ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 9, Sayı: 119, Ağustos 2021, s. 303-314

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.51680>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
7.06.2021

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.08.2021

Yasemin Gamze SAYILGAN

İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik
Psikoloji Bilim Dalı
yaseminaksoy@stu.aydin.edu.tr

EVLİLİK YAŞANTISINDA ŞİDDET GÖRMÜŞ KADINLARIN EVLİLİK KALİTESİNİN DUYGULARI İFADE EDEBİLME BECERİSİNE ETKİSİ

Öz

Şiddet, kendi içinde çeşitlenmekle birlikte kişiyi birçok alanda olumsuz yönden etkileyebilmektedir. Flörtleşmelerde ya da evliliklerde yaşanan psikolojik şiddet vb. şiddet türleri kişinin farkındalığının dışında olabildiği gibi inkâr da edilebilmektedir. Aynı şekilde şiddete maruz kalmak evliliklerde birçok nedenle ört bas edilmektedir. Kişiyi ruhsal yönden ciddi derecede etkileyebildiği gibi kişilerin evliliklerine dair olan algılarını da zedeleyebilmektedir. Bu sebepten kişi yaşanan durumu ifadesinde zorlanmaktadır ve duygularını da yeterince ifade edememektedir. Özellikle evlilik sonrasında şiddetin, kurulan yuvanın yıkılmaması, başkası tarafından ayıplanmamak adına gizlenmesi, şiddetin yeterince tanınmamasından kaynaklı açıkça ifade edilemediği düşünülmektedir. Şiddetin fiziksel şiddetle sınırlı olduğunu düşünen, şiddetin türlerini henüz bilmeyen birçok insanın olduğu ve bazı noktalarda şiddetten saymayıp tebrik edilmesi gereken bir durummuş gibi gösterilmeye çalışıldığı düşünülmektedir. Kişinin evlilik kalitesi ise şiddet sonrasında hasar görmekte ve kişilerinin duygularını ifade edebilmesine de etki edebilmektedir. Bilindiği üzere şiddet, sadece evlilik yaşantısında değil hayatın her alanında görülebilmektedir. Dolayısıyla şiddeti ve şiddetin yol açtıklarını fark edebilmek, şiddete maruz kalmadan şiddeti tanıyabilmek açısından bu çalışma önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Şiddet, Evlilik Kalitesi, Duyguları İfade Edebilme Becerisi

THE MARRIAGE QUALITY EFFECT ON EMOTIONS EXPRESSION ABILITY OF IN MARRIAGE VIOLATED WOMAN

Abstract

Violence, classified in different forms, can affect one negatively in many different perspectives. It is common that the forms of violence involved in romantic relations are not recognized hence neglected or getting denied. Likewise, cover up of physical violence is common in many violent marriages. Violence in these forms are damaging one's mental health together with their perception of marriage causing a drawback on expression of marriage issues and feelings. Especially, violence in after marriage is not expressed due to reasons like protection of marriage bond, fear of peer pressure and lack of violence perception. It is assumed that there are people recognize violence only physically and unaware of other forms of violence moreover thinking that non-physical violence is a situation to be proud of and trying to validate it. Accordingly, occurrence of violence in marriage is damaging one's mental health, overall psychology, marriage quality and expression of feelings. Obviously, violence can be seen in various parts of life. This work is important to create awareness of violence and recognition of it's results before actually facing it.

Keywords: Violence, Married Quality, Ability to Express Emotions

GİRİŞ

Kadına yönelik şiddet, küresel çapta büyük bir toplumsal sağlık problemi ve insan hakları ihlali olarak görülmektedir. Bunun nedeni bireysel sorunlar haricinde toplumun, kadın figürünü belli bir yerde konumlandıramamasından kaynaklanmaktadır. Bu ifadeyle birlikte kadına yönelik şiddet sosyal bir problem olarak da tanımlanmaktadır çünkü sosyal sorun bir toplumda ortaya çıkan olayın nüfusun büyük çoğunluğunu olumsuz etkilemesi durumudur (Campbell, 2002). Şiddet kavramını, kadına ya da erkeğe yönelik bir cinsiyet tabanına oturtmadan önce, şiddet olgusunun ne olduğunu tanımlamak gerekmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre şiddet, “fiziksel güç veya iktidarın kasıtlı bir tehdit veya gerçeklik biçiminde bir başkasına uygulanması sonucunda maruz kalan kişide yaralanma, ölüm ve ruhsal zarara yol açması veya açma olasılığı bulunması” durumudur (Şahin ve Dündar, 2017).

Ayrıca şiddet, kişinin ilişkilerinde başka bir kişiyi rızası dışında güç kullanarak kontrol altına alıp ona fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik her türlü zarar verici davranışları sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Yücel ve Gönültaş, 2016, aktaran Köseoğlu, 2018).

Tanımlamalardan da anlaşıldığı üzere şiddet yalnızca fiziksel değildir. Şiddetin türleri şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

Fiziksel Şiddet: Bir kişinin başka bir kişiyi dövmesi ya da fiziksel olarak başka türlü can yakıcı davranışlar sergilemesidir. Dayaktan daha fazlasını içeren hareketlerin tümüdür (Polat, 2016).

Cinsel Şiddet: Bir kişinin isteği dışında cinsel bir birlikteliğe mecbur bırakılması ve kişiye bir başkasının temas etmesi gibi rahatsız eden davranışların tümü cinsel şiddeti oluşturmaktadır

(Aşırdizer ve Yavuz, 2009).

Duygusal/ Psikolojik Şiddet: Sevgiden yoksun bırakma, küçümseme, kıskanma, hor görme, dışlama, küfür etme gibi kişiyi aşağılayan çeşitli eylemlerin bütünüdür (Köseoğlu, 2018).

Ekonomik Şiddet: Bireyin çalışmasına müsaade etmemek, çalışmayan eşe yeteri kadar para vermemek veya geçim sürdüğü parasını zorla elinden alıkoymak, isteği dışında kişiyi çalışmaya zorlamak gibi eylemler ekonomik şiddet türüne girmektedir (Adak, 2016, aktaran Köseoğlu, 2018).

Kültürel Şiddet: Türkiye’de görüldüğü üzere töre olarak adlandırılan cinayetleri, akraba/berdel evlilikleri, çocuk yaşta evliliklerin olması vb. durumların tümüdür (Görgün vd., 2012).

Siber Şiddet: Kişinin kendi isteği dışında iletişim kurmaya zorlanması, istenmeyen mesajların alınması, uygunsuz cinsel içerikli iletilere maruz kalması ve kişinin fotoğraflarının veya bilgilerinin olumsuz şekilde kullanılması gibi durumlardır (Cebecioğlu ve Altıparmak, 2017).

Sembolik Şiddet: Bourdieu (2014) tarafından doğrudan şiddet içermeyen fakat yine de kişinin kişisel haklarını engelleyen ve belli belirsiz hissedilen şiddet türüdür. Bu şiddet türüne kişiyi kışkırtmak ve kişinin davranışlarını kısıtlamak, düşüncelerini manipüle etmek örnek olarak gösterilmektedir (Görgün vd., 2017).

1.Kadına Yönelik Şiddet

Genel olarak erkeklerin baskın olduğu bir yapıya sahip dünyada, kadınların toplumsal statüden kaynaklı ikinci plana atılmasıyla, toplumdaki cinsiyet açısından şiddet, kadına yönelik şiddet olarak tanımlanmaktadır. Kadının fiziksel ve ruhsal sağlığının sınırlarını zorlayan etkilere sahip önemli bir risk faktörüdür. Bunun nedeni şiddetin odak noktasında çoğunlukla kadınların bulunmasıdır (Krantz ve Moreno, 2002).

Kadınların geçmişi eşit olmayan bir yapı üzerine kurulmuş tarihten gelmektedir. Erkeklerin baskın olduğu yapıyı korumak için kadına toplumda cinsiyet açısından birçok rol yüklenmiştir. Yüklenen rollerin çoğu kendi özel alanların ait rollerdir. Kadınların yemek pişirmesi, çocuk büyütmesi, ev işlerini yapması, eşinin her yönüyle ilgilenebilmesi gibi roller kadını yaşadığı hane içine mahkûm etmektedir. Bu sebeplerden dolayı kadın, akademik hayat, sosyal yaşantı ve iş yaşantısı vb. birçok alanın dışında kalmaya mecbur bırakılmıştır. Özel alanına mecbur bırakılan kadın, en güvende olması beklenen mekân olarak evinde, en çok güvenmesi gereken kişi olan baba, abi ya da kardeş ve hayatlarını birleştirdikleri eşi tarafından şiddetin farklı biçimlerine maruz bırakılmaktadır. Bu şiddet biçimlerinde önce fiziksel şiddet düşünülse de duygusal ve ekonomik şiddetin de çok sık yaşanıldığı yapılan araştırmalar tarafınca ifade edilmektedir. Ataerkil bir yapıdaki aile yapısında, evin geçimini sağlayan ve yönetimini elinde tutan kişi güç sahibi birey olarak tanımlanmakta, güç sahibi olmayan ya da güç sahibi olan kişiye bağlı olan kişi ise güçsüz kabullenilmiştir. Şiddetin güç sahibi olandan güçsüz olana doğru gerçekleştirildiği görülmektedir. Erkeklerin baskın olduğu yapıyı savunanlara göre kadınlar erkeklere bağlı, güçsüz bir beden olarak görülmekte ve onlara yönelik şiddetin “normal” veya “doğal” olarak düşünüldüğü durumlar ortaya çıkmaktadır (Köseoğlu, 2018).

Berns (2001)’e göre, erkeğin şiddet göstermesinin esas sebebinin kadının yükümlülüğü olarak düşünülmesi biçiminde birkaç politik kurgunun varlığından söz edilebilmektedir. Şiddet bu yaklaşıma göre, erkeğin baskın olduğu bir toplumsal yapının ortaya çıkardığı toplumsal bir

problem ve yapı itibarıyla kurulumların bir sonucu olarak etkileşimden ve ona karşılık gelen tepkiden kaynağını alan haksızlık kavramını hafifleterek tepki içeren bir konuma yerleştirmektedir. Bu kurulumların en başında ise, erkeğin baskın olduğu toplumsal yapının sonucu erkek baskın spor çeşitleri, kadınlara çıplaklığıyla alakalı metin ve görsellerle yer oluşturan popüler magazin, erkeğe yönelik sporlar ve dergiler, Kadını sürekli cinsel obje olarak gösteren medya, internet, hatta kişilerarası rutin sohbetler ve yaşantıların konuşulduğu tartışmalar vb. toplumsal ortamlar olarak sıralanmaktadır. Bunun sonucunda ise problemin erkeklerin davranışlarından kaynaklanan sorun olmaktan çıkarıp daha toplumsal ve kültürel açıdan bir yapıya dönüştürmektedir.

Kadına yönelik şiddet ele alındığında bu durumun yalnızca evli bireylerde ve aile içerisinde yaşanan bir durum olmadığı belirtilmelidir. Sevgilileri ve nişanlıları tarafından şiddete uğrayan, hatta duygusal bağlamda bir ilişkileri olmamasına ve tanınamalarına rağmen sosyal hayatın birçok alanında, sırf kadın oldukları için çeşitli şiddet türlerine maruz kalan birçok kadın olduğu bilinmektedir (Köseoğlu, 2018). Avrupa Birliği Komisyonu'nun 2016 yılında 28 ülkeyle gerçekleştirdiği çalışma sonucunda da araştırmaya dahil olan kadınların %24'ünün dışarıda yürüdükleri zaman içinde tanımadıkları erkekler tarafından cinsel içerikli yorumlara maruz kaldığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar polise başvuru ve raporlanmış olan verilerdir. Bunun yanında hiçbir başvuru ya da rapora tabii tutulmayan çok sayıda kişi olduğu da bilinmektedir. Cinsel şiddete uğranmış olup polise intikal etmeyen vakaların %25'lik kısmı utanç duydukları için; %20'lik kısmı olayı kimseye paylaşmak istemediği için, %10'u ise polis müdahalesinin sonucu değiştirmeyeceğine inandıkları için polise bildirmediklerini ifade etmişlerdir. İntikal ettirmemelerinin sebebi emniyet güçlerinin müdahalesinin yetersiz olacağı düşüncesidir (Avrupa Komisyonu, 2016).

Kadın sosyalleştiği süre boyunca kendisine yüklenen, anne olmak, ailesi adına fazlasıyla özveride bulunmak, aileyi muhafaza etme, evin günlük işlerini üstlenme, eşine itaat etme, sakın kalabilme gibi rolleri yüklenerek baskı altında kalmaktadır. Bu baskı, evin baskın karakteri olan erkek karşısında kadına, üstlenmesi gereken rolleri sürekli hatırlatmaktadır. Kadına cinsiyet açısından atfedilen roller, iş tercihi, toplumsal ilişkilerine, insani ilişkilerindeki güç dengesine, ailesindeki otoritesine ve kadının evlilikteki konumuna etki etmektedir. Oluşan kalıp yargılar toplum tarafından somutlaşmakta ve kadın ayrımcılığı maruz kalmaktadır. Bunun sonucunda ise kadın, erkekten maddi manevi daha aşağıda konumlanmaktadır. Bu da erkek tarafından kadına yönelik psikolojik şiddetin önemli göstergesi olabilmektedir (Adak, 2016, aktaran Köseoğlu, 2018).

Bütün bu oluşan yargılarla kadın erkek ilişkisi bilinçsiz bir şekilde bu temelle şekillendirilmektedir. Kadına göre daha yukarıda bir konuma sahip olan, güç sahibi, aile geçiminden sorumlu olan, sevgisini göstermeyen gibi birçok özellikle donanmış erkek, ailesinde de üstünlüğünü sürdürme eğilimi göstermektedir. Büyüdüğü aile ortamında da erkek bu gibi özelliklerle donanmışsa, kadına yönelik şiddet aile içerisinde varsa ve buna tanıklık edilmişse kendi ailesinde de sergileme eğilimi yüksek olmaktadır. Toplumda bu şekilde yer edinmiş ilişkilerde ve evliliklerde özellikle görülen şiddet türlerinden biri psikolojik /duygusal şiddettir. Şiddete maruz kalan kişi çoğunlukla, hor görülür, hakaret işitir ve bunları normalleştirerek şiddete uğradığını düşünmemektedir. Tüm bu roller, baskılar ve şiddet kişilerin evlilik yaşantısındaki uyumuna ve statülerine etki etmektedir (Hünee, 2015).

2. Evlilik Nedir

Evlilik, tarihin ilk çağlarından beri karşımıza çıkmış ve farklı zamanlarda farklı kültürlerle göre değişime uğramıştır. Farklı zamanlarda ve kültürlerde değişime uğramış olsa dahi insanlık tarafından benimsenen bir olgu olmaktadır. Evrensel açıdan benimsenmiş olan evlilik kavramını, daha iyi algılamak için çeşitli yönleriyle incelemek önemli arz etmektedir. Evlilik beşerî açıdan başka hiçbir canlı oluşumda görülmeyen bir kavramdır. Ayrıca yaşandığı dönemin etkenlerine değişime uğramış, uyum gösteren, yeni formlar kazanan kadın ve erkek kavramının birleşmesiyle sosyal bir yapı olmaktadır (Görgülü, 2019).

Evlilik fikri, farklı yaşam stilleri, ilgilenilen farklı alanları ve farklı istekleri olan kişiler arasında gerçekleşmektedir. Bu kişilerin ortak amaçları; hayatlarını birleştirip, bir arada yaşanan hatıralar biriktirmek, içerisinde çocuğun da olduğu bir aile oluşturmak ve karşılıklı olarak destek vermektir. Evlilik bireyler tarafından istenilen cinsel hayatın toplumsal açıdan kabul edilen bir hale getirildiği bir ittifaktır (Özügür, 1990, aktaran Görgülü, 2019). Evlilik, aile olmanın başlangıcı olmakla birlikte yaşanan süre boyunca da bir sorumluluk paylaşma sürecidir. Kişilere bencil davranmadan büyüme olanağı sunmaktadır. Yalnızca fiziki bir birliktelik olmamakla birlikte bir bireyin psikolojik ve duygusal birlikteliğidir (Kowsar ve Rahim, 2019).

Medeni Kanun'a göre evlenme kavramı tam bir tanıma tabii tutulamamaktadır. Evlilik, bireyler arasında devamlılık isteyen ortak bir hayat oluşturmaktadır. Evlilik, devamlılık ve tam ortak yaşam olarak iki esas kritere tabii tutulmaktadır. Kişilerin yaşamlarını bir araya getirirken samimi ve realist olmalarıyla birlikte hukuki olarak Medeni Kanun şartlarına uygun olarak evlilik birliği oluşturulmaktadır (Ayan, 2004)

ENRICH' e göre uyumlu eşlerin ya çocuğu yoktur ya da var olan çocukları az sayıdadır. Geç yaşta evlenmiş ve az süredir evlilik yaşayan bu çiftlerde bireylerin her ikisi de çalışma yaşantısına sahip ve yaptıkları işe göre yüksek statüdeki mesleklere sahip, eğitim görmüş ve düşük boşanma oranlarına sahip çiftlerdir. Çatışma yaşayan eşler, karşılaştıkları problemleri çözmek konusunda ve iletişim kurabilme becerisinde az puana sahip olan çiftlerdir. Bu çiftlerin yapıları cansız çiftlerle aynıdır. Cansız olan çiftler en az puan alanlardır. Çoğunlukla genç yaşta, eğitim düzeyi ve mesleki açıdan statüsü düşük, geliri az, erkek bireyin ek çalışmaya mecbur olduğu çiftlerin birbirlerini yeteri kadar tanımadan kısa bir süre içerisinde evlenme fikrinde buluştukları inanış ve köken açısından birbirlerine göre fark gösteren çiftler olmaktadır. Çiftler içerisinde en yüksek ebeveynlik puanı alan birliktelikler; Geleneksel çiftlerdir. Genellikle küçük yaşta evliliğe adım atan bu çiftler, evlilik süreleri uzun, dini itikatları hayatlarına ön planda olan, eğitim seviyeleri ve gelir seviyelerinin yüksek olduğu, kadınının tam zamanlı çalışmadığı, diğer birlikteliklere göre boşanma oranının daha düşük olduğu çiftlerdir. Kategorilerde en yüksek puanı olan çift canlı çiftlerdir. Canlı çiftlerin yaşları küçük olmamakla beraber evlilik süreleri fazladır. Eğitim seviyeleri ve gelir seviyeleri yüksek olan bu çiftlerde genellikle sadece erkek çalışır ve tam zamanlı çalışmamaktadır (Fowers ve Olson, 1993).

Evlilik, kişilerin kendi kişilikleri ve psikolojik rahatlıkları açısından sürdürdükleri önemli bireyler arası ilişkiler olarak tanımlanmaktadır. Kişiler yetiştiği ailelerinde aile iletişimi açısından belli davranış kalıplarını edinir; bunları kuşaktan kuşağa, anne- baba-çocuk etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır Eşlerin evliliklerini, uyumlu, mutluluk verici ve sıhhatli bir biçimde uzun süre sürdürebilmeleri, alınmış evlilik kararı kadar önem arz etmektedir. Bu koşullar içerisinde evliliği sürdürmek, eşlerin yuvalarına attıkları anlam ve yuvadan

isteklerinin yanında, eşlerinin kişilik özelliklerine de bağlı olmaktadır (Kowsar ve Rahim, 2019).

2.1 Evlilik Uyumu Nedir

Evlilik uyumu, evlilikte önemli bir etken olup ilişkideki zorunluluklar ve beklentiler açısından kişiler arasındaki dengenin kurulması olarak tanımlanmaktadır (Tutarel-Kışlak, 1999).

Bir başka tanımlamaya göre evlilik uyumu, kişilerin iletişimde bulunurken bir sorunla karşılaşmadığı, birbirlerine karşı pozitif tavırlar ve hisler besledikleri, problemlerin çözülmesinde gereken özveride bulunabildikleri, beraber keyifli vakit geçirebildikleri olumlu bir birlikteliğin sağlanmasıdır (Yalçın, 2014). Tanımlamalara bakıldığında evliliğin sürekliliği ve eşlerin mutlu olması için ilişkide uyumun zorunlu olduğu anlaşılmaktadır. Bu uyumun sağlanmasında iletişim, problem çözebilme ve empatik yaklaşabilme gibi beceriler önemli rol oynamaktadır (Görgülü, 2019). Eşlerin birbirlerine anlayışlı davranma konusundaki yetersizlikleri yaşanan sorunları etkileyen faktörlerdendir. Bu yetersizlik, empati yoluyla iletişim kurarak giderilmekte ve iletişimi güçlendirmektedir. Aynı zamanda empatinin sağlanması eşler arası uyumu arttırmaktadır (Özgüven ve Sayıl, 1999).

Evlilik süresince çiftler arasında sorunların varlığı, ruhsal, fiziki ve sosyal açıdan da birçok problem ortaya çıkmaktadır. Evlilik süresince sorunların çözüme kavuşturulması ve çiftlerin evlilik uyumunu sağlamaları, aile kavramının sağlam bir zemine oturtulması ve sağlam bir toplumsal yapı oluşturulması için önemlidir. Nitelikli bir ilişki için gerek duyulan evlilik uyumu, evlilik birlikteliğinde her açıdan karşılıklı anlayışa, etkili sorun çözebilme becerisine ve sonucunda mutlu evliliğe sahip olan bireylerin ilişki stilleri olarak açıklanmaktadır. Evlilik uyumu esasen evliliklerin tutarlılığı ile alakalıdır. Uyumlu evliliklerin uzun süre devamlılığı sağlanırken, uyumsuz evlilikler kısa zaman dilimi içerisinde olumsuz sonuçlanmaktadır. Evliliklerde doyum sağlanabilmesi ve istenilenlerin elde edilebilmesi için uyumun yüksek olması gerekmektedir. Çünkü evlilik uyumu birliktelikteki mutlu olma ve memnun kalma durumunun sağlanmasıdır. Evlilik uyumu kişilerin, kişisel görüşlerinden çok birlikteliğin özelliğini oluşturduğu için evlilik doyumunu kavramından farklılaşmaktadır (Erberk vd., 2005).

Evlilik kalitesinin potansiyel belirleyicileri; evlilikteki sorunları çözme becerisi, rutin yaşam sorunları, stres etkenleri ve duygusal ifade gibi faktörlerdir. Çiftlerin karşılıklı uyumunu arttıran bir diğer değişken çiftlerin etkili iletişimde ve etkileşimde bulunmalarıdır. Çiftler arasında duygusal dengesizlik ve tedirginliğin olması stresin artışına ve sorun çözebilme becerilerinde başarısızlığa neden olmaktadır. Sonuç olarak çiftler arasında öfkeli olma hali, düşmanca tavırlar, üzüntü duyma, iletişim eksikliği ve duyguları ifade edebilme ve paylaşabilme becerisinde azalma meydana gelmektedir (Fowers ve Olson, 1993).

3. Duyguları İfade Edebilme Becerisi

Duyguları ifade etme; gözlemlenebilen sözel ve sözel olmayan davranış ve duygusal yaşantılarla iletişimin sağlanması veya sembolize edilmesi olarak ifade edilmektedir (Kennedy-Moore, Watson, 2001). Duyguların ifadesinin, “davranışla açıklama, duyguları açıklama, duyguların ifadesi ve yüzleşilebilmesi” gibi üç farklı şekilde gerçekleştiği belirtilmiştir (Barr vd., 2008).

Duyguların yaşanmasından ve ifade edilebilmesinden farklı olarak, duyguları farkında olmak o an yaşanan duygu ile alakalı bilgi edinmeyi ve bunun haricinde duygusal açıdan yaşananlarla alakalı düşüncüyü kapsamaktadır. Yaşanılan duygunun farkında olmamak,

yalnızca duyguları ifade edebilmeyi değil, duygu ile algı, düşünme ve hayata geçirmek açısından ilişki kuramama ve bunları kişisel ve çevresel olarak bir araya getirememektir (Daş, 2006, aktaran Şişman, 2016). Kişinin farkında olduğu duygularla hayatını sürdürmesi, yaşamdan aldığı doyum açısından mühim bir ihtiyaçtır (Gün, 2007, aktaran Şişman, 2016).

Duyguları ifade edebilmek ve ifade edilmiş olan duyguların başkaları tarafınca anlaşılabilmesi sosyal olarak etkileşimlerinde ve ilişkinin derinleşebilmesinde önem arz etmektedir. İfade edilebilmiş duygu anlaşılabilir ve insani ilişkileri düzenleyebilme imkânı sunmaktadır. Duyguları ifade edebilme, bilinçli ya da bilinçsiz olarak yapılabilir. Birey duygularını ifade etmenin belli bir kısmını kontrol edebilir ya da istediği şekilde düzenleyebilir (Kennedy-Moore, Watson, 2001). Duyguları ifade ediş biçimi kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Duyguların ifade edilebilmesi, kişinin karşısındakinin durumu iyi kavrayabilmesine, empati kurabilmesine ve davranışı değiştirebilme isteğine yol açmaktadır (Beck, 2001, aktaran Şişman, 2016).

Duyguların ifade edilebilmesi için çevredeki bireylerle kurulan iletişim önem arz etmektedir. Kurulan iletişimin güçlü olması sonucunda kişilerin duygularını ifade ederken daha istekli olduğu gözlenmektedir. Kişiler, duygularını paylaşmanın önem arz edeceğini ve ilgili bir şekilde dikkate alınabileceğine inanmış ise duygularını ifade edebilme açısından daha istekli olmaktadır. Karşı tarafın dikkate aldığını düşündüğünde kendisini daha fazla açma eğilimi göstermekte ve duygularını daha çok ifade etmektedir (Clark ve Finkel, 2005).

Duyguları ifade edebilmenin iki işlevi vardır. Bunlardan birincisi bilgi aktarmak, ikincisi ise karşı tarafa duyguyu çağrıştırmaktır. Jest, mimikler ve ses nitelikleri güvenli bir şekilde mesajı gönderen tarafından karşı tarafa duygu ve amacı hakkında bilgi sağlar. Örnek olarak mesajı gönderen kişi tarafınca ifade edilmiş olan mesaj utangaç ve ödün veren bir davranış olarak iletilmişse, alıcı tarafından bu mesaj istekler konusunda kişiyi daha istekli olmaya itmektedir (Keltner ve Anderson, 2000).

İkinci işlevle alakalı olarak duygu içeren davranışlar, duygusal durum ve ortamıyla alakalı alıcı tarafta bir karşılık oluşmasını sağlar. Örnek olarak bir gülümseyiş karşı tarafta yakınlaşma arzusu yaratır. Kızgın olmak ise karşı tarafta korkunun yaşanmasına neden olur. Üzüntülü olmak ve stres yaşamak genellikle karşı tarafta cana yakın olma, yardımlaşma ve o kişiye yakınlaşma arzusu yaratmaktadır. Sonuçta duyguları ifade edebilme becerisi tarafların duygulanımında, davranışında ve fizyolojik yapısında değişiklik oluşturan bir uyarandır (Rottenberg ve Vaughan, 2008).

Duyguları ifade edebilmenin bir diğer aracı ise sestir. Kişiler duygularını ve heyecanını ses aracılığıyla da ifade etmektedir. Genel olarak, çılgılık atma korkuyu ve şaşırma; inlemek, acı çekmeyi veya mutsuz olmayı; iç çekiş, üzüntülü olmayı; gülmekse mutluluğu ifade etmektedir. Ses tonunun titreyişi veya kesik kesik oluşu kederli olmayı; yüksek ve tiz olması ise genel olarak öfkeli olmanın göstergesidir. Duyguları ifade edebilmenin bir diğer yolu beden hareketidir. Hareketle, bedenin yönüyle, elin veya kolun bazen farkında olarak bazen de bilinçsiz davranışlarıyla duygular ifade edilebilmektedir. Bu iletiler kültürel ve çevresel birçok ortama göre değişiklik gösterebilmektedir. Davranışlar, yaş, toplumsal statü, cinsiyet ve içinde bulunulan ortama göre değişebilmektedir. Yaşanmış ya da yansıtılmak istenen duygular için yapılabilecek en kesin tahmin, kişinin mimikleri ve jestlerine aynı zamanda görmenin mümkün olduğu, aynı anda da ses ifadesinin de duyulabildiği çevrede mümkün olmaktadır (Morgan, 2009, aktaran Şişman, 2016).

Duyguları anlamak ve ifade etmek konusunda yaşanan zorluğun, psikopatolojik rahatsızlıklarla da ilişkili olabildiği açıklanmaktadır (Novick-Kine vd., 2005). Duyguları tanıma ve tanımlayabilme sorunları en başta şizofreni olmak üzere, depresyon, iki uçlu bozukluk, otizm, Okb gibi birçok psikolojik problemlerle birlikte tanımlanabilmektedir (DSM 5-TM, 2013, aktaran Şişman, 2016). Duyguların yeterli derecede ifade edilememesi ve duygu yoğunluğunun düşük derecede olması durumunda ortaya çıkan durum aleksitimidir. Aleksitimi, kişilerin duygusunu yaşamak ve ifade edebilme şekillerine etki eden duygulanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Mueller ve Buehner, 2006). Duyguları fark edebilmekte ve ifade edebilmekte problem yaşayan insanlar duygusunu çok kaba bir şekilde, “rahatlama veya rahatsız olma” gibi basitçe açıklamakta veya “gevşeme veya gergin olma” gibi fiziksel belirtilerle ifade etmektedirler. Bu kişilerin konuşması tekrarlı ve detaycıdır. Sık olarak fiziksel yakınmalardan bahsederler. Duygusal açıdan yaşanan kısıtlılık, bazen donuk duruşlarından ve duygularının yüze yansımamasından da anlaşılmaktadır (Lepore vd., 2004).

Duyguların sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi, birçok kronik hastalığın engellenebilmesini sağladığı gibi hayat kalitesinin de olumlu yönde artışını sağlamaktadır (Abacı, 2010, aktaran Şişman, 2016). Duyguları anlamak ve paylaşmak kişiyi mutlu bir insan yapmaktadır. Duyguların bastırılması yerine duyguları ifade edebilme yollarının keşfedilmesi, bireylerin duygularının farkında olmasını sağlar. Heyecan ve endişe yaşayan birey bu duyguları karşı tarafa ifade ederek rahatlatma sağlamaktadır. Aksi takdirde somatik bazı problemler yaşayabilmektedir. Kişilerin duygusal açıdan sağlıklı oluşu ve akıl sağlığının yerinde oluşu birbiriyle yakından ilişkilidir (Dönmez, 2007, aktaran Şişman, 2016).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Şiddet, kendi içerisinde çeşitlenmekle birlikte dünyanın her yerinde çeşitli türleriyle mevcuttur. Bu olgu yalnızca kişiye değil, bununla birlikte toplumun çeşitli tabakalarına da etki etmektedir. Bu sebepten de dünyanın tamamını etkileyen büyük çapta küresel bir sorun sayılmaktadır. Maalesef ki kadınların geçmişi eşit sayılmayacak bir düzen üzerine kurulmuş tarihten seyretilmektedir. Kadınlara toplumda erkeğin yerini korumak adına çeşitli görevler verilmiş, cinsiyet açısından birçok rol yüklenmiştir. Kendi alanlara ait olan bu görevler (yemek yapmak, ev işleri, çocuk büyütmek vs.) kadını aynı zaman da belli alanlardan da uzak tutarak ev içerisine mahkum etmiştir. Temel olarak kadın, akademik yaşantı, sosyal yaşantı ve iş yaşantısı gibi birçok alanların dışında kalmaya mecbur edilmiştir. İki yönlü yaşanmakta olan bu olgunun zedeleyen ve zedelenen taraflarını kadın-erkek ilişkilerinde ele aldığımızda, kuşkusuz kadının belli zamanlarda ve olaylarda daha savunmasız kaldığı söylenebilmektedir.

Ülkemizde şiddetin, herhangi birisini eğitmek için yöntem olarak görülmesi, bunun aile içinde ve toplumsal alanda devamlılığı, bu durumun saklanması ya da dikkate alınmamasına sebep olmaktadır. Türkiye’ de aile içindeki bu olgu, geleneklerine bağlı düşünce tarzının değiştirilmesi için irdelenmesi ve tartışmaya açılması önem arz eden bir husustur (Karaçam vd., 2006). Günümüzde kadına yöneltilen şiddeti engelleme hususunda alınmış olan kararlar, önleme çalışmaları ve planlar mevcuttur. Fakat bunlarla birlikte şiddetin beslenmesi konusundaki mevcut kaynakların bu süreçte artış gösterdiği gözlenmiştir (Altıparmak, 2019). Toplumsal yapıdaki fikirlerin dönüştürülmesi, kadın bireylerin erkek bireylerle eşit görülmesi hususunda toplumsal açıdan bilgilendirme çalışmalarının yapılması, şiddetin çeşitli yönlerden engellenmeye çalışılması ve mücadele edilen yönlerin artırılması önem arz etmektedir.

Evlilik yaşantısındaki şiddet ele alındığında ise temelinde genellikle geleneksel tarzda

bir düşüncenin hakim olduğu söylenebilmektedir. Aynı şekilde evlilik birliğinin şiddet sonrasında zedelenmesinde toplumsal etkiler ve inançlar da etki etmektedir. Şiddetin, toplumsal açıdan baskın ya da ataerkil yetiştirilmiş olan erkek bireylerin toplumdaki yeri bakımından çekinik yetişmiş olan kadınlara yönlendirildiğini görmekteyiz. Bu tarz aile yapısında büyümüş olan kadının şiddetle ilk tanışmasının en güvenmesi beklenen kişiler yani “baba, abi, kardeş” sayesinde gerçekleştiği söylenebilmektedir. Aile yaşantısında en yakınları tarafından şiddete maruz kalmış kadın, yaşadıklarını ve hissettiklerini ifade edemedi, bu durum ile nasıl baş edeceğini bilmeyerek evlilik yolunda adımlar atmaktadır. Aynı şekilde ailede öğrenildiği ve ifade edilemediği gibi benzer olaylar ve baskın eş karşısında savunmaya geçememektedir. Duygularını ifade edemeyen, şiddete karşı koyamayan kadın, şiddetin adını da koyamayacaktır.

Evli çiftlerin evlilik uyumları, kişisel ve çevresel birçok sebepten etkilenmektedir. Yapılan araştırmalara göre evlilikte uyum ve devamlılık sağlanması hususunda çeşitli faktörler değerlendirmeye tabii tutularak bir model ortaya konulmuştur. Bu modelde üç etken vardır; bunlardan ilki kişisel ve çevresel kaynaklar, ikinci olarak kişilerin yaşam stillerinden hoşnutluğu, üçüncü ve son olarak ise evliliğin çiftlere sağladığı kazanımlardır. Kişisel ve çevresel faktörler; çiftlerin evlilik yaşantısına birlikte getirdikleri, fiziksel ve mental yetenekleri, sağlıklı durumlarının iyiliği ve kendilerine güvenleridir. Yaşam stilinden hoşnutluk faktörü; evli çiftlerin sosyal konumları, potansiyelini fark etme ve bundan memnun olma durumları, sosyal çevrelerinin destek sağlamasını kapsamaktadır. Evli çiftlere sağladığı kazanımlar faktörü ise; çiftlerin iletişiminin kalitesi, etkili oluşu ve uygun olma durumunu kapsamaktadır (Spainer, 1979).

Toplum tarafından kabul edilmiş bir olgu olan evliliğin devamlılığında, doyum elde edilmesi ve uyumun oluşmasında, ekonomik düzey, ailenin çocuk sahibi olması, bu çocukların yaşları ve sayısı, mesleki konum, görev paylaşımı, eğitim seviyesi vb. gibi çok sayıda etken bulunmaktadır. Ne kadar süredir evli olunduğu, evliliğin ne şekilde yapıldığı, çiftlerin iletişim becerileri ve karşılıklı tepkileri, geniş aile ilişkileri, çatışmaya girme sıklıkları, problem çözme becerileri gibi etkenler eşlerin arasındaki uyumun sağlanmasını etkilemektedir (Demiray, 2006).

Yapılmış olan araştırmalar sosyolojik faktörlerin evlilik uyumunu etkilediğini göstermektedir. Yüksek evlilik uyumu olan çiftlerin, kendilerini bir başkasının yerine koyabilme becerileri, problem çözme becerileri ve iletişim kurabilme yeteneğinin anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda çalışmanın sonucuna göre evlilik uyumunu belirlemeye yarayan en önemli değişken problem çözme becerisidir. Bu değişkeni sırasıyla yaş, eş ile geçim, aile ile geçim takip etmektedir (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013).

Ruh sağlığı açısından önemli görülen değişkenlerden birisi sayılan duyguları ifade edebilme becerisine olan yatkınlığı bilmek ve yaşamsal olayların bu beceriye nasıl etki ettiğini belirleyebilmek, psikolojik danışma uygulamalarına ve yapılacak araştırmalara yeni bir bakış sağlamış olacaktır. Yapılan araştırmaların sonuçlara göre duyguları ifade edebilme becerisi, evlilik, ikili ilişkiler, iyi oluş, yalnızlık, çatışma ve yetersiz sosyal destek gibi değişkenlerden de etkilenmektedir. Bu durumlardan yola çıkarak risk oluşturan unsurların bağlantısında aracı etken olup olmadığı konusu irdelenebilir.

Evlilik kalitesinin potansiyel belirleyicileri; evlilikteki sorunları çözme becerisi, rutin yaşam sorunları, stres etkenleri ve duygusal ifade gibi faktörlerdir. Çiftlerin karşılıklı uyumunu arttıran bir diğer değişken çiftlerin etkili iletişimde ve etkileşimde bulunmalarıdır. Çiftler arasında duygusal dengesizlik ve tedirginliğin olması stresin artışına ve sorun çözme

becerilerinde başarısızlığa neden olmaktadır. Sonuç olarak çiftler arasında öfkeli olma hali, düşmanca tavırlar, üzüntü duyma, iletişim eksikliği ve duyguları ifade edebilme ve paylaşabilme becerisinde azalma meydana gelmektedir (Fowers, 1990).

Sonuç olarak tüm bilgiler ve yapılan araştırmalar sonucunda da duyguları ifade edebilme, duyguları ifade etmekte tereddüt ve evlilikten alınan doyum arasındaki ilişkinin incelendiğinde, bireylerin evlilikten aldığı doyumla duygularını ifade edebilme eğilimi arasında pozitif, duygularını ifade edebilme de kararsızlık yaşaması arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (King, 1993). Duyguların sosyal olarak paylaşılmasının bireylerin iyi olma seviyelerine etkilerinin ele alındığı bir araştırmada ise, duygunun paylaşımının yalnızca duygusal rahatlık ve psikolojik açıdan iyi olma durumunu yerine getirmediği ifade edilmektedir (Zech, vd., 2003).

KAYNAKÇA

- Aşırdizer, M. ve Yavuz, S. (2009). Evlilik içi ırza geçme. *Adli Tıp Dergisi*, 23(2), 35-42.
- Altıparmak, İ. (2019). Kadına yönelik aile içi şiddetin boyutları: Ankara Örneği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 55-76.
- Avrupa Komisyonu (2016). AB Vatandaşlarının kadınlara yönelik şiddet ile ilgili görüşleri ve gerçekler. *Avrupa Komisyon Raporu*.
- Ayan, S. (2004). Evlilik birliğinin korunması. Ankara: Türkiye Barolar Birliği Yayınevi.
- Barr, L.K. vd. (2008). Individual differences in emotion expression: Hierarchical structure and relations with psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(10), 1045-1077.
- Bayraktaroğlu, H. ve Çakıcı, E. (2013). Evlilik uyumuyla ilişkili faktörler. *Factors related with marital adjustment. Eğitim araştırmaları Dergisi*, 53/A. 297-312
- Berns, N. (2001). “Degendering the Problem and Gendering the Blame: Political Discourse on Women and Violence”, *Gender and Society*, April, pp. 15 (2), 262- 281.
- Cebecioğlu, G. ve Altıparmak, İ.B. (2017). Dijital şiddet: Sosyal paylaşım ağları üzerine bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7 (2), 423-431.
- Clark, M.S. ve Finkel, E.J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships*, 12, 169-180.
- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi. *Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır*.
- Durmuş, E. ve Baba, E. (2014). Evli çiftlerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 352-369
- Erbek, E. vd. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Fowers, B.J. (1990). An interactional approach to standardized marital assessment: a literature review. *Family Relations*, 3, 368-385
- Fowers, B. J. ve Olson, D. H. (1993). ENRICH marital satisfaction scale: a brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185.

- Görgülü, M. (2019). Evli bireylerin iletişimci biçimleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Görgün-Baran, A. vd. (2012). Kadınların Eşleri Tarafından Gördükleri Şiddeti Meşrulaştırmaları Üzerinde Kamusal Alanın Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 4(2), 41-50.
- Görgün-Baran, A. vd. (2017). Medyada Kadına Yönelik Şiddet Haberlerinin İçerik ve Sunum Açısından Analizi: Beyazgazete.com Örneği. Sosyoloji Konferansları 55, 107-132.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, (2015), Türkiye’de kadına yönelik aile içi şiddet araştırması (s.31-105). Ankara: Elma Teknik Basım.
- Harcar, T. vd. (2008). Kadına yönelik şiddet ve Türkiye’de kadına yönelik şiddetin durumu. Tematik Yazılar, Toplum ve Demokrasi, 2 (4), 51- 70.
- Karaçam, Z. vd. (2006). Evli Kadınların Aile İçi Şiddet Görmelerini Etkileyen Faktörler ve Kadınların Şiddete İlişkin Bazı Özellikleri. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 22 (2), 71-88.
- Keltner, D. ve Anderson, C. (2000). Saving face for Darwin: Functions and uses of embarrassment. Current Directions in Psychological Science, 9, 187-191.
- Kennedy-Moore, E. ve Watson, J.C. (2001). How and when emotional express help? Review of General Psychology, 5(3), 187-212.
- King, L.A. (1993). Emotional expression, ambivalence over expression, and marital satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships, 10(4), 601-607.
- Köseoğlu, M. (2018). Kadına yönelik şiddet sorununun sosyalleşme süreci ve toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde değerlendirilmesi. Muğla Sıtkı Koçman University, Journal of Social Sciences, 42.
- Kowsar, H. ve Rahim, A. (2019). Assessment on marital adjustment of men with respect to their length of marital life, level of education and income levels. International Journal of Advance Research, 5(1), 108–110.
- Krantz, G. ve Moreno, C. G. (2005). Violence Against Women. J Epidemiol Community Health, 59, 818-821
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği’nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. Kastamonu Eğitim Dergisi, 19(3), 779-792.
- Lepore, S.J. vd. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. Anxiety, Stress, and Coping, 17(4), 341-361.
- Mayer, J.D. vd. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? The American Psychologist, 63(6), 503-517.
- Mueller, J. ve Buehner, M. (2006). Two facets of non-expression of emotions: Relationship between dimensions of alexithymia and the repressive coping style. Personality and Individual Differences, 41, 1337-1347.
- Novick-Kline, P. vd. (2005). Level of emotional awareness as a differentiating variable between individuals with and without generalized anxiety disorder. Anxiety Disorders, 19, 557-

572.

- Özgüven, H.D. ve Sayıl, I. (1999). Ankara üniversitesi kriz merkezine bir yıl süresince başvuran yeni vakaların sorun alanları ve tanılarına göre değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 7, 7-13.
- Polat, O. (2016). Şiddet. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 15-34
- Rottenberg, J. ve Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: Emerging evidence for emotion context-insensitivity, (Eds. Ad. Vingerhoets, I. Nykceek, J. Denollet) *Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues*, s. 125-139, New York,
- Şahin, B. ve Dündar, P. E. (2017). Kadına yönelik şiddet ve yaşam kalitesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 203-210.
- Şişman, F.N. (2016). Duygu temelli eğitim programının hemşirelik öğrencilerinin duyguları fark etme, ifade etme ve empati becerilerine etkisi. *Yayınlanmamış doktora tezi*, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Spainer, G. (1976). Measuring dyadic adjustment: newscales for assesing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-27
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilik uyum ölçeği adaptasyon çalışması. *3P Dergisi*. 7(1), 50-57
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 299–312.
- Zech, E. vd. (2003). Social sharing of emotion, emotional recovery, and interpersonal aspects, (Eds. P. Philippot and R. Feldman) *The Regulation of Emotion*. New York: Lawrence Erlbaum Associates