

ŞİDDETSİZ İLETİŞİM PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ AİLE İÇİ ŞİDDET ÖYKÜSÜ OLAN ANNELERİN UMUT DUYGUSU ve STRESLE BAŞETME YÖNTEMLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Deniz ŞARLAK*

Öz

Araştırma şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programının aile içi şiddet öyküsü olan annelerin umut duygusu ve stresle başetme yöntemleri üzerine etkisini belirlemek amacıyla tek gruplu öntest-sontest desenli olarak yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda müdahale grubunu çalışmayı kabul eden aile içi şiddet öyküsü olan 30 anne oluşturulmuştur. Araştırma iki bölümde gerçekleştirilmiştir. İlk bölümde yarı yapılandırılmış görüşme yöntemleri ile annelerin aile içi şiddet öyküsü, şiddetsiz iletişim hakkında bilgilerini tanımlamaya yönelik nitel veriler toplanmıştır. İkinci bölümde ise şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı haftada bir kez 120 dakika süren 12 oturumdan oluşmuştur. Veriler; kişisel bilgi formu, şiddetsiz iletişim bilgi değerlendirme formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Toplanan verilerin istatistiksel değerlendirmesi için SPSS for Windows 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Değerlendirmede frekans ve tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan 30 annenin demografik özellikleri incelendiğinde; % 75.1'i 28-32 yaş aralığında, %70.4'ü ilkokul mezunu, % 86.2'si 8 yıllık evli, % 68.6'sı eşleri ile anlaşarak evlendikleri tespit edilmiştir. Araştırmada şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programına katılan annelerin umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları ön test ölçüm, son test ölçüm ve izlem ölçümünde istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

Anahtar Kelimeler: Aile İçi Şiddet, Şiddetsiz İletişim, Umut, Umutsuzluk, Stres, Stresle Başetme Yolları

THE EFFECT OF PSYCHO-TRAINING PROGRAM ON HOPE EMOTIONS AND STRESSED COPING METHODS OF MOTHERS IN A FAMILY VIOLENCE STORY

Abstract

The aim of the study is to determine the effect of nonviolent communication psycho-education program on the feelings of hopelessness and stress management of mothers who have a history of domestic violence. The research was conducted as a single-group pretest-posttest pattern. For this purpose, the study group consisted of 30 mothers with a family history of domestic violence. The research was conducted in two sections. In the first part, qualitative data were gathered to define the information about mothers' domestic violence and nonviolent communication through semi-structured interview. In the second section, non-violent communication psycho-education program was applied. The non-violent communication psycho-education program consists of 12 sessions that last 120 minutes once a week. Data; personal information form, information on nonviolent communication, Beck Hopelessness Scale and Coping Styles Scale were used. For statistical evaluation of the data collected, SPSS for Windows 22.0 package program was used. In the evaluation, variance analysis was used in n,%, content analysis and repetitive measurements. When the demographic characteristics of 30 mothers were investigated; 75.1% in the 28-32 age group, 70.4% in primary school, 86.2% in 8 years married, 68.6% of the spouses in agreement with their spouses. In the study, the mean scores of mothers who participated in the non-violent communication psycho-education program and the styles of coping with stress increased significantly in the last measurement and follow-up measurements.

Keywords: Domestic Violence, Nonviolent Communication, Hope, Hopelessness, Stress, Ways of Coping with Stress

GİRİŞ

* Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Seydikemer Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Sosyal Hizmet Bölümü,

Aile içi şiddet, ülkemizde ve Dünya’da toplumsal düzeni bozan önemli bir sorundur. Şiddet insanlık tarihinin her aşamasında var olmuş ve insanların üzerinde oldukça etkili olarak kendini göstermiş karmaşık bir yapıya sahiptir. Onun karmaşık bir yapıya sahip olması yapılan tanımlarda da kendisini göstermektedir. Şiddetin farklı alanlarda ortaya çıkan türleri onun tanımının yapılmasını güçleştiren faktörlerden biridir. Tarihi insanlık kadar eski olan şiddetin insan düşüncesi ile beslendiğini söylemek gerekir (Akkaş, Uyanık, 2016). Şiddet insanların iletişim kurarken kullandıkları bir araç haline gelmiştir. Her alanda olduğu gibi, zamana ve yere bağlı olarak sürekli bir değişim, şiddetin içeriğinde de birtakım değişikliklere neden olmaktadır. Ancak, dün olduğu gibi bugünde şiddetin varlığına rağmen, değişen sadece onu ifade biçimine getirilen kısıtlamalar olmaktadır. Çünkü şiddet, toplumsal yapının temel birimi olan insanın özündedir. Ancak insan uygarlaştıkça, uygarlaşan dünyaya yakışır bir gizlilik içinde, ama öncekinden daha ağır bedeller ödenerek varlığını sürdürmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2013) şiddeti; “bireyin kendisine, başkasına, belirli bir topluluk veya gruba yönelik yaralama, ölüm, fiziksel ve duygusal zarar, bazı gelişim bozuklukları veya yoksunluklar ile sonuçlanabilen, tehdit ya da fiziksel güç kullanma” olarak tanımlamaktadır. Öfke ve kin duygularının, bireylere ve eşyalara yönelik olarak yıkıcı bir davranış olarak dile getirilmesidir. Şiddet, bireyin karşısındaki kişiye baskı ve güç kullanarak zarar vermesidir. Şiddet uygulanan kişide fiziksel, psikolojik, ekonomik ve cinsel yıkım oluşturan bir durumdur. Böyle olunca da bireyin üretkenliğinde kayıp olmasına, kendisinin ve ailesinin yaşam kalitesinin düşmesine, ailede varolan bütünlüğünün bozulmasına sebep olmaktadır (Aksakal, Atasayar 2011).Toplumun temel kurumlarından biri olan ailenin sağlığının bozulması toplumu tümünden etkilemektedir. Aile içi şiddetten dolayı ruhsal, fiziksel travma yaşayan bireyin tedavisi için harcananlar toplum ekonomisini etkilemektedir.

Aile İçi Şiddetin Nedenleri

Aile içi şiddet, zarar verici niteliği evrensel bir olgu olmasına rağmen, nedenleri ve ortaya çıkış biçimleri açısından içinde bulunduğu toplumsal yapının özelliklerinden ayrı olarak düşünülemez. Çünkü şiddet, her toplumsal yapıda farklı nedenlerle ve biçimlerle ortaya çıkan ve gözlenen bir olgudur. Bu sebeplerden dolayı, şiddeti anlama çabasında rehberlik edecek olan kuramlar, odak noktası içinde yaşanan toplum birimleri ve bunların alt sistemleri olan fonksiyonalizm, toplumu birbiri ile çatışan birimlerden ve öğelerden kurulu sayan çatışmacı görüş ve bireyi önemseyen, benlik ile toplum arasında köprü kurmaya çalışan sembolik etkileşimcilik olacaktır (Fawole, Olufunmilayo 2008). Şiddet, daha en başında, insanın doğayla mücadelesinde tercih etmek zorunda kaldığı bir yöntem olarak karşımıza çıkar. Bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanmasında beden gücünü doğaya karşı bir silah olarak kullanma düşüncesi, bir süre sonra karşısındaki kişi üzerinde baskı kurma biçiminde seyir etmektedir. Bu dönemde açıkça sergilenen ve gücün göstergesi olarak toplumsal anlamda meşru sayılan şiddet gösterilerinin bir dürtü olarak, bugüne kadar kat ettiği yolda kazandığı yeni nitelik, ilk ortaya çıktığındaki kadar serbest olmamasıdır. Eğitim düzeyi düşük, yoksul ülkelerde görüldüğü gibi, eğitim seviyesi yüksek, zengin ülkelerde de görülebilmektedir. Başka bir deyişle, şiddet olgusunun zenginlikle, eğitimle çok fazla bir ilgisi yoktur. Yine aile içi şiddet, alkol, işsizlik, parasızlık, yorgunluk, hayat karşısında başarısız olmak gibi bahanelerle olağanlaştırılmaya çalışılmaktadır (Aktan, Karatana 2014). Aslında bu ve bunun gibi nedenler tek başlarına bir sebep sayılmamakta sadece var olan şiddet eğiliminin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Aile içi şiddetin Dünya genelinde aynı özellikler gösterdiği bunun temelinde erkek egemen yapının varlığı olması etkilemektedir. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü’nün (2010) yaptığı çalışmada toplumun erkeği koruyan yapısı kadının erkekler karşısındaki konumunu düşürmekte olduğunu belirtmektedir. Bu da bu tür eylemlerin varlığını sürdürmesine olanak sağlamaktadır. Çünkü birçok toplumda aile içi şiddet içselleştirilmekte ve olağanlaştırılmaktadır. Kadınlar aile içerisinde uğradıkları hak ihlallerine karşı olmalarına rağmen ekonomik ve duygusal yönden erkeğe bağımlı olmalarından dolayı buna karşı koyamamaktadırlar. Genel olarak kırsal alanda yaşayan kadınların kentlerde yaşayan kadınlara göre daha fazla şiddete maruz kaldıkları saptanmıştır (Ayan, 2018). Aile içi şiddetin devamlı olmasının nedeni, sosyal öğrenme teorisiyle açıklanmaktadır. Buna göre, çocukken şiddete maruz

kalmış ya da annesinin, babasının, kardeşlerinin, yakınlarının şiddete uğradığına şahit olan çocuk bunu normal karşılamakta ve büyüyünce kendisi de bir şiddet uygulayıcısı olmaktadır (Karakoç ve ark. 2015). Aile içi şiddetin mağduru genellikle kadınlar olmaktadır. Bunda toplumun sahip olduğu kültür oldukça etkilidir. “Taş fırın erkeği”, “delikanlı adam”, “aile reisi erkek” gibi söylemler erkeği kadın karşısında güçlü yaparken, “yuvayı dışı kuş yapar” gibi söylemlerde kadının tepkisini kırmayı sağlamaktadır. Ancak hangi türden olursa olsun şiddeti önleme konusunda toplumun tümünden bilinçlenip bu konuda üzerine düşenleri yapması gerekmektedir (Kocacık, Çağlayandereli 2009).

Biyolojik Nedenler: Erkeklerde varolan hormonlarının etkisi, psikotik hastalıklar arasında yeralan şizofreni, paranoid şizofren ve antisosyal kişilik bozukluğu gibi nedenler sayılabilir. Aile içi şiddeti gerçekleştirenlerin çoğunlukla erkeklerin olması ve bu davranışların yaş ilerledikçe azalması, erkeklik hormonlarının şiddet davranışında etkili olabileceğini hipotezinin kurulmasına neden olmaktadır. Paranoid şizofren hastalığında; şüphe, kıskançlık duygularının fazlası ile artmış olması, gerçekte var olmayan şeyleri görme, gerçeklikten uzaklaşma duyguları ile şiddet ortaya çıkabilir.

Psikolojik Nedenler: Şiddet uygulayan kişinin sorumluluklardan ve duygusal baskılardan kurtulma isteği, yaşanan hayal kırıklıklarının devam etmesi, empati duygusunun olmaması gibi psikolojik nedenler arasında sayılabilir (Özyurt, Devenci 2010).

Sosyolojik Nedenler: Şiddet öğrenilmiş bir davranış olup, öğrenilen yer ise şiddet uygulayan bireyin içinde bulunduğu ailedir. Aile ortamında aile içi şiddete tanık olmuş ya da maruz kalan bireyler daha sonra şiddet uygulayabilmektedirler. Toplumun şiddeti bir değer yargısı gibi görmesi ve nesilden nesile geçmesi de sosyal bir neden olarak ele alınabilir. Şiddetin toplumsal yapının doğal bir parçası olduğu inancı, bireyin uygulanan şiddette zaman zaman suçun kendisinde olduğuna inanması ve şiddeti kadercilik olarak benimsemesi meşrulaştırmanın unsurlarını oluşturmaktadır (Parmaksızoğlu, 2011).

Aile İçi Şiddetin Çeşitleri

Aile içi şiddetin çeşitleri; fiziksel, duygusal, ekonomik ve cinsel şiddet olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu şiddet çeşitlerinden en çok fiziksel şiddet görülmektedir. Ardından duygusal şiddet gelmekte olup, duygusal şiddet yoluyla bireyin kendine olan saygısını kaybetmesi, güçsüz hissetmesi sağlanmaktadır (Bouhours, Broadhurst 2015). Söz ve davranışlarla kişiyi korkutmak, güvenini sarsmak, onu küçük düşürücü isimlerle çağırmak, alay etmek sözel şiddet arasında yer almaktadır. Cinsel şiddet, bireyin isteğinin dışında cinselliğini tehdit olarak kullanılmasıdır. Cinsel ilişkiye zorlanması, tecavüz edilmesi, bir eşya gibi davranılması vb. Ekonomik şiddet, ekonomik durumların bir güç olarak kullanılmasıdır. Kadının kazandığı gelirin el koymak, ailesini yokluk içinde bırakmaktır (Gökkaya, Bilican 2011).

Aile içi ve toplumsal şiddeti araştıran bir çalışmada (Ayan, 2006), kadınlar aile içinde veya toplumda fiziksel şiddete uğradıklarını belirtmişlerdir. Fiziksel şiddete uğrayanların %43.1’ü sadece aile içinde, %18.6’u sadece toplumda, %38.2’u da hem aile içinde hem de toplumda şiddete maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir. Fiziksel şiddette en sık kullanılan şiddet uygulama yönteminin de “tokat atma” (%41) olduğu ifade edilmiştir.

Aile İçi Şiddetin Bireyin Umut Duygusu Üzerindeki Etkileri:

Aile içi şiddetin birey üzerindeki etkilerine baktığımızda en çok üzerinde durulan konulardan birisi de kadınların ruh sağlığının aile içi şiddetten çok fazla etkilenmiş olduğu yönündedir. Uygulanan şiddetin kadın üzerindeki ruhsal etkileri yaşamış olduğu şiddetin süresine, tipine, bireyin stresle başa çıkma yöntemlerine göre değişiklik göstermektedir. Yaşanan şiddetin süresi uzun olduğunda çaresizlik, umutsuzluk duyguları, bireyin kendisini suçlaması, özgüvende sarsılması gözlenmektedir. Özellikle umutsuzluk duygularının artması, hayat amaçlarının olmaması ya da olsa bile bu amaçlara nasıl ulaşabileceği konusunda çaresizliği ön plandadır. Umut duygusu, bireylerin hayatlarında düşledikleri amaçlara ulaşmada önemli bir role sahiptir. Synder’in (2003) umut teorisinde, amaç oluşturma, bu amaca ulaşma yolları ele alınmaktadır. Umut düzeyi ne kadar yüksek olursa bireylerin yaşam motivasyonları yüksek olur ve amaçlarına

daha kolay ulaşabilirler. Umutlu bireyler zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerini bilirler ve asla mücadeleden vazgeçmezler. Umut, bireyin stresli yaşam olayları ile karşılaştığında başa çıkma konusunda önemli bir yere sahiptir. Belli oranda yaşanan stresin ve olumsuz düşüncenin bireyin umuduna yönelik bir tehdit oluşturmasına rağmen, umutlu insanlar bu tehdide boyun eğmeyip, hedefe yönelik planlarını devreye sokarlar ve bu sayede enerjileri ve umut seviyesi yüksektir.

Ailenin İşlevi

Toplumlara göre kuruluş kurallarında farklılık göstermesine rağmen ailenin biyolojik, psikolojik, sosyolojik bazı işlevleri vardır. Aile üyelerinin aile içinde yerine getirecekleri rolle, yüklenecekleri görev ve sorumluluklar kültürden kültüre farklılık göstermesine rağmen, genel olarak aile, çocukların yetiştirilmesini, onların içinde yaşadıkları kültüre göre toplumsallaşmasını ve toplumun bütünleşmesini sağlar.

Bu amaca yönelik olarak ailenin evrensel dört işlevinden söz edilebilir. Bu işlevler:

1. Aileyi oluşturan bireylerden en az bir çift arasında toplum tarafından onaylanan bir seks ilişkisini yerine getirmek. Bu işlev toplumdaki bireylerin cinsel tatminini ve neslin sağlıklı bir biçimde çoğalmasını sağlar.

2. Eşler arasında ekonomik işbirliği kurulması bir diğer işlevdir.

3. Ailenin temel işlevi çocukların sıcak ve sevgi dolu bir ortam içinde büyümesini sağlamaktır. Canlılar içinde en geç gelişen yavru insan yavrusu doğduğunda gerekli bakım ve beslenme yanında fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirmesi konusunda da aileye ihtiyaç duyar.

4. Ailenin bir diğer işlevi yetişmekte olan çocuğun sosyalleşmesinin ve kültürleşmesinin sağlanmasıdır.

Aile içerisinde kadına uygulanan şiddet, oldukça kötü sonuçlar doğurmaktadır. Bu anlamda şiddetin kişi üzerinde hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını bozucu etki yaptığı gerçeği unutulmamalıdır. Geleceğe her bakımdan sağlıklı nesiller yetiştirmek için sosyal bir sorun olan aile içi şiddet olgusunu ortadan kaldırmak gerekmektedir. Dolayısıyla bunu sağlamak üzere birtakım önlemler alınması elzemdir. Toplumlar genel anlamda şiddeti önlemek için çaba göstermektedir. Şiddeti önlemek için bir şeyler yaparken onu önüne geçilemeyecek kadar büyük bir sorun olarak görmek ve bu konuda hiçbir şey yapmamak, şiddetin boyutlarını daha da arttırabilir. Fakat istenirse onu önleyecek politikalar güdülebilir. Bunun için de öncelikle her alanda kadın-erkek eşitliğinin sağlanması gerekir. Ayrıca şiddeti hoş karşılamamak ve tepki göstermek, evlilik ve birlikte yaşamın ne olduğunu anlatan eğitim programları düzenlemek, kadınların eğitim düzeyini arttırmak alınabilecek önlemler arasında sayılabilir. Bu araştırmada ele alınan şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı da kadınların kendilerini ve duygularını kolaylıkla ifade edebilmelerini sağlamaktadır.

Şiddetsiz İletişim Psiko-Eğitim Programı

Şiddetsiz iletişim, insanı gönülden vermeye yönelten bir iletişim yoludur. Şiddetsiz iletişim, zorlayıcı şartlar altında bile insanca davranma yeteneğimizi güçlendirecek dil ve iletişim becerileri üzerine kuruludur. Bu yaklaşımdaki amaç, insan olarak birbirimizle nasıl iletişim kurduğumuzla ilgili doğal bilgi birikimimizi yoklamak ve bu bilginin somut olarak kullanıldığı bir hayat sürmemize yardımcı olur. Şiddetsiz iletişim, yargılama ve eleştirme karşısında ortaya koyduğumuz savunma, geri çekilme ya da saldırma alışkanlıklarımızın yerini alır; hem kendimizi ve başkalarını hem de niyet ve ilişkilerimizi yeni bir açıdan algılamamızı sağlar. Direnç gösterme, savunmaya geçme ve şiddet içeren tepkiler en aza iner. Şiddetsiz iletişimi uygularken, etkileşim içerisinde olduğumuz kişilerin şiddetsiz iletişim konusunda eğitilmiş olması, hatta bizimle ilişki kurarken şefkatli davranma niyetinde olması bile gerekmez. Sadece şefkatle alıp verme niyetiyle yola çıkıp şiddetsiz iletişimin temel ilkelerine bağlı kalındığında ve elden geldiğince karşıdakine bunun bizim tek niyetimiz olduğu anlatıldığında, bu süreçte karşıdaki de bize katılır ve sonunda birbirlerine şefkatle karşılık vermeye başlarlar (Galtung, 1990).

Şiddetsiz İletişim Süreci

Şiddetsiz iletişim sürecinin olabilmesi için dört unsur önemlidir. Şiddetsiz iletişimin bir kısmı, bu dört ögeyi sözlü olarak ya da başka yollarla açıkça ifade etmektir. Diğer kısmı ise karşımızdaki kişiden aynı dört bilgiyi almayı içerir. Önce onların gözlemledikleri, hissettikleri ve ihtiyaçları tahmin edilerek onlarla bağlantı kurulur, sonra da dördüncü bilgiyi kullanarak onların istediklerini hissederek yaşamlarına neyin olumlu katkıda bulunacağı keşfedilir. Bu dört temel öge; gözlem, duygu, ihtiyaçlar ve istek/ricadır (Rosenberg, 2013).

İlk olarak herhangi bir durumda, gelişen olaylar ve biriyle bir etkileşim kurmadan önce tam anlamıyla neler olduğu gözlemlenir. Başkalarının davranışları ya da sözleri gözlemlendiğinde hayata olumlu katkısı olanlar veya olmayanlar görülür. Bu sürecin önemli kısmı işin içine yargılama veya değerlendirme karıştırmadan gözlemleri dile getirebilmektir. Şiddetsiz iletişimin birinci bileşeni, gözlem ile değerlendirmeyi birbirinden ayırmak gerekmektedir. Gözlem, bir başkasına nasıl olduğumuzu dürüstçe ve açıkça ifade etmeyi istediğimiz şiddetsiz iletişimin önemli bir unsurudur. Gözlemi değerlendirme ile birleştirdiğimizde asıl anlatmak istediğimizin karşındaki birey tarafından anlaşılması zorlaştırılmış olur. Şiddetsiz iletişimin gerçekleşmesi durağan genellemeler yapılmasından kaçınılması, gözlem ve değerlendirmenin birbirinden ayrılmasıyla oluşur. İletişimde genelleme yapmak yerine zamana özgü gözlemlere yer vermek gerekir. Bireyin kendini ifade etmesi için gereksinim duyduğu ikinci bileşen, duygulardır. Duyguları net ve somut bir şekilde algılamayı ve dile getirmeyi sağlayan bir sözcük dağarcığı meydana getirerek bireyler birbirleriyle daha kolay bağlantı kurabilirler. Şiddetsiz iletişim gerçek duyguları dile getirmeyi, düşünce, yorum ve değerlendirme belirten söz ve açıklamaları ifade eder. Duygular düşüncelerden ayrılmalı karşı tarafa hissettiklerimiz asıl olarak iletilmelidir. Şiddetsiz iletişimin üçüncü bileşeni duyguların ardındaki ihtiyaçların farkına varılmasıdır. Başkalarıyla iletişim kurarken verilen mesajı olumsuz olarak algılamaya neden dört seçenek: bireyin kendini suçlaması, başkalarını suçlaması, kendi duygu ve ihtiyaçlarını sezmesi, karşındaki kişinin olumsuz mesajının ardındaki saklı olan duygu ve ihtiyaçları hissetmesidir (Rosenberg, 2014).

Yargılamak, eleştirmek ve yorumlar yapmak bireyin ihtiyaçlarının ve değerlerinin yabancılaşmış halidir. Duygular ihtiyaçlarla ne kadar doğrudan bağdaştırılırsa, insanların şefkatle cevap vermesi o kadar kolaylaşır. İhtiyaçlar karşılanmadığında gözlem, duygu ve ihtiyaçları ifade etmeyi somut bir rica devam ettirir. İhtiyaçları karşılayacak somut eylemler istenir. Bunlar: olumlu eylem dili kullanmak, bilinçli olarak istemek/rica etmek, karşısındaki duyduğunu tekrarlamasını istemek, dürüst olmasını istemek ve rica mı talep mi? olduğunu tespit etmektir. Bir şey rica edilirken olumlu bir dil kullanılmalı net, somut eylem dilinde rica ederek açığa çıkarmak gerekir. Sadece duygular dile getirildiğinde, dinleyicinin ne yapması istendiği açık olarak anlaşılabilir. Konuşanın duygu ve ihtiyaçlarından kopuk olarak dile getirilen rica talep olarak algılanabilir. Bu nedenle birey ne kadar net olursa duygu ve ihtiyaçları ne kadar ifade ederse ricanın yerine getirilmesi o kadar olasıdır. Eğer konuşmacı karşısındaki ihtiyaçlarına empati gösteriyorsa bu ricadır. Yollanan mesajın karşı tarafa ulaşıldığından emin olmak için, duyduğunu kendi sözleri ile tekrarlaması rica edilmelidir. Karşındaki kişinin, ricayı yerine getirerek duyduğunu tekrarlamaya çalıştı ise kendisine teşekkür edilmelidir. Şiddetsiz iletişimin amacı dürüstlük ve empati temeline dayanan ilişkiler yaratmaktır.

İletişimi Engelleyen Durumlar

Şefkati Engelleyen İletişim: Bireyin kendisine ve diğer insanlara karşı şiddet içeren bir biçimde davranmasına yol açan ve şiddetsiz iletişim sürecini olumsuz etkileyen bazı iletişim ve dil kullanım şekilleri bulunmaktadır.

Ahlakçı Yargılar: İnsanları sınıflandırmak ve yargılamak şiddeti artırır. Değer yargıları, hayata nasıl en iyi şekilde hizmet edebileceği konusundaki inançların yansıtılmasıdır. Ahlakçı yargılar, değer yargılarına uymayan insanlar ve davranışlarla ilgili vardığı hükümlerdir.

Karşılaştırma Yapmak: Yargılama yapmanın bir diğer yolu ise karşılaştırma yapmaktır. Karşılaştırma yapan birey kendini daha da mutsuz hissetmeye başlar.

Hayata Yabancılaştıran Diğer İletişim Biçimleri: Hayata yabancılaştıran iletişimin derin felsefi ve siyasi kökleri vardır. Hayata yabancılaştıran iletişim, hem hiyerarşik ya da baskıcı toplumlardan kaynaklanır hem de bu tür toplumsal yapıları destekler. Büyük toplulukların, kendi menfaatlerini gözetken küçük gruplar tarafından yönetildiği durumlarda, kitlelerin köle zihniyetine sahip olmaları doğrultusunda eğitilmeleridir.

Sorumluluğu Reddetmek: Hayata yabancılaştıran iletişim şekillerinden biri de sorumluluğu reddetmektir. Hayata yabancılaştıran iletişim, herkesin kendi düşüncelerine, duygularına, eylemlerine sorumlu olduğu bilincine gölge düşürür.

Şiddetsiz İletişim Psiko-Eğitim Programında Temel Kavramlar

Empati Kurma: başkalarının yaşadıkları ne ise, onu saygı ile anlama çabasıdır. Zihni boşaltarak bütün varlıkla dinlemektir. Genelde empati yerine güçlü bir öğüt verme, teselli etme ve kendi durumu veya duyguları hakkında açıklama yapma dürtüsü vardır. Empati, tüm dikkati karşı tarafın verdiği mesaja odaklanmayı gerektirir. Karşıdakine, kendini tam ifade edebilmesi ve anlaşıldığını hissetmesi için gereken zaman ve alan verilmelidir. Empatiye ihtiyacı olan birinin, tavsiyede bulunmadan ya da yatıştırılmaya çalışmadan önce “bunu istiyor mu” diye sorulmalıdır. Empatiyi engelleyen yaygın davranış kalıpları; öğüt vermek, üste çıkmak, ders vermek, teselli etmek, hikaye anlatmak, oyalamak, sempati kurmak, soru sormak, açıklamada bulunmak, düzeltmektir.

Duygu ve İhtiyaçlara Kulak Verme: Şiddetsiz iletişimde insanlar kendilerini ifade etmek için hangi sözleri seçerlerse seçsinler, biz onların gözlemlerine, duygularına, ihtiyaçlarına ve hayatı zenginleştirmek için rica ettiklerine yöneliriz. Karşımızdaki ne söylerse söylesin birey sadece; ne gözlemediğine, ne duyduğuna, neye ihtiyaç olduğuna ve neyi rica ettiklerine kulak verir.

Empatiyi Sürdürme: Dikkati çözümlere ya da rahatlatıcı ricalara çevirmeden önce, karşımızdaki bireye kendini tam olarak ifade etme fırsatı verilmelidir. Empatik bağlantıyı sürdürdüğümüzde, konuşan kendi özünün daha da derinlerine dokunma olanağı bulur. Konuşanın yeterli empati aldığını, gerilimin gevşediğini sezdiğimizde ya da söz akışı durduğunda anlarız. Savunmaya geçtiğimizi veya empati kuramadığımızı fark ettiğimizde yapmamız gerekenler şunlardır; Dur, nefes al, kendinle empati kur, şiddetsiz çılgılık at, ara ver. Empatiden yararlanabilme becerisi; şiddetsiz iletişim en derin duyguları ve ihtiyaçları ortaya çıkarmayı ister. Başkalarıyla empati kurduktan sonra birey kendini daha kolay ifade eder, çünkü böylelikle insanlığa dokunmuş ve ortak nitelikleri fark edilir. Karşı tarafa ne kadar empatik olunursa birey kendini o kadar güvende hisseder. Empatiyi kuramayacak kadar incinmiş, öfkeli ya da korkmuş bireyin böyle bir anda, birey kendisiyle empati kurabilmek ya da güvendiği kişiden empati istemek için oradan biraz uzaklaşması gerekir. Böylece içindeki ihtiyaçları keşfetme ve bunlara yönelik yeterli empatiyi aldıktan sonra geri dönüp karşı tarafla empati kurabilir.

Bireyin Şefkatle Kendisi İle Bağ Kurma: Şiddetsiz iletişimin en önemli uygulama alanı bireyin kendine şefkat duymasını geliştirmektir. Şiddetsiz iletişimi bireyin kendisinden nefret etmesi yerine, büyümeyi destekleyecek şekilde kullanması önemlidir. Öz değerlendirme şekli utanç duymasına neden olursa ve davranışı duygusuyla değiştirerek gelişimi ve öğrenmeyi bireyin kendine olan nefret duygusu tarafından yönlendirilmesine izin verilmesidir. Utanç, kendinden nefret etmenin bir şeklidir ve utanca karşı tepki olarak yapılan davranışlar, mutlu ve özgür davranışlar değildir.

Şiddetsiz İletişimde Yas Tutma: Şiddetsiz iletişimde yas tutma, mükemmel olmadığımız zamanlarda ortaya çıkan duygularla ve karşılanmamış ihtiyaçlarla tam olarak bağlantıda olma sürecidir. Bu bir pişmanlık deneyimidir, ama birey kendini suçlamadan ve kendinden nefret etmeden, yaptıklarından ders almasına yardımcı olan bir pişmanlıktır.

Bireyin Kendisini Bağışlaması: Şiddetsiz iletişimde kendini bağışlamak, pişman olunan o davranışı yapıldığında karşılamaya çalışan ihtiyaçlarla bağlantı kurmaktır. Birey kendini empatiyle dinlediğinde, altta yatan ihtiyacı duyabilir. Kendini bağışlama işte bu empatik bağ kurulduğunda gerçekleşir. Bireyin kendine gösterdiği şefkatin önemli bir parçası da benliğin her

iki yanını, yani yaptığı davranıştan pişmanlık duyan benlik ile bu eylemi gerçekleştiren benliği bir arada empatiyle tutabilmek, kucaklayabilmektir. Yas tutma ve kendini bağışlama süreci, öğrenme ve büyüme yönünden özgülleştirir.

Öfkeyi Tam Olarak İfade Etme: Bu süreç, öfkeyi görmezlikten gelmeyi, bastırmayı değil, aksine öfkenin özünü tümüyle ve içtenlikle ifade etmeyi destekler. Şiddetsiz iletişimde öfkeyi tümüyle ifade etmenin ilk adımı, diğer kişiye duyulan öfke ile ilgili tüm sorumluluklardan azat etmektir. Asla başkalarının yaptığı ya da söylediği bir şeyden dolayı öfkelenmemelidir. Öfkenin nedeni, suçlayan ve yargılayan düşünme biçiminde yatar. Öfkeyi ifade etmenin dört adımı; durmalı ve nefes alınmalı, yargılayıcı düşünceler saptanmalı, ihtiyaçlarla bağlantı kurulmalı, duyguları ve karşılanmamış ihtiyaçların ifade edilmesidir.

Şiddetsiz İletişim Programının Uygulandığı Durumlar

Şiddetsiz iletişim, her iletişim seviyesinde ve en çok farklı durumlarda etkili şekilde uygulanabilir bir yaklaşımdır.

1. Özel ilişkilerde
2. Aile içinde
3. Okul ortamında
4. Kamu kurumlarında
5. Psikoterapide
6. Çalışma yaşamında
7. Gelişebilecek anlaşmazlık durumlarında

Şiddetsiz iletişim, tüm dünyada şiddetli anlaşmazlıklar, ciddi etnik, dinsel ve siyasi gerginlikler içinde olan toplumlara yarar sağlayan değerli bir kaynaktır. Şiddetsiz iletişim eğitimlerinin yaygınlaşması eş, aile içi ve yakın çevredeki bireylerle olan ilişkilerde ve İsrail, Filistin, Nijerya, Raunda, Sierra Leone gibi çatışma ortamlarında yaşayan insanların arabuluculuk süreçlerine katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı, bireyin kendisini kolaylıkla ifade etmesini, diğerlerini dinleme, anlama becerilerini geliştirmede etkili bir modeldir. Program aile içi iletişimin sağlıklı hale gelmesini, anlaşmazlıkları çözmeyi, korku, utanç ve suçluluk duygularının yerine empati kurulabilmeyi sağlamaktadır. Bireyin söyledikleri ile yaptıklarının tutarlı hale gelmesine, bireysel ve profesyonel ilişkilerini güçlendirmesine yardımcı olur. Bireyin bütün eylemlerinin temelinde yatan insani ihtiyaçlarını karşılama çabasını görmesine yardım eder. Bu araştırmada annelerin şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programında öğrendiklerini uygulamaya geçirmelerini sağlamak, umutsuzluk duygusundan kurtulmalarını ve stresle başa başetme yollarını güçlendirmek amaçlanmaktadır. Psiko-eğitim programında aile içindeki anlaşmazlıkların ortadan kaldırılması çocuk, aile ve toplum ruh sağlığı açısından önemi oldukça büyüktür.

Yöntem

Araştırma Deseni: Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programının aile içi şiddet gören annelerin umut düzeyleri ve stresle başetme yolları üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmada tek gruplu ön test/sontest ölçümlü yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubu araştırmanın amaçları doğrultusunda aile içi şiddet gören annelerin arasından umutsuzluk düzeyi yüksek olan, stresle başetme yolları konusunda etkisiz yolları kullanan ve gönüllülük özellikleri dikkate alınarak belirlenmiştir. Çalışmanın bağımsız değişkeni şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı, bağımlı değişkenleri ise aile içi şiddet gören annelerin umut düzeyleri ve stresle başetme yolları puanlarıdır. Çalışma grubuna katılan 30 anneye çalışmanın amacı anlatılarak psiko-eğitim öncesi öntest uygulaması yapılmıştır. Öntest uygulamasından bir hafta sonra 12 oturumluk şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Katılımcılara psiko-eğitim programı bittikten 1 hafta sonra sonra umutsuzluk ve stresle baş etme yolları ölçekleri son test olarak uygulanmış ve iki ay sonra izlem ölçümü alınmıştır.

Çalışma grubu: Araştırmaya katılan aile içi şiddet öyküsü olan annelerin sosyo-demografik özellikleri; kadınların % 75.1'i 28-32 yaş aralığında, %70.4'ü ilköğretim mezunu, % 86.2'si 8 yıllık

evli, %84.4'ü 2 çocuk sahibi, % 68.6'sı eşleri ile anlaşarak evlendikleri tespit edilmiştir. Kadınların eşlerinin % 64.7'si ilkokul mezunu, %82.4'ü çalışmaktadır.

Şiddetsiz İletişim Psiko-Eğitim Programı: Program 12 oturumdan oluşmakta olup, bazı oturumlarda grup oyunlarından yararlanılmıştır. Bu oturumlarda;

1. Oturum: Bireyle ilk görüşme, çalışmanın amacının açıklanması ve öntestlerin uygulanması
2. Oturum: Grup üyelerinin biraraya gelmesi ve tanışması
3. Oturum: Aile içinde şiddet konusunun ele alınması, grup oyunu
4. Oturum: Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programına giriş
5. Oturum: Şiddetsiz iletişimin dört bileşeni
6. Oturum: Empati, dinleme ve değer yargıları
7. Oturum: Umut/umutsuzluk duyguları
8. Oturum: Utanç, suç ve depresif duygular
9. Oturum: Stres ve stres nedenleri
10. Oturum: Stresle başetmede etkili ve etkisiz yollar
11. Oturum: Şiddetsiz iletişim ile stresle başetme yolları
12. Oturum: Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programının sonlandırılması

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıları tanımlayan cinsiyet, yaş, evlilik yılı, meslek ve çocuk sayısı hakkında bilgileri içermekte olan sorulardan oluşmaktadır.

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Beck ve ark. 1975 tarafından geliştirilmiştir. 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı olan 20 doğru-yanlış önermeden oluşmuştur. Ölçek kendi kendine yanıtlanmaktadır. Anahtara uyumlu her yanıt için 1 puan, uyumsuz her yanıt için ise 0 puan verilmektedir. Elde edilen aritmetik toplam "Umutsuzluk puanı" olarak kabul edilmiştir. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır. Puanların olası değişkenliği 0 ile 20 arasındadır. 1., 6., 13., 15., 19., önermeler gelecek ile ilgili duyguları, 2., 3., 9., 11., 12., 16., 17., 20., önermeler motivasyon kaybını, 4., 7., 8., 14., 18., önermelerde gelecek ile ilgili beklentileri ifade etmektedir. Önermeler duygusal, motivasyonel ve bilişsel etmenlerden oluşmaktadır. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Seber ve ark. (1993) tarafından yapılmış olup bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentilerini belirlemek amacıyla kullanılır. Daha sonra Durak (1994) ölçek üzerinde çalışmış; ölçeğin geçerliliğine, güvenilirliğine ve faktör yapısına ilişkin daha ayrıntılı bilgiler elde edilmiştir.

Stresle Başaçıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Folkman ve Lazarus (1991) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama ve kısaltma çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış olan ölçek toplam 30 maddeden ve kendine güvenli yaklaşım (7 madde), iyimser yaklaşım (5 madde), çaresiz yaklaşım (8 madde), boyun eğici yaklaşım (6 madde) ve sosyal desteğe başvurma (4 madde) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtlanması 4'lü derecelendirme (0- Hiç Uygun Değil, 3-Çok Uygun) şeklindedir. Ancak ölçekte yer alan 1. ve 9. madde ters yönde puanlanmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar bireylerin söz konusu yaklaşımı daha fazla kullandığını yansıtmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında, geçerlik ve güvenilirlik analizleri klinik örneklem, üniversite öğrencileri ve yetişkinler olmak üzere farklı örneklem üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin faktör analizi, ölçüt bağımlı ve karşıt grup karşılaştırmaları ile geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik bulguları, kendine güvenli yaklaşım $\alpha = .62$ ile $.80$, iyimser yaklaşım $.49$ ile $.68$, çaresizlik $.64$ ile $.73$, boyun eğici yaklaşım $.47$ ile $.72$, sosyal desteğe başvurma $.45$ ile $.47$ arasında rapor edilmiştir (Şahin ve Durak,1995). Bu araştırmada alt boyutların iç tutarlılık katsayıları; kendine güvenli yaklaşım $\alpha = .78$, iyimser yaklaşım $\alpha = .87$, çaresiz yaklaşım $\alpha = .77$, boyun eğici yaklaşım $\alpha = .74$, sosyal desteğe başvurma $\alpha = .58$ olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma verileri etik kurul onayı alındıktan sonra toplanmıştır. Katılımcılara çalışmanın gönüllülük esasına dayalı olduğu, şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı amaçları hakkında bilgiler ve kimlik bilgilerinin paylaşılmayacağı konusunda açıklama yapılmıştır. Veriler belirtilen

ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Analizde yüzdeler hesaplamaları, öntest puanlarının ortak değişken (covariate) olarak alındığı tekrarlı ölçümler için tek yönlü çok değişkenli kovaryans analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak dikkate alınmıştır.

Bulgular

Çalışma grubundaki annelerin aile içi şiddete maruz kalma durumlarına göre, annelerin %80.4'ü son bir yılda şiddet yaşamış ve 4 yıldan daha uzun süre şiddete maruz kaldıkları (%75.4) tespit edilmiştir. Şiddet türlerine göre, annelerin %45.4'ü fiziksel şiddet, %82.3'ü duygusal şiddet, %75.2'si ekonomik şiddet, %54.4'ü cinsel şiddete maruz kalmışlardır. Annelerin Beck Umutsuzluk ölçek puan ortalaması ile duygusal, cinsel, fiziksel şiddete maruz kalma durumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<.05$).

Tablo1. Aile İçi Şiddete Maruz Kalan Annelerin Umutsuzluk ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ortalamalarının Ölçüm Testlerine Göre Karşılaştırılması

ÖLÇEKLER	Ön test		Son test		İzlem		İstatistiksel Analiz	
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss	F	p
Umutsuzluk Ölçeği	14.12±1.9	8	8.14	±1.23	7.11	±1.86	2.75	.05
Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Alt Boyutları								
Kendine Güvenli Yaklaşım	1.84 ± 0.4		3.24 ± 0.5		4.44 ± 0.3		5.82	.05
Çaresiz Yaklaşım	3.01 ± 0.3		2.02 ± 0.4		1.89 ± 0.5		14.11	.05
Boyun Eğici Yaklaşım	1.86 ± 0.2		1.45 ± 0.2		1.35 ± 0.3		5.42	.05
İyimser Yaklaşım	1.88 ± 0.2		2.45 ± 0.3		2.33 ± 0.5		4.55	.05
Sosyal Destek Arama	1.56± 0.7		1.87± 0.5		1.83± 0.4		6.45	.05

n =30, $p<.05$ F=Tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi

Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim program katılan annelerin umutsuzluk düzeyi puan ortalamaları öntest 14.12 ±1.98, son test ortalaması 8.14 ±1.23 düşmüştür. İzlem ölçümlerinde puan ortalaması 7.11 ±1.86, farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=2.75$ $p<.05$).

Stresle başetme biçimleri ölçeğinin alt ölçeği olan kendine güvenli yaklaşım puan ortalamaları, ön test 1.84±0.4 iken son test ölçümünde 3.24 ± 0.5 yükselmiş ve izlem ölçümünde bu puan daha da yükselerek 4.44±0.3 olmuştur. Puanlardaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=5.82$ $p<.05$).Yapılan ileri analizlerde şiddetsiz iletişim psiko-eğitim ön test ölçüm ile izlem ölçümü arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır($p<.05$).

Çaresiz yaklaşım alt ölçeğinden annelerin şiddetsiz iletişim psiko-eğitim ön test puan ortalaması 3.01 ± 0.3 iken, son test puan ortalaması 2.02 ±0.4 düşmüş, izlem ölçümünde 1.89 ± 0.5 düşüş devam etmiştir. Ölçümler arasında belirlenen bu puan farkları istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=14.11$. $p<.05$). İleri analizler doğrultusunda ön test ile son test ve izlem ölçümü hem de son test ile izlem ölçümü arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.05$).

Annelerin şiddetsiz iletişim psiko-eğitim ön test puan ortalaması 1.88±0.2 olan iyimser yaklaşım puan ortalamaları, son test puan ortalamaları 2.45±0.3'e yükselmiş ve izlem ölçümü puan ortalaması 2.33±0.5'e düşmüştür. Puanlardaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=4.55$. $p<.05$).

Son olarak, annelerin şiddetsiz iletişim psiko-eğitim ön test puan ortalaması 1.56±0.7 olan sosyal destek arama yaklaşımı puan ortalamaları, son test puan ortalaması 1.87±0.5'e

yükselmiş ve izleme ölçümünde 1.86 ± 0.4 olarak belirlenmiştir. Puanlardaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=6.45$, $p<.05$).

SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programının aile içi şiddete maruz kalan annelerin umut duygusu ve stresle başa çıkma yolları üzerine etkisi belirlemek amacıyla elde edilen sonuçlar ele alınmıştır.

Çalışmamızda sözel, fiziksel, cinsel ve ekonomik şiddete maruz kalan annelerin umut duygusu anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Psiko-eğitim programı katılan anneler stresle başetmede etkili yöntemleri daha çok kullanmaya başlamışlardır. Aile içi şiddet nedeniyle umutsuzluk yaşayan anneler kendilerine ve ailelerine yararlı olamamaktadır. Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programında annelerin aile içi şiddet, şiddetsiz iletişim konularında programa alınmasıyla birlikte farkındalık düzeylerinin artmış olması çalışmaya ayrıca önem kazandırmaktadır. Literatürde şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programının umutsuzluk düzeyi ve stresle başa çıkma yolları üzerinde etkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle, çalışma literatüre yeni bir katkı getirecektir. Çalışmamızın bulguları, sadece aile içi şiddet gören anneler ile sınırlıdır. Bu nedenle çalışmanın sonuçları topluma genellenemez.

KAYNAKÇA

Akkaş, İbrahim ve Uyanık, Zeki. *Kadına Yönelik Şiddet*. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, C.6, S.1: 32-42, 2016.

Aktan Zekeriya Deniz ve diğer. *Farklı Şiddet Türlerine Maruz Kalan Kadınların, Algılanan Stres Düzeyleri Üzerine Bir Çalışma*. Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi;3:91-9, 2014.

Aksakal, Hülya ve Atasayar, Mehmet. *Aile İçi Kadına Yönelik Şiddetin Biyo-Psiko-Sosyal Sonuçları Üzerine Bir Çalışma*. Akademik Bakış Dergisi, C.26: 1-12, 2011.

Ayan, Sezer. *Kadın Algısında Kadına Yönelik Şiddet; Türkiye’de kadın sığınma evleri üzerine bir inceleme*. Journal of Human Sciences, 15(1), 251-264, 2018.

Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü. *Türkiye’de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet*. Ankara, Elma Teknik Basım, 2011.

Brigitte Bouhours ve Roderic Broadhurst. *Violence Against Women in Hong Kong: Results of the International Violence Against Women Survey*. Violence Against Women, Vol.21, No.11: 1311-1329, 2015.

Aaron T. Beck ve diğer. *Hopelessness and Suicidal Behavior*. JAMA, 234 (11) 1146-1149, 1975.

Dilbaz Nesrin ve Seber Gülten. *Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi*. Kriz Dergisi 1:134- 138, 1993.

Durak Ayşegül ve Palabıykoğlu Refika. *Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması*. Kriz Dergisi; 2:311-319, 1994.

Fawole, Olufunmilayo. *Economic Violence to Women and Girls - Is It Receiving the Necessary Attention?*. Trauma, Violence, & Abuse: 1-11, 2008.

Folkman, Susan ve Lazarus Richard. *Coping and Emotions. Stres and Coping: an Anthology*” (3. Baskı). (Edt. Monat A. Ve R. S. Lazarus). Newyork: Colombia University Press. 207- 227, 1991.

Galtung, Johan. *Cultural Violence*. Journal of Peace Research, 27 (3): 291-305, 1990.

Gökkaya Bilican, Veda. *Türkiye'de Kadına Yönelik Ekonomik Şiddet*. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, C.12, S.2: 103, 2011.

Karakoç Berna ve diğer. *Depresyonu Olan Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Yaygınlığı ve İlişkili Etmenler*. Arch Neuropsychiatr; 52: 324-330, 2015.

Kocacık Faruk ve Çağlayandereli Mustafa. *Domestic Violence Towards Women: Denizli Case Study*. Int J Human Sci; 6:24-43, 2009.

Seber Gülten ve diğer. *Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği*. Kriz Dergisi; 1:139-142, 1993.

Snyder, Charles Richard. *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*. Academic Press, San Diego, 25-38, 2000.

Şahin Hisli, Nesrin ve Durak, Ayşegül. *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması*. Türk Psikoloji Dergisi, 10 (34): 56- 73, 1995.

Özyurt, Cengiz ve Deveci Artuner. *Manisa'da Kırsal Bir Bölgedeki 15-49 Yaş Evli Kadınlarda Depresif Belirti Yaygınlığı ve Aile İçi Şiddetle İlişkisi*. Türk Psikiyatri Dergisi, S.21: 1-7, 2010.

Parmaksızoğlu Çakır, Aslı. *Aile İçi Şiddet Mağduru Olup Boşanma Sürecinde Bulunan Kadınlarda Travma Sonrası Stres Belirtileri ve İlişkili Özellikler*. Kocaeli: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2011.

Rosenberg, Marshall B. *Şiddetsiz İletişim Bir Yaşam Dili*. Çev.Lalegül Hümaşah Ergun, Remzi Kitabevi, İstanbul. 78-89, 2013.

Rosenberg, Marshall B. *Çatışma Ortamında Barış Dili*. Çev. Vivet Alevi ve Can Baldan, Maya Kitap İstanbul. 78-89, 2014.

WHO. Mental Health Action Plan 2013-2020, WHO Library Cataloguing in Publication Data 2017, 11.10.2018 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf

