T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

KADIN SIĞINMA EVİNDE KALAN KADINLARIN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gül MUTLU

141106175

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Seda ERZİ

İstanbul, Şubat 2018

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

KADIN SIĞINMA EVİNDE KALAN KADINLARIN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gül MUTLU

141106175

Danışman Öğretim Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Seda ERZİ

İstanbul, Şubat 2018

ÖNSÖZ

Bu çalışmamın ortaya çıkmasında ve yürütülmesinde katkısı büyük olan, bilgilerini paylaşarak yol gösteren ve desteklerini hiç eksik etmeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Seda ERZİ'ye çok teşekkür ederim. Tez jürisinde yer alan hocam Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN'a tez jürimde olduğu ve yüksek lisans sürecimdeki büyük katkısı için çok teşekkür ederim.

Mesleki hayatım boyunca her zaman bana yardım eden, yaşamıma katkıları çok büyük olan ve tezime jüri olarak katılmasından onur duyduğum hocam Prof. Dr. Doğan ŞAHİN'e çok teşekkür ederim.

Tez sürecinde birlikte aynı zorlukları yaşadığım, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen canım dostum, meslektaşım Büşra DÖNMEZ'e çok teşekkürler. Yüksek Lisans yıllarımın bana kattığı güzel dostlardan bir diğeri meslektaşım Işıl Hazal SARAÇ'a her daim desteği ve varlığı için çok teşekkür ederim.

Bu süreçte desteklerini esirgemeyen ve her an bana yardımcı olan iş arkadaşlarım Derya KUTLUTÜRK'e, Sinem PEKÖZ'e, Selin AKAR'a ve müdürüm Şehnaz YABAR'a çok teşekkürler.

Bu özel bilgilerini benimle paylaşmayı kabul eden ve bu araştırmanın ortaya çıkmasını sağlayan başta tüm şiddet mağduru kadınlara, konukevleri yöneticilerine ve meslektaşım Fatma CÜCE'ye sonsuz teşekkürler.

Ve en büyük teşekkür büyük aileme. Eğitim hayatım boyunca desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen amcam Mahsuni KIZILDAŞ'a teşekkür ederim. Her zaman varlığını hissettiğim, beni dünyanın en şanslı çocuğu kılan annem Dilek KIZILDAŞ'a, babam Hüseyin KIZILDAŞ'a ve canımın içi kardeşim İnan KIZILDAŞ'a sonsuz teşekkürler. Beni kendi evlatları gibi görüp anne babalık yapan eşimin ailesi annem Nigar MUTLU, babam Metin MUTLU ve kardeşim Umut MUTLU'ya destekleri için ayrıca çok teşekkürler.

Hayatımı daha anlamlı kılan, bu stresli günlerimde bana güç veren, sevgisini hep yüreğimde hissettiğim canım sevgilim, eşim Onur MUTLU'ya destek olduğu her an için çok teşekkür ederim.

Bu tezi şiddet mağduru olan tüm kadınlara adıyorum.

KADIN SIĞINMA EVİNDE KALAN KADINLARIN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Kadına yönelik şiddet Türkiye'de gün geçtikçe daha fazla konuşulan bir olgu haline gelmiştir. Her gün yüzlerce kadının şiddete maruz kaldığı tahmin edilmekte ve şiddet mağduru kadınların bir kısmı sığınma evlerine sığınmaktadır. Kadın sığınma evinde kalan kadınlarla ilgili yapılmış araştırmaların sayısının az olmasından hareketle, bu çalışmanın amacı kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeylerini ve stresle başa çıkma tarzlarını araştırmaktır. İstanbul'un Anadolu yakasındaki çeşitli belediyelerin kadın sığınma evlerinde kalan 70 kadın bu çalışmaya katılmıştır. Öznel İyi Oluş Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik Belirti Tarama Testi (SCL-R-90), Katılımcı Bilgi ve Demografik Veriler Formu ve Bilgilendirilmiş Katılımcı Onam Formu kullanılmıştır. Katılımcılar şiddet görme sıklığına ve şiddetin süresine göre kategorize edilmiştir. Şiddet süresine göre kadınların stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak şiddetin sıklığı daha az olan kadınların stresle başa çıkma tarzlarından kaçınma ve kendine saklamayı daha çok tercih ettikleri bulunmuştur. Araştırma sonuçları literatür ışığında tartışılmış, gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler belirtilmiş ve araştırmanın sınırlılıkları anlatılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadın Sığınma Evleri, Öznel İyi Oluş, Stresle Başa Çıkma

EXAMINATION OF SUBJECTİVE WELL-BEİNG AND COPİNG STYLES OF WOMEN STAYİNG İN THE WOMEN'S SHELTER

ABSTRACT

Nowadays violence against women in Turkey has become a popular subject. It is estimated that hundreds of women are subjected to violence every day, and some of the violence victims are taking refuge in shelters. In view of the small number of studies on women living in a shelter, the aim of this study is to investigate the subjective well-being of the women living in the shelter and the ways in which they cope with stress. Seventy women who lived in the women's shelters of the various municipalities of Istanbul's Anatolian side participated in this study. (SCL-R-90), Participant Information and Demographic Data Form, and Informed Participant Recognition Form were administered. Participants were categorized according to the frequency of violence and duration of violence. Significant differences were found among women according to duration of violence in terms of coping strategies. In addition, it was found that women with lower incidence of violence use escape/avoidance and keeping to self as strategies for coping with stress. The results of the research are discussed in the light of the literature, suggestions are given for the future studies and the limitations of the research are explained.

Keywords: Subjective well-being, women's shelter, coping.

İÇİNDEKİLER

DIŞ KAPAK…….....

İÇ KAPAK…….....

TEZ ONAY SAYFASI i

YEMİN METNİ.....ii

ÖNSÖZ iii

ÖZET iv

ABSTRACT.....v

İÇİNDEKİLER vi

KISALTMALAR viii

SİMGELER LİSTESİ viii

TABLOLAR LİSTESİ.....ix

BÖLÜM 1. 1

GİRİŞ 1

1.1.Öznel İyi Oluş..... 2

1.1.1. Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluş ile ilgili kavramlar 2

1.1.2. Öznel İyi Oluş Kuramları..... 5

1.1.2.1 Aşağıdan-Yukarı ve Yukarıdan-Aşağı Kuramı 5

1.1.2.2. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı 6

1.1.2.3. Uyum Kuramı..... 6

1.1.2.4. Erek Kuramı..... 7

1.1.2.5. Etkinlik Kuramı 7

1.1.2.6. Bağ Kuramı 8

1.1.2.7. Yargı Kuramı 8

1.1.2.8.Sabit Nokta Kuramı..... 8

1.1.2.9. Akış Kuramı 9

1.1.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler 9

1.1.3.1.Öznel İyi Oluş ve Kişilik Arasındaki İlişki 10

1.1.3.2. Demografik Özellikler 11

1.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları..... 13

1.2.1. Stres Tanımı 13

1.2.2. Stres Çeşitleri 14

1.2.3. Stres Kuramları 14

1.2.3.1. Genel Adaptasyon Sendromu 14

1.2.3.2. Bilişsel Değerlendirme 15
1.2.3.3. Genetik Yapısal Kuramlar 16
1.2.4. Stresle Başa Çıkma ve Stratejileri 16
1.3. Araştırmanın Amacı 22
1.3.1. Araştırma Hipotezleri 22
1.3.2. Araştırma Soruları 23
1.4. Araştırmanın Önemi 23
BÖLÜM 2 23
YÖNTEM 23
2.1 Örneklem 23
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 27
2.4.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği 27
2.4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 27
2.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği 28
2.4.4. Psikolojik Belirti Tarama Testi(SCL-90-R) 28
2.4.5. Katılımcı Bilgi ve Demografik Veriler Formu 29
2.3. İşlem 29
BÖLÜM 3 30
BULGULAR 30
3.1. Değişkenlerin Katılımcıların maruz kaldığı Şiddet Sıklığına Göre Karşılaştırılması 30
3.2. Değişkenlerin Katılımcıların Maruz Kaldığı Şiddet Süresine Göre Karşılaştırılması 32
3.3. Değişkenlerin Katılımcıların Maruz Kaldığı Şiddetin Başlama Zamanına Göre Karşılaştırılması 34
3.4. Şiddetin Başlangıç Zamanına, Sıklığına ve Süresine Göre Grupların SCL 90 Bakımından Karşılaştırılması 36
3.5. Öznel İyi Oluş Düzeyi, Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve SCL-90-R Puanların Birbirleriyle Olan İlişkisi 38
BÖLÜM 4 41
TARTIŞMA 41
4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları 45
4.2. Sonuç ve Öneriler 46
KAYNAKLAR 50
EKLER 60

KISALTMALAR

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

WHO: World Health Organization

ark.: arkadaşları

bkz.: bakınız

vb : ve benzeri

ŞÖNİM: Şiddeti Önleme ve İzleme Merkezi

TSSB: Travma Sonrası Stres Bozukluğu

SİMGELER LİSTESİ

Ort: Ortalama

SS: Standart Sapma

Sd: Serbestlik Derecesi

n: Toplam Sayı

MWU: Mann-Whitney U skoru

X: Ortalama

p: Anlamlılık Düzeyi

r: Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri……24
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özelliklerini Gösteren Frekans Tablosu…..26
Tablo 3: Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Şiddet Sıklığına Göre Karşılaştırılması……..31
Tablo 4: Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Şiddet Süresine Göre Karşılaştırılması……..33
Tablo 5: Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Şiddetin Başlama Zamanına Göre Karşılaştırılması……..…35
Tablo 6: SCL-90 Ölçeğinden Alınan Puanların Çeşitli Değişkenlere göre Karşılaştırılması……..37
Tablo 7:Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Birbirleri ile Olan İlişkisi……..40

BÖLÜM 1.

GİRİŞ

Son yıllarda kadına yönelik şiddet Türkiye'de basında daha fazla konuşulan bir mesele haline gelmiştir. Yalnızca Türkiye'de değil, dünyanın her yerinde kadınlara şiddet uygulandığı bilinmektedir. Kadına yönelik şiddet, kadının maddi ve manevi bütünlüğüne zarar vererek toplumsal bir sorun olmasının yanı sıra yaşamda aktif ve üretken bir biçimde çalışmasına da engel olarak sosyal ve ekonomik kalkınmayı etkilemektedir.

Tarih boyunca kadına yönelik şiddet neredeyse bütün toplumlarda görülmüş ve en az insanlığın tarihi kadar eski bir konudur. Her ne kadar çok eski bir mesele bile olsa bu konuda yapılan araştırmalar ve çalışmalar yakın tarihlerde ortaya çıkmaya başlamıştır. Viyana'da toplanan 4. Dünya İnsan Hakları Konferansı'nda "kadına yönelik şiddet" konusu ele alınmıştır. Burada "kadına yönelik şiddet dünyadaki en yaygın ama en az tanımlanmış insan hakları suistimali" olarak ifade edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından 10 ülkede 24.000 kadın ile yapılan araştırmaya göre kadınların %13-61 'i fiziksel şiddete, %6,59 'u cinsel şiddete, %20-75 'i duygusal şiddete maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir(aktaran Akyazı, 2010).

Ülkemizde de kadına yönelik şiddetin ne durumda olduğunu görmek için çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı'nın 2008 yılında yaptığı araştırma evli kadınların eşleri ya da birlikte oldukları kişiler tarafından %39'unun fiziksel şiddete, %15'inin cinsel şiddete, %44'ünün duygusal şiddete, %42'sinin ise cinsel veya fiziksel şiddete maruz kaldığını göstermektedir. Şiddet türlerinden en yaygın olanın fiziksel şiddet olduğu bilinse de diğer şiddet türlerinin de çok sistematik bir biçimde uygulandığı ortaya çıkmaktadır.

Elbette şiddete her kadın aynı tepkiyi vermemektedir. Bazı kadınlar yaşadıklarının kader olduğunu düşünmekte ve bu şiddet döngüsünün içinde yaşamaya devam etmekte; bazıları ise bir çıkış yolu arayıp sığınaklara sığınmaktadır. Kadın sığınma evleri kadınlar için şiddetten uzak, güvenli bir çatıdan daha fazlasıdır. Psikolojik destek alabildikleri, birbirleriyle dayanışabildikleri ve

hayata devam etmek için destek alabildikleri bu kurumlar kadınlar ve beraberinde gelen çocukları için yeni bir başlangıcın ilk adımıdır. Bu kurumlardaki kadınlar çeşitli meslek kurslarına yönlendirilmekte, iş bularak sosyal ve ekonomik hayata atılmaları desteklenmekte, çocuklarına kreş hizmeti sağlanarak çocukların da psiko-sosyal gelişimine katkıda bulunulmaktadır. Okuma yazma bilmeyen kadınlar kurslara giderek okuma yazma öğreniyorlar. Okul çağındaki çocukların ise okullarından geri kalmamaları için yakında bulunan okullara kayıtlarının yapılması mümkün olmaktadır.

Bu araştırma kadın sığınma evlerinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeylerini ve stresle başa çıkma tarzlarını inceleyerek literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Ülkemizde kadın sığınma evlerinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleriyle ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili bir araştırmanın literatüre sağlayacağı katkı ve gelecek araştırmalara tutacağı ışık bakımından önem arz etmektedir. Gizliliğin esas olduğu bu kurumlara ulaşma fırsatı pek fazla mümkün olmadığı için bu çalışma gelecekte yapılacak araştırmalara da katkı sağlayacaktır.

1.1.Öznel İyi Oluş

Bu bölümde Öznel İyi Oluş ile ilgili kavramlara ve Öznel İyi Oluşu açıklayan kuramlara ve Öznel İyi Oluşu etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

1.1.1. Öznel İyi Oluş ve Öznel İyi Oluş ile ilgili kavramlar

Öznel İyi Oluş ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında bazı kavramlar dikkat çekmektedir. Araştırmalarda sıklıkla karşılaşılan kavramlar iyi olma, psikolojik iyi oluş, iyilik hali ve yaşam doyumudur. Bu bölümde öznel iyi oluş ile birlikte bu kavramlar da açıklanacaktır.

İyi olma; öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve iyilik hali kavramlarını da içeren bir olgudur. Bu kavramları açıklamadan önce iyi olma kavramını anlamakta fayda olduğu düşünülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü Sağlık kelimesinin tanımını yaparken bedenin ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali ifadesini kullanır(Ryff ve Keyes, 1995).

Diener (1984) ise iyi olmayı bireyin bilişsel ve duyuşsal olarak hayatını değerlendirmesi olarak tanımlar. Hattie, Myers ve Sweeney'e göre(2002) iyi oluş kavramını açıklayan iki bakış açısı bulunmaktadır. Bunlardan ilki klinik bakış açısı olup; bedensel sağlığın daha önemli olduğunu savunur ve depresyon, kaygı gibi ruhsal sorunlarla ilgilenir. İkinci görüş ise psikolojik olup; iyi olmayı kişinin hayatından aldığı doyum ve bu doyumu değerlendirmesi olarak açıklamaktadır.

Psikolojik iyi oluş kavramı kişinin hayatında anlamlı hedefler belirleyip bu hedeflere ulaşmasını; hedeflerini geliştirmesini, bireyin hayatla mücadelesini içinde barındırmaktadır. Psikolojik iyi oluş birey hayatta güçlüklerle karşılaşsa bile yaşama uyumunu ifade etmektedir(Ryff ve Keyes, 1995). Ryff (1989) araştırmada psikolojik iyi oluşun iki boyut olduğunu ifade etmiştir. Bu boyutlar eudaimonic boyut ve hedonik boyuttur. Ryff ve Singer (2008) eudaimonic boyutun temel amacını yaşamı iyi bir şekilde yaşamak olarak ifade etmişlerdir. Bu ancak kişinin kendini geliştirmesiyle olacaktır. Bu boyutta birey hayatta güçlüklerle karşılaştığında mücadele eder ve altı alanda psikolojik iyi oluşunu geliştirirken kişisel gelişimini de ilerletir. Bu altı alan kendini kabul, insanlarla iyi ilişkiler kurma, özerklik, çevrede ustalaşma, yaşamın amacı ve kişisel büyümedir. Kendini kabul kişinin hayatındaki tüm olumlu-olumsuz taraflarıyla kendini kabul etmesiyle gerçekleşebilir. Bireyin etrafındaki kişilerle olumlu; içinde sevgiyi, güveni barındıran ilişkiler kurması bir diğer boyuttur. Üçüncü alan özerkliktir. Bu alan özerk ve bağımsız olmayı kapsar. Çevrede ustalaşma denen dördüncü boyut kişinin ihtiyaçlarını karşılayacak çevreye sahip olmasından bahsetmektedir. Bir sonraki alan yaşamın amacını anlatır. Kişi hayatın anlamını öğrenmeye çalışır. Son alan olan altıncı alan kişisel büyümedir. Bireyin içinde var olan potansiyelini daha da yükseltmesini, yaşamda bir birey olduğuna ilişkin inançlarını içerir(Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik iyi oluşun ikinci boyutu olan hedonik boyut ise bireyin yaşadığı hayattan aldığı hazzı tanımlar. Ryff kişinin yaşam doyumunun bu boyutu oluşturduğunu ifade eder(Ryff, 1989). Bu boyuttaki kişinin amacı olumlu duyguları fazlalaştırıp olumsuz duyguları aza indirmektir. Tıpkı öznel iyi oluşta olduğu gibi olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olmasıyla ve kişinin yaşamından duyduğu hazzın yüksek olmasıyla bu boyut daha iyi açıklanmaktadır(Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Doğan (2006) iyilik hali kavramını, "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram kişinin pozitif işlevselliği ve hayat şartlarından memnuniyet duymasıyla da ilgilidir.

İyilik hali kişinin işlevselliğiyle ilgilidir. Kişinin olumlu hissetmesini sağlayan bir yaşam standardıyla ilgilidir(Dost, 2005). Dunn (1961) iyilik halinin birçok boyutu olduğunu ve bireyin tam iyi oluşunun tüm boyutların birleşimiyle olacağını ifade eder(aktaran Duman, 2016). Bu boyutların birinde bile işlevsellik bozulmuşsa iyilik hali ve boyutlar bundan etkilenecektir. Dolayısıyla bütünsellik oldukça önemlidir(aktaran Kasapoğlu, 2013).

Öznel iyi oluş iki bileşenden oluşur. Bunlardan biri hoş olan ve hoş olmayan duygulanım olan öznel iyi oluşun duygusal boyutudur. Öznel iyi oluş ile ilgili olan bir diğer kavram ise yaşam doyumudur. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu ifade etmektedir. Yaşam doyumu bireyin hayattan beklentisi ile içinde bulunduğu koşullara bakmasıyla ulaşılan sonuçtur. Kişinin hayattan beklentisi eğer içinde bulunduğu koşullarda karşılanıyorsa yaşam doyumu vardır denilmektedir(Özer ve Karabulut, 2009). Diğer bir deyişle kişi kendisi için güzel yaşantıları daha fazla, hoş olmayan davranışları daha az deneyimlemekte ise öznel iyi oluş düzeyi yüksek olur(Eryılmaz, 2009). Öyleyse yaşam doyumunun bireyin hayatındaki olumlu, hoş yaşantılarla ilgisi olduğunu ve öznel iyi oluşa etki ettiğini söylemek mümkündür.

Öznel iyi oluşu oluşturan 3 öğe vardır. Bunlar hoş duygulanım, hoş olmayan duygulanım ve yaşam doyumudur. Eğer olumlu duygulanımlar olumsuz duygulanımlardan fazlaysa ve bireyin yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmesi olumluysa öznel iyi oluşu yüksek olur(Dost, 2006).

Diener ve Diener'a göre (1996) birey hayatıyla ilgili bilişsel bir değerlendirme yaptıktan sonra yaşamından doyum sağlayıp; olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla hissediyorsa öznel iyi oluşu yüksek olur.

Myers ve Diener'a göre(1995) olumlu duygulanım; güven, heyecan, gurur, neşe, ümit, ilgi gibi olumlu duyguları; olumsuz duygulanım nefret, üzüntü, öfke, suçluluk gibi olumsuz duyguları içerir.

Dost'a göre (2006) öznel iyi oluş düzeyinin yüksek çıkması için kişinin yaşamı hakkında yaptığı bilişsel değerlendirmede yaşamından doyum sağladığı, olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla hissettiği gözlemlenmiştir. Bu araştırmalara dayanarak kadın sığınma evindeki kadınların yaşadıkları şiddet ve travma dolayısıyla yaşamları hakkındaki olumsuz duyguların olumlu duygulardan daha fazla olacağı, yine bu şiddet ve travma sonucu yaşam doyumlarının düşük olacağı beklenmektedir.

1.1.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili literatürde pek çok kuram karşımıza çıkmaktadır. Bunlar aşağıdan yukarı, yukarıdan aşağıya kuramı, çok yönlü uyuşmazlık kuramı, uyum kuramı, sabit nokta kuramı, erek kuramı, bağ kuramı, etkinlik kuramı, akış kuramı ve yargı kuramı şeklindedir.

1.1.2.1 Aşağıdan-Yukarı ve Yukarıdan-Aşağı Kuramı

Aşağıdan yukarı kuramına göre bireyler insanlarla ilişkilerini, arkadaşlıklarını, iş yaşantılarını, aile ilişkilerini değerlendirdiğinde eğer mutlu oluyorsa yüksek öznel iyi oluşa sahip olacaktır(Dost, 2004). Diener (1984) bireylerin yaşadıkları haz ve acıları değerlendirerek öznel açıdan iyi ya da kötü olduklarının kararına vardıklarını ifade etmiştir. Dolayısıyla kişinin haz aldığı yaşam deneyimleri bu kuramı açıklamak için oldukça önemlidir. Kadın sığınma evindeki kadınların kendi hayatları hakkında yapacakları değerlendirmede iş, aile, arkadaşlık unsurlarının kendisini memnun etmeyeceğini beklenmektedir. Bu kurama göre bireyin mutluluk deneyimlerinin fazla olması gerekmektedir(Yetim, 2001). Kadın sığınma evindeki kadınlar için mutsuz olduğu anların mutluluk deneyimlerinden daha fazla olması öznel iyi oluşlarına etki edecektir.

Diener (1984) yukardan aşağı kuramında ise mutluluğun insanın kişilik özelliği olduğunu aktarır. Dolayısıyla bu özellik kişinin hayatındaki olaylara verdiği tepkilere etki eder. Kuram aynı zamanda yaşam koşulları, geçmiş yaşam deneyimleri birbirine benzeyen insanların mutluluk düzeylerinin farklı olabileceğini de açıklar(Dost, 2004). Buda kadın sığınma evinde yaşayan ve geçmiş yaşam deneyimleri birbirine benzeyen, şiddet mağduru kadınların mutluluk düzeylerinin birbirinden farklı olabileceğini gösterir. Benzer yaşam deneyimlerini yaşayan

kadınların yaşam doyumlarında farklılıklar çıkmasının kadınların stresle başa çıkma tarzlarının farklılığından kaynaklandığı bilinmektedir.

1.1.2.2. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Michalos (1985) çok yönlü uyuşmazlık kuramında insanın içinde bulunduğu koşullar ile kendi yaşam standartlarının birbirinden faklı olması halinde öznel iyi oluşun etkileneceği, bu fark açıldıkça öznel iyi oluşun düşeceğini açıklamıştır(aktaran Duman, 2016). Bu kurama bakılacak olursa kadın sığınma evindeki kadınların öznel iyi oluşlarının düşük olmasındaki bir diğer etken anlaşılabilir. Kadın sığınma evindeki kadınlar içinde bulundukları koşullar gereği kendi yaşam standartlarından oldukça uzakta yaşamaktadır. Yapılacak araştırmada bu durumun kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde etkileyeceği düşünülmektedir. Kadınlar kadın sığınma evinde şiddetten uzak, güvenli bir ortamda kalsalar da kendi evlerinde olmadıkları için aidiyet duygusundan uzak yaşayacaklardır.

1.1.2.3. Uyum Kuramı

Diener, Suh ve Oishi'ye (1997) göre uyum kuramı kişilerin başlangıçta yaşadıkları yeni olay ve durumlara farklı tepkiler vereceklerini ama zamanla içinde bulundukları duruma alışacaklarını ve eski seviyeye geri döneceklerini açıklamaktadır(aktaran Çelik, 2008).

Brickman, Coates ve Bulman (1978) tarafından yapılmış bir araştırma omurilik felci geçirmiş kişilerin zamanla eski düzeylerine döndüklerini ve sağlıklı bireylerle aynı öznel iyi oluş düzeyine sahip olduklarını göstermektedir(aktaran Tatay, 2015). Bu kuramdan hareketle kadın sığınma evine yeni gelen kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin uzun süredir orada kalan kadınlardan daha düşük olacağı varsayılmaktadır.

Brickman ve Campbell (1971) bu kurama göre kişilerin daha önce kendilerinin ya da başkalarının yaşadıkları durumları bir standart olarak olarak kabul edip buna göre bir değerlendirme yaptıklarını savunmaktadır(aktaran Şimşek, 2000)

Headey ve Wearing (1992) Dinamik Denge modelinde kişilik ile adaptasyonu bir araya getirmiştir. Bu modele göre bireyler hoş olan ya da olmayan durumlar yaşadıklarında geçici olarak mevcut kişisel düzeylerinden

uzaklaşmaktadırlar fakat bir süre sonra normal düzeye geri dönmektedirler. Olaylar mutluluğu etkilese de bir süre sonra kişi kişiliğinin kendi belirlediği düzeye yeniden dönerek bir uyum sağlamaktadır(aktaran Diener, Suh ve Oishi, 1997).

1.1.2.4. Erek Kuramı

Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci' a göre (1996)bu kuramda iki önemli nokta amaç ve gereksinimlerdir. Bireylerin ait olma, özerklik gibi doğuştan gelen ya da sonradan kazanılan bazı gereksinimleri mevcuttur. Bu gereksinimler karşılandığı zaman bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri olumlu etkilenmektedir. Bireyin farkında olarak arzu ettiği özel istekleri ise kuramın amaç boyutunu oluşturmaktadır. Diener ve Fujita (1995) bireyin amaçlarının çok önem taşıdığını ve amaçlarını gerçekleştireceğine inandığı zaman öznel iyi oluşunun yükseleceğini savunur. Fakat her amaç kişinin öznel iyi oluşunu yükseltmemektedir. Sadece kişi için önemli olan amaçlar onların öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

Diener'e göre (1984) bu kuram ihtiyaçların doyurulması durumunda ya da gereksinimlerin giderilmesi durumunda bireyin mutlu olacağını ve öznel iyi oluşunun sağlanacağını savunur. Kişi belirlediği amaca ulaşamaz ya da bir gereksinimini gideremezse kişinin olumsuz duygulanımları artar ve öznel iyi oluş seviyesi düşer. Kadın sığınma evindeki kadınlara barınma imkanı sağlandıktan sonra onları iş bulmaları konusunda yönlendirip hayata yeniden başlamaları için gerekli destek sağlanmaktadır. İş bulan ve çocuğu varsa onları okula yazdıran kadınlar kazandıkları parayla gereksinimlerini gidermektedir. Hatta bazı kadınlar devlet desteği de alarak ayrı bir eve çıkmakta ve çocuklarıyla kendine yeni bir hayat kurmaktadır. Bu kurama göre gündelik amaçlardan ziyade uzun vadeli planlar konusunda tatmin olan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri bundan etkilenmektedir.

1.1.2.5. Etkinlik Kuramı

Kuram kişinin hedef ve etkinliklere odaklanmasının kendiliğinden öznel iyi oluş düzeyini yükselteceğini savunmaktadır. Kişi kendi yetenekleri çerçevesinde kendine hedefler belirler ve bu hedefleri gerçekleştirirken amaçları doğrultusunda etkinliklere yönelmesi kişinin doyum sağlamasına neden olur(Dost, 2005). Diener (1984) dağa tırmanma aktivitesinin dağın zirvesine ulaşmaktan daha fazla mutluluk vereceğini ifade etmektedir. Aristoteles'e göre mutluluk erdemli etkinliklerle gelir. Aristoteles Nikhomakos'a Etik isimli eserinde mutluluğu bir etkinlik olarak ifade

eder. Bu erdemli etkinliklere örnek hobiler ve sosyal etkileşim alanlarıdır(aktaran Duman, 2016). Özetle bu kuram Erek kuramının aksine sonucun değil, sonuca giden sürecin mutluluk sağladığını savunmaktadır.

1.1.2.6. Bağ Kuramı

Bireyin sağlam bağlar kurmayı öğrenmeyle mutlu olacağını savunan kuram hafıza, koşullanma ve bilişsel prensiplere dayalı kuramları içermektedir. Hafıza kuramı bireylerin geçmişlerinde yaşadıkları olaylarla daha çok olumlu bağlar kurduklarında, onların hafızalarında daha mutlu düşüncelerin olacağını savunur. Bilişsel bağ kuramı kişiler yaşadıkları olayları iyi olarak algılıyorsa ve bunları içsel etkenlere bağlıyorsa bireylerin daha mutlu olacaklarını savunur. Koşullanma kuramı ise uyaranlarla olumlu duyuşsal bağ kuran kişilerin daha mutlu olacağını savunur(Diener, 1984). Kadın sığınma evinde yaşayan kadınların geçmişlerinde daha çok olumsuz, duygu yükü ağır olayların olacağından ötürü orada kalan kadınların hafıza kuramına göre daha mutlu düşüncelerinin olmasının çok mümkün olmayacağı düşünülmektedir.

1.1.2.7. Yargı Kuramı

Kuram öznel iyi oluş düzeyinin kişinin içinde bulunduğu koşullarla bazı ölçütler arasında yaptığı karşılaştırma sonucu değişebileceğini savunmaktadır. Kişi belirlediği ölçütü eğer gerçek durumda aşıyorsa öznel olarak iyi olur; belirlediği ölçütün altında bir yaşam koşuluna sahipse öznel olarak iyi olmaz. Yapılan araştırmalar öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini kendi koşullarından daha kötü olan bireylerle karşılaştırma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan kişiler ise kendilerini hem kendileri gibi öznel iyi oluş düzeyi düşük olan, hem de öznel açıdan kendilerinden daha iyi olan bireylerle karşılaştırma eğilimindedirler(Diener, 1984).

Araştırmacı tarafından yapılacak araştırmada kadın sığınma evindeki kadınların evlerinden, akrabalarından uzakta; tanımadıkları insanlarla aynı çatı altında yaşayan kadınlar olduğu ve yaşam koşullarının belirledikleri ölçütün altında olduğu varsayılırsa bu kadınların öznel açıdan kötü olmaları beklenmektedir.

1.1.2.8.Sabit Nokta Kuramı

Emmons ve McCullough(2003) bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin sabit bir noktası olduğunu savunmaktadır. Kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri uzun süreli olarak

incelendiği zaman yaşadıkları yaşam olaylarından etkilendiklerini ama genetik olarak bir süre sonra sabit noktalarına tekrar dönecekleri görülmektedir. Sabit nokta kuramı ile uyum kuramı birbirine benzese de sabit nokta kuramında kişilerin öznel iyi oluş düzeyini etkileyen faktörün genetik olduğu bilinmekte; uyum kuramında ise kişilerin gelecekteki umutlarına ve geçmiş yaşam olaylarına bakılmaktadır(Headey ve Wearing, 1992).

1.1.2.9. Akış Kuramı

Csikszentmihayli (1990) kişilerin bir aktiviteye katıldıklarında hissettikleri psikolojik hoş olma durumunu akış olarak tanımlamaktadır. Bu kurama göre kişiler yeteneklerinin altında olan etkinlikleri yaparken sıkılırlar, yeteneklerinin üstünde olan etkinlikleri yaparken kaygılanırlar lakin yetenekleri ölçüsünde etkinlikler yaptıklarında ise akış duygusunu yaşamaktadırlar. Csikszentmihayli'ye göre bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak için onların yetenekleri doğrultusunda etkinliklerde bulunmalarını ve akış yaşamalarını sağlamak gerekmektedir. Akış yaşamaları kişilerin olumlu duygulanımlarının artmasına ve olumsuz duygulanımlarının azalmasına sebep olacağından öznel iyi oluş düzeyinin artmasını sağlayacaktır. Kadın sığınma evinde kalan kadınların sığınma evi içerisinde yaptıkları psiko-sosyal gelişimi destekleyen aktivite ve etkinlikler de onların olumlu duygulanımlarının artmasını sağlayacaktır. Bazı kadın sığınma evlerinde ahşap boyama vb. gibi el sanatlarıyla ilgili aktiviteler yapılmaktadır. Bu aktiviteler sayesinde akış duygusunu yaşayan kadınların kurama göre öznel iyi oluş düzeyleri artacaktır.

1.1.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Araştırmacılar Öznel İyi Oluşu incelerken ilk senelerde belirli alanlara yönelmişlerdir. Bu alanlar cinsiyet, yaş, ırk, eğitim gibi demografik değişkenler, genetik, gelir düzeyi, kişilik özellikleri, din, sağlık, medeni durum gibi faktörlerdir. Myers ve Diener'in (1995) araştırmaları öznel iyi oluş üzerinde en önemli ve etkili etmenin kişilik özelliği olduğunu göstermiştir. Araştırmacılar iyi çevreye ya da iyi imkanlara sahip olmanın öznel iyi oluş için yeterli olmadığını, olumlu kişisel özelliklerin öznel iyi oluşu fazlasıyla etkilediğini savunmuşlardır. Bu sebepten öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki detaylı olarak incelenmiştir. Diener ve Lucas'a göre (1999) belirleyiciliği olan bir diğer etmen ise demografik özelliklerdir.

Demografik özelliklerin öznel iyi oluş düzeyini etkilediği saptanmıştır. Lakin bu etki kişilik özellikleri kadar güçlü bir etki değildir.

1.1.3.1.Öznel İyi Oluş ve Kişilik Arasındaki İlişki

Kişilik doğuştan gelen ve çevreyle şekil alan özellikleri tanımlar(Atkinson, Smith, Atkinson, Bem, ve Nolen, 1999). Diener ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan araştırmalar nevrotiklik ile dışadönüklülük kavramlarının öznel iyi oluş ile ilgili olduğunu saptamıştır. Hefferon ve Boniwell'a (2011) göre nevrotik olma öznel iyi oluş düzeyinin düşük olması ve beraberinde depresyon ile alakalı olurken dışadönük olma öznel iyi oluş düzeyinin artmasıyla ilişkilidir.

Bu bölümde kişiliği ele alan ve literatürde sıkça kabul gören model olan beş faktör kişilik modeli açıklanacaktır.

Beş faktörlü kişilik modeli için yapılmış araştırmalar oldukça fazladır. Bu model belirli çalışmaların sonucunda şekillenmiştir. İlk olarak 1961 yılında Allport'un yaptığı çalışmalardan sonra 1963 yılında ondan esinlenen Norman sıfatlara dayanarak bireylerin kişilik özelliklerini belirlemek için çaba harcamıştır. Bu çalışmaların sonucunda Norman kişiliği açıklayabilecek 5 farklı faktörün olduğunu savunmuştur. Bu faktörleri; dışadönüklük (extroversion), yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik (agreeableness), sorumluluk (conscientiousness), duygusal dengelilik (emotional stability) ve kültür (culture) olarak isimlendirmiştir(aktaran Somer,1998).

Daha sonra bu alandaki çalışmalar yıllar boyunca devam etmiştir. McCrea ve Costa (2003) ya göre insanlara bakıldığı zaman bazı kişilerin bazı olaylar karşısında duygusal tepkiler verdiği görülmektedir. İnsanların bir kısmı yeni karşılaştıkları düşünce, fikir ve davranışlara karşı hoşgörülü ve açıktırlar. Bazı insanlar ise bunların aksi davranışları sergilemektedirler. Buna ek olarak bazı insanlar etik ilkeleri önemseyen, dikkatli kimselerdir. Toplumsal ilişkileri uyumlu, iyi olan kimseler olduğu gibi enerjik ve toplumla ilişkisi kuvvetli insanlar da vardır. Bütün bu özelliklerin olduğu insanları tanımlayan kişilik modeline beş faktörlü kişilik modeli denmektedir. Somer'e göre (1998) bu kişilik modelinin temelini, insanların sahip olduğu farklı kişilik özelliklerinin, onların kültürlerinin günlük hayattaki ifadelerine yansıyacağı ve ferdi farklılıkların dilde değişik kelimeler halinde kodlanacağı düşüncesi meydana getirmektedir.

McCrea ve Costa'ya (1987) göre bu model dışa dönüklük-içe dönüklük, yumuşak başlılık-hırçınlık, sorumluluk-dağınıklık, duygusal denge-dengesizlik ve deneyime açıklık-gelişmemişlik olmak üzere 5 farklı alt boyutu içermektedir. Bu alt boyutlardan dışa dönüklük-içe dönüklük, duygusal denge-dengesizlik ve sorumluluk-dağınıklık boyutları öznel iyi oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir. DeNeve ve Cooper (1998) deneyime açıklık ve yumuşak başlılık boyutlarının öznel iyi oluş ile etkisinin sınırlı olduğunu; yumuşak başlılığın öznel iyi oluş düzeyine anlamlı bir etkisi olmadığı saptamışlardır.

1.1.3.2. Demografik Özellikler

-Yaş:Diener ve arkadaşları (1999)bireyin yaşının artmasıyla olumsuz duygulanımların fazlalaşmadığını, yaşam doyumunun azalmadığını ifade ederek; yaş arttıkça nesil farkından kaynaklanan olumlu duygularda azalmanın olduğunu saptamışlardır. Ryff (1989) tarafından yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş düzeyinin yaş ile arttığı saptanmıştır. Birey belirli bir yaşa geldiğinde öznel iyi oluş düzeyinde azalma olmaz. Buna sebep olan etken kişinin yaşının ilerlemesiyle birlikte ideal benlikleri arasındaki farkın azalmasıdır(aktaran Tatay, 2015). Ayrıca yaş ile birlikte bireyin uyum sağlayıcı özelliklerinin gelişmesi buradaki bir diğer etkendir(aktaran Eryılmaz, 2009).

-Eğitim: Eğitim ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar eğitimin öznel iyi oluş üzerinde çok düşük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Gelişmiş ülkelerde bu fark neredeyse yoktur. Fakat zengin ve yoksul ülkeler birbiriyle kıyaslandığında öznel iyi oluş düzeyi ve eğitim arasındaki ilişkinin daha etkili olduğunu görmekteyiz. Buna sebep olan neden ise zengin ülkelerde yaşayan bireylerin daha fazla sosyal aktivitelere yönelmiş olmasıdır(Veenhoven, 1994). Tuzgöl Dost'un (2004) çalışmasında akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır(Dost, 2004).

-Gelir: Batı toplumlarında çok zengin bireyler üzerinde yapılan araştırmalar gelirin zengin bireylerin öznel iyi oluşlarının nedeni olmadığını göstermiştir. Lakin gelir durumunun etkisi zengin ve yoksul bireyler karşılaştırıldığında ortaya çıkmaktadır. Yoksul bireyler zengin bireylere oranla daha düşük öznel iyi oluş düzeyine sahiptir. Fakat bunun nedeni bireylerin temel ihtiyaçlarının

karşılanabilmesidir. Ülkelerin büyüme oranları artarken o ülkede yaşayan insanların öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı gözlemlenmektedir. Lakin daha önce uyum kuramında da bahsedildiği gibi insanoğlu her koşula ve duruma uyum sağlamaktadır. Lotodan kazanılan para bile öznel iyi oluş düzeyini etkilememektedir çünkü zenginlik sağlayan durum bireyin o sürece alışması ve uyumuyla özelliğini yitirecektir(Eryılmaz, 2009).

Diener (1984), Diener ve Biswas-Diener (2002) ve Diener ve Diener (1995) tarafından yapılan bazı çalışmalarda ise gelir düzeyinin öznel iyi oluş üzerinde etkisi bulunmuştur. Diener, Tay ve Oishi (2013) tarafından yapılan bir araştırma kişilerin gelir düzeylerinin artmasıyla öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığını, bireylerin gelir düzeylerinden memnun olmaları durumunda gelecek yaşantılarına daha pozitif baktıklarını göstermiştir(aktaran Sancaktar, 2016).

-Evlilik: Diener ve ark. tarafından yapılan (1999) araştırmalar evli bireylerin mevcut durumda evli olmayan bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Bunun nedeni evli çiftlerin birbirlerine dair gösterdikleri duygusal ve maddi destektir(aktaran Eryılmaz, 2009).

Diener ve arkadaşlarına (1999) göre bireysel ve toplulukçu kültüre sahip ülkelerde öznel iyi oluş düzeyleri evlilik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bu araştırmaya göre hiç evlilik yapmayan ya da eşinden ayrılmış kişilere göre evli bireyler daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptir. Hefferon ve Boniwell (2011) ise mutlu bireylerin evlenmeye ve mutluluklarını sürdürmeye daha eğilimli olduğunu ifade etmişlerdir.

-Din: Din ve öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalar bu değişkenlerin birbirini etkilemediğini göstermiştir. Dine yüklenen anlam bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini değiştirmemektedir(Pollner, 1989).

Agrawal ve ark. tarafından (2011) öznel iyi oluş ve demografik değişkenlerin ilişkisinin incelendiği bir araştırmada olumsuz duyguların; gelir düzeyi, inanç ve çalışma statüsü ile ilgili olduğu, olumlu duyguların ise eğitim düzeyi ve gelir ile ilgili olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumunun ise gelir, yaş ve eğitimden etkilendiği bulunmuştur. Tüm bunlara bakıldığında sosyo-demografik koşulların öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin çok düşük olduğu saptanmıştır(Sancaktar, 2016).

Travma mağduru kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Ülkemizde bu alanda yapılmış çalışma sayısı az olduğundan bu araştırmanın bu bağlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Öznel iyi oluş düzeylerine ek olarak kadın sığınma evinde kalan travma mağduru olan kadınların stresle başa çıkma tarzlarının da incelenmesi önem taşımaktadır. Stresle başa çıkma ve öznel iyi oluş kavramları birbiriyle ilgili kavramlardır. Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri stresle başa çıkarken hangi yöntemleri kullandıkları üzerinde etkili olmaktadır. Araştırma öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olacağının varsayıldığı kadın sığınma evlerinde yapıldığı için stresle başa çıkma tarzlarına da bakılmasının önemli ve alakalı olacağı kanısına varılmıştır.

1.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

Bu bölümde stresin tanımına, çeşitlerine ve stresle başa çıkma tarzları gibi faktörlere yer verilmiştir.

1.2.1. Stres Tanımı

Magnuson (1990) stresi istenmeyen ve tehdit edici olarak algılanan olaylara ve uyaranlara karşı kişide ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik tepkiler olarak tanımlar(aktaran Madenoğlu, 2010). Cohen, Kamarck ve Mermelstein, (1983) stresi kişinin fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit altında olmasıyla gelişen bir gerginlik hali olarak tanımlamışlardır.

Stres kavramı, Fransızca‘da “Estrece” ve Latince’de “Estrictio” sözüklerinden türetilmiştir. Zaman içinde bu kavrama değişik anlamlar verilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1993). On yedinci yüzyılda “dert, bela, keder, felaket” olarak kullanılan kavramın anlamı 18. ve 19. yüzyılda değişmiş ve “kişiye, ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” anlamlarında kullanılmaya başlanmıştır(Şahin, 1998).

1950’li yıllarda Fransız Fizyolog Bernard stresi “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” şeklinde ifade etmiştir. Bu dönemde başlarda Selye (1956) stresi “organizmaya zarar veren uyaran olarak” ifade ederken sonrasında “organizmada zorlanma sonucu ortaya çıkan tepki” olarak tanımlamıştır(Köknel, 1998).

1.2.2. Stres Çeşitleri

Conlan (2001) stresin akut stres, subakut stres, kronikleşme sürecinde stres ve kronik stres olarak dört çeşidinin olduğu ifade etmektedir.

Fried (1980) ise stresi meydana geliş şekillerine göre üç seviyede ifade etmiştir. Birinci seviye felaket stresidir. Çok sayıda insan topluluğunu etkileyen (deprem, sel) stres düzeyidir. İkinci seviye akut strestir. Bu stres türü ise krizleri ya da kişileri etkileyen anlık durumlar neticesinde meydana gelen stres çeşidi olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü seviye stres ise günlük yaşanan strestir. Bireyin günlük hayatta yaşadığı zorlukları ve tehditleri barındırır.

1.2.3. Stres Kuramları

Brannon ve Feist'in (2004) yaptıkları çalışmada Stres kavramını ortaya ilk atan kişi olan Selye'nin (1956) stresi önce uyaran olarak belirttiğini lakin daha sonra yaptığı araştırmalarla stresin uyaranlara karşı verilen bir tepki olduğunu ifade ettiğini belirtmişlerdir. Selye bunun üzerine vücudun stresli durumlarla nasıl başa çıktığına dair bir model geliştirmiş ve bu konuda literatüre katkıda bulunmuştur. Selye'ye göre farklı çevresel faktörler kişilerde stres durumu yaratsa bile kişinin verdiği tepkiler aynı olacaktır(aktaran Erzi, 2012).

1.2.3.1. Genel Adaptasyon Sendromu

Selye'ye (1956) göre stres durumu aynı zamanda bir süreçtir. Kişilerin stres karşısında vermiş oldukları tepkilerin 3 aşamadan oluştuğunu belirtir (Baltaş, 1984; Bernstein, 1999; Papas, 1997).

Selye (1956) sebep farketmeksizin stres uyaranlarının etkisinde kalan kişinin fiziksel bir reaksiyon vereceğini ifade eder. Bu tepki kişinin kendini savunmaya almasıyla ilgilidir(aktaran Karaküçük ve Başaran, 1996). Selye (1956, 1976) bu teoride 3 aşamadan bahsetmektedir. Birinci aşamanın "alarm" tepkisi olduğunu belirtir. Organizma stres verici bir olay karşısında sempatik sinir sistemi devreye girdiğinden dolayı kendini savunur ve "kavga et" ya da "kaç" tepkileri gelişmiş olur. İkinci aşama "direnme" evresidir. Bu aşamada birey stres verici olaya uyum sağlamaya çalışır. Bireyin uyum sağlama kapasitesi ya da stres verici olayın süresinin değişikliğine göre kişide direnme evresinin süresi değişmektedir. Eğer birey duruma uyum sağlarsa direnme aşamasının süresi uzayabilir. Ancak direnme aşamasının uzaması kişinin bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilmekte ve vücutta bir enfeksiyon ihtimalini arttırabilmektedir. Bu aşamanın sona ermesiyle son evre

olan “bitkinlik” evresi devreye girer. Bu aşamada kişinin direnme gücü sona erdiğinden parasempatik sinir sistemi devreye girer ve normal olmayan düzeyde bir yorgunluk durumu gelişir. Selye (1959) bu yorgunluğun depresyona ve ölüme sebebiyet verebileceğini belirtmiştir(aktaran Erzi, 2012).

1.2.3.2. Bilişsel Değerlendirme

Folkman ve Lazarus (1984) stresli durumla karşı karşıya kalan kişinin bu durumla karşılaşma ve tepki gösterme anı arasında kalan kısmı bilişsel değerlendirme olarak ifade etmişlerdir. Bilişsel değerlendirme esnasında, kişi karşılaştığı durumu kendi yararına uygun düşecek şekilde düşünmektedir.

Birincil değerlendirme aşamasında kişi içinde bulunduğu durumun stresli, olumlu ya da kendisini ilgilendirmeyen bir durum olup olmadığının çıkarımında bulunur. Karşılaşılan durum stresli ise kişi başına gelebilecek ya da üstesinden gelebileceği zarar ve kayıpları değerlendirir. Karşılaşılan durum zarar veren, tehdit eden ya da zorlayan bir nedense kişi bu durumun sonucunda olumsuz bir değerlendirme yapar. Ortada bir tehdit, zorlayan ya da zarar durumu varsa birey duygusal tepkilerde bulunabilir. Lazarus (1993) zararı bireyin uğradığı psikolojik hasar, tehdidi öngörülen hasar, zorlayıcı olanı ise kişinin zorluklarla başa çıkmasında kendine duyduğu güven olarak tanımlamıştır(aktaran Erzi, 2012).

Zarar değerlendirildikten sonra kişi öfke, tiksinme, hayal kırıklığı gibi duygular yaşayabilir. Tehdit ise kaygı ve korku yaratır. Zorlayıcı olan ise kişide coşku ve umuda neden olur. Bu duygular bireyde stres nedeniyle değil, bilişsel değerlendirmenin sonucunda oluşmaktadır(aktaran Brannon ve Feist, 2004).

İkincil değerlendirme aşamasında ise kişi, stres yaratan olay karşısında ne yapabileceğine dair çıkarımda bulunur. Bu yargı, olayı kontrol edip edemeyeceğini ve durumla başa çıkabilme kapasitelerini kapsamaktadır. Kişi bu noktada kendine alternatiflerinin neler olduğunu ve nelerin stresi düşürmede etkili olabileceğini sorarak içinde bulunduğu durumu ölçmektedir(Folkman ve Lazarus, 1984).

Üçüncül değerlendirme aşamasında ise kişiye yeni bir bilginin gelmesi ilk iki aşamanın içerdiği değerlendirme süreçlerinin değişmesine sebep olur. Böyle bir durum geliştiğinde kişi maruz kaldığı stresli durum karşısında, yeni bir bilginin ortaya çıkması sebebiyle mevcut stratejilerini değiştirerek ve değişik stratejiler bularak içinde bulunduğu koşulları değerlendirmektedir. Yeni bir bilginin ortaya

çıkması stresi bazen arttırdığı gibi bazen azaltabilmektedir(Folkman ve Lazarus, 1984).

1.2.3.3. Genetik Yapısal Kuramlar

Bu kurama göre stresle baş etmede bireyin genetik yapısı önemlidir. Bireyin stresle baş etme yeteneğini genetik yapı önemli derecede etkilemektedir. Bu kuramlar genetik yapı ile fizik yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya yöneliktir. Otonom sinir sistemi üzerinde etkisi olan genetik yapı bireyin organizmasının direncini düşürebilmektedir. Savaş anında bireyin yaşadığı "savaş, kaç" tepkisi otonom sinir sistemi ile ilgilidir(Rice, 1999).

1.2.4. Stresle Başa Çıkma ve Stratejileri

Kişi stres öğelerini önleyebilmek için bazı baş etme yöntemleri kullanır. Kişinin hayatının işlevselliğinin bozulmaması, ruhsal bütünlüğünü koruyabilmesi için bu yöntemler gereklidir. Folkman (1984) başa çıkmayı tanımlarken kişinin stres unsurlarına karşı direnmesi ve bunun sonucunda verdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü olarak açıklar.

Her bireyin stresle başa çıkma tarzı farklıdır. Folkman ve Lazarus(1986) başa çıkma stratejilerini problem odaklı ve duygusal odaklı olarak iki başlığa ayırmış; problem odaklı başa çıkma daha akılcı, eyleme götüren, aktif bir yöntem iken, duygusal odaklı başa çıkmanın daha pasif olduğunu, stresin yarattığı duyguları ortadan kaldırmayı amaçladığını ifade etmişlerdir.

Bireyin stresle başa çıkmada kullandığı baş etme yöntemlerinin içinde bulunduğu durumun kontrol edilen ya da kontrol edilemeyen olmasıyla da ilgisi vardır. Bireyin problem odaklı yöntemleri tercih etmesi durumu kontrol edebiliyor ise daha etkili olmasına rağmen duygusal odaklı yöntemler ise kontrolün düşük olduğu ya da kontrolün olmadığı bireylerde daha etkilidir(Terry, 1994). Vitaliano ve arkadaşları (1990) kontrol edilebilecek koşullar varsa problem odaklı başa çıkmanın depresyon düzeyini azalttığını; duygusal odaklı başa çıkma yönteminin ise depresyon düzeyini arttırdığını saptamışlardır. Fakat koşullar kontrol edilemiyorsa duygusal odaklı başa çıkma yönteminin depresyonu azalttığını ifade etmişlerdir. Sosyal destek, sorumluluğu kabul etme, kadercilik gibi duygusal odaklı başa çıkmalar depresyonun azalmasına yardımcı olmaktadır(Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo, Katon, 1990). Bu durumda şiddete maruz kalan ve bunu kontrol edemeyen bir kadın için duygusal

odaklı yöntemleri kullanmak daha faydalı olacaktır. Örnek olarak kadın sığınma evindeki kadınların birbirlerine destek olmaları duygusal odaklı başa çıkma yönteminin avantajlı olan tarafını göstermektedir.

Daha önce yapılmış bir çalışmada bulunan sonuçlara göre olumsuz yaşam deneyimleri olan kadınların depresyon seviyelerinin olumlu yaşam deneyimleri olan kadınlara göre daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Kadınların yaşadıkları şiddet depresyon seviyesinin artmasına sebep olmuş ancak yapılan bu araştırmada kadın sığınma evinde kalan kadınların sığınma evinde kalmayan kadınlara göre depresyon düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Şiddetin bireyin benlik saygısını zedelemesine rağmen sığınma evindeki kadınların benlik saygılarının sığınma evinde kalmayan kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum bize sığınma evlerinin kadınların benlik saygılarının artmasına katkı sağladığını göstermektedir(Ermiş, 2013). Görüldüğü üzere şiddetten uzak, güvenli bir ortamda olmak kadınların hayatlarını pozitif yönde etkilemektedir.

Lazarus'a (1985) göre stresle başa çıkma tarzlarının üç temel bölüme ayrıldığı bilinmektedir. Bunlar duygu odaklı yöntemler, problem odaklı yöntemler ve kaçınma davranışlarıdır. Bu üç temel öge incelenecek olursa problem odaklı yöntemlerin direkt stresin kaynağını bulmaya ve değiştirmeye yönelik olduğu anlaşılmaktadır. Birey stresi meydana getiren durumu ortadan kaldırmaya ya da etkisini en aza indirmeye çabalamaktadır. Başa çıkma tarzlarından bu seçenek stresi yaratan durumun farkedilmesi, bireyin bu durumu bilişsel değerlendirmesi, koşulları değiştirecek seçeneğin tercih edilmesi ve sorunu çözme gibi aktif bir şekilde bilişsel ve davranışsal stratejiler içermektedir.

Duygu odaklı yöntemlerde bireyler stresi yaratan durumların meydana getirdiği duygularla baş etmeye çalışırlar. Bu başa çıkma yöntemi sorunu direkt olarak çözümlememekte; stresli hallere yeni anlamlar verilmesini ve duruma ilişkin duyguların azalmasını veya ortadan kalkmasını sağlamaya çalışmaktadır(Lazarus, 1984).

Lazarus (1985) kaçınma durumunda ise birey stres yaratan durum üzerinde düşünmeyi engellemek için başka konularla zihnini meşgul etmeyi içeren yöntemler seçtiğini, bu bahsedilen başa çıkma tarzları içinde en iyisinin problem odaklı yöntemler olduğu belirtmiştir.

Problem odaklı başa çıkma tarzları kendine güvenli, iyimser, sosyal desteğe başvurma gibi aktif ve işe yarayan faktörleri içerirken duygu odaklı yöntemler çaresiz ve boyun eğici gibi daha pasif, işe yaramayan faktörler içermektedir(Şahin ve Durak, 1995).

Duygu odaklı başa çıkma biçimi zarar veren, tehdit eden ya da zorlayan çevresel faktörleri değiştirebilmek için yapılabilecek hiçbir şeyin olmadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Problem odaklı başa çıkma tarzını ise bireyin koşulları değiştirebileceğine inandığı durumlarda ortaya çıkar(Folkman ve Lazarus, 1984).

2004 yılında Clements ve arkadaşları tarafından şiddet mağduru kadınlarla yapılan bir çalışmada fiziksel şiddete maruz kalan kadınların problem odaklı baş etme yöntemlerini şiddete uğramayan kadınlardan daha az kullandıkları, fiziksel şiddete maruz kalmamış kadınlarla karşılaştırıldığında kaçıngan ve bağımlı baş etme cevapları verdikleri ve problemleri yok saymaya daha fazla eğilimli oldukları saptanmıştır.

2004 yılında Waldrop ve Resick tarafından şiddet mağduru kadınlarda yapılmış bir çalışma fiziksel şiddete uğramanın daha çok kaçıngan baş etme yöntemini beraberinde getirdiğini göstermektedir. Çocukluk çağında şiddete maruz kalmayan kadınların daha çok problem odaklı baş etme yöntemleri kullandığı; geçmiş yaşamında şiddete uğrayan kadınların ise daha çok kaçıngan ve daha az aktif baş etme yöntemleri kullandıkları görülmüştür.

Waldrop ve Resick (2004) eğitim düzeyi ve geliri yüksek olan kadınlarda algılanan sosyal desteğin artmakta olduğunu ifade etmiş, kaçıngan baş etme yönteminin daha az sosyal destek getirdiğini saptamıştır. Sosyal destek bireyin aktif, problem odaklı baş etme yöntemlerini daha çok kullanmasını sağlamaktadır. Kaçıngan baş etme yönteminin ise daha az sosyal destek arama, yüksek stres ve depresif belirtilerle ilgili olduğu saptanmıştır. Matheson ve arkadaşları (2007) ise fiziksel istismar yaşamış, travmatik geçmişi olan kadınların kaçıngan baş etme yöntemini daha çok kullandıklarını, problem odaklı başa çıkmayı daha az tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Stresli bir ortamda bulunmak ruh sağlığını fazlaca etkileyebilmektedir. Şiddetin her türlüsüne maruz kalan kadınların ise sürekli olarak korku ve kaygı

yaşamasının ruh sağlıklarına olumsuz etki edeceği ve belli ruhsal bozuklukları beraberinde getireceği öngörülebilmektedir. Şiddet mağduru kadınlarda en fazla görülen ruhsal bozukluk depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu olmakla birlikte buna eşlik eden uyku bozukluğu, yeme bozukluğu, psikosomatik sorunlar, anksiyete, bağımlılık, kendine güvende azalma gibi sorunlar da görülmektedir(Woods, 2005).

Şiddet mağduru kadınların çeşitli psikopatolojik sorunlar yaşadıkları bilinmektedir. Bu konuyla ilgili birçok araştırma yapılmıştır.

Bir çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı yöntemleri kullanan bireylerin daha az depresyon yaşadığı görülmüş; kaygı karşısında daha fazla iç kontrol sağladıkları fark edilmiştir(Erol ve Öner, 1999). Diğer çalışmalarda şiddet mağduru kadınların depresyon skorları olumlu yaşam olayları olan kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Şiddet kadınların benlik saygısının azalmasına ve depresyon düzeylerinin artmasına sebep olur. Sığınma evinde kalan kadınların depresyon düzeyleri sığınma evinde yaşamayan kadınlardan daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Kadın sığınma evinde kalan şiddet mağduru kadınların benlik saygısı düzeyleri ise sığınma evinde kalmayan şiddet mağduru kadınlardan daha yüksektir(Ermiş, 2013).

Güney Asya'da kadınlarla yapılan bir araştırmada kadınların %21'inin şiddete maruz kaldığı görülmüştür. Şiddet mağduru kadınların anlamlı derecede daha fazla fiziksel sorunlar, depresyon, kaygı ve intihar düşünceleri bildirdikleri görülmüştür (Hurwitz, Gupta, Liu, Silverman ve Raj, 2006).

Yıldırım'ın (1998) şiddet mağduru kadınlarla yaptığı bir başka çalışmada ise kadınların %45'inin klinik depresyon tanısı aldığı, %41'inin ise orta derecede depresyona sahip olduğu saptanmıştır.

Kamp ve arkadaşları (1999) ise kadın sığınma evinde kalan 77 kadın ile bir araştırma yapmış, kadınların %84'ünün Travma Sonrası Stres Bozukluğu'na (TSSB) sahip olduğunu saptamışlardır. Bu kadınlarda depresyonun yaşanan şiddetin ortadan kalkmasıyla azaldığı görülmüş lakin TSSB belirtilerinin devam ettiği tespit edilmiştir(Golding, 1999).

Bu çalışmalardan hareketle kadın sığınma evinde olan kadınların depresyon düzeylerinin yaşadıkları şiddet sebebiyle yüksek olduğu bilindiğinden, öznel iyi oluş

skorlarının buna bağlı olarak düşük çıkması beklenmektedir. Öznel iyi oluş ve depresyon birbiriyle bağıntılı iki olgudur. Depresyon kadınların yaşam doyumlarını da olumsuz olarak etkileyecektir. Şiddet mağduru kadınların yaşam doyumlarının da düşük olacağı öngörülmektedir.

Bandura (1993) başa çıkma özyeterliği ile ilgili bireyin tehdit edici durumlara karşı etkin tepkiler vermesiyle ilgili kendisi için olan inancı olarak tanımlamakta ve başa çıkma özyeterliği yüksek olan bireylerin bir sorunla karşılaştıklarında daha etkin başa çıkma tarzı kullandıklarını ifade etmektedir.

Akpınar'ın (2013) yaptığı daha önce aile içi şiddet mağduru olan kadınlarla yapılmış bir çalışmada güvenli ve iyimser yaklaşımın şiddetle başa çıkma özyeterliği ile anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım gibi değişkenlerin ise şiddet mağduru kadınlarda şiddetle başa çıkma özyeterliğinin anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur. Aynı zamanda TSSB belirtilerinin de şiddetle başa çıkma özyeterliği ile bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bu çalışmanın anlamlı yordayıcıları ise kendine güvenli yaklaşım, TSSB belirtileri düzeyi ve iyimser yaklaşım olarak bulunmuştur.

Clements, Sabourin,Spiby (2004) tarafından istismara uğramış kadınlarla yapılmış bir araştırmada fiziksel şiddete maruz kalan kadınların problem odaklı başa çıkma tarzlarını fiziksel şiddete maruz kalmamış kadınlardan daha az kullandıklarına rastlanmıştır. Fiziksel şiddete maruz kalan kadınların kaçıngan baş etme cevapları verdikleri ve yaşadıkları sorunu görmezden gelmeye çalıştığı görülmüştür. Kadın sığınma evleri şiddet mağduru kadınlar ve çocukları için kendilerinin korunabileceği ve yardım alabileceği bir çatıdır(Few, 2005).

Şiddete maruz kalmış kadınlarda hangi başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığına dair yapılan araştırmalar oldukça azdır. Araştırmalarda bulunan sonuç ise şiddete uğrayan kadınların problem çözmek konusunda yetersiz kaldıklarıdır(Genç, 2003). Travma mağdurları ile yapılan çalışmalara bakıldığında duygu odaklı yöntemleri kullanan bireylerin travmanın etkileriyle mücadele ederken problem odaklı başa çıkma yöntemini kullananlara göre daha başarısız kaldıkları görülmüştür.

Chung ve arkadaşları tarafından (2000) travma mağduru bireylerle yapılan çalışmada duygu odaklı yöntemleri kullanan bireylerin, travma sonrası yeniden

yaşama belirtilerini daha çok yaşadıkları görülmüştür. Araştırmacı tarafından yapılacak bu çalışmada ise kadın sığınma evinde yaşayan şiddet mağduru kadınların şiddetle başa çıkma yöntemlerinde duygu odaklı, boyun eğici ve çaresiz yaklaşım gibi etkisiz yöntemleri kullanacakları öngörülmektedir.

İyilik hali kavramı, "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram kişinin pozitif işlevselliği ve hayat şartlarından memnuniyet duymasıyla da ilgilidir(Doğan, 2006).Kadın sığınma evine başvuran kadınların yaşadıkları şiddet sebebiyle buraya başvurdukları bilinmektedir. Bu kadınlar ailelerinden ve evlerinden uzakta, bir sığınma evinde yaşamaktadırlar. Hayat şartları konusunda memnuniyetsiz olacakları öngörülmektedir. Dolayısıyla şiddet mağduru olan bu kadınların öznel iyi oluş skorları düşük çıkacak, buna bağlı olarak yaşam doyumları da düşük olacaktır. Bu kadınlarda öznel iyi oluş ve yaşam doyumuna da bakılacağı için stresle başa çıkma yöntemlerinden hangilerini tercih edeceklerine dair bir kestirimde bulunulabilmektedir. Yaşam doyumu ve öznel iyi oluş skorları düşük olan kadınların duygusal odaklı başa çıkma tarzlarından kaçınma ve kendini suçlama gibi daha işlevsiz olanları kullanacakları beklenmektedir. Araştırmalar öznel iyi oluş skorları ve yaşam doyumunun birbirini etkilediğini göstermiştir. Aynı zamanda sığınma evinde kalan, öznel iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumları düşük olan kadınların boyun eğici yöntemleri kullanacakları öngörülmektedir.

Carlson (1997) şiddet mağduru kadınların hem sağlığını kaybettiği, hem ilişkisinin hasar görmesi hem de içinde bulunduğu koşullara dayanma gücü olmadığı için strese girdiğini ifade eder. Çok daha ağır şiddete maruz kalan kadınların daha fazla kaçınma yöntemi kullandıkları yapılan araştırmalarca bulgulanmıştır.

Daha önce belirtildiği gibi şiddet yaşamış olmak bazı psikopatolojik bozukluklara yol açmaktadır. Şiddetin üzerinden uzun zaman geçmesine karşın yapılan bazı araştırmalar şiddetin etkilerinin hala devam ettiğini ve psikopatolojik sorunların devam ettiğini göstermektedir.

Woods'un (2000)şiddet mağduru kadınlarla yaptığı çalışmada şiddet uygulayan kişi ile ilişkisini sonlandırmasının üzerinden 9 yıl geçmiş olan kadınlarda bile TSSB semptomlarının devam ettiği görülmüştür. Gökalp ve arkadaşlarının çalışmasında ise vakaların % 55'inde TSSB bulunmuştur. TSSB olan vakaların %

59'unda intihar girişimi olduğu saptanmıştır. Genç Dişçigil'in (2003) çalışmasında ise şiddet mağduru kadınların % 58'inde TSSB tanısı olduğu saptanmıştır.

Şiddet mağduru olan kadınların şiddet görmeyen kadınlara oranla problem odaklı baş etme tarzını daha az kullandıkları görülmüş, kaçınan tutumlar sergiledikleri ve problemleri yok saydıkları fark edilmiştir (Clements, Sabourin ve Spiby, 2004).

Gutner ve arkadaşlarının (2006) yaptığı bir araştırmaya göre stresle baş etme yöntemlerinde zamanla oluşan değişiklikler TSSB belirtilerinin çokluğu ve sıklığıyla ilgilidir. Eğer şiddeti uygulayan kişi bireyin yakından tanıdığı bir kişi ise kadınların daha çok sosyal geri çekilme içeren baş etme yöntemleri kullandıkları görülmüştür. Aynı zamanda bu kadınlarda daha fazla TSSB gelişir. Kaçıngan baş etme yöntemi TSSB semptomlarının artmasıyla ilgilidir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı ülkemizde üzerinde çok araştırma yapılmamış Kadın Sığınma Evleri'ndeki kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi olacaktır. Kadınların stresle başa çıkma tarzlarını anlamak için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyleri için Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmış olup aynı zamanda SCL 90 Ruhsal Belirti Tarama Testi de uygulanmıştır.

Akpınar (2013) tarafından daha önce 18-53 yaş arasında şiddete maruz kalan bir grup kadın ile yapılmış bir araştırma kadınların %76,3'ünün en az bir psikiyatrik tanıya sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bunlardan en fazla göze çarpanları kadınların %50,8'inin TSSB'na sahip olduğu, %37.3' ünün Major Depresyon tanısı aldığı ve %23,7'sinin ise Yaygın Anksiyete Bozuluğu'na sahip olduğudur. Kadın sığınma evindeki kadınların da patolojik bir sorunlarının olup olmadığını anlamak için bu ölçek uygulanmıştır.

1.3.1. Araştırma Hipotezleri

1)Kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

2) Kadın sığınma evinde kalan kadınların stresle başa çıkma tarzlarından kendine saklama, sorumluluğu kabul etme, kaçınma, kadercilik ve doğaüstü güçlere inanış ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

3) Kadın sığınma evinde kalan kadınların stresle başa çıkma tarzlarından kendine saklama, sorumluluğu kabul etme, kaçınma, kadercilik ve doğaüstü güçlere inanış ile yaşam doyumları arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

4) Kadın sığınma evinde kalan kadınların sığınma evinde kalma süresi ve yaşları ile stresle başa çıkma tarzları, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

1.3.2. Araştırma Soruları

1) Kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumları şiddetin başlama zamanına göre farklılaşmakta mıdır?

2) Kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumları şiddet görme sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?

3) Kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumları şiddetin süresine göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Öznel iyi oluş ile ilgili Türkiye'de ve dünyada bir çok araştırma yapılmış, bu araştırmaların çoğunun üniversite ve lise öğrencileri ile yapıldığı görülmüştür. Kadın sığınma evinde kalan kadınlarda öznel iyi oluş düzeylerine bakılan araştırmaya rastlanmamış olup, bu araştırmanın bu sebeple literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Türkiye'de kadın sığınma evlerinde kalan kadınlarla yapılan çalışmalar da çok az sayıda olduğu için çalışma bu bakımdan da önemlidir.

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1 Örneklem

Çalışma İstanbul'da Anadolu yakasındaki Kadın Sığınma Evleri'nde kalan katılımcılarla, gönüllülük esasıyla yapılmıştır. Kadın sığınma evlerinin fiziksel

koşulları da göz önüne alındığından 18-60 yaş arası toplamda 60 kadına ulaşmak hedeflenmektedir. Kadınlar şiddete maruz kaldıklarında önce Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi'ne (ŞÖNİM) başvururlar. ŞÖNİM başvuran kadınları İstanbul'daki kadın sığınma evlerine dağıtır. Bu dağıtım rastgele yapılmaktadır ve kişi ikamet ettiği ilçedeki kadın sığınma merkezine gönderilmemektedir. Dolayısıyla kadın sığınma evlerinde İstanbul'un her ilçesinden kadınlar bulunmaktadır. Bu durum da sığınma evindeki kadınların sığınma evinin bulunduğu ilçenin sosyo-ekonomik düzeyini yansıtmadıklarını gösterir.

Çalışmaya katılan kadınların yaşları 18-55 arasında değişmektedir. Yaş ortalamaları 32.80±9.46'dır. Katılımcıların sığınma evinde kalma süreleri de 1-48 arasında değişmektedir. Ortalama olarak sığınma evinde kalma süreleri ise 6.42±6.91 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların evlenme yaşları ortalama 18.92±3.74 olarak saptanmıştır ve evlenme yaşları 15 ile 37 yaş arasında değişmektedir (Tablo 1.).

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	*SS*
Sığınma Evinde Kalma Süresi	70	1	48	6.42	6.91
Yaş	70	18	55	32.80	9.46
Evlenme Yaşı	69	15	37	18.92	3.74

Çalışmaya katılan kadınların 43'ü (% 61.4) İlkokul; 18'i (% 25.7) Ortaokul; 3'ü (% 4.3) Lise mezunu iken katılımcıların 6'sı (% 8.6) okur-yazar düzeyindedir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında ise, 52'si (% 74.3) Resmi Nikâhlı, 7'si İmam Nikâhlı (% 10), 5'i Boşanmış (%7.1), 6'sı ise Bekâr (% 8.6) olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan kadınların 43'ü (% 61.4) İlkokul; 18'i (% 25.7) Ortaokul; 3'ü (% 4.3) Lise mezunu iken katılımcıların 6'sı (% 8.6) okur-yazar düzeyindedir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında ise, 52'si (% 74.3) Resmi Nikâhlı, 7'si İmam Nikâhlı (% 10), 5'i Boşanmış (%7.1), 6'sı ise Bekâr (% 8.6) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların 12'si çalışıyorken (% 17.1), 58'i (% 82.9) çalışmamaktadır. Katılımcılardan çocuğu olmayanlar 2 kişi (% 2.9), 1 çocuğu olan 26 kişi (% 37.1), 2 çocuğu olan 22 kişi (% 31.4), 3 çocuğu olan 11 kişi (% 15.7), 4 çocuğu olan 2 kişi (% 2.9), 5 ve 7 çocuğu olan 1'er kişi (% 1.4) ve 6 çocuğu olan 2

kişi (% 2.9) vardır. Katılımcıların 33'ü (% 47.1) gecekonduda yaşarken, 22'si (%31.4) aile apartmanında 15'i (% 21.4) ise apartmanda yaşamaktadır. Katılımcıların 4'ü eşiyle (% 5.7), 2'si (% 2.9) eş ve çocuklarıyla, 1'i ise (% 1.4) eşi ve eşinin anne-babasıyla yaşamaktadır. Katılımcıların 63'ü (% 90) ise kiminle yaşadığına dair soruya "diğer" seçeneği ile yanıt vermiştir. Katılımcıların 48'i (% 68.6) evliliklerinin ilk yıllarında şiddete maruz kaldıklarını belirtirken, 21'i ise (% 63) son bir yıl içerisinde şiddete maruz kalmaya başladığını ifade etmiştir. Katılımcıların 8'i (%11.4) her gün şiddet gördüğünü belirtirken, 27'si haftada bir iki kez (% 38.6), 30'u ayda birkaç kez (% 42.9), 2'si (% 2.9) yılda birkaç kez, 2'si (% 2.9) ise nadiren şiddet gördüğünü ifade etmiştir. Katılımcıların 36'sı (% 51.4) şiddet gördüğü süreyi 1-5 yıl arasında olarak belirtirken, 19'u (% 27.1) 11 yıldan daha fazla şiddet gördüğünü belirtmiştir. Katılımcılardan 7 kişi (% 10) 1 yıldan daha az süredir şiddet gördüğünü ifade ederken 7 kişi de (% 10) 6-11 yıl arası süredir şiddet gördüğünü belirtmiştir. Katılımcıların 24'ü (% 34.3) aile koruma davası açmadığını belirtirken, 7'si ise (% 10) aile koruması açtığını ifade etmiştir. Katılımcıların 8'i (% 11.4) boşanma davası açtığını belirtirken, 16'sı ise (%22.9) boşanma davası açmadığını ifade etmiştir (Tablo 2.).

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerini Gösteren Frekans Tablosu

Değişkenler		Sayı	%	Değişkenler		Sayı	%
Medeni Durum	Resmi Nikâh	52	74.3	**Kimle Kalıyorsunuz?**	Eşiyle	4	5.7
	İmam Nikâhı	7	10		Eş ve Çocuklarla	2	2.9
	Boşanmış	5	7.1		Eşin Anne ve Babasıyla	1	1.4
	Bekâr	6	8.6		Diğer	63	90
Eğitim	Okur-Yazar	6	8.6	**Şiddet Başlangıç Zamanı**	Evliliğin İlk Yılları	48	68.6
	İlkokul	43	61.4		Son Bir Yıl	21	63
	Ortaokul	18	25.7	**Şiddet Sıklığı**	Her Gün	8	11.4
	Lise	3	4.3		Haftada 1-2	27	38.6
Çalışma Durumu	Evet	12	17.1		Ayda birkaç kez	30	42.9
	Hayır	58	82.9		Yılda birkaç kez	2	2.9
Çocuk Sayısı	0	2	2.9		Nadiren	2	2.9
	1	26	37.1	**Şiddet Süresi**	1 yıldan az	7	10
	2	22	31.4		1-5 yıl arası	36	51.4
	3	11	15.7		6-11 yıl arası	7	10
	4	2	2.9		11 yıldan fazla	19	27.1
	5	1	1.4	**Aile Koruma Davası**	Evet	7	10
	6	2	2.9		Hayır	24	34.3
	7	1	1.4	**Boşanma Davası**	Evet	8	11.4
Konut Tipi	Gecekondu	33	47.1		Hayır	16	22.9
	Aile Apartmanı	22	31.4				
	Apartman	15	21.4				

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler Spss programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu araştırma için Öznel İyi Oluş Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, SCL 90 R Ruhsal Belirti Tarama Testi ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılacaktır. Aynı zamanda katılımcılar için şiddet öykülerini de içeren bir kişisel bilgi formu ve demografik bilgileri içeren bir form verilecektir.

2.4.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği

Dost tarafından (2005) geliştirilen ölçek 46 maddeyi kapsayan likert tipinde bir ölçektir. Kişinin olumlu ve olumsuz duygulanımlarının yoğunluğunu saptamak ve yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ölçmek için kullanılmaktadır. Ölçekteki maddelerin 26 tanesi olumlu, 20 tanesi olumsuz ifadeyi içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, düşük skor ise öznel iyi oluş düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93 bulunmuştur. Tülek(2010) ölçeğin Evli Bireylerde Öznel İyi Olma adlı tez çalışmasında kullanmak üzere yetişkinler için geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçek 174 yetişkin bireyde uygulanmış ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının .95 olduğu saptanmıştır.

2.4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle başa çıkma tarzları kişilerin stresli durumlarda kullandığı başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi için Folkman ve Lazarus (1985) tarafından hazırlanmış bir ölçektir. Güvenilirlik katsayısı 0,67 olarak Durak, Durak ve Elagöz (2011) tarafından bulunan ölçeğin Cronbach Alpha değeri, 0,75 olarak hesaplanmıştır. 31 maddeden oluşan bu ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçeği cevaplayan kişi her madde için kendisini en iyi tanımlayan numarayı seçer. Maddeler arasındaki içsel tutarlılık katsayısı ise; 0,74 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğin 7 tane alt ölçeği bulunmaktadır. Planlı problem çözme, kendine saklama, sosyal destek arayışı, kaçınma, sorumluluğu kabul etme, kadercilik ve doğaüstü güçlere inanma-batıl inançlar bu ölçeğin alt ölçeklerindendir. Testin alt ölçeklerinin de güvenilirlik katsayısı ve maddeler arasındaki içsel tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre, planlı problem çözme Cronbach Alpha değeri 0,84, maddeler arasındaki içsel tutarlılık 0,84 olarak bulunmuştur. Sosyal destek arayışı alt ölçeği Cronbach Alpha

değeri 0,64, maddeler arasındaki içsel tutarlılık 0,65 olarak bulunmuştur. Kendine saklama alt ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,79, maddeler arasındaki içsel tutarlılık 0,79 olarak bulunmuştur. Sorumluluğu kabul etme, alt ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,73, maddeler arasındaki içsel tutarlılık 0,72 olarak bulunmuştur. Kaçınma alt ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,49, maddeler arasındaki içsel tutarlılık 0,50 olarak bulunmuştur. Doğa üstü güçlere inanış-batıl inançlar alt ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,66, maddeler arasındaki içsel tutarlılık 0,67 olarak bulunmuştur. Kadercilik alt ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,81, maddeler arasındaki içsel tutarlılık 0,81 olarak bulunmuştur.

Planlı problem çözme alt ölçeğini içeren maddeler;3, 7, 16, 21, 25 ve 30. maddedir.

Kendine saklama alt ölçeğini içeren maddeler; 1, 11, 14 ve 29. maddedir.

Sosyal destek arayışı alt ölçeğini içeren maddeler; 2, 12, 17 ve 27. maddedir.

Kaçınma alt ölçeğini içeren maddeler; 5, 8, 15, 19 ve 24. maddedir.

Sorumluluğu kabul etme alt ölçeğini içeren maddeler; 9, 13, 26 ve 31. maddedir.

Kadercilik alt ölçeğini içeren maddeler; 4, 10, 20 ve 23. maddedir.

Doğaüstü güçlere inanış - batıl inançlar alt ölçeğini içeren maddeler; 6, 18, 22 ve 28. maddedir.

2.4.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener ve ark. (1983) tarafından kişilerin kendi yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Diener ve arkadaşları (1983) ölçeğin güvenirliğini .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçek beş maddeden oluşmakta, 7'li derecelendirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .87 olarak bulunmuştur. İlk Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından ergenlerle yapılan bir çalışmada yapılmıştır. Daha sonra Durak, Şenol Durak ve Gençöz (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

2.4.4. Psikolojik Belirti Tarama Testi(SCL-90-R)

1973 yılında Derogatis ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde olup 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Somatizasyon, Obsesif-Kompulsif, Kişiler Arası Duyarlılık, Depresyon, Anksiyete, Öfke, Fobik Anksiyete,

Paranoid Düşünce ve Psikotik gibi 9 alt maddesi vardır. Bunlara ek olarak uyku bozuklukları, iştah gibi diğer belirtileri ölçen bir ek ölçek bulunmaktadır. Ölçeğin orijinalinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapıldığında içtutarlılık değerinin .77 ile .90 arasında değiştiği görülmüştür. Bir hafta arayla alınan test-tekrar test güvenilirliğinin .78 ile .90 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Prof. Dr. İhsan DAĞ (1991) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışması Hacettepe Üniversitesi öğrencileri ile yapılan araştırmada test-tekrar test uygulaması ile 15 gün arayla 2 kez uygulanmıştır. Çalışma sonunda güvenirlik katsayıları aşağıdaki gibi hesaplanmıştır;

Somatizasyon için, .82, Obsesyon için, .84, Kişilerarası Duyarlılık için, .79, Depresyon için, .78, Anksiyete için, .73, Öfke için, .79, Fobik Reaksiyon için, .78, Paranoid Düşünce için, .63, Psikotisizm için, .73, Ek ölçek için, .77.

2.4.5. Katılımcı Bilgi ve Demografik Veriler Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form kişilerin demografik bilgilerini ve kişisel bilgilerini içermektedir. Form kadınların ne kadar süredir şiddete maruz kaldıklarından yaşanan şiddetin sıklığına, şiddetin ne zaman başladığından maruz kalınan şiddet çeşitlerine yönelik soruları içermektedir.

2.3. İşlem

Anketlerin doldurulması için kurum yetkilileriyle görüşülmüş ve ölçekler araştırmacı tarafından kurum yetkililerine anlatılmıştır. Kurum yetkilileri katılımcıları araştırma konusunda bilgilendirmiştir. Kadınların katılımları gönüllülük esasına dayanmaktadır. Kurum yetkilileri katılımcılara önce bilgilendirilmiş onam formu vermiştir. (bkz: Ek F) Katılımcılardan formu okumaları ve katılmayı kabul ettikleri takdirde imza atmaları istenmiştir. Sonrasında, sırasıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği, Stresle Baş Etme Yolları Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, SCL-90 R Ruhsal Belirti tarama testi ve Bilgi ve Demografik Veriler Formu verilmiş ve doldurmaları istenmiştir.

BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1. Değişkenlerin Katılımcıların maruz kaldığı Şiddet Sıklığına Göre Karşılaştırılması

Çalışmada katılımcılara uygulanan Öznel İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve alt ölçekleri ile SCL-90 R Ölçeğinden elde edilen puanların katılımcıların şiddet görme sıklıklarına göre farklılıklarını saptamak için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır (bkz. Tablo 3). Puanları karşılaştırılan gruplardaki dağılımı sağlamak adına, kadınların Her gün ve Haftada 1-2 kez şiddet gördüğünü ifade edenler "Çok"; ayda birkaç kez, yılda birkaç kez ve nadiren şiddet gördüklerini belirtenler ise "Az" şiddet sıklığına maruz kalanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Şiddet sıklığı "Az" olan grupta 35, "Çok" olan grupta ise 34 kişi yer almaktadır. Analizler sonucunda elde edilen verilere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden Kendine Saklama puanları, Kaçınma puanları ve SCL-90 alt ölçeklerinden Öfke puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Şiddet sıklığı "çok" olan kadınların Kendine Saklama puanları (medyan=16.5), şiddet sıklığı "az" olan kadınların Kendine Saklama (medyan=15) puanından anlamlı derecede düşüktür (U=403.5, Z=-2.318, p<.05).

Şiddet sıklığı "çok" olan kadınların Kaçınma puanları (medyan=22), şiddet sıklığı "az" olan kadınların Kaçınma (medyan=22) puanından anlamlı derecede düşüktür (U=382, Z=-2.587, p<.05). Ayrıca, Şiddet sıklığı "çok" olan kadınların SCL-90 alt ölçeklerinden Öfke puanları (medyan=2), şiddet sıklığı "az" olan kadınların Öfke (medyan=4) puanından anlamlı derecede düşüktür (U=403, Z=-2.332, p<.05).

Tablo 3. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Şiddet Sıklığına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler		Şiddet Sıklığı	*n*	Ortalama Sıra	Medyan	*MWU*	*Z*
Yaşam Doyumu Toplam Puan		Az	35	38.89	9	459	-1.666
		Çok	34	31	8		
Öznel İyi Oluş Toplam Puan		Az	35	34.47	158	576.5	-.222
		Çok	34	35.54	157.5		
Stresle Başa Çıkma Tarzları Toplam Puan	Planlı Problem Çözme	Az	35	35.21	22	587.5	-.091
		Çok	34	34.78	22		
	Kendine Saklama	Az	35	40.47	15	403.5	-2.318*
		Çok	34	29.37	16.5		
	Sosyal Destek Arama	Az	35	33.40	10	539	-.682
		Çok	34	36.65	10		
	Kaçınma	Az	35	41.09	22	382	-2.587*
		Çok	34	28.74	22		
	Sorumluluğu Kabul Etme	Az	35	35.39	10	581.5	-.166
		Çok	34	34.60	10		
	Kadercilik	Az	35	36.63	17	547.5	-.599
		Çok	34	33.60	20		
	Doğaüstü Güçlere İnanma	Az	35	35.49	9	578	-.207
		Çok	34	34.50	9		
SCL-90 R Ruhsal Belirti Tarama Testi Toplam Puan	Somatizasyon	Az	35	37.44	16	509.5	-1.030
		Çok	34	32.49	15.5		
	Obsesyon	Az	35	37.97	10	491	-1.257
		Çok	34	31.94	9.5		
	Kişilerarası Duyarlılık	Az	35	36.53	14	541.5	-.647
		Çok	34	33.43	13.5		
	Öfke	Az	35	40.49	4	403	-2.332*
		Çok	34	29.35	2		
	Paranoid	Az	35	35.49	10	578	-.206
		Çok	34	34.50	10		
	Psikotisizm	Az	35	34.49	7	563	-.388
		Çok	34	35.94	7.5		
	Ek Maddeler	Az	35	35.30	8	584.5	-.127
		Çok	34	34.69	8		

n: Sayı, *MWU*: Mann-Whitney U skoru

**p<.05*

3.2. Değişkenlerin Katılımcıların Maruz Kaldığı Şiddet Süresine Göre Karşılaştırılması

Çalışmada katılımcılara uygulanan Öznel İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve alt ölçekleri ile SCL-90 Ölçeğinden elde edilen puanların katılımcıların şiddet görme sürelerine göre farklılıklarını saptamak için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır (bkz. Tablo 4). Puanları karşılaştırılan gruplardaki dağılımı sağlamak adına, kadınların evliliğin bir yıldan az ve 1-5 yıl arası şiddet gördüğünü ifade edenler "5 Yıldan Az"; 6-10 yıl arası ve 11 yıl ve üzeri şiddet gördüklerini belirtenler ise "6 Yıldan Fazla" süreyle şiddete maruz kalanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Şiddet süresi "5 Yıldan Az" olan grupta 43, "6 Yıl ve Üzeri" olan grupta ise 26 kişi yer almaktadır. Analizler sonucunda elde edilen verilere göre Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden Kadercilik puanları, anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Şiddet süresi "6 Yıl ve Üzeri" olan kadınların Kadercilik puanları (medyan=20), şiddet süresi "5 Yıldan Az" olan kadınların Kadercilik (medyan=17) puanından anlamlı derecede yüksektir (U=405, Z=-2.003, p<.05).

Tablo 4. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Şiddet Süresine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler		Şiddet Süresi	*n*	Ortalama Sıra	Medyan	*MWU*	*Z*
Yaşam Doyumu Toplam Puan		5 Yıldan Az	43	36.49	9	495	-.809
		6 Yıl Üzeri	26	32.24	9		
Öznel İyi Oluş Toplam Puan		5 Yıldan Az	43	24.08	157	519.5	-.490
		6 Yıl Üzeri	26	36.52	159		
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Planlı Problem Çözme	5 Yıldan Az	43	34.59	22	541.5	-.220
		6 Yıl Üzeri	26	35.67	22		
	Kendine Saklama	5 Yıldan Az	43	31.98	15	429	-1.624
		6 Yıl Üzeri	26	40	16.5		
	Sosyal Destek Arama	5 Yıldan Az	43	36.28	10	504	-.691
		6 Yıl Üzeri	26	32.88	10		
	Kaçınma	5 Yıldan Az	43	35.60	22	553	-.326
		6 Yıl Üzeri	26	34	22		
	Sorumluluğu Kabul Etme	5 Yıldan Az	43	37.41	10	455.5	-1.314
		6 Yıl Üzeri	26	31.02	10		
	Kadercilik	5 Yıldan Az	43	31.42	17	405	-2.003*
		6 Yıl Üzeri	26	40.92	20		
	Doğaüstü Güçlere İnanma	5 Yıldan Az	43	32.87	9	467.5	-1.149
		6 Yıl Üzeri	26	38.52	9		

n: Sayı, *MWU*: Mann-Whitney U skoru

**p<.05*

3.3. Değişkenlerin Katılımcıların Maruz Kaldığı Şiddetin Başlama Zamanına Göre Karşılaştırılması

Çalışmada katılımcılara uygulanan Öznel İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve alt ölçekleri ile SCL-90 Ölçeğinden elde edilen puanların katılımcıların şiddetin başlangıç zamanına göre farklılıklarını saptamak için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır (bkz. Tablo 5). Evliliğin ilk yıllarında şiddet görmeye başlayan kadınların ve son 1 yıl içinde şiddet görmeye başlayan kadınların, ölçeklerden alınan puanlarının birbirlerinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (p>.05).

Tablo 5. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Şiddetin Başlama Zamanına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler		Şiddetin Başlama Zamanı	*n*	Ortalama Sıra	Medyan	*MWU*	*Z*
Yaşam Doyumu Toplam Puan		İlk Yıllar	48	33.69	9	441	-.839
		Son 1 Yıl	21	38	9		
Öznel İyi Oluş Toplam Puan		İlk Yıllar	48	37.45	160	386.5	-1.534
		Son 1 Yıl	21	29.40	156		
Stresle Başa Çıkma Tarzları	Planlı Problem Çözme	İlk Yıllar	48	36.67	22	424	-1.058
		Son 1 Yıl	21	31.19	21		
	Kendine Saklama	İlk Yıllar	48	33.17	15.5	416	-1.158
		Son 1 Yıl	21	39.19	16		
	Sosyal Destek Arama	İlk Yıllar	48	37.69	10	375	-1.707
		Son 1 Yıl	21	28.86	10		
	Kaçınma	İlk Yıllar	48	36.19	22	447	-.752
		Son 1 Yıl	21	32.29	21		
	Sorumluluğu Kabul Etme	İlk Yıllar	48	35.34	10	487.5	-.221
		Son 1 Yıl	21	34.21	10		
	Kadercilik	İlk Yıllar	48	33.08	17	412	-1.260
		Son 1 Yıl	21	39.38	19		
	Doğaüstü Güçlere İnanma	İlk Yıllar	48	36.38	9	438	-.873
		Son 1 Yıl	21	31.86	9		
SCL-90	Somatizasyon	İlk Yıllar	48	35.07	16	500.5	-.046
		Son 1 Yıl	21	34.83	16		
	Obsesyon	İlk Yıllar	48	34.71	9	490	-.184
		Son 1 Yıl	21	35.67	11		
	Kişilerarası Duyarlılık	İlk Yıllar	48	37.92	14	364	-1.838
		Son 1 Yıl	21	28.33	13		
	Öfke	İlk Yıllar	48	37.22	3	397.5	-1.405
		Son 1 Yıl	21	28.93	2		
	Paranoid	İlk Yıllar	48	37.41	10	388.5	-1.518
		Son 1 Yıl	21	29.50	9		
	Psikotisizm	İlk Yıllar	48	35.81	7	465	-.514
		Son 1 Yıl	21	33.14	7		
	Ek Maddeler	İlk Yıllar	48	36.90	8.5	413	-1.192
		Son 1 Yıl	21	30.67	8		

n: Sayı, *MWU*: Mann-Whitney U skoru

3.4. Şiddetin Başlangıç Zamanına, Sıklığına ve Süresine Göre Grupların SCL 90 Bakımından Karşılaştırılması

Katılımcıların SCL-90 alt ölçeklerinden alınan Depresyon, Anksiyete ve Fobik Reaksiyon puanları normal dağılım gösterdiğinden, Şiddet Süresi, Şiddetin Başlangıç Zamanı ve Şiddet Sıklığı bakımından karşılaştırmaları T-test kullanılarak gerçekleştirilmiştir(bkz. Tablo 6). Yapılan analizler sonucunda Depresyon, Anksiyete ve Fobik Reaksiyon puanlarının; Şiddet Sıklığı, Şiddet Süresi ve Şiddetin Başlangıç Zamanı bakımından farklılık göstermediği saptanmıştır (p>.05).

Tablo 6. SCL-90 Ölçeğinden Alınan Puanların Çeşitli Değişkenlere göre Karşılaştırılması

Değişkenler		Gruplar	*n*	Ortalama	*SS*	*Sd*	*t*
Şiddet Sıklığı	Depresyon	Az	35	1.560	.35	67	-1.25
		Çok	34	1.678	.42		
	Anksiyete	Az	35	1.505	.44	67	1.04
		Çok	34	1.385	.50		
	Fobik Reaksiyon	Az	35	1.187	.56	67	.767
		Çok	34	1.092	.46		
Şiddet Süresi	Depresyon	5 Yıldan Az	43	1.613	.33	67	-.139
		6 Yıl Üzeri	26	1.627	.48		
	Anksiyete	5 Yıldan Az	43	1.455	.42	67	.209
		6 Yıl Üzeri	26	1.430	.56		
	Fobik Reaksiyon	5 Yıldan Az	43	1.199	.42	67	1.22
		6 Yıl Üzeri	26	1.044	.62		
Şiddetin Başlangıç Zamanı	Depresyon	İlk Yıllar	48	1.661	.42	67	.233
		Son 1 Yıl	21	1.520	.28		
	Anksiyete	İlk Yıllar	48	1.500	.49	67	.687
		Son 1 Yıl	21	1.323	.43		
	Fobik Reaksiyon	İlk Yıllar	48	1.128	.53	67	.329
		Son 1 Yıl	21	1.170	.47		

3.5. Öznel İyi Oluş Düzeyi, Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve SCL-90-R Puanların Birbirleriyle Olan İlişkisi

Çalışmada kullanılan Yaşam Doyum Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve SCL – 90 ile katılımcıların yaşları, evlenme yaşları ve sığınma evinde kalma süreleri ile ilişkisini belirlemek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır. Çalışmadaki ölçeklerden elde edilen puanlar normal dağılım göstermediği için Spearman's Rho testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların yaşları, sığınma evinde kalma süreleri ile (r=.27, p<.05) ve Öznel İyi Oluş puanları ile (r=.28, p<.05) pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Katılımcıların sığınma evinde kalma süreleri ise; Öznel İyi Oluş puanları ile pozitif (r=.60, p<.01), SCL – 90 alt ölçeklerinden Somatizasyon puanları ile negatif (r= -.27, p<.05) yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Katılımcıların Öznel İyi Oluş puanlarının, Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden Kaçınma puanları ile negatif yönde (r= -.27, p<.05) anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Katılımcılardan elde edilen Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden Planlı Problem Çözme puanlarının, Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden Sosyal Destek Arama puanları ile pozitif yönde (r=.38, p<.01) anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların SLC-90 alt ölçeklerinden Somatizasyon puanlarının; SCL-90 alt ölçeklerinden Obsesyon puanlarıyla (r=.40, p<.01), Kişilerarası Duyarlılık puanlarıyla (r=.38, p<.01), Anksiyete puanlarıyla (r=.40, p<.01), Öfke puanlarıyla (r=.34, p<.01), Fobi puanlarıyla (r=.47, p<.01) ve Paranoya puanlarıyla (r=.30, p<.01) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların SLC-90 alt ölçeklerinden Obsesyon puanlarının ise SCL-90 alt ölçeklerinden Kişilerarası Duyarlılık puanlarıyla (r=.30, p<.01), Anksiyete puanlarıyla (r=.33, p<.01) ve Öfke puanlarıyla (r=.49, p<.01) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların SLC-90 alt ölçeklerinden Kişilerarası Duyarlılık puanlarının, SCL-90 alt ölçeklerinden Depresyon puanlarıyla (r=.24, p<.05), Anksiyete puanlarıyla (r=.42, p<.01), Öfke puanlarıyla (r=.39, p<.01), Fobi puanlarıyla (r=.29, p<.05) ve Paranoya puanlarıyla (r=.43, p<.01)

anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların SCL-90 alt ölçeklerinden Depresyon puanları, Anksiyete puanlarıyla (r=.40, p<.01), Psikotisizm puanlarıyla (r=.38, p<.01) ve SCL-90 Ek Maddeler alt ölçeği puanlarıyla

(*r*=.36, *p*<.01) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Katılımcıların SCL-90 alt ölçeklerinden Anksiyete puanlarının ise Öfke puanlarıyla (*r*=.34, *p*<.01), Fobi puanlarıyla (*r*=.27, *p*<.05), Paranoya puanlarıyla (*r*=.51, *p*<.01),Psikotisizm puanlarıyla (*r*=.24, *p*<.05) ve SCL-90 Ek Maddeler alt ölçeği puanlarıyla (*r*=.27, *p*<.05) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların SCL-90 alt ölçeklerinden Öfke puanlarının, Fobi puanlarıyla (*r*=.45, *p*<.01), Paranoya puanlarıyla (*r*=.26, *p*<.05) ve SCL-90 Ek Maddeler alt ölçeği puanlarıyla (*r*=.26, *p*<.05) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların SCL-90 alt ölçeklerinden Fobi puanlarının ise Paranoya puanlarıyla (*r*=.27, *p*<.05) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların SCL-90 alt ölçeklerinden Paranoya puanlarının ise Psikotisizm puanlarıyla (*r*=.37, *p*<.01) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Katılımcıların SCL-90 alt ölçeklerinden Paranoya puanlarının ise SCL-90 alt ölçeklerinden Ek Maddeler puanlarıyla (*r*=.47, *p*<.01) anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 7).

Tablo 7. Ölçeklerden Elde Edilen Puanların Birbirleri ile Olan İlişkisi

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	Yaş	-																					
2	Evlenme Yaşı	.04	-																				
3	Kalma Süresi	.27*	.01	-																			
4	YD	-.08	-.19	-.09	-																		
5	ÖİO	.28*	-.02	.60**	-.05	-																	
6	Planlı	-.08	-.22	-.04	.18	-.06	-																
7	Kendine Saklama	.15	-.10	-.20	.09	-.02	.07	-															
8	Sosyal Destek	-.03	-.13	-.16	.09	-.14	.38**	-.18	-														
9	Kaçınma	.20	-.14	-.18	.06	-.23*	.04	.05	.01	-													
10	Sorumluluk	.02	.04	-.03	-.05	.18	-.08	.09	.00	-.07	-												
11	Kadercilik	.09	-.14	.08	.06	.08	.10	.18	.03	.01	.01	-											
12	DG	-.12	-.13	-.04	-.05	-.08	.17	-.03	.03	.04	.08	.03	-										
13	Somatizasyon	.16	-.08	-.27*	.14	-.05	-.02	.10	.11	.00	-.01	.10	-.22	-									
14	Obsesyon	-.04	.02	-.09	.15	.09	.10	.12	-.01	-.16	-.01	.06	.01	.40**	-								
15	KD	.11	.01	-.03	.13	.14	.03	-.06	.14	.04	-.02	-.06	-.02	.38**	.30**	-							
16	Depresyon	.06	-.04	-.03	.11	.13	.03	-.11	.20	-.12	-.01	.09	.05	.22	.13	.24*	-						
17	Anksiyete	-.09	.17	-.11	.14	.13	.09	-.04	.16	-.08	.02	.16	-.06	.40**	.33**	.42**	.40**	-					
18	Öfke	-.19	-.01	-.20	.14	-.06	-.09	.10	.03	.03	.13	-.12	.11	.34**	.49**	.39**	.03	.34**	-				
19	Fobi	-.14	-.11	-.18	.15	.06	-.03	.04	-.05	.01	.00	-.07	-.21	.47**	.21	.29*	.06	.27*	.45**	-			
20	Paranoya	-.04	.14	.02	.02	.13	.10	.04	-.02	-.04	.09	-.07	-.04	.30**	.20	.43**	.20	.51**	.26*	.27*	-		
21	Psikotisizm	-.06	.04	-.13	.07	.20	-.06	.12	-.22	.04	.19	-.03	.10	.12	.09	.23	.38**	.24*	.18	.02	.37**	-	
22	Ek Maddeler	.01	-.09	-.06	.02	.22	-.03	.02	-.01	.02	.00	-.02	.11	.18	.21	.21	.36**	.27*	.26*	.23	.16	.47**	-

YD: Yaşam Doyumu, *ÖİO*: Öznel İyi Oluş, *DG*: Doğaüstü Güçlere İnanma, *KD*: Kişilerarası Duyarlılık *r*: Spearman's Rho, **p <.05, **p<.01*; *n*: 70

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesidir. Kadın sığınma evindeki kadınların öznel iyi oluş düzeyleri, yaşam doyumları, stresle başa çıkma tarzları araştırılarak aralarındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre;

Kadın sığınma evinde kalan kadınların yaşları ile sığınma evinde kalma süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Araştırma, beklendiği gibi kadınların yaşları arttıkça sığınma evinde kalma süresinin daha uzun olduğunu göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen bir diğer bulgu ise yaş ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur. Kadın sığınma evinde kalan kadınların yaşları arttıkça öznel iyi oluş toplam puanları artmaktadır. Wilson'un (1967) daha önce yapmış olduğu bir araştırması genç insanların yaşlı insanlardan daha mutlu olduğunu göstermiştir(aktaran Eker, 2016). Kermen'in (2013) yaptığı çalışma ise Wilson'un bulgularını desteklemiştir. Fakat literatürde bu çalışmayı destekler nitelikte bulgulara da rastlanmıştır. Duman'ın (2016) yaptığı araştırma yaş arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de arttığını göstermektedir. Bu anlamda yaş ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında literatürde her iki yönde de bulgulara rastlanmıştır.

Kadın sığınma evinde kalan kadınların sığınma evinde kalma süresi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında da bir ilişki olduğu elde edilen bulgulardandır. Sığınma evinde kalıyor olmalarının öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağlamaktadır. Şiddetten uzak, güvenli bir yerde olmak kadınların öznel iyi oluş düzeylerini zamanla arttırmaktadır. Headey ve Wearing (1992) yaptıkları bir çalışmada kişilerin hoş olmayan bir durum yaşadıklarında, üzerinden biraz zaman geçmesinin ardından bireylerin yeniden eski düzeylerine dönerek uyum sağladıklarını belirtmişlerdir. Yaşanan olumsuz yaşam olayları bireyin mutluluğunu etkilese de bir süre sonra kişi kişiliğinin kendi belirlediği düzeye yeniden dönerek bir uyum sağlamaktadır. Aydın

(2014) yaptığı araştırmasında sığınma evlerinin şiddeti sonlandıracak kaynakları olmayan kadınlar için, maruz kaldıkları ortamdan uzaklaşmalarını sağlayan güvenli bir yer olarak gördüklerini belirtmiştir. Bazı kurumlar kadınların iş bulup sosyal hayata atılmalarını sağlamakta; meslek kurslarına yönlendirmekte ve kadınların ekonomik özgürlüklerini kazanmaları konusunda destek olmaktadır. Bunlara ek olarak kadınların sığınma evinde kaldığı sürede psikolojik destek alıyor olmalarının da öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağladığı düşünülmektedir. Öznel iyi oluş düzeyinin yanında, sığınma evinde kalma süresi arttıkça problem odaklı yöntemlerin daha fazla kullanıldığı bulgulanmıştır. Lazarus'a göre (1985) problem odaklı yöntemler kullanılırken kişi stresin kaynağını bulmaya, çözümler üreterek stresin etkisini en aza indirmeye çabalamaktadır. Kadın kurumda kaldığı süreç boyunca psiko-sosyal destek almaktadır. Kurumda uzun süre kalan kadınlar şiddetten uzak, güvenli bir şekilde hayatlarını devam ettirmektedirler. Bir yandan kendilerine bir iş bulup çalışma hayatına atılmakta, bir yandan psikolojik destek almaktadırlar. Kadınların tüm bu durumlar sonucunda sığınma evinde kaldığı süreçte sorunları hakkında çözümler bulma konusunda daha istekli hale geldiği düşünülmektedir.

Kadın sığınma evindeki kadınların yaşadıkları şiddetin başlama zamanına göre problem odaklı yöntemleri duygusal odaklı yöntemlerden daha fazla tercih ettiği görülmüştür. Diğer bir deyişle daha uzun süre şiddete maruz kalanlar daha kısa süre şiddete maruz kalanlardan daha fazla problem odaklı yöntemleri tercih etmişlerdir. Daha önce yapılan bir başka araştırmada da sonuçlar problem odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanıldığını ortaya çıkarmıştır(Sezgin, 2007). Literatürde kadın sığınma evinde yaşayan veya şiddet mağduru olan kadınların duygusal odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandığına ilişkin çok sayıda araştırma (Vollrath. ve ark., 2003, Waldrop, Resick, 2004, Taft ve ark., 2007) olmasına rağmen aksini gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte Kocot ve Goodman'ın (2003) yaptığı araştırmanın bulguları ile bu çalışmanın sonuçları örtüşmektedir.

Şiddetin sıklığının da bazı farklılıklara sebep olduğu bilinmektedir. Analizler yapılırken grup şiddetin sıklığı bakımından ikiye ayrılmış; bir grupta haftada 1-2 ve her gün, diğer grupta ise ayda birkaç, yılda birkaç ve nadiren yanıtı verenler olmuştur. Karşılaştırmalar bu iki grup üzerinden gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulardan biride az şiddet gören grubun çok şiddet gören gruba oranla kendine saklamayı daha fazla kullanmasıdır. Şiddet mağduru kadın

çoğu kadının hayatının bu şekilde olduğunu ve bu yaşadığının normal olduğunu düşünerek ve kendince şiddeti normalize ederek kendine saklama eğilimi gösteriyor olabilir. Çankaya Belediyesi Kadın Sığınma Evi'yle ilgili yapılmış bir araştırmada kadınların genel olarak hayatlarını kabullenip bu hayatı içselleştirerek hayatlarına devam ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacı sistematik bir şekilde devam eden şiddetin kadının hayatında normalize olduğunu ve erkeğin tahakkümü altında hayatını sürdürmesi gerektiğine inanarak hayatını devam ettirdiğini ifade etmektedir(Yılmaz, 2015). Kendine saklama kadının bu durumunu başka kişilerle paylaşmamayı ve beraberinde kendini suçlama faktörünü de yaratabilir. Barnett, Martinez ve Keyson (1996) tarafından yapılan bir araştırmada şiddet mağduru kadınların şiddet görmeyen kadınlara oranla daha çok kendini suçladıkları ortaya çıkmıştır.

Humphreys ve arkadaşları (2001) ise şiddetin sıklığını kontrol etmenin çok kolay olmadığını belirtmişlerdir. Onların bulgularına göre kadınlar maruz kaldıkları şiddetin detaylarını paylaşmak konusunda çekingen bir tutum sergiler. Özmen (2004) tarafından yapılmış başka bir araştırmaya göre şiddete maruz kalan kadınlar tehlikeli fiziksel ve psikolojik problemler yaşadıkları halde şiddeti reddederler. Bu yapılmış iki araştırma göz önüne alındığında ise kadınların maruz kaldıkları şiddetin sıklığına dair açık bilgi vermedikleri ve şiddetin sıklığını olandan daha az gösterdikleri düşünülmektedir. Suçluluk ve utanç gibi duyguların da şiddetin sıklığının kadınlar tarafından dile getirilmesine engel olabileceği belirtilmektedir(Damka, 2009).

Bu çalışmada öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve sosyal desteğin ilişkili olacağı beklenmiş ancak bu ilişki bulunamamıştır. Daha önce yapılan bir çalışmada sosyal desteğin tüm alt boyutları öznel iyi oluş ile anlamlı bulunmuştur(Saygın, 2008). Fakat bu araştırmada sosyal destek ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Meehan, Durlak ve Bbraynt (1993) 16 ile 18 yaşları arasındaki lise öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve kontrol algısı arasındaki ilişkiye bakmış; sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Chou (1999) tarafından Çin'de genç yetişkinde sosyal destek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmada aile fertleri ve arkadaş ilişkilerinden

kazanılan doyumun olumlu ve olumsuz duygu ve depresyon ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Gallahen ve Vella-Brodrick (2008) yetişkinlerde sosyal destek ve duygusal zekanın öznel iyi oluş ile ilişkisi olup olmadığı incelemiş ve sosyal desteği öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olarak bulmuştur.

Rose ve Campbell (2000) tarafından şiddet mağduru kadınlar ile görüşmeler gerçekleştirilmiş, sosyal destek ve aile ilişkilerinin etkisi araştırılmıştır. Mağdurlarla 2,5 yıl boyunca 3 defa görüşme yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda katılımcıların aile fertlerinden daha fazla yakın hemcins arkadaşlarının desteğine müracaat ettiği gözlemlenmiştir.

Kocot ve Goodman (2003) tarafından yapılmış bir araştırmada ortalamanın altında bir derecede sosyal destek gören kadınlarda problem odaklı başa çıkma tarzı ile ruh sağlığı belirtileri arasında bir ilişki bulunmuş; daha az sosyal destek gören kadınlarda ise depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunun daha yoğun olduğu tespit edilmiştir.

Goodkind, Gillum, Bybee ve Sullivan (2003) sığınma evinden ayrılan kadınlar ile görüşerek bir araştırma yapmışlardır. Aile ve arkadaşların olumlu tutum, davranış ve maddi desteklerinin kadınların iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Yapılan bu araştırmalar sosyal desteğin bireyin hayatı üzerindeki önemini göstermektedir. Strese, depresyona, olumsuz yaşam olaylarına karşı bir bariyer olan sosyal destek kişiler üzerinde oldukça etkilidir.

Araştırmacı tarafından yapılan bu araştırmada ise öznel iyi oluşun yaş ile arttığı fakat kadınların yaşı ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Sığınma evinde kalan kadınlar travmadan kurtulup güvenli bir ortamda olsalar bile yaşamlarından çok tat almayabiliyorlar. Araştırmanın kadın sığınma evinde yaşayan kadınlarla yapılmış olmasının ve grubun özgül bir grup olmasının bu anlamda etkili olduğu düşünülmektedir. Beklenilen bazı korelasyonların normal popülasyonda çıkabileceği fakat özgül olması nedeniyle bu örneklemden çıkmamış olabileceği düşünülmektedir.

Çankaya Belediyesi Kadın Sığınma Evi'nde yapılmış bir araştırmada katılımcılara şiddette ne tepki gösterdikleri sorulduğunda kadınların çoğu (%79,3) susmayı tercih ettiğini ya da susmak zorunda kaldıklarını ifade etmişlerdir. Kadınlar şiddetin dozunun artmaması ve uzamaması için sustuklarını çünkü ekonomik özgürlükleri olmadığı gibi gidebilecekleri bir yerinde olmamasının bunda etkisi olduğunu, çocukları nedeniyle susmak zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Buna ek olarak araştırmada kadınların bir kısmının (%39,3) sığınağa gelinceye dek yaşadıkları şiddeti kader olarak nitelendirdikleri görülmektedir. Bu şiddet nedeniyle intihara teşebbüs edip etmedikleri sorulduğunda ise kadınların %60,7 'ı en az bir kere intihar etmeyi düşündüklerini ya da teşebbüs ettiklerini ifade etmiştir. Elindeki mevcut kaynaklarla bu duruma engel olamayan kadınlar çaresizlik duygusu yaşarlar. Tüm bunlar nedeniyle kadınların şiddete engel olamadıkları durumlarda suskun kalmaları ve bu durumu kader olarak değerlendirmeleri ya da hayatlarına son vermeyi planlayarak yaşadıkları şiddetten kurtulmayı düşünmelerine yol açan çaresizlik duygusu sonucu, maruz kaldıkları şiddeti kanıksamaları muhtemeldir. Bu durumu kanıksayan kadınların bir kısmı ise yaşam hakkını feda ederek aile birliğini sürdürmeye devam etmektedir(Aydın, 2014).

Araştırmacı tarafından yapılan bu araştırmada ise şiddetin süresinin de bazı kadınlarda farklı başa çıkma tarzları geliştirmelerine neden olduğu görülmektedir. 6 yıl ve üzeri şiddet gören katılımcıların kadercilik puanları, 6 yıldan daha az süre şiddet gören katılımcıların kadercilik puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Daha uzun süre şiddete maruz kalan katılımcılar bu durumdan kurtulamayacaklarını, maruz kaldıkları durumun kendilerinin kaderleri olduğunu düşünüp takdir-i ilahi, olacağı varmış diyerek bu durumu kanıksadıkları ve bu sebepten dolayı katılımcıların şiddet karşısında bir şey yapmayarak kaderciliğe bağlayıp yaşadıkları stresten kurtulmak için kendini avutmaya çalıştığı düşünülmektedir.

4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir. Çalışma İstanbul'un Anadolu Yakası'ndaki belediyelere bağlı kadın sığınma evlerinde kalan kadınlarla yapılmıştır. Kadın sığınakları için gizlilik önemli konulardan biridir. Bu kurumların ve orada yaşayanların gizliliği esas olduğu için bazı kurumlar bilgi vermeyi reddetmiş ve araştırmanın yapılmasını kabul etmemişlerdir. Bu yüzden araştırma sadece 70 kadından toplanan veriler ışığında yapılmıştır. Katılımcı sayısının düşük olması

araştırmanın en önemli sınırlılıklarındandır. Daha fazla katılımcıyı içeren bir grupla yapılmasının araştırmanın sonuçlarını etkileyeceği düşünülmektedir. Buna ek olarak araştırmanın sadece kadın sığınma evinde kalan kadınlarla, özgül bir grupla yapılıyor olması ise bir diğer önemli etkendir.

Araştırmacı ölçekleri kurumdaki çalışanlara vermiş ve ölçekler kurum çalışanları tarafından kadınlara doldurulmuştur. Araştırmacı tarafından doldurulan bazı ölçeklerde bazı katılımcılara bazı soruların yeniden anlatılması gerekmiştir. Kurum personelleri tarafından doldurulan ölçeklerde bu gibi sorunların yaşanıp yaşanmadığı bilinmediğinden bazı kadınların soruları tam olarak anlamadan cevaplamış olabileceği ihtimali düşünülmektedir. Bu durumun da araştırmanın sonucunu etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Yapılacak gelecekteki araştırmalar için daha fazla katılımcının olduğu gruplara ulaşılmanın önemli olduğu görülmektedir.

4.2. Sonuç ve Öneriler

Türkiye'de kadına yönelik şiddet her geçen gün daha da artmaktadır. Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu tarafından yayınlanan rapora göre (2017) kadın cinayetleri sayısı bir önceki yıla göre %25 artarak bu yıl içinde 409 kadın öldürülmüştür(Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu, 2018). Kadınların şiddete maruz kaldıklarında nereye başvuracaklarını bilememeleri ve çıkar bir yol bulamamaları da şiddetin büyüyerek kadına ruhsal ve fiziksel hasarlar vermeye devam etmesine etki etmektedir. Bu konuda daha fazla kamu spotu hazırlanmalı ve kadınlara şiddet karşısında ne yapabilecekleri anlatılmalıdır. Yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulardan biride kadın sığınma evinde kalan kadınların çoğunun yıllardır bu şiddete maruz kaldıklarını ve gidecekleri bir yer olmadığı için evlerini terk edemedikleridir. Kadınların çoğu kadın sığınma evine sığınacaklarını etrafındaki eğitimli kişilerden (çocuklarının öğretmeni vb.) öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Bu gibi kurumların varlığından haberdar olmadıklarını söylemektedirler. Aile İçi Şiddet Araştırması (2008) şiddete maruz kalan kadınların neredeyse hepsinin resmi kurumlara ya da sivil toplum kuruluşlarına bir başvuru yapmadıklarını göstermektedir. Bu konuda Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı daha fazla çalışma yürütmeli, basın organları da kullanılarak toplum bu konuda daha fazla bilinçlendirilmelidir.

İstanbul Bilgi Üniversitesi tarafından 2003 yılında yapılan bir araştırmada katılımcı kadınların % 93.29'u şiddete maruz kaldıkları zaman sığınabilecekleri bir kurumun olmasını istediklerini ifade etmişlerdir(İstanbul Bilgi Üniversitesi, 2003). 1997'de %90,44 olan bu oran ile zamanla kadınların böyle kurumlara daha çok ihtiyaç duyduğu fark edilmiştir. Zaman içerisinde bu oranın artması ve kadınların bu kurumlara ihtiyaç duymasının temel nedeni yaşanan şiddetin artmasıdır(Ermiş, 2013). Tüm bu sebeplerden ötürü kadın sığınma evlerinin sayısının artması ve kadınların başlarını sokabilecekleri güvenli kurumların olduğundan haberdar olmaları oldukça önem taşımaktadır.

Bunlara ek olarak kadın sığınaklarının kadınlara etkisinin ne kadar fazla olduğunu görebilmek için kadınlarla sığınağa geldikleri ilk günlerde ve sığınaktan ayrılırken görüşmeler yapılabilir, kadınların duygu durumlarındaki değişimi gösteren çalışmalar yapılabilir.

Kadına yönelik şiddet konusunda bir diğer sorumluluk ise medyanın üzerine düşmektedir. Medya şüphesiz ülkemizdeki en önemli unsurlardan biridir. Kadına yönelik şiddet meselesinde medyanın daha olumlu öğeleri ön plana çıkararak olumsuz öğelerden uzak durması gerekmektedir. Şiddeti destekleyecek, özendirecek yayınlardan kaçınmalı ve kadının değerine daha fazla dikkat çekerek topluma olumlu yayınlar yönlendirmelidir. Dizilerde şiddeti özendirecek yayınlara toplum da artık tepki göstermekte ve Radyo Televizyon Üst Kurulu'na şikayet etmektedir. İnsanlar da şiddet konusunda artık daha duyarlı davranmaktadır. Çeşitli reklamlar ve kamu spotlarıyla bu konu desteklenmelidir. Yurtdışında yayınlanan kamu spotları Türkçe'ye çevrilmeli ve ulusal kanallardan yayınlanmalıdır.

Bu çalışma sadece İstanbul'un Anadolu yakasındaki sığınma evlerinde kalan kadınlarla yapılmıştır. Araştırmanın kapsamı genişletilerek başka illerin de bu çalışmalara dahil edilmesi önemlidir. Literatürde de sığınma evleriyle ilgili yapılan araştırmaların çoğu İstanbul'daki kadın sığınaklarında yapılmıştır. Bu yüzden başka şehirlerden daha fazla kadınla yapılan araştırmalar literatüre oldukça katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada görüldüğü üzere literatürde kadın sığınma evleriyle ilgili yapılan çalışmalar oldukça kısıtlı sayıdadır. Daha fazla araştırmacının bu kurumlarda

kalan kadınlarla araştırma yapması hem kurumlar hem de şiddete maruz kalan kadınlar bakımından oldukça kıymetli olacaktır.

Bu araştırma kadınların sığınma evinde kalma süresiyle öznel iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermektedir. Şiddet ortamından uzaklaşan kadınlar güvenli bir ortamda huzurla yaşamlarını sürdürmektedirler. Çocuklarıyla birlikte çeşitli aktivitelere katılmaları, meslek kurslarına yönlendirilmeleri ve psikolojik destek gibi olumlu deneyimler kadınların öznel iyi oluş düzeylerini zamanla arttırmaktadır. Bu konuda çalışmalar yapılarak kadınların iyi oluşları arttırılabilir. Görüldüğü üzere şiddet ortamından uzaklaşıp güvenli bir çatıda yaşıyor olmak kadınların öznel iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir.

Sığınma evleri kadınları beraberindeki çocuklarıyla barındıran kurumlardır. Bu araştırma sadece kadınlarla yapılmıştır fakat sığınma evlerindeki çocuklarla da farklı çalışmalar yapılabilir. Şiddet kadınlara yöneldiği gibi çocukların kendisine de yönelebilmektedir. Dolayısıyla bu çocukların tamamına yakını anneleri gibi şiddet mağduru ve aynı zamanda şiddetin tanığıdır. Çocuklar kadın sığınma evlerine geldiklerinde okullarından ayrılmakta ve kurumlar tarafından yakında bulunan okullara kayıtları yapılmaktadır. Bu süreçte yeni bir okula ve çevreye uyum sağlamada bazı zorluklar yaşamaktadırlar. Sığınma evlerindeki meslek elemanları (psikolog, sosyal hizmet uzmanı) çocukların bu süreci daha kolay atlatmaları için çalışmalar yapabilir.

Bu araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurularak sığınma evinde kalan kadınlar için bazı eğitim programları düzenlenebilir. Kadınların stresle başa çıkma tarzlarından problem odaklı olanları tercih ediyor olmaları klinik müdahale için de bazı avantajlar yaratabilmektedir. Kadın sığınma evinde kalan kadınların depresyon düzeylerinin sığınma evinde kalmayan şiddet mağduru kadınlara göre daha yüksek olduğu araştırmalarca bulgulanmıştır(Ermiş, 2013). Bu araştırma ise sığınma evinde kalan kadınların problem odaklı yöntemleri daha çok tercih ettiklerini göstermiştir. Depresyonda olan bireyin problem odaklı yöntemleri kullanıyor olması terapi süreci için avantajlı bir durumdur. Birey direk problemin kaynağına yönelik çözüm arar. Bu sayede klinik müdahale daha işlevsel olabilmekte ve depresif belirtilerin azalması kolaylaşabilmektedir.

Tüm bunlara ek olarak şiddeti uygulayan erkeklerle çalışmaların yapılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Böyle çalışmalar şiddetin önlenmesine de katkı sağlayacaktır.

Sığınma evlerindeki sosyal ve psikolojik desteğin arttırılmasıyla birlikte çok disiplinli bir yaklaşımın şiddetin etkilerini azaltmada oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kadına yönelik şiddetin sona ermesi ancak toplumun tüm parçalarının birlikte ve kararlı savaşı ile mümkündür.

KAYNAKLAR

Ağaoğlu, C. (2012). Cinsiyetleri Farklı Üniversite İkinci Sınıf Öğrencilerininİyilik Hali Boyutlarına Göre Özyeterlilik ve Sürekli Öfkelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Akpınar, O. (2013). Aile içi Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Aile İçi Şiddetle Başa Çıkma Özyeterliği, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39)*: 24-36.

Akyazı, S. (2010). Kadın Sığınmaevinde Kalan Aile İçi Şiddete Maruz

Kalmış Kadınlarda Ruhsal Bozukluklar,. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof.Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen Hoeksema, S.(1999). Psikolojiye Giriş. (Çev. A. Yavuz). İstanbul: Arkadaş Yayınları. Aydoğan, A. (2005). Kişilik: Oluşumu ve Sorunları. İstanbul: İz Yayıncılık.

Aydın, A. (2014). Ailenin Korunmasını Sağlayan Dayanışma Örgütleri İle Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Arasındaki İlişki: Çankaya Belediyesi Kadın Sığınmaevi'nde Kalan Kadınlar Örneği. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1993). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi

Baltaş, Z. (1984). Kavram Olarak Stres. Pedagoji Dergisi, 2,15-27. İstanbul: Edebiyat Fakültesi Matbaası.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. Educational Psychologist, 28, 117-148.

Barnett, O. W., Martinez, T. E. ve Keyson, M. (1996). The Relationship Between Violence, Social Support, and Self-Blame in Battered Women. Journal Interpers Violence, (11) 2, 221-233.

Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı, Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması, 2008.

Baysak, E. (2010). Acil ve Yoğun Bakım Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Tükenmişlik ve İlişkili Etkenler. Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.

Bernstein, D. A. (1994). Psychology. New Jersey: Houghton Mıfflın Company.

Brannon, L. & Feist, J. (2004). Health Psychology "An Introduction to Behavior and Health", Fifth edition, Thomson Publication, USA.

Carlson, B.E. (1997) A Stres And Coping Approach To Intervention With Abused Women, Family Relations., 46(3):291-298.

Chou, Kee-Lee. (1999). Social Support Subjective Well-Being Among Hong Kong Chinese Young Adults. Journal of Genetic Psychology. Vol. 160, issue 3, 319-331.

Chung MC, Chung C, Easthope Y. Traumatic stress and death anxiety among community residents exposed to an aircraft crash. Death Stud. 2000 Dec;24(8):689-704.

Clements, C.M., Sabourin, C.M., Spiby, L. (2004). Dysphoria And Hopelessness Following Battering: The Role Of Perceived Control, Coping, And Self-Esteem, Journal Of Family Violence., 19(1): 25-36.

Cohen, S., Kamarck, T. & Melmerstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 385-396.

Conlan, Roberta .2001, Zihnin Halleri (Çev:Derya Duman), Phoenix Yayınları, Ankara.

Cug, Fevziye. (2015). Self Forgiveness, Self Compassion, Subjective Vitality, and Orientation to Hapiness as Predictors of Subjevtive Well Being,. The Degree of Doctor of Philosophy, Middle East Technical University, The Department of Educational Sciences, Ankara.

Csikszentmihayli, M.(1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper &Row.

Çelik, Ş. (2008). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi,. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

DeNeve, K.,& Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta Analysis Of Personality Traits And Subjective Well-Being. Psychological Bulletin, 124,197-229.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin. 95(3): 542-575.

Deiner, E. & Fujita, F. (1995).Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being: A Nomothetic and Idiographic Approach. Journal of Personality and Social Psychology, 68, 926-935.

Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most People Are Happy, Psychological Science, 7, 181-185, http://ehis.ebscohost.com (04.12.2009).

Diener, E., Suh, E.M., Lucas R.E., & Smith H.E.(1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin.125:276–302.

Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. University of Illinois. 11.5.2006. http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html

Doğan, T.(2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30* (2006) 120-129

Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği" nin Geliştirilmesi: Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, (23), 103-111.

Dost, M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Dergisi, 31, 188-197.

Duman, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Eker, Ö. (2016). Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları ile Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi,. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Emmons, R.A.,& McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental ınvestigation of gratitude and subjective well- being in daily life. Journal Of Personality and Social Psychology, 84, 377–389.

Ermiş, E. (2013). Kadın Sığınma Evinde Kalan ve Kalmayan Kadınlarda Benlik Saygısı, Depresyon Düzeyi ve Psikosomatik Belirtiler: Bursa İli Örneği., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erol N, Öner, Ö. (1999). Travmaya Psikolojik Tepkiler ve Bunlara Yaklaşım. Türk Psikoloji Bülteni, Cilt: 5, Sayı: 4

Eryılmaz, A. (2009). Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erzi, S. (2012). Kız Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları ile Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Few, A.L. (2005) The Voices Of Black And White Rural Battered Women İn Domestic Violence Shelters, Family Relations., 54:488-500.

Fried, (1980). Endemic Stress: The Psychology of Resignation and the Politics of Scarcity. Journal of Orthopsychiatry, 52, 4-19.

Folkman, S. (1984). Personal Control, Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. Journal of Personality and Social Psychology. 46 (4), 839-852.

Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., ve DeLongis, A. (1986). "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms", J Pers Soc Psychol; (50), 9- 571.

Gallahen, E.A. ve Vella-Brodrick, D. (2008). Social Support and Emotional İntelligence as Predictors of Subjective Well-Being. Personality and Individual Differences. 44, 1551-1561.

Genç- Dişcigil, A. (2003) Aile İçi Şiddet Gören Kadınlarda Psikiyatrik Bozukluklar Bir Psikiyatri Polikliniği Örneklemi, Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Golding, J. M. (1999). Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: A meta-analysis. Journal of Family Violence, 14, 99-132.

Goodkind, J. R., Gillum,T. L., Bybee, D. I. ve Sullivan, C. M. (2003). The Impact of Family and Friends' Reactions on the Well-Being of Women With Abusive Partners. Violence Against Women, 9 (3), 347-373.

Gutner, A.C., Rizvi, S.L., Monson, C.M., Resick, P.A. (2006) Changes In Coping Strategies, Relationship To The Perpetrator, And Posttraumatic Distress In Female Crime Victims, Journal Of Traumatic Stress., 19(6): 813-823.

Gürol, Ö. (2008). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Headey, B.; Wearing, A. (1992). Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well Being. Melboune, Vicotira Australia: Longman Cheshire

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). Positive Psychology: Theory, Research and Applications. England: Mc Graw Hill.

Humphreys, J., Lee, K., Neylan, T., & Marmar, C.(2001). Psychological and physical distress of sheltered battered women. Health Care for Women International, 22, 401-414.

Hurwitz, E. J. H., Gupta, J., Liu, R., Silverman, J. G. ve Raj, A. (2006). Intimatepartner violence associated with poor health outcomes in U.S. South Asian women. Journal of Immigrant and Minority Health, 8, 251-261.

Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu(2018, 1 Ocak). Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu 2017 Veri Raporu. Erişim Tarihi: 21.01.2018, http://kadincinayetlerinidurduracagiz.net/veriler/2845/kadin-cinayetlerini-durduracagiz-platformu-2017-veri-raporu

Karaküçük, S., Başaran, Z. (1996, Ekim). Stresle Başa Çıkmada Rekreasyon Faktörü. *Beden Eğitimi Spor Bilimleri*, 55-64.

Kasapoğlu, F. (2013). Üniversite Öğrencilerinde İyilik Hali ile Özgecilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Kermen, U. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Kocot, T. ve Goodman, L. (2003). The Roles of Coping and Social Support in Battered Women's Mental Health. Violence Against Women, 9 (3), 323346.

Köknel, Ö. (1988). Zorlanan İnsan. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Lazarus RS. On the primacy of cognition. American Psychologist, 39, 124-129. . 1984.

Lazarus RS. The psychology of stress and coping. Issues Ment Health Nurs. 1985;7(1-4):399-418.

Madenoğlu, C. (2010). Eğitim Örgütü Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Düzeyleriyle Olan İlişkisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Matheson, K., Skomorovsky, A., Fiocco, A., □ Anisman, H. (2007). The limits of 'adaptive' coping: Well-being and mood reactions to stressors among women in abusive dating relationship. Stres, 10(1), 75- 91.

McCrae, R. R.,& Costa, P. T. (2003). Personality in adulthood. New York: The Guilford Press.

Meehan, M. P., Durlak J.A. ve Braynt, F.B. (1993). The Relationship of Social Support to Perceived Control and Subjecive Mental Health in Adolescents. Journal of Comminity Psychology. Vol. 21, 49-55.

Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who is Happy. American Psychological Society. 6, 1,1-19.

Özer, M., Karabulut, Ö. (2009). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Turkish Journal of Geriatrics, 2,(6), 72-74.

Özmen, S.K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, (2), 37, 27-39.

Papas, R. (1997). Stres, Depresyon ve Anksiyete. (Çev. Tanju Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Pollner, M. (1989). Divine Relations, Social Relations, And Well-Being. Journal of Health and Social Behavior, 30, 92-104.

Rice, P.L. (1999). Stress and Health (3rd edition). New York: Brooks/Cole Publishing Company.

Rose, L. E. ve Campbell, J. (2000). The Role Of Socİal Support and Family Relationships In Women's Responses To Battering. Health Care For Women International, 21(1), 27-39.

Ryan, R.M., Sheldon, K.M., Kasser, T., & Deci, E.L. (1996). All Goals Are Created equal: An Organismic Perspective on the Nature of Goals and

Their Regulation. In P.M., Gollwitzer & J.A., Bargh (Ed.), The Psychology of Action: Linking Cognition to Behabiour (pp. 7-26). New York: Guilford.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or ıs ıt? explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57,(6), 1069-1081.

Ryff, C.D.,& Keyes,C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology,69 (4), 719-727.

Ryff, C.D.,& Burton, H.S. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. Journal of Happiness Studies, 9, 13-39.

Sancaktar, N. (2016). Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Saygın, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Sezgin, H. (2007). Partneri Tarafından Şiddet Görmüş ve Kadın Sığınma Evinde Barınan Kadınların Kullandıkları Baş etme Yöntemleri ile Algıladıkları Sosyal Desteğin Ruhsal Sağlıklarıyla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Somer, O. (1998). Beş faktör kişilik modeli. Türk Psikoloji Yazıları, 1 (2), 35-62.

Şahin, N., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlaması. Türk Psikoloji Dergisi, 10, (34), 56-73.

Şahin, N.H. (1998). Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. 3. Basım, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şimşek, Z.T. (2000). Ruhsal Bozukluğu Olan Kişilerin Yaşam Kaliteleri Ve Toplum İçinde Bakım Ve Tedavilerine Örgütsel Bir Yaklaşım,. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Taft, C.T., Resick, P.A., Panuzio, J., Vogt, D.S., Mechanic, M.B. (2007) Examining The Correlates Of Engagement And Disengagement Coping Among Help-Seeking Battered Women, Violence And Victims., 22(1): 317.

Tatay, E. (2015). Parçalanmış ve Parçalanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Akademik Başarı, Öznel İyi Oluş ve Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Terry, D. (1994) Determinants Of Coping: The Role Of Stable And Situational Factors, Journal Of Personality And Social Psychology., 66(5): 895-910.

Türkdoğan, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılanma Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli

Veenhoven, R. (1994). Correlates of Happiness: 7836 Findings From 603 Studies İn 69 Nations: 1911-1994. Unpublished Manuscript, Erasmus University, Rotterdam, The Netherlands.

Vitaliano, P.P., DeWolfe, D.J., Maiuro, R.D., Russo, J., Katon, W. (1990) Appraised Changeability Of A Stressor As A Modifier Of The Relationship Between Coping And Depression: A Test Of The Hypothesis Of Fit, Journal Of Personality And Social Psychology., 59(3): 582-592.

Vollrath, M., Alneas, R., Torgersen, S. (2003) Coping and MCMI-II Symptom Scales, Journal of Clinical Psychology., 59(12): 1305-1314.

Waldrop, A. E., Resick,P. A. (2004). Coping among adult female victims of

domestic violence. Journal of Family Violence, Vol. (9), 5, 291-302.

Woods SJ.Prevalence and patterns of posttraumatic stress disorder in abused and postabused women. Issues Mental Health Nursing 2000;2: 309-324.

Yeniocak, N. (2011). Şiddet Bağlamında İncelenen Üç Kadın Grubunun Başa Çıkma Biçimleri ve Bu Bağlamda Çocuklarında Algıladıkları Sorunlar,. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. Bağlam Yayınları: İstanbul.

Yıldırım, A. (1998). *Sıradan şiddet: Kadına ve çocuğa yönelik şiddetin toplumsal kaynakları.* İstanbul: Boyut Kitapları.

Yılmaz, S. (2015). Muhafazakar Politikalar Feminist Perspektif ve Kadın Sığınmaevleri: Çankaya Belediyesi Sığınmaevi Örneği., Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

EKLER

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (EK A)

Açıklama

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır . Bu ifadeleri tek tek okuyarak, ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size " tamamen uygunsa" cevap kağıdındaki (5); "çoğunlukla uygunsa" (4); "orta derecede uygunsa" (3); "biraz uygunsa" (2); "hiç uygun değilse" (1) numaralı boşluğun altına (X) işareti koyunuz. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz.

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.
6. İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.
21. Kendimi yalnız hissediyorum.
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.

24. Başkalarının mutlu göründüğü kadar mutlu olmayı isterdim.
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.
33. Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüme güveniyorum.
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (EK B)

Aşağıda, stresli durumlar karşısında kişilerin davranış, düşünce ve tutumlarını belirten bazı cümleler verilmiştir. Lütfen, her cümleyi dikkatle okuyunuz. Yaşamınızda karşılaştığınız sorunlarla başa çıkmak için, bu cümlelerde anlatılanları ne sıklıkla kullandığınızı size uygun gelen rakamı işaretleyiniz. Hiçbir cümleyi cevapsız bırakmamaya çalışınız.

1-Hiçbir zaman kullanmıyorum.2-Çok nadir kullanıyorum.3-Bazen kullanıyorum. 4-Çoğu zaman kullanıyorum.5-Her zaman kullanıyorum

	1	2	3	4	5
1.Bir sıkıntım olduğunu kimsenin bilmesini istemem.					
2.Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim.					
3. Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.					
4.“Allah’ın takdiri buymuş” diye kendi kendimi teselli ederim.					
5.Sıkıntımdan kaçmak için değişik işlerle uğraşırım.					
6.Bu dertten kurtulayım diye fakir fukaraya sadaka veririm.					
7.Problemin ciddiyetini anlamaya çalışırım					
8.Sıkıntımdan uzaklaşmak için yürüyüşe çıkarım ya da egzersiz yaparım					
9.“Hep benim yüzümden oldu” diye kendimi suçlarım.					
10.“Her işte bir hayır vardır” diye düşünürüm.					
11.İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.					
12.Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımın fikrini alırım.					
13.“Bu benim suçum” diye kendimi eleştiririm.					
14.Olanlardan kimseye söz etmemeyi tercih ederim.					
15.Sıkıntımdan uzaklaşmak için değişik yerlere (alışverişe, kahvehaneye vb.) giderim					
16.Neler olabileceğini düşünüp ona göre davranmaya çalışırım.					
17.Öneri almak için ailemdeki bireylerle konuşurum.					
18.Problemin çözümü için adak adarım					
19.Sıkıntımdan kaçmak için olayı yavaşlatmaya ve böylece kararı ertelemeye çalışırım.					
20.Alın yazısına ve bunun değişmeyeceğine inanırım.					
21.Problemi adım adım çözmeye çalışırım.					
22.Problemin çözümü için hocaya okunurum.					
23.Dua ederek Allah’tan yardım dilerim.					
24.Sıkıntımdan kaçınmak için her zamankinden daha fazla yerim ya da içerim.					
25.Ne yapılacağını planlayıp ona göre davranırım.					
26.Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.					
27.Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.					
28.Nazarlık takarak, muska taşıyarak benzer olayların olmaması için çalışırım.					
29.Duygularımı kimseyle paylaşmam, kendime saklarım.					
30.Ne olup bittiğini anlayabilmek için sorunu enine boyuna düşünürüm.					
31.Sorunun nedenleri hakkında kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.					

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (EK C)

Aşağıda 5 adet cümle ve cevaplarınızı belirtmeniz için 1'den 7'ye kadar olan numaralar verilmiştir. Lütfen ifadeleri dikkatle okuyup, size en uygun olan rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

1)Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

2) Hayat şartlarım mükemmel.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

3)Hayatımdan memnunum.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

4)Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

5)Eğer hayata yeniden başlamış olsaydım neredeyse hiçbir şeyi değiştirmezdim.

Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	2	3	4	5	6	7

SCL-90- R(PSİKOLOJİK BELİRTİ TARAMASI) (EK D)

Adı – Soyad (Baş Harfleri): *Yaş:*

Açıklama

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son üç ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktasınız?

CEVAP:

(0) Hiç

(1) Çok az

(2) Orta derecede

(3) Oldukça fazla

(4) Aşırı düzeyde

Örnek : Bel ağrısı (3)

1. ( )Baş ağrısı
2. ( )Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. ( )Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoşa gitmeyen düşünceler
4. ( ) Baygınlık ve baş dönmeler
5. ( )Cinsel arzuya ilginin kaybı
6. ( ) Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. ( )Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. ( )Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri
9. ( )Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük
10. ( )Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler
11. ( )Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. ( )Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar

13. ( )Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi

14. ( ).Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali

15. ( )Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri

16. ( )Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma

17. ( )Titreme

18. ( )Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi

19. ( )İştah azalması

20. ( )Kolayca ağlama

21. ( ) Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi

22. ( )Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi

23. ( )Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma

24. ( )Kontrol edilmeyen öfke patlamaları

25. ( )Evden dışarı yalnız çıkma korkusu

26. ( )Olanlar için kendini suçlama

27. ( )Belin alt kısmında ağrılar

28. ( )İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi

29. ( )Yalnız hissi

30. ( )Karamsarlık hissi

31. ( )Her şey için çok fazla endişe duyma

32 .( )Her şeye karşı ilgisizlik hali

33. ( )Korku hissi

34.( )Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali

35.( )Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi

36.( )Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu

37.( )Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi

38.( )İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak

39.( )Kalbin çok hızlı çarpması

40.( )Bulantı veya midede rahatsızlık hissi

41.( )Kendini başkalarından aşağı görme

42.( )Adele (kas) ağrıları

43.( )Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi

44.( )Uykuya dalmada güçlük

45.( )Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme

46.( )Karar vermede güçlük

47.( )Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu

48.( )Nefes almada güçlük

49.( )Soğuk ve sıcak basması

50.( )Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durumu

51.( )Hiç bir şey düşünmeme hali

52.( )Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması

53.( )Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi

54.( )Gelecek konusunda ümitsizlik

55.( )Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük

56.( )Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflılık hissi

57.( )Gerginlik veya coşku hissi

58.( )Kol ve bacaklarda ağırlık hissi

59.( )Ölüm ya da ölme düşünceleri

60.( )Aşırı yemek yeme

61.( )İnsanlar size batığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma

62.( )Size ait olmayan düşüncelere sahip olma

63.( )Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması

64.( )Sabahın erken saatlerinde uyanma

65.( )Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali

66.( )Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama

67.( )Bazı şeyleri kırıp dökme isteği

68.( )Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması

69.( )Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme

70.( )Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi

71. ( )Her şeyin bir yük gibi görünmesi

72. ( )Dehşet ve panik nöbetleri

73. ( )Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi

74. ( )Sık sık tartışmaya girme

75. ( )Yalnız bıraktığınızda sinirlilik hali

76. ( )Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu

77. ( )Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme

78. ( )Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma

79. ( )Değersizlik duygusu

80. ( )Size kötü bir şey olacakmış duygusu

81. ( )Bağırma ya da eşyaları fırlatma

82. ( )Topluluk içinde bayılacağınız korkusu

83. ( )Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu

84. ( )Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması

85. ( )Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi

86. ( )Korkutucu türden düşünce ve hayaller

87. ( )Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi

88. ( )Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama

89. ( )Suçluluk duygusu

90. ( )Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi

KATILIMCI BİLGİ VE DEMOGRAFİK VERİLER FORMU (EK E)

1-) Yaşınız: ……..

2-) Medeni durumunuz:

Resmi nikahlı ( ) İmam nikahlı ( ) Dul ( ) Boşanmış ( ) Bekar ( )

Resmi ya da imam nikahlı evliyseniz- Evlenme yaşınız:

3-) Öğrenim durumunuz:

Okur-Yazar ( )

İlkokul ( )

Ortaokul ( )

Lise ( )

Yüksek okul (2yıl) ( )

Yüksekokul – Fakülte (4 yıl) ( )

Yüksek lisans ( )

Doktora ( )

4-) Sığınma evine girmeden önce hangi şehirde yaşıyordunuz?

5-) Mesleğiniz: …….. Çalışıyorum ( )
Çalışmıyorum ( )

6-) Varsa aylık kişisel geliriniz: ……..

7-) Kaçıncı evliliğiniz: …….

(Birden fazla evlilik yapmış iseniz) Önceki evliliğinizin bitiş nedeni: Boşanma ( )
Ölüm ( )

Boşanma ise nedeni:

8-) (Evli değil iseniz) Şu anki (en sonki) birlikteliğinizde;

• Birlikte olma/yaşama süreniz: ……..

9-) Çocuk sayınız: …….

10-) Oturduğunuz konut tipi ( ) Gecekondu

( ) Aile apartmanı

( ) Apartman

( ) Site içerisinde

11-) Evde kimlerle beraber yaşıyordunuz? ( ) Siz ve kocanız/sevgilinizle

( ) Siz, kocanız ve çocuklarınızla

( ) Kocanızın/sevgilinizin anne ve babasıyla

( ) Kocanızın/sevgilinizin anne, babası ve kardeşleriyle

( ) Arkadaşlarınızla birlikte

( ) Diğer_____

Aşağıda evliliğiniz/beraberliğiniz süresince yaşadığınız şiddetle ilgili bazı sorular sorulmuştur. Kimi sorularda yaşadıklarınızı/hissettiklerinizi tam belirtmek için birden fazla seçeneği işaretlemeniz gerekebilir. Size uygun seçeneği veya seçenekleri işaretleyiniz. Lütfen hiç bir soruyu boş bırakmayınız.

12-) Kocanız/birlikte olduğunuz kişi size yönelik şiddet uygulamaya ne zaman başladı?

( ) Evliliğin/birlikteliğin ilk yıllarında

( ) Doğum sonrasında

( ) Son 1 yıl içinde

13-) Kocanızın/birlikte olduğunuz kişinin size uyguladığı şiddet aşağıdakilerden hangisi ya da hangileridir?

( ) Fiziksel şiddet (tokat, tekme, yumruk vs.)

( ) Cinsel şiddet (istek dışı cinsel ilişki, istemediği tür cinsel ilişki, istenmeyen fanteziler vs.)

( ) Duygusal şiddet (aşağılama, devamlı eleştirme, sevgi göstermeme, reddetme vs.)

( ) Sözel şiddet (küfür, hakaret, vs.)

( ) Ekonomik şiddet (çalışmasına izin vermeme, zorla çalıştırma, para vermeme vs)

14-) Ne sıklıkla şiddet gördünüz?

( ) Hergün

( ) Haftada 1-2

( ) Ayda bir kaç kere

( ) Yılda bir kaç kere

( ) Nadiren

15-) Şiddetin devam ettiği süre?

( ) 1 yıldan az

( ) 1-5 yıl

( ) 6-10 yıl

( ) 11 yıl ve üstü

16-) Kocanızın/birlikte olduğunuz kişinin size ilk şiddet uyguladığı zaman gösterdiğiniz tepki veya tepkiler ne oldu?

( ) Evi terk ettim.

( ) Aileme haber verdim.

( ) Ailesine haber verdim.

( ) Polis çağırdım.

( ) Komşu/ arkadaş çağırdım.

( ) Küstüm, bir süre konuşmadım.

( ) Yatağı ayırdım.

( ) Çok korktum, sadece ağladım.

( ) Ona karşılık verdim.

( ) Diğer

17-) Şiddet gördükten sonra genellikle aşağıdakilerden hangisini veya hangilerini yaparsınız?

( ) Evi terk ederim

( ) Aileme haber veririm

( ) Ailesine haber veririm

( ) Polis çağırırım

( ) Komşu/ arkadaş çağırırım

( ) Bir süre konuşmam, özür dilemesini beklerim.

( ) Yatağı ayırırım

( ) Hiçbir şey olmamış gibi davranırım

( ) Ona bağırıp çağırır, hakaret ederim.

( ) Yaşadıklarımın sona ermesi için Allah'a dua ederim

( ) Onu istediği şeyleri yapmayarak cezalandırırım.

( ) Davranışlarıma her zamankinden daha fazla dikkat ederim.

( ) Ona karşılık vermeyerek öfkesinin geçmesini beklerim.

( ) Hırsımı çocuklardan alırım.

( ) Dışarıya çıkmam.

( ) Ev işleri, çocukların bakımı gibi gündelik işlerimle ilgilenmem.

( ) Kocamın/birlikte olduğum kişinin öfkesi geçtikten sonra bana yaptıkları hakkında onunla konuşurum.

( ) Şiddet uygulamaya devam ettiği takdirde ona boşanacağımı söylerim.

( ) Diğer

18-) Kadın Sığınma Evi' ne başvurmayı ilk ne zaman düşündünüz?

( ) Şiddete ilk maruz kaldığım zaman

( ) Şiddet uygulamaları sıklaştığı zaman

( ) Şiddet uygulamaları bedenimde hasar yaratınca

( ) Ciddi bedensel hasarlar aldıktan sonra

( ) Hayati tehlike oluşunca

( ) Şiddet çocuklara yönelince

( ) Çocuklar büyüyünce

( ) Ailem şiddete rağmen kocamla/birlikte olduğum kişi ile kalmam için baskı yaptığında

( ) Şiddete daha fazla dayanamayacağımı anladığımda

( ) Diğer_____

19-) Kadın Sığınma Evine ne zaman başvurdunuz?

( ) Şiddete ilk maruz kaldığım zaman

( ) Şiddet uygulamaları sıklaştığı zaman

( ) Şiddet uygulamaları bedenimde hasar yaratınca

( ) Ciddi bedensel hasarlar aldıktan sonra

( ) Hayati tehlike oluşunca

( ) Şiddet çocuklara yönelince

( ) Çocuklar büyüyünce

( ) Ailemin bana destek olmayacağını anladığımda

( ) Diğer_____

20-) Ne kadar süredir kadın sığınma evinde kalıyorsunuz? _____

21-) Kadın sığınma evine başvurmadan hemen önce eviniz dışında bir yerde kaldınız mı?

Evet ( )

Hayır ( )

Evet ise belirtiniz:

( ) Ailemin yanında

( ) Kardeşlerimin yanında

( ) Arkadaşlarımın yanında

( ) Akrabalarımın yanında

( ) Diğer_____

Kaldığınız yerden ayrılma sebebiniz:

( ) Kocamın yanına dönmem için baskı kurdular.

( ) Daha fazla bakamayacaklarını söylediler.

( ) Maddi sıkıntılar.

( ) Onların yanında güvende olmayacağımı düşündüm.

( ) Diğer_____

22-) "Ailenin korunması" davası açtınız mı?

Evet ( )

Hayır ( )

Sonuç ne oldu? Kazandım ( ) Kazanamadım ( ) Sonuçlanmadı ( )

23-) Boşanma davası açtınız mı?

Evet ( )

Hayır ( )

Sonuç ne oldu? Boşandık ( ) Dava reddedildi ( ) Duruşmaya gitmedim ( ) Vazgeçtim ( )

BİLGİLENDİRİLMİŞ KATILIMCI ONAM FORMU (EK F)

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, T.C. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Programı öğrencisi olan Gül MUTLU tarafından, Yrd. Doç. Dr. Seda ERZİ danışmanlığında yürütülen, Yüksek Lisans Tezi kapsamında bilimsel veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu çalışma kadın sığınma evinde yaşayan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları hakkında bilgi toplamak üzerine yapılmaktadır.

Bu çalışmanın anketine katılım gönüllülük esasına dayanıp, sonuçlar kesinlikle gizli tutulacaktır. Katılımcılardan isim, iletişim bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Sonuçlar sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Ankete verilen cevapların doğru ya da yanlış olarak değerlendirilmesi söz konusu değildir. Bu yüzden kişi soruları boş bırakmadan kendine en çok uyan seçenekleri işaretlemelidir. Katılımcılar anketi devam ettirmeme konusunda özgürdür, istedikleri zaman soruları cevaplamayı bırakabilirler.

Yukarıda yazılanları anladım. Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: _____

İmza: