

### Fiziksel ve Cinsel Şiddet: İlişkilerdeki Görünmeyen Tehlike

İletişimde ve ilişkilerde yer alan bir tarafın, diğerine yönelik zarar verici davranışlar sergilemesi şiddet olarak tanımlanır. Bu sorun genellikle ilk başlarda görmezden gelinir, hafife alınır veya normal bir ilişkinin bir parçası olarak kabul edilebilir. Şiddetin karmaşıklığı, birçok insanın bu tür bir davranışı tanımakta veya kabul etmekte zorlanmasıyla daha da artar. Birçok genç, arkadaşlarının veya yakınlarının; kıskançlık, kontrol veya baskı gibi davranışlarını "sevgi" veya "ilgi" olarak yanlış yorumlayabilir. Bu tür davranışlar, toplumda yaygın bir şekilde olağan sayılsa bile asla kabul edilemez veya normal değildir. Şiddetin ciddi fiziksel, duygusal ve psikolojik sonuçları yol olabilir. Her türlü şiddet; iletişimdeki ve ilişkideki eşitlik, saygı ve güven ortamını zedeler. Bu nedenle, şiddeti anlamak ve tanımlamak, gençlere sağlıklı iletişimi kurma ve ilişkiyi sürdürmede nasıl davranmaları gerektiği konusunda temel bir anlayış sağlanmalıdır. (Yumuşak, 2013; Türkyılmaz, 2020; Gencal Kol, 2022) .

Özellikle; romantik ilişkilerdeki fiziksel ve şiddet; bir partnerin diğerine yönelik fiziksel, duygusal, cinsel, dijital veya ekonomik olarak zarar verici davranışlar sergilemesidir. Birçok farklı şekilde ortaya çıkabilir, herhangi biri veya bunların bir kombinasyonu olabilir ve her bir vakada farklılıklar gösterebilir.



Fiziksel ve cinsel şiddeti, diğer sağlıklı ilişki dinamiklerinden ayırt etmek önemlidir. Her ilişkide bazı zorluklar veya çatışmalar normal olabilir. Bununla birlikte; kontrol ve baskı, duygusal ve psikolojik zorlama, sınırların ihlali, fiziksel şiddet, izolasyon ve zorbalık gibi belirtiler, flört şiddetini tanımak için önemli ipuçları sağlar. Herhangi bir türde şiddetin varlığı, sağlıklı bir ilişki dinamiğinin olmadığını ve ciddi sorunlar olduğunu gösterebilir. Bu nedenle, şiddet belirtileri görüldüğünde, mağdurun ve çevresindekilerin yardım ve destek alması önemlidir (Arslan, 2024; Batı, 2023; Gencal Kol, 2022; Kaplan, 2022; Öztürk, 2021; Türkyılmaz, 2022).

Fiziksel ve cinsel şiddet her yaş ve cinsiyetten kişiyi etkileyebilir. Önemli olan, bunu tanımak ve kabul etmemektir. Her tür şiddet, sağlıklı bir ilişkinin temelini zayıflatır ve taraflar arasındaki güveni, saygıyı erozyona uğratar. Hem erkekler hem de kızlar için fiziksel ve cinsel şiddet mağduriyeti, daha düşük yaşam doyumu seviyeleri ile ilişkilidir. Bu nedenle, şiddetin türü, tanımı ve belirtileri konusunda eğitim almak kadar; şiddetin herhangi bir şeklini deneyimleyen kişilerin yardım ve destek alması gerekmektedir (Arslan, 2024; Öztürk, 2021).

## ŞİDDETİNİN NEDENLERİ



Toplumsal cinsiyet rolleri, aile içi şiddette maruz kalma, şiddetin normalleştirilmesine veya hoş görülmesi fiziksel ve cinsel şiddete yol açabilir. Düşük özsaygı, düşük özgüven, kontrol eksikliği veya stres gibi psikolojik faktörler, bireyin duygusal kontrolünü kaybetmesine ve şiddet içeren davranışlara yönelmesine yol açabilir. Sağlıklı bir iletişim becerisine sahip olmamak, ihtiyaçların ifade edilememesi veya çatışmaların çözülmemesi, ilişkilerde gerilim ve şiddet riskini artırabilir. Bağlanma sorunları ve güvensizlik, fiziksel ve cinsel şiddet riskini artırabilir. Özellikle kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerine sahip bireyler, ilişkilerde sorunlarla başa çıkma yeteneklerinde zorluklar yaşayabilirler. Madde kullanımı veya alkol bağımlılığı, bireyin kontrolünü kaybetmesine ve agresif davranışlar sergilemesine neden olabilir. Sosyal ve ekonomik stres, işsizlik, gelir eşitsizliği veya yoksulluk gibi faktörler, şiddet riskini artırabilir ve şiddet içeren ilişkilerin ortaya çıkmasına yol açabilir (Kaplan, 2022; Yılmaz, 2023).

Kişinin bağlanma stili, bireyin sürecinde edindiği ve ilişki kurma şeklini etkileyen temel yaklaşımları ifade eder ve genel olarak romantik ilişkilerde büyük bir etkiye sahip olabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, sağlıklı ve karşılıklı destekleyici ilişkiler kurma eğilimindeyken, kaygılı veya kaçınan bağlanan bireyler arasında daha fazla çatışma ve iletişim sorunu yaşanabilir. Kaygılı bağlanan bireyler, ilişkilerde yoğun bir endişe ve belirsizlik yaşarlar. Kendilerine ve ilişkilerine güvenme konusunda zorlanırlar ve sürekli olarak partnerlerinin sevgilerinden veya ilgilerinden şüphe ederler. Bu bireyler, genellikle aşırı bağımlı veya kıskanç davranışlar sergileyebilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, yakınlık ilişkilerinden kaçınma eğilimindedirler. Kendilerini bağımsız ve güçlü göstermek isterler ve duygusal yakınlıktan kaçınarak ilişkileri yüzeysel tutarlar. Bu bireyler, duygularını bastırma eğiliminde olabilirler ve bağlanmaktan kaçınırlar (Ayhan, 2022).

Kişilik özelliklerinin, şiddetin bireylere yansımada etkisi de oldukça önemlidir. Bireyin duygusal tepkilerini, davranışlarını ve ilişki dinamiklerini şekillendirir. Agresif eğilimler veya öfke kontrol problemleri, bireyin çatışma durumlarını çözme yeteneğini etkileyerek fiziksel ve cinsel şiddet riskini artırabilir. Narsistik kişilik özelliklerine sahip bireyler, başkalarını manipüle ederek ilişkide güç dengesizliğine ve kontrolün kötüye kullanılmasına yol açabilir. Empati eksikliği olan bireylerse, partnerlerinin ihtiyaçlarına duyarsız olabilir ve onların duygusal refahını göz ardı edebilirler (Arslan, 2024).

Fiziksel ve cinsel şiddet nedenlerinden biri de; düşük benlik algısı olabilir. Mağdurların birçoğu ilişkide; kendilerini değersiz veya sevmeye değer hissetmeyebilir. Mağdurlar genellikle partnerlerinin görüşlerine ve isteklerine aşırı derecede bağımlı olabilirler; bu da onları duygusal veya fiziksel istismara daha yatkın hale getirebilir. Partnerlerinin onayını kazanmak için; kendilerini sürekli olarak değiştirmeye veya kendilerini baskı altına almaya çalışabilir. Bu durumda, mağdurun benlik saygısı daha da azalabilir ve şiddet döngüsü devam edebilir. Genellikle bu bireyler; kendilerini suçlama, şiddeti hak ettiklerine inanma veya şiddeti önlemek için bir şey yapamayacaklarına dair inançlar geliştirmiş olabilirler. Benlik algısının güçlendirilmesi, şiddet mağdurlarının şiddetten kurtulmalarına ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir (Arslan,2024; Gencan Kol, 2022; Öztürk, 2021).



**Özetle;** ilişkilerdeki fiziksel ve cinsel şiddetin nedenleri karmaşık ve çok yönlüdür. Bu davranışları sergileyen herkesin aynı kişilik özelliklerine sahip olduğu veya bireyin bağlanma stiline tek başına buna neden olduğu anlamına gelmez. Fiziksel ve cinsel şiddet genellikle birden çok faktörün bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkar ve her vakada farklılık gösterebilir. Önemli olan, şiddetin her türünün kabul edilemez olduğunun bilinmesi ve önlenmesi gerektiğini anlamak ve anlatmaktır.

### **Fiziksel ve Cinsel Şiddetin Etkileri ve Sonuçları**

Fiziksel ve cinsel şiddet, mağdur üzerinde ciddi ve kalıcı etkilere sahip olabilir. Bu etkiler, genellikle sadece fiziksel yaralanmalardan daha fazlasını içerir ve mağdurların yaşam kalitesini derinden etkileyebilir.

Fiziksel etkiler açısından, flört şiddeti sonucunda ortaya çıkan yaralanmalar genellikle acil tıbbi müdahale gerektirebilir. Kesikler, morluklar, kırıklar ve yanıklar gibi yaralanmaların yanı sıra, ciddi durumlarda kalıcı sakatlıklar veya ölüm bile söz konusu olabilir. Fiziksel yaralanmaların iyileşme süreci sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal olarak da zorlayıcı olabilir. Erken yaşta ilişkiye girme, çok sayıda cinsel partnerin olması, istenmeyen gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi ikincil ve kalıcı sonuçları olan etkileri de gözden kaçırmamak gerekir. Kronik gastrointestinal ve kalp ve damar hastalıkları uzun dönem fiziksel sağlık etkileri arasında yer alabilir (Arslan, 2024; Batı, 2023; Gencan Kol, 2022; Kaplan, 2022; Öztürk,2021; Türkyılmaz, 2022).

Duygusal etkiler, fiziksel ve cinsel şiddetin en derin ve kalıcı etkilerinden biridir. Mağdur genellikle korku, endişe, utanç ve çaresizlik gibi duygularla mücadele eder. Şiddetin ardından mağdurda görülen duygusal travma, intihar girişimi, alkol ve madde kullanımı, ruminasyon, aşırı şikayetçi olma hali, reddedilme duyarlılığı, özgüven kaybı ve düşük özsaygı gibi sonuçlara yol

açabilir. Bu duygusal travma, mağdurların gelecekteki ilişkilerinde güven duyma ve bağlanma yeteneklerini olumsuz etkileyebilir (Kaplan, 2022; Türkyılmaz, 2022; Yılmaz,2023).

Sosyal etkiler açısından, fiziksel ve cinsel şiddet mağdurlarının sosyal ilişkilerini de etkileyebilir. Mağdurlar, arkadaşlarından ve aile üyelerinden uzaklaşabilir veya şiddetin sürdürülmesi için partnerleri tarafından izole edilebilirler. Bu sosyal izolasyon, mağdurların destek almasını zorlaştırabilir ve yardım isteme konusunda çekingenlik yaşamalarına neden olabilir.

Akademik etkiler de önemlidir. Fiziksel ve cinsel şiddet, mağdurların okul veya iş performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Şiddetin yaşandığı durumlarda, mağdurların dikkati dağılabilir, konsantrasyon sorunları yaşayabilir ve ders veya işe devamsızlık artabilir. Bu da akademik ve kariyer hedeflerine ulaşmalarını engelleyebilir (Öztürk, 2021).

Mağdurlar genellikle düşük özsaygıya, depresyona, kaygıya ve hatta intihar düşüncelerine sahip olabilirler. Ayrıca, mağdurların akademik ve sosyal başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir ve sağlıklı ilişki becerilerini öğrenme ve sürdürme konusunda güçlük yaşamalarına neden olabilir (Arslan, 2024; Gencan Kol, 2022).

Bu geniş yelpazedeki sonuçlar, mağdurların hayatlarını derinden etkiler. Bu nedenle, fiziksel ve cinsel şiddet önlenmesi ve mağdurlara destek olunması, toplumun genel sağlığı ve refahı için hayati önem taşır (Ayhan, 2020; Batı, 2023; Öztürk, 2021).

## Nasıl Önleriz?



Fiziksel ve cinsel şiddetin önlenmesi, toplum genelinde yapılan bilinçlendirme ve eğitim çalışmalarıyla başlar. Çocuk ve gençlerin erken yaşlarda; fiziksel ve cinsel şiddeti tanımasını ve kabul etmemesini sağlamak, bu konuda farkındalık yaratmanın ilk adımıdır. Gençlere sağlıklı ilişki dinamikleri, iletişim becerileri ve sınırları tanıma konularında eğitim verilmelidir. Eğitim programları, farkındalık kampanyaları, okul politikaları, öğretmen ve personel eğitimi, öğrenci destek hizmetleri ve aile işbirliği gibi önlemler, fiziksel ve cinsel şiddetin azaltılmasına ve öğrencilere destek sağlanmasına yardımcı olabilir. Gençlere verilecek eğitimlerle, şiddetin belirtilerini önceden fark etmeleri, sağlıklı ilişki modelleri geliştirmeleri ve kendilerini korumaları hususunda kolaylaştırıcı olacaktır.

Öğretmenlerin, öğrencilerin güvenliği ve refahı için bu konuda aktif bir rol üstlenmeleri kritik öneme sahiptir. Öğretmenler, öğrenciler arasında sağlıklı ilişki dinamiklerini teşvik etmek için sınıf içi etkinlikler düzenleyebilirler. Fiziksel ve cinsel şiddet hakkında açık ve dürüst konuşmalar yapmak,

öğrencilerin konuyla ilgili farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilir. Özellikle ani davranış değişiklikleri veya sosyal izolasyon belirtileri gösteren öğrencilere dikkat etmek önemlidir. Öğretmenler, öğrencilere güven vermek ve şiddetin kabul edilemez olduğunu vurgulamak için çaba göstermelidirler. Flört şiddeti mağduru olduğunu düşündükleri öğrencilere destek sunmalı ve gerekirse profesyonel yardım alabilecekleri kaynaklara yönlendirilmelerini sağlamalıdır. Ayrıca; ailelere, evde de sağlıklı ilişki dinamiklerini teşvik etmeleri ve çocuklarıyla fiziksel ve cinsel şiddet hakkında konuşmaları konusunda destek olmak önemlidir.

Toplum liderleri, şiddetin kabul edilemez olduğunu vurgulayarak toplumsal normları değiştirebilirler. Aileler, çocuklarına sağlıklı ilişki modelleri ve cinsiyet eşitliği değerlerini öğretmekle sorumludur. Medya ise, şiddet içeren davranışları normalleştiren veya romantize eden mesajlardan kaçınmalı ve sağlıklı ilişki modellerini teşvik etmelidir.

Fiziksel ve cinsel şiddetin önlenmesi için çoklu stratejilerin kullanılması önemlidir. Tek bir yaklaşımın yeterli olmadığı düşünüldüğünde, eğitim, farkındalık yaratma, toplumsal normların değiştirilmesi ve dijital güvenliği teşvik etme gibi çeşitli yöntemlerin bir araya gelmesiyle daha etkili sonuçlar elde edilebilir.

Son olarak, mağdurlarına destek olmak ve şiddeti önlemek için birlikte çalışmalıyız. Mağdurların güvenli bir ortamda konuşmalarını teşvik etmek ve onlara yardım ve destek sunmak önemlidir. Toplum olarak, fiziksel ve cinsel şiddeti kabul etmemeli; sağlıklı, güvenli ilişkilerin teşvik edilmesi için çaba göstermeliyiz. Bu şekilde, gelecekte daha sağlıklı ve güvenli bir toplum oluşturabiliriz.

### **Çocuk ve gençler için fiziksel ve cinsel şiddeti önlemeye yönelik bazı öneriler**

1. İyi iletişim, saygı, anlayış ve karşılıklı destek gibi sağlıklı ilişki özellikleri konusunda bilinçlenmelisiniz.
2. Kendi sınırlarınızı tanımalı ve bunları açıkça ifade etmelisiniz. Kişisel sınırlarına saygı duymayan bir ilişki, duygusal temelli şiddetin potansiyel bir belirtisi olabilir.
3. Kendi duygularınızı tanımanız ve ifade etmeniz; duygusal manipülasyonu tanımanız; fiziksel ve cinsel şiddetten kaçınma konusunda size yardımcı olacaktır.
4. Dijital şiddetin (siber zorbalık, mahremiyet ihlali vb.) farkında olmalı ve güvenli internet ve teknoloji kullanımı konusunda bilinçli hareket etmelisiniz.
5. İletişimde ve ilişkide bulduklarınızda şüpheli davranışlar veya belirtiler fark ettiğinizde, yetişkinlerle güvenli bir şekilde konuşabileceğinizi sıkça hatırlayınız. Fark ettiğiniz bir şiddet durumunda başvurabileceğiniz kaynaklardan haberdar olmalısınız. Okul rehberlik servisleri, danışma merkezleri ve kriz hatları gibi kaynaklar, destek ve yardım sunabilirler.

## **Kaynakça**

Arslan, M. (2024). Çiftler benlik ayrışması ve akılcı olmayan romantik ilişki inançlarının flört şiddeti ile ilişkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Ayhan, Y. (2023). Flört şiddeti ve flört şiddetine tutumun güvenli bağlanma ve anne babaya benzerlik ilişkisinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Batı, T. (2023). Toplumsal cinsiyet bağlamında flört şiddetinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi, Edirne.

Gencal Kol, Ş. C. (2022). Flört şiddeti ile anksiyete düzeyi ve benlik saygısı düzeyi ilişkisi: kadın üniversite öğrencileri örneği. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kaplan, G. (2022). Gençlerde dijital flört şiddetinin toplumsal cinsiyet algısı ve internet bağımlılığı ile ilişkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Öztürk, I. H. (2021). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetinin benlik ve bağlanma biçimleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Türkyılmaz, Y. (2020). Çocukluk çağı travmaları ve flört şiddeti arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve çelişik duygulu cinsiyetçiliğin aracı rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, A. N. (2023). Kaygılı bağlanma ile psikolojik flört şiddeti uygulama arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve reddedilme duyarlılığının düzenleyici rolleri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Yumuşak, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları, toplumsal cinsiyetçilik ve narsistik kişilik özellikleri arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

**A. Esin Kıvrak**