

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
AİLE İÇİ ŞİDDET, ÖFKE VE STRES



AİLE İÇİ ŞİDDET NEDİR?

Ailede eşler arası veya kuşaklar arası şiddet her şeyden önce insan hakları ihlalidir. Bu ihlal uluslararası hukukta; yaşama hakkı, bedensel bütünlük gibi en temel haklara yöneltilen bir suçtur.

Şiddet, genel düzeyde:

1. fiziksel,
2. cinsel
3. psikolojik (zorbalık, tehdit, özgürlüğü kısıtlama gibi) yönlerden zarar verme davranışı olarak tanımlanmaktadır.

Devletlerin resmi belgelerinde aile içi şiddet şöyle tanımlanmaktadır:

1. Sözel aşağılama, tehdit etme, başkalarının önünde küçük düşürme
2. Kök aileden ve arkadaşlardan koparma, aşırı kıskançlık, ihanetle suçlama, öfkeyle kontrol etme çabası,
3. Dışarı çıkmayı, maddi olanaklara ulaşmayı engelleme,
4. Alkol alınca veya madde kullanınca öfkeye kapılma ve fiziksel zarar verme,
5. Cinsel birlikteliğe zorlama, eşya savurma, boğmaya yeltenme, saçını çekme, tokat atma,
6. Her davranıştan sonra özür dileme ve duracağına söz verme.

AİLE İÇİ ŞİDDETİN NEDENLERİ

Bireysel düzeyde şiddet uygulayan erkeklerin çoğunda kişilik ve kontrol bozukluğu olduğu çocukluk çağında istismara uğradığı veya aile içi şiddete şahit olduğu saptanmış. Babanın evi terk etmiş olması, sık alkol ve madde kullanımı da şiddet eğilimini artırıyor.



Eşler arası ilişkide ve aile düzeyinde şiddetin uygulanması daha çok evlilikteki ve güç ilişkilerindeki dengesizlikten, erkeğin görece daha güçlü kabul edilmesinden kaynaklanıyor. Şiddet çoğunlukla bağırma, tokatlama, itme biçiminde oluyor. Ancak, «mahrem terörizm» olarak ifade edilen biçimi yaralanmalara yol açıyor. Yaralananların %60-70 civarı kadın oluyor. Erkekler fiziksel şiddet kullanmaya daha eğilimli. Şiddet görenlerde öğrenilmiş çaresizlik belirtileri mevcut, dolayısıyla şiddete direnemiyorlar. Kadınların %70 civarı öldürülmekten korkuyor.

Topluluk düzeyinde, ataerkil değerlere bağlı olarak erkeklerin şiddet göstermesinin onaylanması, hatta teşvik edilmesi, kadınların evlendikten sonra sosyal açıdan yalnızlaşması, hatta kök ailelerinden koparılması, sosyal destek eksikliği de şiddetin artmasında rol oynuyor.

Toplumsal düzeyde, katı ataerkil cinsiyet rolü tanımları, erkeklik tanımının kabalık, şerefi koruma ve egemenlik ile özdeşleştirilmesi, kadın ve çocuklara fiziki cezaların uygulanmasına gösterilen tolerans, tartışmalarda şiddet kullanmaktan kaçınmamak, kadınların erkeklerin mülkü olarak kabul edilmesi gibi değerler özellikle dar gelirli, eğitim düzeyi düşük kesimlerdeki şiddetin devam etmesinde etkin.



AİLE İÇİ ŞİDDETİN DİNAMIĞI

- Travmatik bağlanma: Taraflar arasında güçlü bir bağımlılık oluşuyor. Bu durum güç dengesizliğinden kaynaklanıyor. Mağdur açısından, istismar eden kişi daha güçlü konumda algılanıyor. Şiddet düzeyi ve sıklığı arttığında kurban daha kötü hissediyor, yetersizlik duyguları artıyor ve daha bağımlı hale geliyor. Şiddet uygulayan kişi aralıklı

olarak saldırıyorsa, kimi zaman hatasını telafi edici özürlerde bulunuyorsa, hediyeler getiriyor ve sözler veriyorsa kısır döngünün kırılması daha da zorlaşıyor, hatta bağımlılık daha da artıyor.

- Yaklaşma/kaçınma çatışması: Şiddet içeren ilişkide olumlu yönler ör. sevgi gösterileri ve hediyeler ile bedeller ör. korku ve utanma duyguları arasında çift yönlü duygular yaşanıyor. İlişkiyi devam ettirme ya da kurtulma isteği arasında ikilem yer alıyor.
- Erkeklerin şiddeti yaşayışı, algılayışı ve şiddet söylemi ile bireylerin içine doğduğu etnik veya sınıfsal aidiyet, dini inanç, yaş, statü, siyasi görüş gibi toplumsal etkenler arası ilişkiler çok az araştırılmıştır. Oysa erkeklik ve şiddet arasındaki ilişki **toplumsal hiyerarşi ve güç (iktidar) ilişkilerindeki konuma, pratiğe ve ilgili normlara** bağlıdır.

KADINLAR AÇISINDAN ŞİDDETİN NEDENLERİ

1. Erkeğin ailesiyle yaşanan problemler,
2. Maddi sorunlar
3. Çocuklarla olan sorunlar
4. Kadının kocasının sözünü dinlememesi
5. Erkeğin sinirli oluşu
6. Erkeğin karısını kıskanması
7. Herhangi bir sebep olmaması



TÜRKİYE'DE ŞİDDETLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

1. %34'ü sorunlarını kendi ailesiyle paylaşıyor
2. %12'si erkeğin ailesine söylüyor
3. Beş kadından biri sıkıntılarını arkadaşlarıyla ya da komşularıyla paylaşıyor.
4. Bu tür sorunları birisiyle dertleşme oranı, kentlerdeki kadınlarda köydekilere oranla %10 daha fazla.
5. Kadınların şiddet ile ilgili sorunlarını bir başkasına açması yaşa göre değişiyor. 15-24 yaş arasındaki kadınlar dertlerini, daha ileri yaşlardaki kadınlara göre daha fazla açıyorlar.
6. Yine bu durum, eğitime ve ekonomik koşullara göre değişiyor. Yüksek eğitim alanlar ve maddi koşulları daha iyi olanların, şiddet hakkında konuşma olasılığı daha yüksek.

7. Şiddetin resmi kurumlara veya STK'lara iletilmesi çok seyrek. Kadınların %92'si hiçbir yere başvurmuyor.

8. Kırsal alanda kadınların % 23'ü eşlerinin şiddetine karşı kendilerini koruma amacıyla hiç bir karşılık vermediklerini belirtiyor. Kentte ise bu oran %34. Ancak, aşırı fiziksel şiddet yaşayanların, yaşı genç olanların ve varlıklı olan kadınların karşılık verme olasılığı daha yüksek (%41).

TÜRKİYE'DE AİLE İÇİ ŞİDDETİN SONUÇLARI

- Şiddet nedeniyle evlerini terk eden kadınların tekrar eve dönmesinin veya evlerini hiç terk etmemelerinin en büyük nedeni çocukları olmaktadır. Ancak bir kısmı eşleri özür dilediği ve tekrarlanmayacağı sözü verdiği için, eşini sevdiği için döndüğünü ifade etmektedir.
- Fiziksel veya cinsel şiddet yaşamış olan kadınlar arasında psikolojik sorunlar veya diğer sağlık sorunları daha yaygın.
- Kadınların 1/3'ü yaşamlarına son vermeyi düşünmüş.
- Doğal tepkilerden biri de öfke duymak.

STRESE VE ÖFKEYE İLİŞKİN ALGI



Stres, psikolojik açıdan olayların kontrol edilebilir algılanıp algılanmamasına dayanır. Ailedeki şiddet olgusu kontrol edilebilir düzeyi aşıyorsa yoğun bir stres yaşanacaktır.

Örneğin, eşler arasında yaşanan sorunları engelleme çabasında zarar gören taraf, kendi becerilerine dayanarak durumu kontrol edemediğini gördüğünde daha fazla stres yaşayacaktır.

Kadınlar daha fazla stres yaşadıklarını rapor etmektedir. Fiziksel görünüm, kişiler arası ilişkiler, okul sorunları ve cinsel konularda stres yaşamakta, üzüntü ve korku ifade etmektedirler.

Erkekler ise spor alanında başarısızlığın stres yarattığını ifade etmekte ve daha çok öfke dile getirmektedirler.

STRES VE ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

1. Problemi çözmeye çalışma : Strateji oluşturma, amaçlı davranış geliştirme, planlama.

2. Bilgi edinme : Okuma, gözlem yapma, başkalarından bilgi alma.

3. Kendine güven geliştirme: Duygularını, davranışlarını düzenleme, duygularını açıklama,

4. Çevreye uyum gösterme: İlgisini başka şeye yönlendirme, durumu kabullenme

5. Uzlaşma: Pazarlık, ikna etme, öncelik tespiti.

6. Destek arama: Yatıştırılmayı bekleme,

7. Boyun eğme: Olumsuzlukları abartma, katı tutum, takıntılı düşünme,

8. Zıtlaşma: Başkasını suçlama, saldırganlık

9. Çaresizlik: Kafa karışıklığı, yorgunluk

10. Kaçış: Reddetme, davranışta bulunmaktan kaçınma

11. İçine kapanma: Yalnızlığı tercih etme, gizlenme, başkalarından kaçınma.



STRES VE ÖFKEYLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN ÖNERİLER

- Açık iletişim kurma; duyguları paylaşma, konuşma, söylenenleri iyi dinleme, sevgi ve sıcaklık, kendi özel alanlarınıza saygı gösterilmesini bekleme ilişkilerde yaşanan stresi azaltacaktır.
- Sosyalleşme, yeni arkadaşlar edinme destek ortamı yaratacaktır.
- Müzik, resim gibi hobileri sürdürmek, egzersiz gibi ara faaliyetler de stresle baş etmede en yararlı yollardır.
- Alkol, madde kullanımı gibi alışkanlıklardan uzak durulmalıdır.

KAYNAKÇA :

GÜVENÇ, Prof.Dr.Güliden ; Aile İçi Şiddet, Öfke ve Stres Sunum Notları.