



ŞİDDETİN ORTAYA ÇIKARDIĞI PSİKOLOJİK TRAVMAYLA BAŞ ETMEDE SPORUN İŞLEVSELLİĞİ*

Mustafa KOÇ*

Dr., Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü 51200 Niğde-Turkey
E-mail: kocmail12@hotmail.com

Özet

Bu araştırmanın amacı şiddete maruz kalan ilköğretim çocuklarının ilgi ve yeteneklerine uygun bir spor alanına yönlendirilmeleri ve bu alanda spor yapmalarını sağlayarak sporun şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmanın sağaltımında ne kadar etkin olup olmadığını belirlemektir. Araştırma iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Birinci aşamada Okul Survey yöntemi ile çocukların kişisel bilgileri ve şiddete maruz kalan çocuklar belirlenmiştir. İkinci aşamada, öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desen kullanılarak sporun şiddete maruz kalan çocukların sağaltımında etkililiği belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya 32 deney 32 kontrol grubunda olmak üzere toplam 64 çocuk dahil edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda,

1. Şiddete maruz kalan çocuğun ruh sağlığı düzeyi düşüktür.
2. Şiddete maruz kalan çocuğun uyum düzeyi düşüktür.
3. Şiddete maruz kalıp ruh sağlığı bozulan çocuğun ruh sağlığını düzeltmede spor etkilidir.
4. Şiddete maruz kalıp uyum düzeyi bozulan çocuğun uyum düzeyini yükseltmede spor işlevseldir.
5. Şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede spor işlevseldir.

Anahtar Kavramlar: Şiddet Ve Spor, Ruh Sağlığı, Psikopatoloji, Baş Etme, Travma.

FUNCTION OF SPORT FOR COPING WITH PSYCHOLOGICTZ TRAUMA BECAUSE OF VIOLENCE

Abstract

The main purpose of the research is to determine effectiveness of sport to treatment psychological trauma of elementary school children who are open to violence. Second purpose is to designate suitable sport area for their interest and ability to orient and join sport activities. Research has done with two

* Bu çalışma "Şiddet ve Okul: Okul ve Çevresinde Şiddete Yönelik Alınabilecek Tedbirler Sempozyumu" 28-31 Mart 2006- İstanbul-Türkiye, sözlü bildiri olarak sunulmuştur

stages. In first stage, to use School Survey methodology it was collected personal knowledge and children faced with violence. In second stage, by using pretest-posttest experimental design, it was trying to determine effectiveness of sport to treatment of children faced with violence. 64 children was taken as subject. According to results;

- 1- Children face with violence has psychological problems.
- 2- Adaptation level of children face with violence is low.
- 3- Sport is effective to treatment of psychopathology trauma of children has problem because of violence.
- 4- Sport is functional to increase children adaptation process that children have adaptation problems because of violence.
- 5- Sport is functional coping with psychological trauma to cause of violence

Key Words: Sport and Violence, Psychological Health, Psychopathology, Coping, Trauma.

GİRİŞ

İnsan yavrusu başkasının yardımı olmadan hayatını sürdürmez. Dolayısıyla bu başkaya ihtiyaç duyma, evrensel bir eksikliği de birey daha doğduğu anda yaşamakta ve ömür boyu devam etmektedir. Kendi kendine yetme, kendi başına bir şeyler başarma isteği bu eksiklik duygularının tolere edilmesine yönelik girişimler olarak değerlendirilebilir. Adler bu durumu eksi bir durumdan artı bir duruma geçme çabası olarak ifade etmektedir. İşte bu dönemde ana baba ya da onların yerine geçen yetişkinlerin çocuğa yönelik davranışları bu kritik dönemde insan kişiliğinde belirleyici nitelik taşımaktadır. Bu bağlamda toplumların geleceği olan çocuk ve gençlerin her yönden sağlıklı yetiştirilmeleri, kişilik gelişimleri için de çok önemlidir (Aral,1997).

Ailenin çocuklarına karşı gösterdikleri tutumlar çok önemlidir. Ailenin çocuklara gösterdiği tutumlar; aşırı ve belli bir amacı olmayan hoşgörüdür. Böyle bir anlayışla yetişen çocuğun hiçbir sorumluluğu yoktur, ilgi içinde boğulmuştur. Bir diğeri ise ilgisiz tutumdur. Çocuklarına karşı çok az ilgi gösteren ailelerin tutumudur. Genelde çocukları tarafından rahatsız edilmek istemezler. Çocukların davranışlarında her hangi bir kısıtlama yoktur. Katı, baskıcı tutumda ise aile çocuğa aşırı baskı uygular, çocuk itiraz edince cezalandırılacağını bilir. Bu tip ana babalar çocukların çabuk büyüüp olgunlaşmasını isterler. Diğer bir ana baba tutumu da reddeden ana baba tutumudur. Ana baba çocuğa karşı düşmanca bir tavır içindedir. Sık sık çocuğu cezalandırır. Çocuklarının uslanmaz bir yaramaz olduğunu düşünür. Koruyucu ana babalar ise çocuğu her konuda korumak isterler, çocuğun yapabileceği şeyleri bile kendileri yaparak fırsat vermezler. Böyle aile içinde yetişen çocuklar duygusal olarak kendilerine güveni olmayan, bilişsel yeterlilikleri düşük ve davranışsal beceriler açısından akranlarından daha geridir. Bu aile içinde roller belirsizdir. Yetişkin üyeler ailenin genç üyeleri için model olmaz ve onlara ihtiyaç duyduklarında ise asla orada olmazlar. Destekleyici ailede ise yetişkin üyeler ailenin genç üyeleri için modeldir ve bu ailede roller belirlidir. Aile çocuk yardımı ihtiyaç duyduğu anda onun yanındadır. Çocuklarını gerektiği zaman desteklerler, çocuklarına bağlı olmakla birlikte onun kölesi olmayan kişilerdir (Atuz,1991). Aile içerisinde ihmal ve istismar edilen çocuklar bu bağlamda daha da önem kazanmaktadır. Çünkü çocukların bu durumu bir başkası ile paylaşmasına izin verilmemekte ve psikolojik travmanın sonuçları kronikleşmektedir. Çocuk ihmal ve istismarı kapsamlı bir olgu olmasına karşın çocuğa yönelik istismar kapsamında fiziksel istismar ön plana çıkmaktadır. Aral (1997) yaptığı

çalışmada çocukların % 65.72'sinin anne ya da babası tarafından fiziksel istismara uğradıklarını belirlemiştir (Bayhan, 998). Araştırmalarda ailelerin %58.3'ünün çocuklarına şiddet uygulamakta olduğu ve bunun daha çok baba kaynaklı olduğu belirtilmektedir. Suçlu çocuk aile içinde %21.4 fiziksel ,%8.3 sözle %28.6 ı fiziksel ve sözle şiddete uğramıştır. İstismar türleri içinde tanımlanması ve belirlenmesi en kolay olan fiziksel istismar ise çocuğun kaza dışı hasar görmesi ya da fiziksel olarak cezalandırılması olarak tanımlanabilir (Bilir ve diğerleri, 1991).

Çocukların cinsel istismara karşı korunmaması ve ilgisiz kalınması, cinsel gelişime gereken önemin verilmemesi cinsel ihmal olarak ifade edilmektedir (Dirik,2003). Cinsel istismar, cinsel doyum için çocuğu kullanmak ya da bir başkasının çocuğu bu amaçla kullanmasına izin vermektir. Bir yetişkinin cinsel haz duymak amacıyla çocuğun cinsel organlarını okşamayı, tecavüz etmesi, teşhircilik yapması, çocuğu pornografi aracı olarak kullanması şeklinde tanımlanabilen cinsel istismar, cinsel doyumla çocuklarla ilişkide arayan cinsel açıdan yetersiz kişilerce başvurulan bir suç çeşidi sayılmaktadır (Cılga,1991). Toplumca kabul edilmeyen ve duygusal açıdan en yoğun yaşanan cinsel istismar türünün, aile içinde ya da çocukla kan bağı olan kişiler arasında olduğu da bilinen bir gerçektir. Ancak bu tür vakaların belirlenmesi oldukça güçtür. Yapılan araştırmalar cinsel tacizin en çok üç-beş yaşlar arasında yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Cüceloğlu, 1991).Dirik (2003) Çocukların sağlıklarına zarar veren, gelişimlerini engelleyen tutum ve davranışların beş şekilde ortaya çıktığını belirtmektedir.

1- Fiziksel: Bir erişkinin itaati sağlama, cezalandırma ya da öfke boşaltma amacı ile elle ve/veya aletle çocuğun vücudunun herhangi bir yerine iz bırakacak şekilde şiddet uygulayarak çocuğa bir zarar verilmesidir. Bu dövülme, yanma, ısırılma vb. yollarla olabilir. Sadece dayak değil, çocuğu yaralayan, vücudunda iz bırakan, kaza dışındaki her türlü eylem "Fiziksel İstismardır".

2- Cinsel: Çocuğun kendisinden en az 4 yaş büyük bir kişi tarafından cinsel haz amacı ile zorla ya da ikna edilerek cinsel etkileşime maruz bırakılmasıdır. Çocuğun rızası olsun olmasın ırzına geçilmesi, cinsel organlarının ellenmesi, müstehcen sözlere maruz bırakılması, yetişkinin cinsel organlarını okşamaya yöneltilmesi veya zorlanması, çocuğun pornografide ya da fuhuşta kullanılması, çocuğa pornografik materyal izlettirilmesi, teşhircilik ve benzeri gibi davranışlara maruz bırakılması "Cinsel İstismardır".

3- Duygusal: Çocuğun iç görüşünü ve duygusal bütünlüğünü bozan her türlü eylem ya da eylemsizliktir. Reddetme, yalnız bırakma, aşırı koruma, aşırı hoşgörü, baskı, sevgiden ve uyarandan yoksun bırakma, sürekli eleştiri, aşağılama, tehdit, korkutma, yıldırma, suça yönelme, suçlama, yok sayma, çocuğun yaşına ve özelliklerine uygun olmayan beklentiler içinde olma, çocuğu aile içi uyumsuzluklarda taraf tutmaya zorlama, aile içi şiddete tanık etme vb. davranışlar "Duygusal İstismardır".

4- Ekonomik: Çocuğun gelişimini engelleyici, haklarını ihlal edici işlerde ya da düşük ücretli iş gücü olarak çalışması veya çalıştırılması "Ekonomik İstismardır".

5- Çocuk İhmali: Çocuğun beslenme, barınma, giyim, hijyen, oyun, eğitim, güvenlik ve sağlık hizmetini sağlama görevinin reddedilmesi ya da yerine getirilmemesidir. Fiziksel ya da duygusal sağlığa bilinçli ve isteyerek zarar verildiği taktirde "AKTİF" (buluntu bebeklerde olduğu gibi); bilgisizlik, olanaksızlık, umursamazlık gibi nedenlerle oluşursa "PASİF" çocuk ihmalinden söz edilir.

Fiziksel istismar (Şiddet), şiddet olgusu günümüz toplumlarının temel sorun alanlarından birisini oluşturmaktadır. Yine buna paralel olarak şiddet sosyal bilimcilerin

ve ruhbilimcilerin de temel araştırma konularından biri haline gelmiştir. Ancak yapılan tüm çalışmalara rağmen henüz şiddet olgusu üzerinde ortak bir tanımlamaya varılamamıştır. Kimi zaman şiddet olgusundan belli amaçları gerçekleştirmek amacı ile yararlanılırken, kimi zaman de toplumsal yapı içerisinden bu olgu sökülüp atılmaya çalışılmıştır. Çocuklar sadece aile ortamında değil yaşamın farklı alanlarında da yukarıda belirtilen ihmal ve istismarlara da maruz kalmaktadır.

Aile içi şiddete ve özellikle çocuklara yönelik şiddete maruz kalma suça yönelmeyi arttırmıştır. Ayrıca bu durum çocuğu şiddet içeren suçlara daha fazla yönlendirmiştir. Dövülerek cezalandırıldıklarını söyleyen çocukların oranı %62.2 gibi önemli bir orandır. Dövülerek cezalandırılanların %41.5 inde vücutlarının önemli yerlerinde morarma ve yaralanmaya rastlanılmıştır. Bu durum fiziksel istismar olarak değerlendirilmiştir (Türkeri, 1995).

Elmacıoğlu, (1992) yapmış olduğu “Aile İçi İletişimin Gencin okul Başarısına Etkisi” yüksek lisans tez çalışmasında çocukların okul başarılarının uyumlu ve huzurlu ailelerde arttığını bulmuştur. Ayrıca sağlıklı iletişimlerin olduğu ailelerde yetişen gençlerin kişilikleri daha gelişmiş, sosyal uyumları daha iyi ve okul başarıları daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın büyük anlaşmazlıkların huzursuzlukların yaşandığı ailelerde gençlerin kişilikleri az gelişmiş, sosyal uyumları bozuk ve okul başarılarının da düşük olduğu ve görülmüştür.

Ruh sağlığının, bütün uzmanların üzerinde anlaştığı bir tanımını yapmak oldukça zor bir iştir. Çünkü var olduğu günden bu güne kadar sürekli olarak içinde yaşadığı dünyayı, evreni tanımaya, anlamaya çabalayan insanın en az tanıyabildiği varlık kendisidir. Her insan bir toplum içinde yaşar ve içinde bulunduğu toplumun kendine özgü kuralları vardır. İnsanın ait olduğu topluma uyum sağlayabilmesi için kendisi ve çevresiyle barışık olması gerekmektedir. Topluma uyum sağlayabilen kişiler kendisiyle barışık, sıkıntı, korku ve kaygıları bulunmayan, davranışlarını ayarlayabilen, dengeli ve tutarlı kişilerdir. Ancak her korku, üzüntü ya da kaygıyı bir ruhsal bozukluk olarak saymak da yanlış olur. Sağlıklı durumdan her türlü sapmayı bir hastalık olarak görürsek yeryüzünde sağlıklı insan olduğunu göremeyiz (Aydın, 2004). Ruh sağlığı, bireyin, hem kendisi ve hem de çevresindeki insanlarla barış halinde olması demektir. Bu husus, Dünya Sağlık Teşkilatınca kabul edilen “sağlıklı olma” tarifinde de görülebilir. Buna göre sağlıklı olma; bedenen zinde ve güçlü olma değil; bedenen, ruhen ve zihnen (psiko-sosyal) sağlıklı dengeli ve uyum içinde olmaktır (Macit, 1996).

Ruh sağlığı, kişinin kendi kendisiyle ve çevresiyle sürekli bir denge ve uyum içinde olmasıdır (Yörükoğlu,1996). Menninger ruh sağlığı “maksimum etkinlik ve mutluluğa sahip olan insanların dünyaya ve diğer insanlara uyumu” olarak tanımlar (Bostancı, 2000). Ruhsal bakımdan sağlıklı bir insan; anksiyeteden ve onun getireceği olumsuz sonuçlarından en az düzeyde etkilenir, olumlu kişiler arası ilişkiler kurar, kendine güveni vardır, sorumluluk duygusuna sahiptir, geleceğe yönelik amaçları ve tasarıları vardır, yeni ve güç durumlara kolayca uyum sağlar, bağımsız girişimlerde bulunabilir, yaşadığı toplumun inanç ve değerlerine ters düşmez, sosyal faaliyetlere de zaman ayırır (Şeremet, 1989).

Freud, ruh sağlığını “ sevmek ve çalışmak” diyerek özetlemiştir. Ruh sağlığı değişmez değildir. Dıştan veya içten gelen baskılar arttığında denge bozulabilir. Ruh sağlığının bozulması, kişinin çalışmasını, çevre ile ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler (Şeremet, 1989). Ruh sağlığı da beden sağlığı gibi koşullara göre değişip bozulabilir. Başka bir deyimle, ruh sağlığı, salt ve değişmez bir durum değildir. Dış baskılar bireyin tolerans eşiğini aşınca, herkesin ruhsal dengesi sarsılabilir. Ortaya bunalımlar,

üzüntüler, kaygılar, iç çatışmalar ve davranış bozuklukları çıkabilir. Ruh sağlığının bozulması, kişinin çalışmasını, çevreyle ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler. Bu bakımdan, kimi ruhsal bozukluklar beden hastalıklarından daha yakıcıdır. Nedenini bilmediği üzüntü, kaygı ve kuruntulardan kurtulamayan kişi karamsardır, tedirgindir, güvensizdir. Kısacası mutsuzdur. Kişinin mutsuzluğu çevresine de bulaşır, insanlar arası ilişkileri bozar (Yörükoğlu, 1996).Ruh sağlığı tanımlarında vurgulanan temel husus, bireyin kendisi ve içinde yaşadığı toplumla barışık olmasıdır. Bu bir anlamda sosyalleşmenin de temelini oluşturur. Bireyin kendisini içinde yaşadığı toplumla ilişkilendirmesi bir başka deyişle toplumun bir üyesi gibi hissetmesidir. Şiddete maruz kalmak bireyin kendisini toplumla ilişkilendirme düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrencinin bir çeteye girip orada ait olma ihtiyacını karşılaması yerine bu ihtiyacını daha uygun bir yolla karşılayıp hem kendisi hem de topluma yönelik olumsuz bir atf tarzı geliştirmesi beden eğitimi etkinlikleri ile sağlanabilir.

Beden Eğitimi ve Spor faaliyetleri, eğitim içerisinde, okullarda ve eğitim faaliyetlerinin gerçekleştiği her yerde, insanların hayatları boyunca sürdürmesi gereken faaliyetler olarak kabul edilmektedir. Bundan hareketle beden eğitimi ve spor eğitimi genel eğitimi tamamlayan bir parça olarak ortaya çıkmaktadır (Özçelik,1989). Beden eğitimi, eğitimin hareketle ilgili olan ve genel eğitimden ayrı olarak düşünülmemesi gereken bölümdür. Sosyal, zihinsel, duygusal gelişim ile bedensel gelişme arasındaki bu hayati bağlantı, eğitim içerisinde önemli rol oynayan gelişme boyutlarını kapsamaktadır. Bu nedenle, ferdin toplum içindeki uyumu ve gelişimi için, beden eğitiminin genel eğitime sağladığı katkılar büyük bir önem arz etmektedir.

Eğitim içerisinde bedensel ve ruhsal gelişmeden vazgeçmek mümkün değildir (Alagöz,1973). Bu nedenlerden dolayı, eğitim amaçlarının gerçekleşmesi için, beden eğitiminin önemi açıkça ortadadır. Genel eğitimin amaçlarından olan ve kültürü geliştirmesi, kuşaklara aktarması ve yaşatması, benzer fonksiyonu gerçekleştiren ve bir eğitim konusu olduğu takdirde beden eğitimi ve sporda kültürden sayılacağı gerçeğinden hareketle, beden eğitimi ve spor eğitiminde eğitimin amaçlarına katkıda bulunacağı kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Alpman, 1972).

Günümüzde gerek devlet ve özel kuruluşlar ile, gerekse her ikisinin birlikte gerçekleştirdiği çalışmalar, sosyal problemlerin giderilmesinde, spordan faydalanılması gerektirdiğini ortaya koymaktadır. Ülkemizin süratli bir şehirleşme ve sanayileşme içerisinde olmasının yol açtığı uyum problemlerinin ferdi sağlığımızı zedeleyici, milli, manevi ve moral değerlerimizi zayıflatıcı, tahrip edici ve yıkıcı etkilerinin artması, insan gücü ile ilgili olarak büyük boyutlara ulaşmıştır. Bu problemlere çözüm bulma görevi de, çağdaş eğitimin amaçlarından biridir. Beden eğitimi ve sporla uğraşmak, bireyin boş zamanlarını verimli olarak değerlendirmesine ve doğru bir karakter kazanmasına neden olmaktadır (Çamhıyar, 1988).

Kendi yapılanma ve örgütlenme biçimi ile kendine özgü niteliği olan okul sporunun başka önemli görevi de, genç kuşakların hayatlarında onların mesleksel, ailesel ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra özgür istekleri ile girişebilecekleri dinlenme, eğlenme, bilgi ve becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşları olan, boş zamanları değerlendirme için hem güdülenmeli hem de bu güdüyü okul sonrası bir yaşam için bir alışkanlık ortamı içinde canlı tutma dayanıklılık, sürat ve öteki motor temel yeteneklerini geliştirmekle yükümlü olduğu gibi, yetenekli oldukları ve eğitim gördükleri spor türleri becerilerinin geliştirilmesine imkan vermelidir (Tezcan,1977).

Bu amaçlar doğrultusunda okul sporunun işlev ve görevleri kategori olarak birbirinden üstün tutulmaksızın, Sağlık eğitimi, Performans eğitimi, Hareket eğitimi, Oyun eğitimi ve Boş zaman eğitimi şeklinde karakterize edilebilir. Oyun ve hareket eğitimi için o tek başına yeterlidir. Sağlık, performans ve boş zaman eğitiminde spor dersi gibi diğer derslerinde sorumlulukları vardır. Sosyal problemlerin giderilmesinde bir araç olarak kabul edilen beden eğitimi ve spor, eğitimin bu alandaki eğitimin en büyük destekçisi olarak hizmet sunmaktadır (Orhun,1990). Şiddet toplumsal bir problemlilik durumudur. Dolayısıyla bu sorunla baş etmede ilgili herkesin yapabileceklerinin farkında olması ve sınırlarını bilerek elinden gelenin en iyini yapması önemli bir durumdur. Ne yapacağını farkında olmamak ve sınırlarını bilememek psikolojide temel bir kural olan “kaşınmayan yeri kaşınmayacaksın” ilkesini bozar ki böyle bir durumda birey yarardan daha çok zarar verebilir. Bu araştırmada amaç, şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede sporun etkin olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu amaçla araştırmada 1-Şiddete uğrayan öğrencilerin ruh sağlıkları nasıldır?, 2- Şiddete uğrayan çocukların benlik imgeleri nasıldır? ve 3- Spor şiddetin ortaya çıkardığı bu psikolojik travmalarla baş etmede etkin midir? sorularına cevap aranmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma; 1- sporun şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede etkin olup olmadığını belirleme, 2- İlköğretim ikinci kademe öğrencileri ve 3- Şiddete maruz kalan öğrencilerle sınırlı tutulmuştur.

YÖNTEM

Araştırma iki aşamada iki yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Birinci aşama şiddete maruz kalan öğrencilerin tespit edilebilmesi amacıyla “okul survey” yöntemi kullanılmıştır. Bu aşamada öğrencilere uygulanan Kişisel Bilgi Formu, bu formda öğrencilerin demografik özellikleri yanında şiddete maruz kalıp kalmadığı kalıyorsa ne tür bir şiddete maruz kaldığına ilişkin bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır Kısa Semptom Envanteri. (KSE) SCL-90 -R ile yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkan SCL-90- R nin kısa formudur. SCL-90-R'nin 9 faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilmiştir. Ölçtüğü nitelik çeşitli psikolojik belirtilerdir. Bunlar, somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişiler arası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, öfke ve düşmanlık (hostilite), fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizmdir. Kısa Semptom Envanterinin 9 alt ölçeği için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının 0,71 ile 0,85 arasında bulunmuştur. Yapılan çeşitli çalışmalarda ölçeğin sigara içenler ile içmeyenleri, gerçek kalp hastaları ile kroner hastalığı olmayanları ve intihar riski olan şizofrenler ile olmayan şizofrenleri anlamlı olarak ayırt edebildiği görülmüştür. Offer Benlik İmgesi Ölçeği, ölçtüğü nitelik ergenlerin 12 farklı alandaki uyumlarıdır. Ölçeğin 99 maddelik formunda gerekli tersine çevirmeler yapıldıktan sonra toplam puanı 50'nin altında olması zayıf uyumu göstermektedir (Savaşır&Şahin, 1997). Bu amaçla İlköğretim ikinci kademe öğrenim gören 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden farklı fiziksel ve sosyal çevreye sahip on okuldan toplam 1500 kişi araştırmaya katılmıştır. Araştırmaya katılan bu öğrencilerin 34 kız ve 50 erkek öğrencinin şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir. Şiddet türleri olarak, fiziksel ceza (dayak), isteklerini karşılamama, bir yere kapatma, eve almama, sözlü aşağılama vb. belirtilmiştir.

İkinci aşamada ise amaç, şiddeti ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede sporun etkin olup olmadığını belirlemektir. Bu amaca ulaşabilmek için de deneysel

yöntem kullanılmıştır. Deneysel düzende şiddetin ortaya çıkardığı travma bağımlı değişken spor ise bağımsız değişken olarak alınmıştır. Araştırmanın deseni “Kontrollü Ön Test-Son Test Model” olup desenin açılımı aşağıda verilmiştir

G₁ T₁ D T₂

G₂ T₃ T₄

Araştırmanın birinci aşamasında şiddete maruz kalan öğrencilerle görüşülmüş ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 16 kız ve 16 erkek öğrenci belirlenerek deney grubu oluşturulmuştur. Araştırmaya ancak kontrol grubunda olmak şartıyla katılabileceklerini belirten öğrencilerden de 16 kız ve 16 erkek öğrenci belirlenerek kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubundaki öğrencilerle bireysel görüşmeler yapılarak ilgi duydukları spor alanları ve serbest zamanları belirlenmiştir. Öğrencilerle hafta da üç gün olmak koşulu ile serbest zamanlarında belirlenen etkinliklerin yapılmasına karar verilmiştir.

BULGULAR

1. Şiddete kalan çocukların ruh sağlık düzeylerine ilişkin bulgular:

Tablo 1 Şiddete Maruz Kalan Öğrencilerin Ruh Sağlık Düzeyleri

RUH SAĞLIĞI	N	%
Normal	23	26,6
Orta düzeyde Semptomlara Sahip	31	37,3
Yüksek Düzeyde Semptomlara Sahip	30	36,1

Şiddete maruz kalan öğrencilerin psiko-patolojileri tablo 1’de incelenmiştir. Buna göre şiddete maruz kalan öğrencilerin % 26,5’sinin psiko-patolojileri normal düzeyde, öğrencilerin %37,3’ i ruh sağlıklarının bozulmaya başladığı ve %36,1’sinin ruh sağlığının bozulduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre şiddete maruz kalan öğrencilerin psiko-patolojik semptomlara orta ve yüksek düzeyde sahip olmaları dikkate alındığında ruh sağlığı bozuk veya bozulma riski ile karşı karşıya kalan öğrencilerin oranının %73,4 olması bu çocuklara yönelik önlemlerin alınması gerektiğine ilişkin önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir.

2. Şiddete maruz kalan öğrencilerin uyum düzeylerine ilişkin bulgular:

Tablo 2 Şiddete Maruz Kalan Öğrencilerin uyum düzeyleri

	Uyum düzeyleri		Toplam
	Uyum düzeyi düşük	Uyum düzeyi yüksek	
N	76	8	84
%	90,5%	9,5%	100,0%

Şiddete maruz kalan öğrencilerin uyum düzeyleri tablo 2’de incelenmiştir. Buna göre şiddete maruz kalan öğrencilerin % 90,5’inin uyum düzeyi düşük ve % 9,5’inin ise uyum düzeyleri yüksek bulunmuştur. Uyum düzeyini ölçen ölçeğin ölçtüğü nitelikler dikkate alındığında şiddete maruz kalan öğrenciler için; aile ilişkileri zayıf, dürtülerini(kendini kontrol) edemedikleri, dıştan denetimli, engellerle baş etme gücü düşük, kendi

bedenine karşı olumsuz tutumlara sahip, çevreye uyum düzeyi düşük meslek ve eğitim hedefleri net olmayan ve sosyal ilişkileri zayıf olduğu söylenebilir.

3. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ruh sağlığı puanlarına ilişkin bulgular:

Tablo 3 Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test Ruh Sağlığı

Puan ortalamaları arasındaki t Değerleri

Gruplar	Ortalamaların eşitliği için t- testi			t	p
	n	X	ss		
Deney	32	2,55	,69	2,36	,021
Kontrol	32	2,21	,79		

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ruh sağlığı puanları arasındaki fark tablo 3'te incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki öğrencilerin ruh sağlığı puan ortalamaları (X= 2,55), standart sapmaları (S= 0,69), kontrol grubundaki öğrencilerin ruh sağlığı puan ortalamaları (X= 2,11) ve standart sapmaları (S= 0,79), olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan analizler sonucunda kontrol grubundaki öğrencilerin ruh sağlığı düzeylerinin daha iyi olduğu ve bu farkın P<0,05 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

4. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test ruh sağlığı puanlarına ilişkin bulgular:

Tablo 4 Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Son Test Ruh Sağlığı

Puan ortalamaları arasındaki t Değerleri

	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma
son test puanları	deney grubu	32	1,0625	,2459
	kontrol grubu	32	1,8953	,7355

Ortalamaların eşitliği için t- testi		
t	Sd	P
-6,074	62	,000

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test ruh sağlığı puanları arasındaki fark tablo 4'de incelenmiştir. Buna göre deney grubundaki öğrencilerin ruh sağlığı puan ortalamaları (X= 1,06), standart sapmaları (S= 0,24), kontrol grubundaki öğrencilerin ruh sağlığı puan ortalamaları (X= 1,89) ve standart sapmaları (S= 0,73), olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını test etmek için yapılan analizler sonucunda kontrol grubundaki öğrencilerin ruh sağlığı düzeylerinin daha iyi olduğu ve bu farkın P<0,05 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur.

5. Deney grubundaki öğrencilerin ön test-son test ruh sağlığı puanlarına ilişkin bulgular:

Tablo 5 Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test – Son Test Puanlara Arasındaki Farka İlişkin t Değerleri

		Ortalama	N	Standart sapma
deney	ön test	2,5514	32	,6917
drubu	son test	1,0625	32	,2459
		t: 12,061	df: 31	P: ,000

Deney grubundaki öğrencilerin ön test-son test ruh sağlığı puanları arasındaki farka ilişkin yapılan analiz sonuçları tablo 5’de incelenmiştir. Buna göre deney grubu öğrencilerinin ön test ruh sağlığı puan ortalamaları ($X= 2,55$), standart sapmaları ($S=0,69$), son test ruh sağlığı puan ortalamaları ($X= 1,06$) ve standart sapmaları ($S=0,24$) olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasındaki fark son test ruh sağlığı puanları lehine $P<0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

6. Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test-son test ruh sağlığı puanlarına ilişkin bulgular:

Tablo 6 Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test – Son Test Puanlara Arasındaki Farka İlişkin t Değerleri

		Ortalama	N	Standart sapma
kontrol	ön test	2,1108	32	,7945
drubu	son test	1,8953	32	,7355
		t: 2,338	Sd: 31	P: ,026

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test-son test ruh sağlığı puanları arasındaki farka ilişkin yapılan analiz sonuçları tablo 5’de incelenmiştir. Buna göre deney grubu öğrencilerinin ön test ruh sağlığı puan ortalamaları ($X= 2,11$), standart sapmaları ($S=0,79$), son test ruh sağlığı puan ortalamaları ($X= 1,89$) ve standart sapmaları ($S=0,73$) olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasındaki fark son test ruh sağlığı puanları lehine $P<0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

7. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test uyum düzeyleri arasındaki farka ilişkin bulgular:

Tablo 7 Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test Uyum Düzeylerine Ait Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin t Değerleri

Gruplar		N	Ortalama	Standart sapma
	deney grubu	32	34,8438	6,2275
	kontrol grubu	32	34,8125	8,2596
		t: 0,17	Sd: 62	P: ,986

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test uyum puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin analiz sonuçları tablo 7’de verilmiştir. Buna göre deney grubundaki öğrencilerin uyum puan ortalamaları ($X= 34,84$), standart sapmaları ($S= 6,22$), kontrol grubundaki öğrencilerin uyum puan ortalamaları ($X= 34,81$) ve standart sapmaları ($S= 8,25$) olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasındaki fark $P>0,05$ düzeyinde anlamlı değildir.

8. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test uyum düzeyleri arasındaki farka ilişkin bulgular:

Tablo 8 Deney ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Son Test Uyum Düzeylerine Ait Puan Ortalamaları Arasındaki Farka İlişkin t Değerleri

Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma
Uyum_Son deney grubu	32	63,5313	11,8076
kontrol grubu	32	34,2188	13,2926
t: 9,326		Sd: 62	P: ,000

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test uyum puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin analiz sonuçları tablo 7’de verilmiştir. Buna göre deney grubundaki öğrencilerin uyum puan ortalamaları ($X= 63,53$), standart sapmaları ($S= 11,80$), kontrol grubundaki öğrencilerin uyum puan ortalamaları ($X= 34,21$) ve standart sapmaları ($S= 13,29$) olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arasındaki fark $P<0,01$ düzeyinde anlamlı olarak bulunmuştur. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son test uyum puanları arasındaki bu fark deney grubundaki öğrencilerin lehinedir

9. Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test uyum puanları arasındaki farka ilişkin bulgular:

Tablo 9 Deney Grubundaki Öğrencilerin Ön Test –Son Test Uyum Puanları Arasındaki Farka İlişkin t Değerleri

Gruplar	Testler	X	N	SS
deney grubu	ön test	34,84	32	6,22
	son test	63,53	32	11,80
t: 14,633		Sd: 31	P: ,000	

Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test uyum puan ortalamaları incelendiğinde; deney grubu öğrencilerinin ön test puan ortalamaları ($X= 34,84$), standart sapması ($S= 6,22$), son test puan ortalamaları ($X= 63,53$) ve standart sapmaları ($S= 11,80$) olarak bulunmuştur. Deney grubundaki öğrencilerin ön test – son test uyum puanları arasındaki fark son test puanları lehine $P<0,01$ düzeyinde manidardır.

10. Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test uyum puanları arasındaki farka ilişkin bulgular:

Tablo 10 Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Ön Test – Son Test Uyum Puanları Arasındaki Farka İlişkin t Değerleri

	Mean	N	Standart sapma
kontrol grubu	ön test	34,2188	13,2926
	son test	34,8125	8,2596
t: -,374		Sd: 31	P: ,711

Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test–son test uyum puan ortalamaları incelendiğinde; kontrol grubu öğrencilerinin ön test puan ortalamaları ($X= 34,21$), standart sapması ($S= 13,29$), son test puan ortalamaları ($X= 34,81$) ve standart sapmaları

(S= 8,25) olarak bulunmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin ön test – son test uyum puanları arasındaki fark $P>0,05$ düzeyinde manidar değildir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sonucu ulaşılan sonuçlara ve bunlara ilişkin yorumlarla birlikte önerilere yer verilmiştir.

1. **Şiddete maruz kalan öğrencilerin % 26,5'sinin psiko-patolojileri normal düzeyde, öğrencilerin %37.3' i ruh sağlıklarının bozulmaya başladığı ve %36.1'inin ruh sağlığının bozulduğu görülmektedir.** Bu sonuçlara göre şiddete maruz kalan öğrencilerin psiko-patolojik semptomlara orta ve yüksek düzeyde sahip olmaları dikkate alındığında ruh sağlığı bozuk veya bozulma riski ile karşı karşıya kalan öğrencilerin oranının %73,4 olması bu çocuklara yönelik önlemlerin alınması gerektiğine ilişkin önemli bir gösterge olarak değerlendirilebilir. Şiddetin çocuklara olan psikolojik yansımaları arasında depresyon, kendini başka ile ilişkilendirme sonucu değersizlik ve işe yaramazlık duygusu, kendine ve başkaya ilişkin düşmanca eğilimler, gelecekte emin olamama ve her şeyden olumsuz bir anlam çıkarma durumu. Bir çok araştırma sonuçları u bulguyu doğrular sonuçlara ulaşmıştır. Çelik (2005) “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Depresyon” konulu araştırmasında bu öğrencilerin depresyon düzeylerinin yüksekliğine dikkat çekmiştir.

2. **Şiddete maruz kalan öğrencilerin % 90,5'inin uyum düzeyi düşük ve % 9,5'inin ise uyum düzeyleri yüksek bulunmuştur.** Uyum düzeyini ölçen ölçeğin ölçtüğü nitelikler dikkate alındığında şiddete maruz kalan öğrenciler için; aile ilişkileri zayıf, dürtülerini (kendini) kontrol edemedikleri, dıştan denetimli, engellerle baş etme gücü düşük, kendi bedenine karşı olumsuz tutumlara sahip, çevreye yum düzeyi düşük, meslek ve eğitim hedefleri net olmayan ve sosyal ilişkileri zayıf olduğu söylenebilir.

3. **Şiddete maruz kalan öğrencilerin ruh sağlığı düzeylerinin düzelmesinde spor etkin olduğu bulunmuştur.** Bunun nedeni olarak şiddete maruz kalan öğrencilerin onaylanma ihtiyaçlarının kendilerini iyi hissettikleri ve sevdikleri bir alanda karşılaşmaları, Şiddetin ortaya çıkardığı olumsuz duyguların spor aracılığı ile ifade bulması, benzer yaşantıya sahip insanların var olduğunu görmeleri ve sevilen bir alanda ortaya çıkan başarıma duygusunun spor aracılığı ile gelişmesidir.

4. **Spor şiddete maruz kalan öğrencilerin benlik algısını değiştirmiş ve uyum düzeylerini artırmıştır.** Ait olma ihtiyacının uygun bir şekilde karşılanması konusunda bireyin ilgi ve yeteneklerine uygun bir spor alanına yönlendirilmesi kadar işlevsel başka bir etkinlik belki de çok güç bulunabilir. Spor bu çocukların ait olma ihtiyaçlarını karşılamıştır. Çünkü bu çocuklar kendilerini ve okul ile ilişkilendirme düzeyleri düşüktür.

5. **Şiddetin ortaya çıkardığı psikolojik travmayla baş etmede çocuğun serbest zamanlarında ilgi ve yetenekli olduğu alanlarda spor yapması oldukça etkindir.** Her bireyin kendini ifade etme becerisi, tarzı ve alanı bir birinden farklıdır. Her öğrenciden akademik anlamda üstün başarı beklemek veya herkesten aynı düzeyde başarılı olmalarını beklemek hem günümüz eğitim anlayışına hem de insan gelişimine uygun olmayan bir beklentidir. Dolayısıyla çocuğa verilen değerler daha çok bu bağlamda olması ister istemez ailenin de çocuğa bakışını belirleyen en önemli referans kaynağı olmaktadır. Bu güne kadar yapılan veli toplantılarında çocuklara ilişkin ya istenmeyen davranışlar konuşulur ya da akademik başarılar üzerine konuşulur. Sonuçta çocuk fark edilmek isteyen, onaylanmak isteyen ihtiyaçları olan ve bu ihtiyaçlarının karşılanmasında yetişkinlere muhtaçtır. Bu ihtiyaçları karşılanmanın yolu onların istediği

moda girmektir diye düşünür çocuk, fakat bunu başaramamaktadır. Çünkü istenen düzeyde başarılı olmasını sağlayacak kapasitesi yoktur. Bu moddan çıkmaya karar veren çocuk hemen otorite baskısı ile karşı karşıya gelmektedir. Dolayısıyla bu baskının içeriği gün geçtikçe artmakta ve tarzı değişmektedir. Bu bağlamda ulaşılan sonuçlara ilişkin aşağıdaki öneriler yapılabilir:

1. Çocukların kapasiteleri ölçüsünde başarıları beklenmeli ve hangi alanda yetenekli oldukları araştırılmalıdır.
2. Çocukların gelişimi konusunda özellikle aile eğitimlerine ağırlık verilmelidir.
3. Öğretmenlerin bu tür uygulamaya kalan çocukları tespit edip uygun kaynaktan yardım almalarını sağlamaları gerekir.
4. Okul Psikolojik danışmanlarının şiddet konusunda gerekli araştırmaları yapmaları şiddete maruz kalan öğrencileri psikolojik olarak desteklemeleri gerekir.
5. Okullarda beden eğitimi ve spor saatlerinin artırılması ve programda uygun yerlere konması sağlanmalıdır.
6. Okulun sahip olduğu olanaklardan – bilgisayar laboratuvarı, spor salonu vb- öğrenciler serbest zamanlarında da yararlanmaları sağlanmalıdır.
7. Okullarda öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun spor etkinliklerinin düzenlenmesi hem ruh sağlığını koruyucu hem de istenmeyen davranışların önlenmesini sağlayacağından önemlidir.

KAYNAKLAR

- ALAGÖZ, Z. (1973). *Beden Eğitiminin Anlamı,Toplumda ve Eğitimde Önemi*. İstanbul: Gelişim Yayınları.
- ALPMAN, C. (1972). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Sporun Çağlar Boyunca Gelişimi*. İstanbul: G.S.B. yayınları,
- ANKAY, A.(1992)*Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- ARAL, N. (1997). “Fiziksel İstismar ve Çocuk” Ankara: Tekışık Veb Ofset Tesisleri.
- ATAUZ, S. (1991). “Kitle İletişim Araçlarında Çocuk İstismarı ve İhmali” Çocuk İstismarı ve İhmali, Çocukların Kötü Muameleden Korunması 1. Ulusal Kongresi, Ankara: Gözde Repro Ofset,
- AYDIN, H.B. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. 1. baskı
- BAYHAN, P. (1998) “Sosyal Hizmet Dergisi” Ankara: Sayı 8, Ankara
- BAYRAM, D. (1999). “Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti İle Sosyal Destek İlişkisi” (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- BİLİR, Ş., ARI, M., DÖNMEZ, N.; GÜNEYSU, S. (1991) “4 – 12 Yaşları Arasında 16.100 Çocukta Örselenme Durumları İle İlgili Bir İnceleme” Çocuk İstismarı ve İhmali, Çocukların Kötü Muameleden Korunması 1. Ulusal Kongresi, Gözde Repo Ofset, Ankara.
- CILGA, İ.(1999). “Türkiye’de Çocuk Hakları Çalışmaları” Cumhuriyet ve Çocuk 2. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara

- CÜCELOĞLU, D.(1991). “İnsan Davranışı-Psikolojinin Temel Kavramları” 2. Basım, Remzi Kitapevi, İstanbul
- ÇAMLIYAR, H. (1988). Beden Eğitimi ve Sporun Gençlik İmajı, Geliştirme Yeri ve Önemi. Konya: S.Ü. yayınları.
- ÇELİK, İ. (2005). “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Depresyon Düzeyi” Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- DİRİK, M.(2003) “Aydın’da Cinsel Suçların Profili” Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adli Tıp Ana Bilim Dalı Uzmanlık Tezi, Aydın
- EKŞİ, H. (2001) Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Bursa: Uludağ Üniversitesi.
- GEÇTAN, E. (1994). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- KOÇ, M. (2002) Ergenlik Döneminde Dua Ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa: Uludağ üniversitesi.
- KONAN, M. (1997) Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi’nde Lisans Öğrenimi Gören Öğrencilerin Ruhsal Durumlarıyla Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişki, (Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi), Van: Yüzüncü yıl Üniversitesi.
- MACİT, Y. (1996). *Ruh Sağlığı Açısından Kur’an-ı Kerim*.Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- NTV. (2006). www. Ntv.msnbc.com.news. 19. 03. 2006 tarihinde indirilmiştir.
- ORHUN, A.(1990). Okul Beden Eğitimi Sporunda Yeni Didaktik Yaklaşımlar. Spor Bilimleri. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildiriler. 15-16 Mart Türk Tarihi Kurumu. Ankara.
- ÖZTÜRK, M. O. (1994) Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- SHÇEK. (2006). www.shcek.gov.tr./portal/dosyalar/projeler/ 19,03,2006 tarihinde indirilmiştir.
- ŞEREMET, S. (1989). Çeşitli Hizmet Alanlarında Çalışan Hemşirelerde Ruh Hastalıklarına Eğilimin Araştırılması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi
- TEZCAN, M.(1977). Boş zamanlar Sosyolojisi. Ankara: Doğan Matbaası,
- SAVAŞIR, I., Şahin, N. H. (1997) Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yay., Özyurt Matbaacılık.
- YÖRÜKOĞLU, A. (1996) Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Özgür yayınları. 20. basım sorulara cevap aranmıştır.
- www. Hürriyet.com. Aile İçi Şiddet. (2006). 19. 03. 2006 tarihinde indirilmiştir.