döğücü ve Başer tarafından yapılan çalışmada evli kadınların benlik saygısı düzeyinin, görücü usulüyle ve anlaşarak evlenene kadınlara göre karşılaştırdığında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (Döğücü ve Başer, 2021). Evlilik biçimlerine göre bakıldığında ise anlaşarak evlenen kadınların benlik saygısı düzeyinin görücü usulüyle evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde farklı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Yapılan bu çalışmaya katılan kadınlarda benlik saygısının evlilik şekli değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Elde

edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, anlaşarak evlenen kadınlar ile görücü usulü evlenen kadınların benlik saygılarının benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde katılımcıların evlenme sürecine geldikleri yaşa kadar benlik gelişimlerinin büyük oranda tamamlanmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmada evli olan kadınlarda evlilik yaşı değişkenine göre benlik saygısının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, 22+ yaşında evlenmiş olan kadınların benlik saygısı düzeyinin 17-19 ve 20-22 yaşlarında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre evlenme yaşı düşük olan kadınlarda benlik saygısının da düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Babacan ve diğerleri, 2011).

Yapılan bu araştırmada kadınların yaşamlarının büyük bir bölümünün geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre benlik saygısının anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir($p>0.05$). Bu kapsamda yaşamının büyük bir bölümü köy, ilçe, kasaba ve ilde geçen kadınların benlik saygılarının benzer düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan ve farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da yerleşim yeri değişkeninin benlik saygısı üzerinde belirleyici olmadığı rapor edilmiştir (Cengil, 2009).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda eğitim düzeyi değişkenine göre benlik saygısının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir($p<0.05$).Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcılar ile kıyaslandığı zaman üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip kadınların benlik saygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde eğitim düzeyinin psikolojik ve sosyal gelişimi olumlu yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde önemli bir belirleyici olduğuna vurgu yapılmaktadır (Saygılı ve diğerleri, 2015).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda çalışma durumu değişkenine göre benlik saygısının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir($p<0.05$).Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, herhangi bir işte çalışan kadınlarda benlik saygısının herhangi bir işte çalışmayan kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya

çıkmasının temelinde çalışan kadınların sosyal hayata daha aktif katılmalarının yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda da sosyal hayata daha fazla katılan bireylerin özellikle iş ve arkadaş çevresinden algıladıkları sosyal desteğin benlik saygısını arttırdığı belirtilmektedir (Erbil ve Bostan, 2004).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda eş eğitim düzeyi değişkenine göre benlik saygısının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir($p<0.05$).Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, eşi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcılar ile kıyaslandığı zaman eşi üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip kadınların benlik saygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yüksek eğitim düzeyine sahip olan eşlerin aile içi ilişkilerde daha özenli davranmalarının ve kadınların benlik saygılarını olumsuz yönde etkileyecek davranışlardan uzak durmalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda eşin herhangi bir işte çalışma durumu değişkenine göre benlik saygısının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, eşi herhangi bir işte çalışan kadınlarda benlik saygısının eşi herhangi bir işte çalışmayan kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bilindiği gibi iş yaşamına katılan bireylerin sosyal yönleri daha fazla gelişmektedir. İş yaşamına bağlı olarak sosyal özelliklerin gelişmesi bireyin aile yaşamını da olumlu yönde etkilemektedir. Bu kapsamda elde edilen sonucun beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda aylık gelir düzeyi değişkenine göre benlik saygısının anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, orta gelir düzeyinde bulunan kadınlar ile kıyaslandığı zaman düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip olan kadınların benlik saygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında gelir düzeyinin düşük olmasının psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da gelir düzeyinin düşük olmasının benlik saygısını azaltan bir unsur olduğu belirtilmektedir (Karadağ ve diğerleri, 2008; Abbasoğlu ve Öncü, 2013).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların benlik saygılarının maruz kalınan şiddet türü sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$).Elde edilen sonuçlar

değerlendirildiği zaman, üç ve dört tür şiddete maruz kalan kadınlar ile karşılaştırıldığı zaman bir ve iki tür şiddete maruz kalan kadınlarda benlik saygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında fazla şiddet türüne maruz kalmasının psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan bir çalışmada sadece duygusal ve fiziksel şiddete maruz kalan kadınlar ile kıyaslandığı zaman duygusal, cinsel ve fiziksel şiddete aynı anda maruz kalan kadınların benlik saygılarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Tortamış, 2009).

4.2.2 Umutsuzluk talihsizlik, çaresizlik düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, umutsuzluk düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçlar değerlendirildiği zaman çalışmaya katılan kadınların çaresizlik ve talihsizlikten ziyade umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$).Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, 36-40 ve 40+ yaşında olan kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin 21-25, 26-30 ve 31-35 yaşlarındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bunun yanında 40+ yaşındaki kadınların talihsizlik düzeyinin de 21-25 yaşındaki kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermesinin temelinde kadınların maruz kaldıkları şiddet türlerinin yaş gruplarına göre bazı farklılıklar göstermesinin yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışmalarda kadınların umutsuzluk düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Mike, 2018).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, evli kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin bekâr kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde bekar kadınlar ile kıyaslandığı zaman evli kadınların eş ve partner şiddetine daha fazla maruz kalmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan bazı çalışmalarda ise kadınların umutsuzluk düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Fadıloğlu ve diğerleri, 2016).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin evlenme yaşı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, 17-19 ve 20-22 yaşlarında evlenen kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin 22+ yaşında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bunun yanında 20-22 yaşında evlenen kadınların talihsizlik düzeyinin 22+ yaşında evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin evlenme şekillerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur($p>0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, anlaşarak evlenen kadınlar ile görücü usulü evlenen kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin yaşamlarının çoğunun geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, köyde ve ilçe / kasabada yaşayan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin ilde yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında şehir yaşamında umutsuzluk ve çaresizliğe neden olan bazı unsurların (istihdam sorunu, eğitim imkanlarının kısıtlılığı vb.) kırsal kesimden daha az görülmesinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan çalışma bulgularının da elde edilen bu sonuç ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Mike, 2018).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin herhangi bir işte çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, çalışmayan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin çalışan kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda yapılan ve araştırmada elde edilen sonuçlar ile paralellik gösteren benzer bir çalışmada herhangi bir işte çalışmayan kadınlar ile kıyaslandığı zaman herhangi bir işte çalışan kadınların umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Mike, 2018). Buna karşılık literatürde çalışma durumu değişkenine göre kadınların umutsuzluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Fadıloğlu ve diğerleri, 2016).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin eş eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, eşi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin eşi üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, eşi ortaokul mezunu olan kadınların umutsuzluk düzeyinin de eşi lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bunun yanında eşi ortaokul ve lise mezunu olan kadınların talihsizlik düzeyinin eşi üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yüksek eğitim düzeyine sahip olan eşlerin olumsuz hayat deneyimleri karşında eşlerine daha fazla sosyal destek sağlamalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin eş çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş ($p<0.05$), buna karşılık talihsizlik düzeylerinin eş çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir($p>0.05$). Umutsuzluk ve çaresizlik alt boyutlarında gruplar arasındaki farklılıklar incelendiği zaman, eşi çalışmayan kadınların umutsuzluk ve çaresizlik düzeylerinin eşi çalışan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde çalışan eşe sahip kadınların ekonomik açıdan sıkıntı yaşamamalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, aile aylık gelir durumu 1301 - 3000 TL ve 3001 – 4500 TL olan kadınların umutsuzluk ve talihsizlik düzeylerinin aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bunun yanında aile aylık gelir durumu 0 – 1300 TL, 1301 – 3000 ve 3001 – 4500 TL olan kadınların çaresizlik düzeyinin de aile aylık gelir durumu 4500 TL ve üzeri olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların ortaya çıkmasının temelinde gelir düzeyinin insanların psikolojik yapıları üzerinde belirleyici olmasının yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada kadınların aile gelir düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı rapor edilmiştir (Fadıloğlu ve diğerleri, 2016). Buna karşılık kadınların umutsuzluk düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Mike, 2018).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin maruz kaldıkları şiddet sayısı türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman, 1 tür şiddete maruz kalan kadınların umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeylerinin 2, 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bunun yanında 2 tür şiddete maruz kalan kadınların umutsuzluk, çaresizlik düzeylerinin de 3 ve 4 tür şiddete maruz kalan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da şiddete maruz kalma sıklığının ve şiddet türlerinin umutsuzluk ve çaresizliğe neden olduğu belirtilmektedir (Kılıç, 2015).

4.2.3 Öğrenilmiş güçlülük düzeyinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda öğrenilmiş güçlülük düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, genel öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bilican-Gökkaya (2015) tarafından yapılan çalışmada özellikle

kadınlarda öğrenilmiş güçlülüğün yaygın olduğu belirtilmiş, bunun temel nedenlerinin başında ataerkil toplum düzeninde kadınlara yüklenen anlamın geldiği belirtilmiştir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların yaş gruplarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, kadınların yaşları arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Bu kapsamda orta ve ileri yaş gruplarında yer alan kadınlar ile kıyaslandığı zaman genç kadınlarda öğrenilmiş güçlülük düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yaş artışı ile birlikte bireyin sosyal çevresinin azalmasının, bunun yanında geçmiş yıllarda yapılan yanlışlar nedeniyle pişmanlıklar yaşanmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda medeni durum değişkenine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, bekâr kadınların tüm alt boyutlar ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin evli kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde bekar kadınlar ile kıyaslandığı zaman evli kadınların aile içi rol ve sorumluluklarının daha fazla olmasının, bu durumun da psikolojik sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda evlilik yaşı değişkenine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, 22 yaş ve üzerinde evlenen kadınların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin 17-19 yaş ile 20-22 yaş arasında evlenen kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında evlilik yaşı büyük olan katılımcıların eğitim durumlarının daha yüksek olmasının, bunun yanında küçük yaşlarda evlenen kadınlara kıyasla iş yaşamına daha aktif katılmalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda evlilik şekli değişkenine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, anlaşarak evlenen kadınların ruh hali denetimi, planlı davranma, erteleme, iyiye yorma ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin görücü usulü ile evlenen kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya

çıkmasının temelinde görücü usulü evlenen kadınlar ile kıyaslandığı zaman anlaşarak evlenen kadınların eşleri ile ilişkilerinin daha sağlıklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda yaşamlarının çoğunluğunun geçtiği yerleşim yerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, ilde yaşayan kadınların tüm alt boyutlar ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin köy ve ilçe / kasabada yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde küçük yerleşim yerleri ile kıyaslandığı zaman ilde yetişmiş bireylerin hem eğitim düzeylerinin daha yüksek olmasının hem de sosyal hayatta daha aktif olmalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların eğitim durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, kadınların eğitim düzeyleri arttıkça öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların öğrenilmiş güçlülük puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde genellikle eğitim düzeyi yüksek olan kadınların iş yaşamında daha aktif olmalarının ve finansal özgürlüğe sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların herhangi bir işte çalışma durumlarına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, çalışan kadınların tüm alt boyutlar ve toplam öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin çalışmayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde herhangi bir işte çalışan kadınların maddi açıdan daha özgür olmalarının ve finansal sorunların beraberinde getirdiği psikolojik sorunlar ile uğraşmamalarının yattığı düşünülebilir

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların eşlerinin çalışma durumuna göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, eşi herhangi bir işte çalışmayan kadınlar ile kıyaslandığı zaman eşi çalışan kadınlarda öğrenilmiş güçlülük düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilindiği gibi eşin çalışması ailenin maddi gereksinimlerinin karşılanmasında oldukça önemlidir. Maddi gereksinimleri karşılanan bireylerin psikolojik açıdan sorun yaşama

düzeylerinin düşük olması beklenmektedir. Bu kapsamda eşi çalışan kadınların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yüksek olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların aile gelir düzeylerine göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, aile gelir düzeyi düşük olan kadınlar ile kıyaslandığı zaman aile gelir düzeyi yüksek olan kadınlarda öğrenilmiş güçlülük düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yüksek gelir düzeyine sahip olan aile yapısı içinde bulunan kadınların maddi sorun yaşamamalarının, bunun yanında maddi sorunlar nedeniyle psikolojik sorun yaşama düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların maruz kaldıkları şiddet türü sayısına göre öğrenilmiş güçlülük düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre, şiddet türü sayısı azaldıkça kadınların öğrenilmiş güçlülük düzeylerinin yükseldiği bulunmuş, bu kapsamda çok sayıda şiddet türüne maruz kalan kadınlar ile kıyaslandığı zaman bir şiddet türüne maruz kalan kadınlarda öğrenilmiş güçlülük düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da şiddet mağduru kadınlarda öğrenilmiş güçlülük üzerinde şiddete maruz kalmanın önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Coşkun ve diğerleri, 2015: 93).

4.2.4 Stresle baş etme düzeyinin sosyodemografik değişkenlere göre bulguların tartışılması

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin bulgular incelendiği zaman, kadınların stresle başa çıkmada en fazla kullandıkları stratejinin çaresiz yaklaşım olduğu, bu stratejiyi sırasıyla boyun eğici ve kendine güvenli yaklaşımın takip ettiği bulunmuştur. Bunun yanında kadınların stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım ile sosyal destek arama yaklaşımının düşük düzeyde kullandıkları sonuca ulaşılmıştır. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre kadınların stresle başa çıkmada aktif başa çıkma stratejilerini yeterli düzeyde kullanmadıkları söylenebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, yaş düştükçe kadınların kendine güvenli yaklaşım ile

sosyal destek arama stratejisini kullandıkları, buna karşılık yaş arttıkça çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanma eğilimlerinin arttığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde küçük yaş gruplarında yer alan kadınların özgüven düzeylerinin yüksek olmasının ve yaşları itibariyle psikolojik yapılarını olumsuz yönde etkileyecek unsurlara düşük düzeyde maruz kalmalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının medeni durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, bekâr kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin evli kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, buna karşılık evli kadınların çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin bekar kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde bekar katılımcılar ile kıyaslandığı zaman evli kadınların şiddete daha fazla maruz kalmalarının, buna paralel olarak stresle başa çıkmada etkin yöntemler bulamamalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının evlilik yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, genç yaşlarda evlenen kadınlar ile karşılaştırıldığı zaman 22 yaşından sonra evlenen kadınlarda stresle başa çıkmada kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımının daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Küçük yaşlarda evlenen kadınlarda ise genellikle stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşımı kullanma düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucu ortaya çıkmasının temelinde küçük yaşlarda evlenen kadınların yaşam deneyimlerinin daha düşük olmasının ve stresli yaşam olayları karşısında daha kırılgan olmalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkmada sosyal destek arama stratejisini kullanma düzeylerinin evlilik şekillerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$).Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, görücü usulü evlenen kadınlar ile kıyaslandığı zaman anlaşarak evlenen kadınların stresle başa çıkmada sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadınların stresle başa çıkmada kullandıkları diğer stratejilerin ise evlilik şekillerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Görücü usulü evlenen kadınların stresle başa çıkmada sosyal

destek arama düzeylerinin düşük olmasının temelinde evlilik yaşamlarında kendilerini destekleyen aile yakını sayısının az olmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının yaşamlarının büyük bir çoğunluğunun geçtiği yerleşim yerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, köy ve ilçe / kasabada yaşayan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin ilde yaşayan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda yaşamının büyük bir bölümünü köy ve kasabadan daha büyük yerleşim yerinde geçiren kadınların stresle başa çıkmada daha aktif baş etme stratejilerinden yararlandıkları görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde büyük yerleşim yerlerinde yetişmiş kadınların daha iyi eğitim almalarının ve stresli yaşam olaylarına daha fazla maruz kalmalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, sosyal destek arama, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşımı yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların kullandığı, boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı ise düşük eğitim düzeyinde yer alan kadınların daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Eğitim düzeyine göre kadınların stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı farklılık göstermesinin temelinde eğitim düzeylerine göre kadınların yaşam olaylarına bakış açılarının birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının herhangi bir işte çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, çalışan kadınların stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımını çalışmayan kadınlardan daha fazla kullandıkları görülmüştür. Çalışmayan kadınlarda ise stresle başa çıkmada çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Literatürde çalışan ve çalışmayan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırıldığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda herhangi bir işte çalışma değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$).Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, üniversite ve üstü mezunu olan kadınların kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşım düzeylerinin ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, bunun yanında ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan kadınların da çaresiz ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin üniversite ve üstü mezunu olan kadınlardan daha yüksek bulunduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında eğitim düzeyi arttıkça insanların stresle başa çıkmada yeni yollar bulma yeteneklerinin de gelişmesinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının eşlerinin herhangi bir işte çalışma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, eşi çalışan kadınların stresle başa çıkmada kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımlarını daha fazla kullandıkları, eşi çalışmaya kadınların ise stresle başa çıkma sürecinde boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman kadınlarda eşin çalışma durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının ele alındığı araştırmalara rastlanmamıştır.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur($p<0.05$).Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, aile gelir düzeyi yüksek olan kadınların stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Gelir düzeyi düşük olan kadınların ise genellikle stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşımı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında düşük gelir düzeyine sahip olan kadınlarda umutsuzluk ve çaresizlik duygularının daha yüksek olmasının yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde gelir düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde belirleyici olmadığını ortaya koyan araştırma bulguları da mevcuttur (Aşcı ve diğerleri, 2015: 213).

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının maruz kalınan şiddet türü sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, kadınların maruz kaldıkları şiddet türü sayısı azaldıkça

kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek alma yaklaşımını daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde düşük düzeyde şiddet gören kadınların stres düzeylerinin yüksek olmamasının, buna paralel olarak stresle etkin bir biçimde mücadele etmelerinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda benlik saygısı ile öğrenilmiş güçlük arasındaki ilişki incelendiği zaman, benlik saygısı ve öğrenilmiş güçlük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).Bu kapsamda şiddete maruz kalan kadınlarda benlik saygısının yüksek olmasının öğrenilmiş güçlük düzeyini arttıran bir unsur olduğu söylenebilir. Bunun yanında yapılan regresyon analizi sonucuna göre, benlik saygısının öğrenilmiş güçlük üzerinde pozitif yönde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yüksek benlik saygısına sahip olan kadınların kendileri ile barışık olmalarının ve karşılaştıkları zorluklar ile etkin mücadele edebilmelerinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda benlik saygısı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiği zaman, benlik saygısı ile sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur($p<0.05$). Bu kapsamda şiddet mağduru kadınlarda yüksek benlik saygısına sahip olan kadınların stresle başa çıkma sürecinde aktif başa çıkma stratejilerinden yararlandıkları görülmüştür. Buna karşılık düşük benlik saygısına sahip olan kadınların stresle başa çıkmada genellikle çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı benimsedikleri tespit edilmiştir. Bunun yanında yapılan regresyon analizi sonucuna göre, benlik saygısının stresle başa çıkma üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde düşük benlik saygısına sahip olan kadınların özgüvenlerinin düşük olmasının, buna paralel olarak stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanmamalarının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınlarda umutsuzluk ve çaresizlik ile öğrenilmiş güçlük arasındaki ilişki incelendiği zaman, umutsuzluk ve çaresizlik düzeyi ile öğrenilmiş güçlük alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir($p<0.05$). Bu kapsamda şiddete maruz kalan kadınlarda öğrenilmiş güçlük düzeyi arttıkça çaresizlik ve umutsuzluk düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Bunun yanında yapılan regresyon analizi

sonucuna göre, öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlük üzerinde pozitif yönde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasını temelinde yüksek öğrenilmiş güçlük düzeyine sahip kadınların zorluklarla başa çıkma becerilerinin gelişmiş olmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu araştırmaya katılan kadınların umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiği zaman, değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür($p<0.05$). Ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiği zaman, kadınların umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri azaldıkça stresle başa çıkmada iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandıkları görülmüştür. Ortaya çıkan bu sonuçlara göre şiddete maruz kalan kadınlarda umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik belirtilerinin düşük düzeyde olmasının stresle başa çıkmada daha aktif stratejiler kullanılmasına katkı sağladığı söylenebilir. Bunun yanında yapılan regresyon analizi sonucuna göre, umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel süreçlerden meydana gelmesinin, bilişsel süreçlerin de umutsuzluk ve çaresizlik gibi olumsuz unsurlardan etkilenmesinin yattığı düşünülebilir.

5. SONUÇ

Yapılan bu çalışmada kadınların cinsel, ekonomik ve psikolojik şiddetten ziyade fiziksel şiddete daha fazla maruz kaldıkları bulunmuştur. Kadınların benlik saygıları ile öğrenilmiş güçlülük, çaresizlik, talihsizlik, umutsuzluk ve şiddetle başa çıkma tarzlarının sosyodemografik değişkenlere göre bazı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanında kadınların maruz kaldıkları şiddet türü sayısı, benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük, talihsizlik, çaresizlik, umutsuzluk ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

5.1 Özet

Yapılan bu araştırmada şiddete maruz kalma durumunun çaresizlik, umutsuzluk, talihsizlik öğrenilmiş güçlülük ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen analiz sonuçlarına göre söz konusu bağımlı değişkenlerin demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, bu kapsamda çaresizlik, umutsuzluk, talihsizlik öğrenilmiş güçlülük ve benlik saygısı düzeyi üzerinde sosyodemografik değişkenlerin önemli bir belirleyici olduğu görülmüştür. Araştırmada ulaşılan bu sonuçları büyük oranda literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Araştırma kapsamında bağımlı değişkenler arasındaki ilişki incelendiği zaman, benlik saygısı ve öğrenilmiş güçlük alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, benlik saygısı ile sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, umutsuzluk ve çaresizlik düzeyi ile öğrenilmiş güçlük alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ile stresle başa çıkmada iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

5.2 Yargı

Yapılan bu araştırmada ulaşılan bulgular ile literatürde yer alan çalışma sonuçları değerlendirildiği zaman, şiddet gören kadınlarda yaygın olarak karşılaşılan şiddet türünün fiziksel şiddet olduğu söylenebilir. Şiddet gören kadınlarda benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük, çaresizlik, talihsizlik, umutsuzluk ve şiddetle başa çıkma tarzları üzerinde demografik değişkenlerin önemli birer unsur olduğu görülmektedir. Bunun yanında maruz kalınan şiddet türü sayısı ile benlik saygısı, öğrenilmiş güçlülük, çaresizlik,

talihsizlik, umutsuzluk ve şiddetle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişki olduğu söylenebilir.

5.3 Öneri

1. Daha büyük örneklem grupları üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir. Böylece konuya ilişkin olarak daha geniş kapsamlı araştırma bulgularına ulaşılabilir.

2. Kadınlarda şiddete maruz kalmanın farklı psikolojik sağlık sorunları (stres, kaygı, depresyon vb.) ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

3. Kadınlarda şiddete maruz kalmanın psikolojik sağlık sorunlarını beraberinde getirdiği göz önünde bulundurularak kadınların şiddete maruz kalmalarını önleyici yeni tedbirler alınabilir.

KAYNAKÇA

Abbasoğlu, E., & Öncü, E (2013). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının benlik saygıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 407-425.

Akan, A. (2001). 7-12 Yaş Çocuklarında Görülen Uyum ve Davranış Bozuklukları ve Benlik Saygısı İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi.

Akbulut, S., Özgül, H., Işık, İ., & Erhat, I. (2016). *Engelli Bireylere Yönelik Fiziksel-Cinsel Şiddet, İstismar ve Kötü Muamele Olayları İzleme Raporu.* Ankara: Toplumsal Haklar ve Araştırmalar Derneği.

Akdemir, N., Görgülü, Ü., & Çınar, F. İ. (2008). Yaşlı İstismarı ve İhmali. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 68-75.

Akkaş, İ., & Uyanık, Z. (2016). Kadına yönelik şiddet. Nevşehir Hacı Bektaş VeliÜniversitesi SBE Dergisi, 6(1), 32-42.

Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34-35), 40-54.

Aktaş, İ., & Erhan, S. E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan bireylerin benlik saygısı ve risk alma düzeylerinin incelenmesi (Erzurum ili örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2*(2), 40-51.

Alhabib, S., Nur, U., & Jones, R. (2010). Domestic violence against women: Systematic review of prevalence studies. Journal of Family Violence, 25(4), 369-382.

Almiş, B. H., Gümüştaş, F., & Kütük, E. K. (2020). Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetin Kadın ve Çocukların Ruh Sağlığına Etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 232-242.

Altıok, H. Ö., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi,* 1(1), 99-120.

Altıparmak, İ. B. (2019). Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetin Boyutları; Ankara Örneği. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi,* 55-76.

Altuntaş, N., & Doğanay, G. (2016). Trabzon'da Engelli Kadın Profili. *Sosyal Bilimler Dergisi,* 315-339.

Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres

nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(4), 213-232.

Avcı, R.(2006). *Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile*

İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Avcı, S. (2020). *Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetine Genel Bakış.* İstanbul: Hiper Yayın.

Aytaç, S., Eteman, F. S., Aydın, G. Ç., Reçber, B., & Sezer, H. K. (2006). Kadına Yönelik Şiddetin Dünü, Bugünü, Yarını; Kestirim Tabanlı Bir Araştırma. *Sosyoloji Konferansı*, (s. 275-297).

Babacan-Gümüş, A., Çevik, N., Hataf Hyusni, S., Biçen, Ş., Keskin, G., & Tuna Malak, A. (2011). Gebelikte benlik saygısı ve beden imajı ile ilişkili özellikler. *Anatolian Journal of Clinical Investigation, 5*(1), 7-4.

Babu, B. V., & Kar, S. K. (2009). Domestic violence against women in eastern India:

a population-based study on prevalence and related issues. BMC Public Health, 9(1), 1-15.

Bağdatlı, B.(2016). *Çocuklukta Aile İçi Fiziksel Şiddete Maruz Kalmış ve Kalmamış*

Ergenlerde, Öğrenilmiş Güçlülük ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

Barlı, Ö. (2010). Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış. Erzurum: Aktif Yayınevi.

Başar, F., & Demirci, N. (2015). Toplumsal Cinselyet Eşitsizliği ve Şiddet. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 41-52.

Bayat, B. (2002). Örgütlerde " Güdülenme Yetersizlikleri ve Geri Çekilme- Kaçınma Davranışlarını" Açıklamakta Kullanılabilecek Bir Model; " Öğrenilmiş Çaresizlik ". *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi* , 1-14.

Belen,Ö.(2019).*Türkiye'de Aile İçi Şiddet Konusunda Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.

Beyazıt, U. (2015). Çocuk İstismarı Konusunda Türkiyede Yapılan Lisansüstü Tezlerin İncelenmesi. *Hacettepe Ünivesitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi,* 1-20.

Biricik, Y.(2018). *Akademik Personelin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Öğrenilmiş Güçlülük Yönünden Değerlendirilmesi.* Doktora Tezi . Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı.

Bulut, S., & Karaman, H. B. (2018). Engelli Bireylerin Cinsel, Fiziksel ve Duygusal İstismarı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 277 301.

Burger, J. M. (2006). Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri. (Çev. İD Erguvan). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büker, H., Dolu, O., & Çakmak, C. (2014). Çocuk ve Şiddet; Toplumsal Şiddetin Cenderesinde Çocuklar. *5. Uluslararası Risk Alında ve Korunması Gereken Çocuklar Sempozyumu*, 1-650.

Cananoğlu, E.(2011). *İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Algıları Sınıf Atmosferinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi. Adana:Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalı

Chan, K. L., Straus, M. A., Brownridge, D. A., Tiwari, A., & Leung, W. C. (2008). Prevalence of dating partner violence and suicidal ideation among male and female university students worldwide. Journal of Midwifery & Women's Health, 53(6), 529-537.

Cengil, M. (2009). Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi I. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8*(15), 77-102.

Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. Journal of Abnormal and Social Psychology, 59, 87-94.

Coşkun, S., Şarlak, K., & Taştan, H. (2015). Psikiyatri hemşirelerinde öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve iş yaşamı kalitesi: karşılaştırmalı bir çalışma uygulamaları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 4*(1), 84-101.

Coşkun, Y. (2007). Lise Öğrencilerinde Öğrenilmiş Güçlülük ve Kontrol Odağı Algılama Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 71-85.

Coskun, Y. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülükleri Ve Aile İçi İlişkileriDoktora Tezi. Marmara Üniversitesi.

Çakır, Ö. (2009). Öğrenilmiş Güçlülük ve Çalışma Yaşamı. İçinde: Çalışma Yaşamında Davranış. İzmit: Umuttepe Yayınları.

Çakır, Ö. (2009). Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa ÇıkmadaRolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. 17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi. 21-23 Mayıs 2009, Eskişehir, s. 100-105.

Çalışkan, H., & Çevik, E. İ. (2019). Kadına Yönelik Şiddetin Belirleyiciler: Türkiye Örneği. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi* , 218-233.

Çelil, Z., & Ekici, G. (2015). Şiddet Gören Kadınlarda Benlik Saygısı, Başa Çıkma Becerileri ve Aktivite Performansı. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 101-108.

Dağ, İ. (1991). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(4): 269-274.

Delibaş, L., Polat, F., Bilir, İ., Ekren, A., & Çelik, S. (2020). Eğitimli Gençlerin Benlik Saygısı İle Kadına Yönelik Şiddete Karşı Tutumları Arasında İlişki. *Lokman Hekim Dergisi*, 222-230.

Demir, Ö. ve Acar, M. (1997). Sosyal Bilimler Sözlüğü, Ankara: Vadi Yayınları.

Deniz, M. E. (2004). Investigation of the Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style and Problem Solving Skills of University Students. Eurasian Journal of Educational Research, 15, 23-35.

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

Doğan, S. ve Şahin, F. (2011). Yönetsel Güçlülük ve Etkililik: Kavramsal Bir Çalışma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25 (2), 61-84.

Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dönmez, B. ve Genç, G. (2006). Genel Liselerdeki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 7 (12), 41-60.

Dönmez, B. ve Genç, G. (2006). Genel Liselerdeki Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine İlişkin Algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 7 (12), 41-60.

Duclos, G. (2016). Benlik Saygısı, Yaşam İçin Bir Pasaport. (Çev. O. Kuna), İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Ediz, A., & Altan, Ş. (2017). Tükiye'de Kadına Yönelik Şiddetle Üzerine Bir Alan Araştırması. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, 397-410.

Erbil, N., & Bostan, Ö. (2010). Ebe ve hemşirelerde iş doyumu, benlik saygısı ve etkileyen faktörler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(3), 56-66.

Erdoğan, S., Aktaş, A., & Bayram, G. O. (2009). Sığınma evinde yaşayan bir grup kadının şiddet deneyimleri ve baş etme yaklaşımları: Niteliksel bir çalışma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 6(1), 807-824.

Eroğlu, F. (2007). Davranış Bilimleri. İstanbul: Beta Yayınevi.

Erim, B. R., & Yücens, B. (2016). Kadına Yönelik Şiddet ve Kadın Sığınma Evleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 536-549.

Ersever, H.(1993). Öğrenilmiş Çaresizlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 621-632.

Erkal, S., & Şahin, H. (2015). Aile İçi Şiddet ve Yaşlılar. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar Dergisi*, 237-244.

Eşkinat, R. (2013). Türkiye'de Kadına Yönelik Ekonomik Şiddet. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 289-300.

Evli, M., & Şimşek, N. (2018). Stresle başetmede geliştirilebilir bir boyut:. *Çağdaş Tıp Dergisi ,* 378-380.

Flynn, H.K. (2003). Self Esteem Theory and Measurement: A Critical Review. Thirdspace: A Journal of Feminist Theory and Culture, 3(1).

Fromm, E. (2016). *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri.* İstanbul: Say Yayınları.

Geçkil, E. (2017). Çocuklarda Fiziksel İstismar ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 129-139.

Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gencer, M. Z., Ağırman, E., & Arıca, S. (2019). İstanbul İlince Kadına Yönelik Şiddet Sıklığı ve Kadınların Şiddet Sıklığı ve Kadınların Şiddet Algısı. *Ahi Evran Tıp Dergisi,* 18-25.

Gençöz, F., Vatan, S., & Lester, D. (2006). Umutsuzluk Çaresizlik ve Talihsizlik Ölçeği'nin Türk Örnekleminde Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Kriz Dergisi, 14 (1), 21-29.

Gök,M.(2009). *Aile İçi Şiddet ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*

Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Gökdeniz, İ. (2005). Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları ve

Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama. Selçuk Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* Sayı: 13, 173-189.

Gökkaya, V. B. (2009). Türkiye'de Şiddetin Kadın Sağlığına Etkileri. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,* 167-179.

Gökkaya, V.B. (2011).Türkiye'de Kadına Yönelik Ekonomik Şiddet. *C.Ü İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi,* 101-108

Gökkaya, V.B.(2015). Çaresizliği Öğrenen Kadın; Öğrenilmiş Çaresizlik. *İnternational Periodical for the Languages,* s.53-70.

Gökkaya, V. B. (2018). *Toplumsal Cinsiyet ve Aile İçinde Kadına Yönelik Şiddet.* Ankara: Gece Kitaplığı.

Gracia, E., & Herrero, J. (2006). Acceptability of domestic violence against women

in the European Union: A multilevel analysis. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(2), 123-129.

Gül, H. (2013). Üniversite öğrencilerin öz saygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(2), 194-205.

Güleç, H., Topaloğlu, M., Ünsal, D., & Altıntaş, M. (2012). Bir Kısır Döngü Olarak Şiddet. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 112-137.

Güler, N., Uzun, S., BOZTAŞ, Z., & Aydoğan, S. (2002). Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı ve Bunu Etkileyen Faktörler . *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi*, 128-134.

Gültekin, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Anne- Baba Reddiyle Baş Etmeleri ile Denetim Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Eş-Kabul Reddiyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Gümüş, A. B., Şıpkın, S., & Erdem, Ö. (2020). Orjinal Makale Kadına yönelik eş şiddeti yaygınlığı ve kadınların baş etme yöntemleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(2), 79-87.

Günaydın, S., Dinç, H. (2015). "Bir Kadın Sağlığı Sorunu:Genital Mutilasyon". *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*. 2 (3). 363-371.

Güney, S. (2004). Açıklamalı Yönetim-Organizasyon ve Örgütsel Davranış Terimleri Sözlüğü. Ankara: Siyasal Kitapevi.

Güney, S. (2006). Davranış Bilimleri. Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.

Gürkan, Ö. C., & Coşar, F. (2009). Ekonomik Şiddetin Kadın Yaşamındaki Etkileri. *Uluslararası Disiplinler Arası Kadın Çalışmaları Kongresi*, 123-129.

Harcar, T., Çakır, Ö., Sürgevil, O., & Budak, G. (2008). Kadına Yönelik Şiddet ve Türkiye'de Kadına Yönelik Şiddetin Durumu. *Toplum ve Demokrasi Dergisi* , 51-70.

İncecik, Y., Kurdak, H., Özcan, S., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2009). Eş Şiddeti ve Aile Hekimliği. *Türk Aile Hekimliği ve Birinci Basamak Dergisi*, 1-8.

İnci, R. (2019). Çalışan Kadınlarda Şiddet Algısı ve Bu Algıda Ekonomik Şiddetin Yeri. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 189-206.

İpek, B. A. (2017). Sosyal Öğrenmenin Aile İçi Şiddete Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 233-262.

Johansen, V. A., Wahl, A. K., Eilertsen, D. E., & Weisaeth, L. (2007). Prevalence and predictors of post-traumatic stress disorder (PTSD) in physically injured victims of non-domestic violence. Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, 42(7), 583-593.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji. Koç Üniversitesi.

Kalaycı, I., Yazıcı, S. Ö., & Şenkaynağı, A. (2015). Yaşlı Yakınlarının Şiddet Algısı Süleyman Demirel Hastanesi Örneği. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 22-33.

Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D., & Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Sağlık

Yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3*(7), 29-42.

Karakaş, A. C. ve Koç, M. (2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri

Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* 3(3), 610-631.

Karakoç, M. (2009). İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri İle İş Doyum Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri (24. baskı).* Ankara: Nobel Yayınevi

Karataş, G. (2019). Öğrenme. *Genç Psikologlar Meclisi* , 1-42.

Kılınç-Salman, G. (2015). *Kadın konukevinde kalan ve şiddete uğramış kadınların ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin travmatik stres, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisi.* Yüksek lisans tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kocaeli.

Kırel, S. (1995). Erich Fromun Şiddete Yaklaşımı ve Bir Örnek Film "Falling Down-Sonun Başlangıcı". *Marmara İletişim Dergisi*, 259-283.

Kocacık, F. (2001). Şiddet Olgusu Üzerine. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1-7.

Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

K. S.G.M. (2014). *Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması.* Ankara.

Kurt, E., Yorguner Kupeli, N., Sonmez, E., Bulut, N. S., & Akvardar, Y. (2018). Psikiyatri polikliniğine başvuran kadınlarda aile içi şiddet yaşantısı. *Arch Neuropsychiatry*, 55, 22-28.

Lee, B. J. (2007). Moderating Effects Of Religious/Spiritual Coping in The Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being. Pastoral Psychology, 55(6), 751-759.

Mavili, A. (2006). *Aile İçi Şiddet Kadının ve Çocuğun Korunması.* Ankara: Elma Yayınevi.

Maraşlı, M. (2005). Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Lise Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri. *Türk Tabipleri Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi,* 27-33.

Mike, S. (2018). *Meme kanseri olan kadınlarda mastektomi olanlar ile mastektomi olmayanların depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Najafova, L. (2020). Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle İlgili Araştırmaların Sistematik Derlemesi.

Nelson-Jones, R. (1995), Danışma Psikolojisi Kuramları (Ed. F. Akkoyun), Ankara: 72 TDFO Ltd. Şti

Orhan, S., & Özkan, E. (2020). Engelli Kadın Olmak. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-19.

Onat-Bayram, G. (2009). Gebelikte şiddet ve benlik saygısı. *Bakırköy Tıp Dergisi, 5*(2), 67-71.

Örnek, S.A. (2019). "Aile İçi Şiddet Mağduru Kadınların Suçluluk Duygusu Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi", *International Social Sciences Studies Journal,* 5(39): 3663-3684

Özdemir, S., Zengin, F., Kaya, Z., & Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasında İlişki. 405-428.

Özer, M. A. (2010). Verimli Örgüt Yönetimi İçin Zaman Yönetimi. *Çimento İşveren Dergisi,* 24 (1), 16-35.

Özkan, M. S., & Yıldız, Z. (2015). Öğrenilmiş Güçlülük: Kavramsal Bir İnceleme. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25-40.

Öztürk, E. (2010). *Türkiye'de Aile, Şiddet ve Kadın Sığınma Evleri.* İstanbul: Birey Yayıncılık.

Öztürk, N. (2017). Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanunun Getirdiği Bazı Yenilikler ve Öneriler. *İnönü Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 1-32.

Öztürk, Ö., Öztürk, Ö., & Tapan, B. (2016). Kadına Yönelik Şiddetin Kadın ve Toplum Sağlığı. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 139-144.

Page, A., & İnci, M. (2008). Aile İçi Şiddet Konusunda Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 81-97.

Pengpid, S., & Peltzer, K. (2016). Intimate partner violence victimization and associated

factors among male and female university students in 22 countries in Africa, Asia and the Americas. African Journal of Reproductive Health, 20(1), 29-39.

Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 15-34.

Polat, O. (2021). *Şiddet.* Ankara: Şeçkin Yayın.

Polatcı, S. ve Boyraz, E. (2010). Öğretmenlerin Öğrenilmiş Güçlüklerinin Kaynak ve

Sonuçlarına İlişkin Bir Model Önerisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(4), 137-154.

Püsküllüoğlu, A. (2004). Türkçe Sözlük. İstanbul: Doğan Kitap.

Romans, S., Forte, T., Cohen, M. M., Du Mont, J., & Hyman, I. (2007). Who is most

at risk for intimate partner violence? A Canadian population-based study. *Journal of Interpersonal Violence*, 22(12), 1495-1514.

Sanford, L., & Donovan, M. E. (1999). *Kadınlar ve Benlik Saygısı.* (Çev.Kunt,S). Ankara: HYB Yayıncılık.

Saygılı, G., Kesercioğlu, T., & Kırıktaş, H. (2015). Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde etkisinin incelenmesi. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counselling, 4*(1), 1-8.

Sekman, M. (2006). Her Şey Seninle Başlar. İstanbul: Alfa Yayınları.

Seyhan, N. (2007). Halk-Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü Stad Örneği Uygulaması. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi.

Siva, N.A.(1991). *İnfertilite'de Stresle Baş Etme, Öğrenilmiş Güçlülük ve Depresyonun*

İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Nörolojik ve Psikiyatrik Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

Soyer,S.(2018).Kadın Sünneti:Kültürel Dayanakları Ve Yol Açtığı Sorunlar. *Ekev Akademi* Straus, M. A. (2008). Dominance and symmetry in partner violence by male and female university students in 32 nations. Children And Youth Services Review, 30(3), 252-275.

Suarez, E. B. (2013). The association between post-traumatic stress-related symptoms, resilience, current stress and past exposure to violence: a cross sectional study of the survival of Quechua women in the aftermath of the Peruvian armed conflict. Conflict and Health, 7(1), 1-11.

Şahin, E. M., Yetim, D., & Güleç-Öyekçin, D. (2012). Edirne'de kadına yönelik eş şiddeti yaygınlığı ve kadınların şiddete karşı tutumları. *Cumhuriyet Tıp Dergisi,* 34(1), 23-32.

Şahin, Z.(2018). *Aile İçi Şiddet Mağduru Olan Kadınlarda Kendilik Algısı, Psikopatoloji ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.* İstanbul: Işık Üniversitesi. *Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. Dergisi.* 403-414

Şimşek, M. Ş., Akgemci, T., Çelik A. (2008). Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Ankara: Gazi Kitapevi.

Talha (2006,28 Mayıs) Toplumsal Şiddetin Boyutları, www.arsiv.setav.org.tr

Tanrıverdi, G., & Şıpkın, S. (2008). Çanakkale'de sağlık ocaklarına başvuran kadınların eğitim durumunun şiddet görme düzeyine etkisi. *Fırat Tıp Dergisi, 13*(3), 183-187.

Tarhan, N. K. (2012). Stresle Mücadelede Neurobiofeedback Yöntemi. Erişim Tarihi:10.10.2021 https://www.nevzattarhan.com/kendinizle-konusun-stresten-kurtulun.html adresinden alınmıştır.

Tatlıoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye Sosyal Bilişsel Bir Bakış; Albert Bandura. *SosyolojİNotları*, 12-30.

Tezel, A. (2002). Çocuğa Yönelik Şiddet. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 93-100.

Tinglöf, S., Högberg, U., Lundell, I. W., & Svanberg, A. S. (2015). Exposure to violence among women with unwanted pregnancies and the association with post-traumatic stress disorder, symptoms of anxiety and depression. Sexual & Reproductive Healthcare, 6(2), 50-53.

Tok, E. ve Sevinç, M. (2010). Düşünme Becerileri Eğitiminin Eleştirel Düşünme ve

Problem Çözme Becerilerine Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 67-82.

Tortamış, B. (2009). *Sığınma evinde kalan kadınlarda şiddet öyküsü açısından travma sonrası stres bozukluğu, benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü. İstanbul.

Tutar, H. (2007). Örgütsel Eylemsizliği Açıklama Aracı Olarak Öğrenilmiş Çaresizlik. İş, Güç, *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 9 (4), 142-161.

Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7-24, Ocak.

Uysal, M. T., & Altunay, Z. (2020). Yaşlıya Yönelik Şiddet: "Beyaz Melek "Film Örneği. *Vizyoner Dergisi,* 726-737.

Ünlü,D.(2019).Yaşlıların Ekonomik İstismara Maruz Kalma Durumunun İncelenmesi:

İstanbul Bahçelievler Örneği. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sosyal Hizmet Anabilim Dalı.

Ündücü, C. A. (2015). Kadına Yönelik Şiddetin Tarihi. *Siyasi Bilimler Dergisi,* 1-21.

Vagi, K. J., Olsen, E. O. M., Basile, K. C., & Vivolo-Kantor, A. M. (2015). Teen dating

violence (physical and sexual) among US high school students: Findings from the 2013 National Youth Risk Behavior Survey. JAMA Pediatrics, 169(5), 474-482.

Yakınlar, İ. C. (2006). Askeri Lise Öğrencilerinin ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise

Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Kara Harp Okulu Komutanlığı.

Yalçın, Ö. M. (2007) Kendini Denetleme Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Yaman-Efe, Ş., & Ayaz, S. (2010). Kadına yönelik aile içi şiddet ve kadınların aile içi şiddete bakışı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(1), 23-29.

Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.

Yanık, A., Hanbaba, Z., Soygür, S., Ayaltı, B., & Doğan, M. (2014). Kadına Yönelik Şiddet Davranışlarının Değerlendirilmesi: Türkiye'den Kanıt. *Meslek Yüksekokulları Elektronik Dergisi,* 104-111.

Yanıkkerem, E. (2002). Kadına Uygulanan Şiddetin Üreme Sağlığına Etkileri. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi,* 1-5.

Yavuzer, N. (2012). İnsanın Saldırgan ve Yıkıcı Doğasını Anlamak. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 43-57.

Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012), Kişilik Kuramları, (6. Baskı), Ankara: Pegem Yayınları.

Yetim, D., & Şahin, E. M. (2009). Aile Hekimliğinde Kadına Yönelik Şiddete Yaklaşım. *Aile Hekimliği Dergisi* , 48-53.

Yıldırım, A. (1998). *Sıradan Şiddet.* İstanbul: Boyut Yayıncılık.

Yıldırım, A., Aşılar, R. H., & Avcı, İ. A. (2019). Evli Kadınların Aile İçi Şiddete İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Türk Aile Hekimliği ve Birinci Basamak Sağlık Dergisi*, 407-417.

Yıldırım, M.,Gülpınar,Ş.,Uğuz, Ş.(2012). İş Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük İle İş Stresi Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma.*Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi,* 133-144

Yıldırım,R.D (2016). İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Olma Değişkenleri İle

Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Yıldız, D.(2014).*Örgütlerde Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı ve İnsan Kaynakları Departmanı Çalışanlarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı.*

Yılmaz, E. B. (2015). Şiddete Maruz Kalan Kadınlara Uygulanan Güçlendirme Programının Kendilik Değerinin Artırmaya ve Stresle Baş Etme Biçimlerine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi*.

Yılmaz,S.(2018).Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Günlük Hayattaki Yansımaları: Çorum/Alaca Örneği. *İmgelem Dergisi*, 1-21.

Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yöyen, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Yalnızlık. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2185-2198.

Yürür, Ş. (2011). Öğrenilmiş Güçlülük, Kıdem ve Medeni Durumun Duygusal Tükenmedeki Rolü: Kaynakların Korunması Teorisi Kapsamında Bir Analiz. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi,* 25 (1), 107-126.

Waldrop, A.E., & Resick, P.A. (2004). Coping among adult female victims of domestic violence. Journal of Family Violence, 19(5), 291-302.

EKLER

Ek-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Hilal TUZCU tarafından yürütülen "Şiddete maruz kalan kadınların benlik algısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisi" başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

a. Araştırmanın Amacı: Bu araştırma şiddete maruz kalan kadınların benlik algısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeyleri ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır

b. Araştırmanın İçeriği: Araştırma nicel araştırma olup şiddete maruz kalan kadınların benlik algısının ve öğrenilmiş çaresizliğin öğrenilmiş güçlülük ve stresle baş etme düzeylerine etkisini inleyecektir.

c. Araştırmanın Nedeni: □ Bilimsel araştırma X Tez çalışması

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.
Katılımcının (Kendi el yazısı ile)
İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

İmzası:

Ek 2 Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Medeni Durumunuz:

□ Bekar

□ Evli

5. Evli iseniz evlilik şekliniz:

□ Resmi Nikah □ İmam Nikahı

6. Evli iseniz lilik biçiminiz:

□ Görücü Usulü

□ Anlaşarak

7. Yaşamınızın çoğunluğunu nerede geçirdiniz?

□ Köy □ İlçe / Kasaba □ İl

8. Eğitim Düzeyiniz:

□ Okur-yazar □ İlkokul □ Ortaokul □ Lise □ Üniversite ve üstü

9. Mesleğiniz:

□ Ev Hanımı □ İşçi, çiftçi, hizmetli □ Devlet Memuru □ Öğrenci □ Çalışmıyor □ Diğer…...

10. Evli iseniz eşinizin eğitim düzeyi:

□ Okur-yazar □ İlkokul □ Ortaokul □ Lise □ Üniversite ve üstü

11. Evli iseniz eşinizin mesleği:

□ İşçi, çiftçi, hizmetli □ Devlet Memuru □ Öğrenci □ Çalışmıyor □ Sürekli bir işi yok. □ Diğer…...

12. Aylık geliriniz: □ 0 – 1300 TL □ 1301 – 3000 TL □ 3001 – 4500 TL □ 4500 TL ve üzeri

14. Şiddete maruz kaldığınız zaman herhangi bir yerden yardım talep ettiniz mi?

 Evet Hayır

15. Size şiddet uygulayan kişi alkol kullanır mı(ydı)?

 Evet Hayır Bilmiyorum.

16. Size şiddet uygulayan kişi kumar oynar mı(ydı)?

 Evet Hayır Bilmiyorum.

17. Size şiddet uygulayan kişi uyuşturucu kullanır mı(ydı)?

 Evet Hayır Bilmiyorum.

18. Sizce, şiddet görmenize neden olan veya şiddeti arttıran sebepler nelerdir?

 Ekonomik yetersizlik

 Anlaşmazlık

 Alkol/madde kullanımı

 Öfke

 Kıskançlık

 Sevgisizlik

 Kumar

 Diğer…….

19. Birlikte olduğunuz kişinin sizinle beraberken başka bir kadınla ilişkisi oldu mu?

 Evet Hayır Bilmiyorum.

20. Aşağıda belirtilen davranış türleri fiziksel şiddeti gösterir. Size uygun olan kutucukları işaretleyiniz.

 Dövme, tekmeleme

 Sert bir cisimle vurma

 Aç bırakma

 Uyutmama

 Tokat atma

 Cisim fırlatma

 Uzuvları bükme

 Yakma

 Kesici, delici ve ateşleyici aletlerle yaralama; öldürmeye teşebbüs etme

 Organ ve uzuv kaybına neden olma

 İntihara zorlama

21. Yukarıda belirtilen fiziksel şiddet davranışlarından herhangi birini size uygulayan kişi :

 Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)

 Anne Baba Abi/Abla/Kardeş

 Akraba (Amca, dayı, dede, teyze vb.)

 Eşimin yakınları (Kaynana, kayınpeder vb.)

 Yabancı

22. En son ne zaman fiziksel şiddete maruz kaldınız?

 0-1 ay Kalmadım.

 1-6 ay

 6-12 ay

 1 – 5 yıl

 5 yıldan önce

23.Aşağıda belirtilen davranış türleri sözel/duygusal/psikolojik şiddeti işaret etmektedir. Size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

 Terk etmekle tehdit etme

 Çocuklarını elinden almakla tehdit etme

 Aşağılayıcı sözler kullanma

 Küçümseme

 Lakap takma

 İletişim kurmama

 Kendine saygısını ve beğenisini yok etme

 Çocukları kaçırma, anneye göstermeme

 Çocukları anneye karşı kullanma

 Başkalarıyla iletişimini engelleme

 Bir yere hapsetme

 Aile üyeleri ve arkadaşlarıyla görüşmesini engelleme ya da kısıtlama

 Bilgiye ve desteğe erişimini engelleme

24-Yukarıda belirtilen sözel/duygusal/ psikolojik şiddet davranışlarından herhangi birini size uygulayan kişi

 Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)

 Anne

 Baba

 Abi/Abla/Kardeş

 Akraba (Amca, dayı, dede, teyze vb.)

 Eşimin yakınları (Kaynana, kayınpeder vb.)

 Yabancı

25. En son ne zaman sözel şiddete maruz kaldınız?

 0-1 ay Kalmadım.

 1-6 ay 6-12 ay 1 – 5 yıl

 5 yıldan önce

26. Aşağıda belirtilen davranış türleri cinsel şiddeti işaret etmektedir. Size uygun olanı işaretleyiniz.

 Sözle, elle sarkıntılık

 Dijital/Sanal ortamda cinsel içerikli fotoğraf, video, mesaj gönderilmesi

 İstenmeyen öpme, dokunma ya da okşama gibi cinsel temasta bulunma

 İstenmeyen cinsel eylemlere zorlama

 Aşağılayıcı veya utandırıcı eylemlere zorlama

 Fuhuşa zorlama

 Akraba ve yakınlardan cinsel saldırı ya da cinsel istismar

 Tecavüz veya taciz

27. Yukarıda belirtilen cinsel şiddet davranışlarından herhangi birini size uygulayan kişi

 Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)

 Anne

 Baba

 Abi/Abla/Kardeş

 Akraba (Amca, dayı, dede, teyze vb.)

 Eşimin yakınları (Kaynana, kayınpeder vb.)

 Yabancı

28. En son ne zaman cinsel şiddete maruz kaldınız?

 0-1 ay Kalmadım. 1-6 ay 6-12 ay 1 – 5 yıl 5 yıldan önce

29. Aşağıda belirtilen davranış türleri ekonomik şiddeti işaret etmektedir. Size uygun olanı işaretleyiniz.

 Çalışmasına engel olma

 Çalışıyorsa kazancına el koyma, kazancından sadece harçlık almak biçiminde yararlanmasına izin verme.

 Çok az para bırakarak evi çekip çevirmesini isteme

 Zorla çalıştırma

 Mallarına el koyma

 Ekonomik kararlardan dışlama

 Ortak edinilmiş mallara zarar verme

30. Yukarıda belirtilen ekonomik şiddet davranışlarından herhangi birini size uygulayan kişi :

 Eş (Eski eş, nişanlı, sözlü, sevgili)

 Anne

 Baba

 Abi/Abla/Kardeş

 Akraba (Amca, dayı, dede, teyze vb.)

 Eşimin yakınları (Kaynana, kayınpeder vb)

 Yabancı

31. En son ne zaman ekonomik şiddete maruz kaldınız?

 0-1 ay Kalmadım.

 1-6 ay 6-12 ay 1 – 5 yıl

Ek-3 Coppersmith Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda duyguları ifade eden birtakım cümleler bulunmaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanları "evet", uygun olmayanları ise "hayır" biçiminde cevaplandırınız.

		Evet	**Hayır**
1.	Sık sık "keşke başka birisi olsam" diye düşünürüm.		
2.	Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.		
3.	Eğer elimde olsaydı kendimdeki birçok şeyi değiştirmek isterdim.		
4.	Karar vermede fazla zorluk çekmem.		
5.	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanır.		
6.	Evde kolayca moralim bozulur.		
7.	Yeni şeylere kolay alışamam.		
8.	Yaşıtlarım arasında sevilen bir kişiyim.		
9.	Genellikle ailem benden çok şey bekler.		
10.	Ailem genellikle duygularıma önem verir.		
11.	Başkalarının söylediğini kolaylıkla kabul ederim.		
12.	Benim yerimde olmak oldukça zordur.		
13.	Hayatımın karmakarışık olduğuna inanıyorum.		
14.	Kendimi yetersiz buluyorum.		
15.	Sık sık evden uzaklarda olmayı düşünüyorum.		
16.	Yaptığım isten çoğunlukla memnun olmam.		

17.	Başkaları kadar güzel\yakışıklı değilim.		
18.	Söylenecek bir sözüm varsa onu söylemekten çekinmem.		
19.	Ailem benim duygularımı anlar		
20.	Kendimi yetersiz buluyorum.		
21.	Çok sevilen bir kimse değilim.		
22.	Genellikle ailemin beni dışladığını sanıyorum.		
23.	Yaptığım şeyler genellikle cesaretimi kırar.		
24.	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum.		
25.	Çevremde olup bitenlerden rahatsız olmam.		

Ek-4 Umutsuzluk Çaresizlik Talihsizlik Ölçeği

Lütfen, aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, bunlara ne ölçüde katıldığınıza karar veriniz ve uygun ifadeyi işaretleyiniz.

1.Kesinlikle katılmıyorum

2.Katılmıyorum

3.Biraz katılmıyorum

4.Biraz katılıyorum

5. Katılıyorum

6. Kesinlikle katılıyorum

		Kesinlikle katılmıyorum	**Katılmıyorum**	**Biraz katılmıyorum**	**Biraz katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle**
1.	Aklıma koyduğum şeyi yaparım	1	2	3	4	5	6
2.	Görevlerimi/işlerimi bitireceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
3.	Hayatımda olan birçok üzücü şeyin sebebi kötü şanstır.	1	2	3	4	5	6
4.	Zaman zaman kendimi işe yaramaz hissederim.	1	2	3	4	5	6
5.	Geleceğe umut ve coşku ile bakarım.	1	2	3	4	5	6
6.	Kadere güvenmek benim için iyidir.	1	2	3	4	5	6
7.	Başkalarının yardımı olmadan krizleri aşabileceğimi zannetmiyorum.	1	2	3	4	5	6

8.	İstediklerimi elde edebileceğimi ummuyorum.	1	2	3	4	5	6
9.	Çoğu zaman ne yapacağıma yazı tura atarak karar veririm.	1	2	3	4	5	6
10.	Karşılaştığım sorunlara çok zor çözüm bulurum.	1	2	3	4	5	6
11.	Yapmak istediklerimi gerçekleştirmek için gerekli vaktim var.	1	2	3	4	5	6
12.	Genellikle her işin olacağına vardığını keşfettim.	1	2	3	4	5	6
13.	Bir problemle karşılaştığım zaman onu çözmenin yolunu bulamam.	1	2	3	4	5	6
14.	Gelecekte benim için önemli konularda başarılı olacağımı umuyorum.	1	2	3	4	5	6
15.	Elde ettiğim birçok şeyin sebebi şanslı oluşumdur.	1	2	3	4	5	6
16.	Bir işe başlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
17.	Geleceğimde görebildiğim şey memnuniyetten ziyade memnuniyetsizliktir.	1	2	3	4	5	6
18.	Az ya da çok arkadaşımın olması tamamen kaderime bağlıdır.	1	2	3	4	5	6

19.	Nadiren hayatımı kontrol ettiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
20.	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	1	2	3	4	5	6
21.	Genel olarak bakıldığında yaşantım tesadüfü olaylarla kontrol ediliyor.	1	2	3	4	5	6
22.	Bazen her şeyi bırakmayı düşünüyorum çünkü olanları iyileştirmek için yapabileceğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6
23.	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	1	2	3	4	5	6
24.	Genellikle kendi çıkarlarımı kötü şanstan koruyabilmemin yolu yoktur.	1	2	3	4	5	6
25.	Şu aralar karşılaştığım sorunları çözebilmemin birkaç yolu vardır.	1	2	3	4	5	6
26.	Gelecekte kötü zamanlardan çok iyi zamanlar bekliyorum	1	2	3	4	5	6
27.	Geleceği planlamanın bir anlamı yoktur çünkü onu iyi ya da kötü şans belirler.	1	2	3	4	5	6

28.	Amaçlarıma ulaşmak için genellikle mantıklı yollar bulamam.	1	2	3	4	5	6
29.	İstediğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallıktır.	1	2	3	4	5	6
30.	Başarısız olduğumda tekrar denemenin faydası yoktur nasıl olsa kötü şansım hiç değişmez.	1	2	3	4	5	6

Ek-5 Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği

Aşağıda kötü bir durum veya olayla karşılaşıldığında kişilerin neler yapabileceğini anlatan 36 ifade vardır. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar verin. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak uygun olan kutucuğa (X) işareti koyunuz.

		Hiç Tanımlamıyor	**Biraz Tanımlıyor**	**Oldukça iyi**	**İyi tanımlıyor**	**Çok İyi Tanımlıyor**
1.	Sıkıcı bir iş yaparken işin en az sıkıcı yanını ve bitirdiğimde elde edeceğim kazancı düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	Beni bunaltan bir iş yapmak zorunda olduğumda, bunaltımı nasıl yenebileceğimi hayal eder.	1	2	3	4	5
3.	Duygularımı düşüncelerime göre değiştirebilirim.	1	2	3	4	5
4.	Sinirlilik ve gerginliğimi yardım almadan yenmek bana zor geliyor.	1	2	3	4	5
5.	Kendimi üzüntülü hissettiğimde hoş olayları düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	Geçmişte yaptığım hataları düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
7.	Güç bir sorunla karşılaştığımda düzenli bir biçimde çözüm yolları ararım.	1	2	3	4	5
8.	Birisi beni zorlarsa işimi daha çabuk yaparım.	1	2	3	4	5

9.	Zor bir karar vereceksem bütün bilgiler elimde olsa bile bu kararı ertelerim.	1	2	3	4	5
10.	Okuduğum şeye kendimi veremediğimi fark ettiğim zaman dikkatimi toplamak için yeni yollar ararım.	1	2	3	4	5
11.	Çalışmayı planladığımda işimle ilgili olmayan her şeyi ortadan kaldırırım.	1	2	3	4	5
12.	Kötü bir huyumdan vazgeçmek istediğimde, bu huyumu devam ettiren nedir, diye araştırırım.	1	2	3	4	5
13.	Beni sıkan bir düşünce karşısında, güzel şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14.	Günde iki paket sigara içiyor olsam sigarayı bırakmak için muhtemelen başkasının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
15.	Kendimi kötü hissettiğimde neşeli görünmeye çalışarak ruh halimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
16.	Kendimi sinirli ve gergin hissettiğimde, sakinleştirici ilacım varsa bir tane alırım.	1	2	3	4	5
17.	Üzüntülü olduğumda, kendimi hoşlandığım şeylerle uğraşmaya zorlarım.	1	2	3	4	5
18.	Hemen yapılabilecek durumda bile olsam hoşlanmadığım ileri geciktiririm.	1	2	3	4	5
19.	Bazı kötü huylarımdan vazgeçebilmem için başkalarının yardımına ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5

20.	Oturup belli bir işi yapmam güç geldiğinde, başlayabilmek için değişik yollar ararım.	1	2	3	4	5
21.	Beni kötümser yapsa da gelecekte olabilecek bütün felaketleri düşünmekten kendimi alamam.	1	2	3	4	5
22.	Önce yapmam gereken işi bitirip daha sonra gerçekten hoşlandığım işlere başlamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
23.	Bedenimin herhangi bir yerinde ağrı hissettiğimde bunu dert etmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24.	Kötü bir huyumu yendiğimde kendime olan güvenim artar.	1	2	3	4	5
25.	Başarısızlıkla birlikte gelen kötü duyguları yenmek için sık sık kendime bunun bir felaket olmadığını bir şeyler yapabileceğimi telkin ederim.	1	2	3	4	5
26.	Kendimi patlayacakmış gibi hissettiğimde, “dur, bir şey yapmadan önce düşün” derim.	1	2	3	4	5
27.	Birine çok öfkelensem bile davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
28.	Genellikle bir karar vereceğim zaman, ani kararlar yerine bütün ihtimalleri göz önüne alarak sonuca varmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
29.	Acilen yapılması gereken şeyler olsa bile, önce yapmaktan hoşlandığım şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5

30.	Önemli bir işi elimde olmayan nedenlerle geciktirdiğimde kendi kendime sakin olmayı telkin ederim.	1	2	3	4	5
31.	Bedenimde bir ağrı hissettiğim zaman, ağrıdan başka şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
32.	Yapılacak çok şey olduğunda genellikle bir plan yaparım.	1	2	3	4	5
33.	Kısıtlı param olduğunda kendime bir bütçe yaparım.	1	2	3	4	5
34.	Bir iş yaparken dikkatim dağılırsa işi küçük bölümlere ayırırım.	1	2	3	4	5
35.	Sık sık beni rahatsız eden nahoş düşünceleri yenemediğim olur.	1	2	3	4	5
36.	Aç olduğum halde yemek yeme imkanım yoksa, ya açlığımı unutmaya ya da tok olduğumu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

Ek-6 Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Lütfen bu açıklamayı dikkatle okuyunuz:

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ve stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayınız ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyiniz. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse "0", uygun değilse "1", uygun ise "2", tamamen uygun ise "3" (X) işaretini koyunuz. Bütün soruları size en uygun cevabı işaretleyerek cevaplayınız.

	BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA; **Sizi ne kadar tanımlıyor, size ne kadar uygun**	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1.	Kimsenin bilmesini istemem.	0	1	2	3
2.	İyimser olmaya çalışırım.	0	1	2	3
3.	Bir mucize olmasını beklerim.	0	1	2	3
4.	Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	0	1	2	3
5.	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	0	1	2	3
6.	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	0	1	2	3

7.	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.	0	1	2	3
8.	Olayın/olayların değerlendirilmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	0	1	2	3
9.	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	0	1	2	3
10.	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	0	1	2	3
11.	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	0	1	2	3
12.	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	0	1	2	3
13.	İşi olacağına varır diye düşünürüm.	0	1	2	3
14.	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır bunun için uğraşırım.	0	1	2	3
15.	Problemin çözümü için adak adarım.	0	1	2	3
16.	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	0	1	2	3
17.	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	0	1	2	3
18.	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	0	1	2	3
19.	Her şeyin isteğim gibi olamayacağına inanırım.	0	1	2	3
20.	Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	0	1	2	3
21.	Mücadeleden vazgeçerim.	0	1	2	3

22.	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	0	1	2	3
23.	Hakkımı savunabileceğime inanırım.	0	1	2	3
24.	Olaylar karşısında "kaderim buymuş" derim.	0	1	2	3
25.	Keşke "daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.	0	1	2	3
26.	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	0	1	2	3
27.	"Benim suçum ne?" diye düşünürüm.	0	1	2	3
28.	"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.	0	1	2	3
29.	Sorunumun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3
30.	Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır.	0	1	2	3

ÖZGEÇMİŞ

Hilal TUZCU KUŞ

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Y.Ls.	2019-2022	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji
Ls. Ls	2013-2017	Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

İş/İstihdam

Yıl	Görev	
2019-2020	Psikolojik Danışman	Bahçeşehir Koleji
2020-	Psikolog	Kurşunlu Sosyal Hizmet Merkezi