

T.C  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**8 HAFTALIK PİLATES EGZERSİZLERİNİN, KADIN  
KONUKEVİNDE KALAN ŞİDDET MAĞDURU KADINLARIN  
BİLİŞSEL ÇARPITMA, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRESLE  
BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

Canan ÖNER SUATA

Kocaeli Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin  
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü  
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ  
Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ  
2018

T.C  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**8 HAFTALIK PİLATES EGZERSİZLERİNİN, KADIN  
KONUKEVİNDE KALAN ŞİDDET MAĞDURU KADINLARIN  
BİLİŞSEL ÇARPITMA, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRESLE  
BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

Canan ÖNER SUATA

Kocaeli Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin  
Beden Eğitimi ve Spor Programı için Öngördüğü  
BİLİM UZMANLIĞI TEZİ  
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

GOKAEK-2017/14.3 2017/238

KOCAELİ  
2018

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**




**Tez Adı: 8 Haftalık Pilates Egzersizlerinin, Kadın Konukevinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi**

**Tez yazarı:** Canan ÖNER SUATA

**Tez savunma tarihi:** 09.07.2018

**Tez Danışmanı:** Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI olarak kabul edilmiştir.

SINAV KURULU ÜYELERİ		İMZA
ÜNVANI	ADI SOYADI	
BAŞKAN	Prof. Dr. Canan Koca Arıhan	
ÜYE(DANIŞMAN)	Doç. Dr. Elif Karagün	
ÜYE	Doç. Dr. Zekye BASKAKAN	
ÜYE		
ÜYE		

**Onay**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... /.... /2018

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayından kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir İntihal Programı kullanılarak test edildiğini beyan ederim.

..... / ..... / 2018

Adı Soyadı

İmza



## Özet

### **8 Haftalık Pilates Egzersizlerinin, Kadın Konukevinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi**

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, konukevlerinde kalan şiddet mağduru kadınların; stresle başa çıkma tarzları, bilişsel çarpıtma ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde pilates egzersizlerinin etkisini incelemektir.

**Yöntem:** Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek için literatürel bilgiler ışığında hazırlanan 18 soruluk bilgi anketi, Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, Connor-Davidson tarafından geliştirilen “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve John Biriere tarafından geliştirilen “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” uygulanmıştır. Toplam yüz on üç soruluk anket formu, Kocaeli Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü’ne bağlı Kadın Konukevlerinde kalan 40 kadına uygulanmıştır. Çalışmada, ön test -işlem- son test desenine ve gönüllülük esasına dayalı yöntem izlenmiştir. Gönüllü olan kadınlara 8 hafta süresince haftada 2 gün ve 1,5 saat pilates egzersizleri uygulanmıştır. Uygulamalar sonrasında, veriler SPSS.25 paket programında istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre, kadınların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin sosyal destek arama boyutu haricindeki tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan ileri derecede anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Sonuç:** Pilates egzersizlerinin şiddet görmüş kadınların psikolojik dayanıklılık, bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma tarzları açısından etkili olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın Konukevi, Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma, Bilişsel Çarpıtma, Pilates Egzersizleri

## Abstract

### **The Effect of 8 Week Pilates Exercises on the Manners of Cognitive Distortion, Psychological Resilience and Coping with Stress of Violence Victims Staying at Women Shelter**

**Objective:** The aim of this study is to analyze the effect of pilates exercises on the manner of cognitive distortion, psychological resilience and coping with stress scales of violence victims and the ones staying at women shelters.

**Method:** For this reason, 18 question-information survey, “Coping with Stress Scale” developed by Lazarus and Folkman, “Psychological Resilience Scale” developed by Connor-Davidson and “Cognitive Distortion Scales” developed by John Biriere are applied to identify the demographical features. The survey consisting of one hundred and thirteen questions is applied to 40 women who stay at Women Shelters affiliated to Kocaeli Provincial Directorate of Family and Social Policies. Upon pre-test implementations the pilates exercises were applied for 8 weeks. The exercises were 2 days in a week and each session was 1,5 hour long. The final test evaluations related to the implementation were conducted at the end of the 8<sup>th</sup> week. The data was statistically analyzed by SPSS.25 programme.

**Results:** The pre-test and post-test were applied to the attendants during the research and significant change was observed at the levels of Psychological Resilience, Cognitive Distortion and Coping with Stress ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** This study shows that pilates exercises might be effective for the manners of psychological resilience, cognitive distortion and coping with stress of women experienced violence.

**Key Words:** Women Shelter, Psychological Resilience, Coping with Stress, Cognitive Distortion, Pilates Exercises

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca, bu tezin yürütülmesi ve ortaya çıkarılması aşamasında bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım değerli danışman hocam Doç. Dr. Elif KARAGÜN'e, araştırmam için gerekli izinleri ve imkânı tanıyan Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na ve Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü'ne, verilerin toplanmasında destek sağlayan Kocaeli Kadın Konuk Evi Müdürleri'ne, anket değerlendirmelerinde destek olan Doç. Dr. Canan Baydemir'e ve araştırmamıza katılan kadınlara teşekkür ederim.

Bugüne kadar hep yanımda olan ve beni sabırla destekleyen sevgili eşim Halil İbrahim SUATA'ya sonsuz teşekkürler.

Tezimi şiddet mağduru olan ve şiddetten dolayı hayatını kaybeden tüm kadınlara ithaf ediyorum.



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Ark. : Arkadaşları

ASPB : Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

BÇÖ : Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

BM : Birleşmiş Milletler

CEDAW : Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

f : Frekans

KKE : Kadın Konuk Evi/Evleri

KSGM : Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü

KYŞM : Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele

N : Gönüllü Kişi Sayısı

p : Anlamlılık Düzeyi

PDÖ : Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SBÇTÖ : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

STK : Sivil Toplum Kuruluşu

SHGM : Sosyal Hizmetler Genel Müdürlüğü

UNF-PA : Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu

WHO : World Health Organization

## İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ .....	1
1.1.GENEL BİLGİLER .....	4
1.2.Şiddet .....	4
1.2.1.Şiddetin Kaynağı.....	5
1.2.1.1.Psikanalitik Kuram.....	5
1.2.1.2.Etiyolojik Kuram .....	6
1.2.1.3.Davranışçı Kuramlar .....	6
1.2.1.4.Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramı .....	7
1.2.2.Şiddet Biçimleri ve Yaygınlığı .....	8
1.2.3.Şiddet Döngüsü .....	13
1.3.Şiddetin Tarihçesi .....	14
1.3.1.Dünyada Kadın Hareketleri Tarihi ve Şiddete Karşı Alınan Önlemler .....	15
1.3.2.Türkiye’de Kadın Hareketleri Tarihi ve Şiddete Karşı Alınan Önlemler.....	18
1.3.3.Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddeti Önleme Çalışmaları.....	23
1.4.Aile İçi Şiddete Yönelik İç Hukuk Düzenlemeleri .....	27
1.4.1.Anayasa .....	27
1.4.2.Türk Ceza Kanunu’nda aile içi şiddete karşı alınan önlemler ve mağdurların korunması .....	28
1.5.Toplumsal Cinsiyet ve Kadınlar Üzerinde Etkileri.....	29
1.6.Kadın Sığınmaevleri .....	31
1.6.1.Avrupa’da Kadın Sığınmaevleri .....	31
1.6.2.Türkiye’de Kadın Konukevleri .....	32
1.7.Psikolojik Dayanıklılık Kavramı .....	34
1.7.1.Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar .....	35
1.7.2.Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	36
1.8.Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı .....	36
1.8.1.Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	37
1.8.2.Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	38
1.9.Stresle Başa Çıkma Tarzları Kavramı.....	39
1.9.1.Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yurtiçi Yapılan Çalışmalar .....	39
1.9.2.Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yurtdışı Yapılan Çalışmalar .....	40
1.10.Egzersiz İnsan Üzerine Etkileri .....	41

1.11.Pilates.....	43
1.11.1.Pilates ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	44
2.AMAÇ .....	47
3.YÖNTEM .....	48
3.1.Araştırmanın Yöntemi .....	48
3.1.1.Çalışmada Yer Alacak Kadınların Tespiti: .....	48
3.1.2.Pilates egzersiz programının oluşturulması .....	49
3.1.3.Süreç .....	49
3.1.4.Çalışmanın Uygulanmasıyla İlgili Alınan İzinler ve Yapılan Toplantılar .....	49
3.1.5.Uygulama:.....	51
3.2.Veritoplama Araçları .....	51
3.2.1.Demografik Özelliklerin Belirlenmesinde Kullanılan Bilgi Anketi .....	51
3.2.2.Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	51
3.2.3.Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS).....	52
3.2.4.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	53
3.3.Veritoplama Araçlarının Uygulanması.....	53
3.4.Verilerin Analizi .....	54
4.BULGULAR.....	55
4.1.Katılımcı Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	55
5.TARTIŞMA .....	63
5.1.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Ön-Son Test Değerlendirilmesine Ait Bulguların Tartışılması: .....	63
5.2.Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Ön-Son Test Değerlendirilmesine Ait Bulguların Tartışılması: .....	65
5.3.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Ön-Son Test Değerlendirilmesine Ait Bulguların Tartışılması: .....	67
5.4.Sınırlılıklar .....	69
6.SONUÇ ve ÖNERİLER .....	70
6.1.Sonuç .....	70
6.1.Öneriler .....	71
KAYNAKLAR .....	72
ÖZGEÇMİŞ.....	85
EKLER .....	86

## ÇİZELGE DİZİNİ

Çizelge 1.1. Saldırganlığın kaynakları ve belirleyicileri .....	7
Çizelge 1.2.2015 Yılı Ülkelerin Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği Endeksleri-TUIK.....	10
Çizelge 3.1.Çizelge Ön-Son Test Deney Deseni .....	487
Çizelge 3.2.Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Alt Boyutları .....	5251
Çizelge 4.1. Katılımcı Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	565
Çizelge 4.2.Katılımcı Kadınların Evlilik ile İlgili Özellikleri .....	576
Çizelge 4.3.Kadınların Şiddet Mağduriyeti ve Destek Almaya İlişkin Özellikleri .....	587
Çizelge 4.4.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Ön Test – Son Test Değerlendirilmesi.....	598
Çizelge 4.5.Stresle Başa Çıkma Ölçeği Ön Test - Son Test Değerlendirilmesi .....	609
Çizelge 4.6.Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Ön Test – Son Test Değerlendirilmesi.....	6160
Çizelge 4.7.Bilişsel Çarpıtmalar -yaşamı tehlikeli görme- Değerlendirmesi .....	6261

## 1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü şiddeti; yaralanma, ölüm veya psikolojik zarara yol açacak ya da açma olasılığı olacak şekilde bir başkasına fiziksel güç, tehdit uygulanması olarak tanımlamıştır (WHO 2017). Kaynaklara bakıldığında şiddetin türleri olarak; fiziksel, cinsel, duygusal, ekonomik ve siber şiddet şeklinde ayrılmış ve mağdurların da genellikle; çocuklar, kadınlar ve yaşlılardan oluştuğu belirtilmiştir (Polat 2014, Güler ve diğ. 2005).

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de en çok konuşulan şiddet mağduru kadınlar olmaktadır. Ülkemizde özellikle aile içi şiddete maruz kalan ve güvenlik sorun yaşayan kadınların başvurmaları durumunda konuk evlerinde kalabildikleri bilinir. Birçok ilde açılan kadın konukevlerinin temel amacı; ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan kadınların güçlendirilmesi olduğu şeklinde Resmî Gazete (2013)'de yer almıştır. Yine konukevlerinde yaşayan kadınlarda şiddet nedenli oluşan; öz güven yitimi, korku ve kaygılarla baş etmeleri için rehabilitasyon hizmeti verilmeye çalışıldığı görülmüştür. Kadın Konuk Evlerinin oluşturduğu destekleyici sosyal çalışmalarla, kadınların pozitif ilişkiler kurmasını ve olumlu duygu geliştirmesini desteklediği belirtilmiştir (2009 alıntı Yalçın 2014:96, Sezgin 2007). Ayrıca bu sosyal destek sistemlerinin yaşam kalitelerini arttırdığı, depresyon riskini azalttığı ve kadınların kendilerini şiddete maruz kalmaktan koruyabilmeyi öğrendikleri belirtilmiştir (1998 alıntı Bybee ve Sullivan 2005:86).

Şiddet araştırmaları şiddetin; insanın yaşamını ve sağlığını; sosyal, ekonomik, psikolojik ve fiziksel olmak üzere pek çok açıdan olumsuz etkilediğini, fiziksel yaralanmaların yanında uzun sürmesi halinde; kronik ağrı, fiziksel yetersizlik, alkol ve madde bağımlılıkları ve ruhsal sorunlar yaşanmasına neden olabileceğini aktarmıştır (Bilge ve diğ. 2001, Erdoğan ve diğ. 2009, Ermiş 2009, Altınay ve Arat 2007, Karagün 2013, Erim ve Yücens 2016, Kılınç ve Yıldız 2017).

Şiddet mağduriyeti ile birlikte ortaya çıkabilecek ruhsal sorunlar olarak çoğu kez; depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, düşük kendilik algısı, kontrol kaybı, artan anksiyete düzeyi, obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu ve intihar olduğu belirtilmiştir (Golding 1999, Kang ve Kim 2011, Koss 1990). Ayrıca çeşitli araştırma sonuçları da; şiddete maruz kalan kadınların stres ile baş etme konusunda ne yapacaklarını bilemediklerini ve yetersiz kaldıklarını göstermiştir (Dişçigil 2003). Kadınlar başetmeye çalıştıklarında da mekanizmaların; şiddetin türü, süresi, ciddiyeti,

şiddet mağduru kişinin o süredeki yaşam döngüsü ve sosyal destek alıp almaması ve alınan sosyal destek şekline göre değişiklik gösterdiği belirtilmiştir (Stewart ve Robinson 1998).

Stresle baş etme yöntemlerinin, insanın yaşadığı dönemin koşul ve imkanlarıyla geçmişten günümüze, farklılık gösterdiği görülmüştür. Yayınlarda insanların olumsuz duygularla baş etmeleri açısından pek çok yöntemin yanı sıra, sportif aktivitelere de katılım önerilmektedir (Baltaş 1990, Müftüoğlu 2005). Günlük yaşamda da insanların spora katılımlarını görmekteyiz. Hatta belediyeler tarafından da pek çok yerde ücretsiz spor okulları açıldığı da bilinmektedir. Bu şekilde insanların farklı spor aktivitelerine katılarak stresten kurtulmaya çalıştıkları görülmektedir.

Düzenli olarak yapılan sportif faaliyetlerin fiziksel açıdan sağladığı katkılar yanında merkezi sinir sistemi duyarlılığını geliştirerek, salgıladığı serotonin hormonu ve solunum sistemi gibi bazı sistemleri ve dolayısıyla da metabolizmayı düzenleyici etkisi sayesinde rahatlama sağlayarak stresten uzaklaşmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (Baltaş 1990, Cleaver ve Eisenhart 1982). Özellikle yarışma dışı yapılan egzersiz türü aktif çalışmaların öz yeterliliği ve olumlu düşünceyi geliştirerek, benlik saygısını arttırdığı, sosyal kaygıyı giderdiği sonuçta da iyi hissetme duygusunu desteklediği pek çok yayınlarda yer almıştır (Karagün 2014, Plante 1993). Egzersizin insan açısından fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığına olan katkılarından yola çıkarak, düzenli olarak sportif faaliyetlerde bulunmasının, psikolojik ve sosyolojik açıdan tatmin sağlayabileceği ve stresle başa çıkma konusunda bu faaliyetlerin önemli bir etken olabileceği düşünülmüştür. Konukevlerinde sosyal ve sanatsal faaliyetler kapsamında resim ve el işi gibi eğitimler verildiği, ancak sportif faaliyetlere yönelik herhangi bir hizmet verilmediği, şiddet mağduru kadınların rehabilitasyonuna yönelik sosyal ve sanatsal faaliyetlerin yanı sıra sportif faaliyetlerin de uygulanmasının büyük önem taşıdığı ifade edilmiştir (Yalçın 2014).

Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında; şiddet gören kadınların yaşadıkları olumsuz duygularla baş etmesi, kendilik algılarının iyileştirilmesi ve olumlu duygularının geliştirilmesi açısından fiziksel aktivite planlanması ve uygulanmasının çok önemli olduğu düşünülmüştür. Bu açıdan özellikle nefes alma, germe, esneme, müzik gibi detayları içeren sekiz haftalık pilates egzersizlerinin uygulanmasıyla şiddet gören kadınların olumsuz duygu ve düşünceleri açısından bir etkisi var mıdır? sorusu akla gelmiştir.

Bu araştırmanın ana problemi doğrultusunda da şiddet mağduru kadınların; stresle başa çıkma tarzları, bilişsel çarpıtma ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerine pilates egzersizlerinin bir etkisi olup olmadığı merak edilmiştir. Bu amaçla Kocaeli İlinde bulunan konukevlerinde kalan kadınlara 8 hafta boyunca pilates egzersizleri uygulanmış ve sonuçları test edilmiştir.



## 1.1.GENEL BİLGİLER

### 1.2.Şiddet

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) şiddeti; yaralanma, ölüm ve psikolojik açıdan zarara yol açacak şekilde başkasına fiziksel güç, kasıtlı bir tehdit uygulanması olarak tanımlamıştır (WHO 2017).

Türk Dil Kurumu ise; karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanımı şeklinde (TDK 2018) açıklamıştır. Şiddet kadına yönelik; fiziksel, sosyal, psikolojik ve ekonomik açıdan kadına karşı yapılan bir istismar, bir tür hak ve özgürlük ihlali olarak görülmüştür (Owen 2008). Günümüzde tüm dünyada şiddete karşı durmak ve şiddeti durdurmak için yüzlerce insanın uluslararası örgütler, sivil toplum kuruluşları veya vakıflar kanalıyla harekete geçtiği medyadan görülmektedir.

Ayrıca şiddetin hem dünyada hem yurtiçi hem de yurtdışında toplumsal bir sorun olarak devam ettiği belirtilmektedir. Ülkemizin gündeminde sıklıkla yer almasına ve tartışılmasına rağmen, şiddetle ilgili istatistikler oldukça sınırlıdır.

2014 verilerine göre Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından yapılan 'Kadına yönelik aile içi şiddet' araştırmasında, Türkiye'de yaşayan ve yaşamının herhangi bir döneminde eşinden fiziksel şiddet gören kadınların nüfusu %35,5 oranında olduğu belirlenmiştir (TUIK 2015). 2011 yılında yapılan bir araştırmaya göre Avrupa'da kadınların %45'i hayatlarının bir döneminde şiddete maruz kalmış ve her gün 7 kadının toplumsal cinsiyete dayalı şiddet nedeniyle hayatını kaybettiği belirtilmiştir (Barometer 2011). 2013 DSÖ tarafından hazırlanan rapora göre dünya çapında kadınların %30'u şiddete maruz kalmış, %38'i eşi tarafından öldürülmüş, %42'si ise cinsel ya da fiziksel olarak istismar edilmiştir. Toplumsal cinsiyete dayalı şiddet durumları olarak; kız olması sebebiyle doğar doğmaz öldürülen bebekler, kadın ticaretleri, kadın sünnetleri, tecavüz, namus ve töre cinayetleri ve bir kadına sadece cinsiyetinden dolayı yöneltilen ya da oransız bir şekilde şiddet uygulanması olarak karşımıza çıktığı belirtilmiş, uygulanan bu şiddetin de sakatlık, hastalık veya ölümlerle sonuçlandığı ifade edilmiştir (Demirgöz Bal 2014, Edwards ve diğ. 2006).

Hukuki açıdan bakıldığında ise; saldırganca hareketin olması bir bireyin değerine önemli veya önemsiz hasar oluşturacak davranışta bulunması olarak belirtilmiştir (Polat 2014).



### 1.2.1. Şiddetin Kaynağı

Saldırgan davranışların, doğuştan gelen biyolojik olarak düzenlenmiş dürtü mekanizmalarının içsel uyarılmaları sonucunda ortaya çıktığı belirtilmiştir ve sürekli olarak organizma içinde biriken bir enerji olarak değerlendirilmiştir. Bazı kuramcılara göre bu enerjinin dışa vurulmasıyla boşaltılabileceği bazılarına göre de çıkış yolu bulunması gereken bir dürtü olarak değerlendirilmiştir (Fromm 1973, Davis ve diğ.1999). Saldırganlık davranışını psikanalitik kuram ve etiyolojik kuram açısından inceleyen bilim insanlarının açıklamaları özetlenecek olursa;

#### 1.2.1.1.Psikanalitik Kuram

İnsanlığın varoluşundan itibaren çok fazla şiddet olaylarının görülmesi üzerine saldırganlığın doğuştan gelen bir içgüdü olabileceği ihtimali değerlendirilmiş ve bazı bilim insanları tarafından savunulmuştur. Bu görüşün en önemli temsilcilerinden biri Sigmund Freud olmuştur.

Freud'a göre; insanoğlu sevgiyi arayan uysal varlıklar değildir, içgüdüsel doğası gereği yüksek oranda saldırganlığa sahip olan varlıklardır (1971 Çev. Budak 1994).

Freud, yıllar boyunca saldırganlık başlığını farklı konular altında ele almıştır. Son görüşünde ise bütün içgüdüleri cinsellik ve saldırganlık olarak iki sınıfta incelemiş, bunları yaşam ve ölüm içgüdüleri olarak açıklamış ve zihinsel yaşayışlarımızın iki dürtüden sorumlu tutulması gerektiğini belirtmiştir. Yaşam içgüdüsünün cinsel gerilimi, ölüm içgüdüsünün ise yaşam gerilimini azaltmayı amaçladığı açıklamıştır. Toplumun bu içgüdüleri engellemeye çalıştığı fakat yasaklamaların egonun işlevini bozarak güdüleri bilinçdışına ittiği, bilinç dışında engellenen güdülerin ise zamanla daha büyük sorunlar haline gelerek bir süre sonra kişinin çatışmaya girmesine sebep olduğu belirtilmiştir (1971 Çev. Budak 1994).

Adler'e göre; kültürün etkisiyle farklı şekillerde ortaya çıkabilen saldırganlık, tüm ihtiyaçları gidermek için çaba sarfeden bir içgüdü olarak tanımlanmıştır (Aşkın 1981).

Buss'a göre; saldırganlığın her kişide görülebilir olduğu fakat normal insanlarda doğrudan değil de gizli seyrettiği, nevrotik ve psikotiklerde ise doğrudan ortaya çıktığı aktarılmıştır (1961 alıntı Köksal 1991).

Jung'a göre; yaşam ve ölüm libido olarak tek bir içgüdü halinde dinamik olmakla birlikte; yapıcı olmadığı zamanlarda yıkıcı olarak ortaya çıktığı, denge bozulması durumunda bilinçaltı seviyesinde zorunlu tahrip edici olduğu açıklanmıştır (Efiltili 2006).

Fromm (1973) ise; insan ve hayvanların saldırganlığı biyolojik bir tepki olarak taşıdıkları ve varoluşlarının tehlikeye girdiği zamanlarda ortaya çıktığı belirlenmiştir.

### ***1.2.1.2.Etiyolojik Kuram***

Etiyolojik yaklaşım ise saldırganlığı; dış uyaranlardan bağımsız değerlendirerek biyolojik ve içgüdüsel kaynaklı davranış olarak ifade etmiştir (Freedman, Sears ve Calsmith 1978).

Lorenz (1996) ise, saldırganlığı insan ve hayvan türlerinin korunmasına yönelik olumlu bir durum olarak değerlendirmiştir.

Ardney ise, içgüdüsel olarak yorumlamış, arazi edinme duyguları olduğunu ve bu mülklerin yabancılara karşı korunmayı içerdiğinden söz etmiştir. Ardney'in bu kuramı daha sonra çürütülmüştür (1966 alıntı Alkan 1983).

### ***1.2.1.3.Davranışçı Kuramlar***

Davranışçı kuram ise saldırganlığı öğrenilmiş bir davranış olarak ele almıştır. Engelleme ve pekiştirme kavramları ile açıklamaya çalışmıştır (Gümüş 2000).

Ayrıca saldırganlık doğuştan gelen bir davranış değil engellenme sonucu ortaya çıkan bir insan görüşü olduğu, her engellenmenin saldırganlıkla sonuçlanmayabileceği ortaya çıkan tepkide kişilik, deneyimleri ve olaya yüklenen anlam, durumdan beklentileri önem kazandığı, herhangi bir durumda engellenmenin keyfi olup olmamasına bağlı olarak da verilen tepki değiştiği belirtilmiştir (1939 aktaran Arıcak 1995, 1983 aktaran Tuzgöl 1998).

Berkowitz, engelleme yerine tahrik edici kavramını daha doğru bulmuş ve insanların saldırgan davranışlarının engelleme sonucu değil korku ve kaçınma sonucu ortaya çıkabileceğini belirtmiştir (1965 aktaran Tuzgöl 1998).

#### 1.2.1.4.Sosyal-Bilişsel Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı ortaya koyan Bandura'ya göre ise; insanoğlunun saldırganlık içgüdüleriyle doğmadığı, bireyin sosyalleşme sürecinde saldırganlığını geliştirdiği, bu durumun gözlem ve araçsal öğrenme yoluyla gerçekleştiğini vurgulanmıştır (Bandura ve Walters 1963).

**Çizelge 1.1.** Bandura'ya göre saldırganlığın kaynakları ve belirleyicileri (Tuzgöl 1998).

Saldırganlığın Kaynakları	Saldırganlığın Belirleyicileri	Saldırganlığın Düzenleyicileri
GÖZLEME DAYALI ÖĞRENME	MODELİN ETKİLERİ Kolaylaştırıcı Uyarıcı Yasaklamacı	DIŞSAL PEKİŞTİREÇLER Somut Ödüller Sosyal ve Statü Ödülleri Zararın İfade Edilmesi Düşmanca Tehdidin hafifletilmesi
PEKİŞTİRİLMİŞ DAVRANIŞLAR	DÜŞMANCA DAVRANMA Fiziksel Saldırımlar Sözel tehdit ve Aşağılama	CEZALANDIRMA Engelleme Bilgi Verme
YAPISAL BELİRLEYİCİLER	DÜRTÜSEL TESVİKLER YAPISAL KONTROL SEMBOLİK KONTROL	CEŞİTLİ PEKİŞTİRMELER Gözlemlenmiş Ödüller Gözlemlenmiş Cezalar KENDİNİ PEKİŞTİRME Kendini Ödüllendirme Kendini Cezalandırma Kendini Cezalandırmanın giderilmesi Ahlaki Değerlendirme Hafifletici Karşılaştırmalar Üstünü Kapama Sorumluluğun yer değiştirmesi Sorumluluğun belirsizleştirilmesi Kurbanları İnsan Dışlaştırma Kurbanların Suçlanması Sonaçların yanlış sunulması

Bandura'ya göre saldırganlığın kaynakları ve belirleyicileri yukarıda verilen tabloda açıklanmıştır (Yılmaz 2006).

Martin ve Greenwood (1995); insanların çocukluk çağında problemleri çözen yaklaşımlardan uzak olduklarından, ebeveynleri tarafından ceza yöntemi kullanılması durumlarında saldırganlığı öğrendikleri; çocukların ebeveynler, arkadaşlar ve öğretmenlerini model aldıkları belirtilmiştir (Martin ve Greenwood 1995).

Sears ve arkadaşlarına göre; çocukların her modeli aynı oranda örnek almadıkları, rol model alınan kişilerin toplum tarafından sevilen, başarılı ve güçlü kişi olmasının model alınma oranını yükselttiği açıklanmıştır (1957 aktaran Uluğtekin 1976).

Literatür çalışmalarına bakıldığında ise insanların daha çok kendilerini sözlü olarak doğru bir şekilde ifade edemedikleri zamanlarda şiddete başvurdukları belirtilmiş bu durum ise düşük eğitim seviyesi ve ekonomik düzeyi ile ilişkilendirildiği görülmüştür.

2005 yılında yapılan bir çalışmada Türkiye’de şiddet uygulayan kişilerin yapılarının incelenmesi amaçlanmış ve 405 katılımcı ile çalışılmıştır. Şiddet uygulayan kişilerin cinsiyetlerine bakıldığında %83,3’ünün erkek olduğu görülmüştür. %95,3’ünün eğitimsiz, okuryazar ya da ilkokul mezunu oldukları tespit edilmiştir. Şiddet gösteren kişilerin yalnızca eğitim veya ekonomik durumlarının olmasının yanı sıra toplumsal yargıların da eşlik ettiği durumlarda, kişileri sorgulamadan doğru olarak kabul ettikleri kalıplaşmış düşüncelerin şiddete zemin hazırladığı, özellikle erkeklerin duygularını, düşüncelerini rahatlıkla yansıtamaması eşine ve çocuklarına karşı öfkelenmesine ve şiddet göstermesinin sebep olduğu ifade edilmiştir (Tarhan 2013).

Şiddetin fiziksel, cinsel, psikolojik, ekonomik ve sosyokültürel şekilde gerçekleştiği ve en çok kadın ve çocukları etkilediği belirtilmiştir. Genel olarak şiddet aile üyeleri, partnerler, topluluk üyeleri, kültür, din, devlet ya da devlet kurumları adına hareket edenlerin aldırılmazlık ve göz ardı etmelerine bağlı olarak ortaya çıkabileceğinden söz edilmiştir (Uluocak ve diğ. 2014).

Aile içi şiddet ise; aile içerisindeki bireyin/bireylerin diğer aile bireyelerine karşı öfke ve gerginliği boşaltmak amacıyla uyguladığı aşağılama/küçük düşürme, kişiyi istemediği durumlara zorlama, güç gösterme, cezalandırma davranışları şeklinde belirtilmiştir (Mor Çatı Kolektifi 1998, Yardım 2001, WHO 1996).

### **1.2.2. Şiddet Biçimleri ve Yaygınlığı**

Şiddetin çoğunlukla ataerkil yapıya sahip olan toplumlarda ortaya çıktığı belirtilmiş erkek egemen ideolojinin olduğu yerlerde, kadınların bağımlı olduğu bir mekanizmanın oluştuğu ve bu oluşumun kadın ve erkek eşitsizliğini doğurduğu, eşitsizliğin ise bir süre sonra şiddete yol açtığından söz edilmiştir (Kalav 2012).

Toplumun geleneksel aile yapısına göre büyüklerin küçüklere, erkeklerin kadınlara ve çocuklara söz hakkı olması, daha da ötesinde hayatlarına müdahale etmesi ve şiddet

göstermesi normal görülmüştür. İlgili yayınlarda; şiddet ya da kadına yönelik şiddetin insanlarda öncelikle fiziksel şiddeti anımsattığı belirlenmiştir (Bek ve Altun 2007, Miller ve Roe-Sepowitz 2009). Ancak yalnızca fiziksel şiddet değil, diğer şiddet türlerinden mağdur olanların sayısının da oldukça fazla olduğu kadınların yaşadıkları şiddet nedeniyle sosyal, ekonomik, psikolojik boyutlarda etkiledikleri çeşitli araştırmalarla belirlenmiştir.

KA-MER'in verilerine göre 1999-2003 yıllarında 183'ü arayan kadınların %57'sinin fiziksel şiddete, %46,9'unun cinsel şiddete, %14,6'sı ensest ilişkiye ve %8,6'sının tecavüze maruz kaldığı tespit edilmiştir.

2013 yılında Londra Tropikal Tıp ve Uluslararası Sağlık Okulu ile DSÖ'nün ortak yürüttüğü çalışmada, Dünya genelinde 80'nin üzerinde ülkenin verileri ile dünya genelinde kadınların üçte birinin (%35) fiziksel veya cinsel şiddete maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır (London School 2013).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017 yılında dünya çapında yayınladıkları çalışmalarda; ilişki içinde olan kadınların neredeyse üçte biri (%30), yaşamları boyunca eşleri tarafından fiziksel ve/veya cinsel şiddet yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Şiddetin görülme sıklığına bakılarak yapılan tahminlere göre; yüksek gelirli ülkelerde %23,2, Batı Pasifik Bölgesinde %24,6, Doğu Akdeniz Bölgesinde %37, Güney Asya Bölgesinde ise %37,7'dir. Tüm Dünya'daki kadın cinayetlerinin yaklaşık %38'i eş/partnerleri tarafından üstlenildiği görülmüştür (WHO 2017).

2008 yılında Türkiye'de yapılan istatistiklere göre; yaşamın herhangi bir döneminde şiddet gören kadın oranı %41,9 olarak bulunmuştur. 2016 yılında en çok şiddet görülen bölge Güneydoğu Anadolu bölgesi, en az görülen bölge ise Ege bölgesi olmuştur (TUIK 2017).

**Çizelge 1.2. Ülkelerin Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği Endeksleri (TUIK- 2015)**

ÜLKE ADI		Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği Endeksi			
İsviçre	0,04	Estonya ve İngiltere	0,131	Azerbaycan	0,326
Danimarka	0,041	Polonya	0,137	Türkiye	0,328
Hollanda	0,044	Hırvatistan	0,141	Kuveyt	0,335
İsveç	0,048	Karadag	0,156	Vietnam	0,337
İzlanda	0,051	Yeni Zelanda	0,158	Romanya	0,339
Norveç ve Slovenya	0,053	Makedonya	0,16	Meksika	0,345
Finlandiya	0,056	Çin	0,164	Gürcistan	0,361
Almanya	0,066	Libya	0,167	Tayland	0,366
Güney Kore	0,067	Slovak Cumhuriyeti	0,18	Lübnan	0,381
Belçika	0,073	Sırbistan	0,185	Kırgız Cumhuriyeti	0,394
Lüksemburg	0,075	Letonya	0,191	Brezilya	0,414
Avusturya	0,078	Kazakistan	0,202	Cezayir	0,429
İspanya	0,081	ABD	0,203	Filipinler	0,436
İtalya	0,085	Malta	0,217	Venezuela	0,461
Portekiz	0,091	Bulgaristan	0,223	Paraguay	0,464
Kanada	0,098	Birleşik Arap Emirlikleri	0,232	Endonezya	0,467
Fransa	0,102	Macaristan	0,252	Ürdün	0,478
İsrail	0,103	S. Arabistan	0,257	Fas	0,494
Güney Kıbrıs Rum Yönt.	0,116	Rusya	0,271	İran	0,509
Japonya	0,116	Umman	0,281	Banglades	0,52
Yunanistan	0,119	Ukrayna ve Uruguay	0,284	Hindistan	0,53
Avustralya	0,12	Özbekistan	0,287	Pakistan	0,546
Litvanya	0,121	Tunus	0,289	Suriye	0,554
İrlanda	0,127	Malezya	0,291	Yemen Cumhuriyeti	0,767
Çek Cumhuriyeti	0,129	Sili	0,322		

2015 yılında toplumsal cinsiyet eşitsizliği konusunda ülkeler arasında yapılan araştırma sonuçlarından toplumsal cinsiyet eşitsizliği endekslerine bakıldığında; dünyada en az eşitsizliğin olduğu ve aynı zamanda refah seviyesinin yüksek olduğu yer olarak İskandinav ülkeleri, en çok eşitsizliğin olduğu ülkeler ise iç karışıklık ve savaş ortamıyla da bildiğimiz Ortadoğu ülkelerinin olduğu görülmektedir. Türkiye bu sıralamada %33 oranı ile 52. sırada yer almıştır.

Pek çok kaynakta şiddet çeşitleri; fiziksel, psikolojik, ekonomik, cinsel şiddet olarak sıralanmıştır. Şiddetin; uygulama şekillere göre 3 alt boyutu olduğu bunların da; kendine yönelik, kolektif ve kişilerarası şiddet olduğu (Karagün 2014) şiddete uğrayan kişilere göre sınıflama yapıldığında ise 10 alt başlıkta incelendiği belirtilmiştir (Polat 2015).

Şiddet türleri:

1. Kadına yönelik şiddet
2. Çocuğa yönelik şiddet
3. Yaşlılara yönelik şiddet
4. Engelliye yönelik şiddet

5. Kişinin kendine yönelik şiddet
6. Akranlar arası şiddet
7. Kardeşler arası şiddet
8. Flört şiddeti
9. LGBT şiddeti
10. Mülteci şiddeti

Şiddetin üç evreden oluştuğu; bu evrelerden gerilimin yükseldiği evrenin, kişinin tamamen kontrolünü kaybettiği akut olay evresi ve şiddetin olmadığı evre olarak ortaya çıktığı ve şiddet ortaya çıkmadan önce patlamaların çok yaygın olduğu, bu durumda suyun kaynaması gibi gerilimin git gide yükseldiği evreye örnek olarak gösterilmiştir (Lenore ve Walker 2000). Eşler arasındaki anlaşmazlıkların çoğunlukla kadının eşini reddetmesi, uzaklaşmasıyla devam ettiği, eş tarafından reddedilen erkeğin bu durumu benliğine karşı büyük bir saldırı olarak gördüğü ve eşine zarar verdiğinde kimliğini tamir edeceğini düşündüğü, cinayete kadar gidebilen bu durumun da kişinin kontrolünü kaybettiği akut olay evresine örnek gösterileceği, Kadınların zarar gördükleri bu evreden sonra da şiddet gösteren erkeğin şiddet olmayan evreye geçtiği açıklanmıştır. Tiplerine göre şiddet ise 5 alt başlıkta sınıflandırılmıştır (Polat 2015, Akın 2013).

1. Fiziksel şiddet
2. Cinsel şiddet
3. Sözel/Duygusal Şiddet
4. Psikolojik Şiddet
5. Ekonomik şiddet
6. Siber Şiddet

Şiddet tipleri olarak 5 grupta değerlendirilen şiddet tipleri ayrı ayrı ele alınacak olunursa;

#### ***a. Fiziksel Şiddet:***

Ceza amaçlı; aletli ya da aletsiz bir şekilde, başkalarına zorla bir şey yaptırma ya da bir şey yapmaktan alıkoyma amacıyla, bireyin iradesi dışında gerçekleşen ve kişiyi; kaba kuvvetle korkutma, sindirme, zarar vermedir. Şiddet uygulayan kişilerin fiziksel güce dayalı şiddet (tokat atmak, vurmak, ısırma, duvara vurmak, yakmak, boğazlamak, itmek, dövmek, yaralamak vb.) uygulayabildikleri gibi ateşli ve kesici-delici aletler kullanarak da şiddet uygulayabildikleri belirtilmiştir (Uçar 2003, Akkaş ve Uyanık 2016, Adak 2000). Fiziksel şiddet vücutta sıyrıklar, ekimozlar, yanıklar ve kırıklar görülmüş aynı

zamanda vücutta yeti kaybı olması veya kişinin ölmesine neden olan her türlü şiddet eylemlerde fiziksel şiddet olarak belirtilmiştir (Akın 2008).

**b. Cinsel Şiddet:**

Bir kişinin başka bir kişiye; evinde, işyerinde ya da herhangi bir ortamda cinsel içerikli eylemlerde bulunması ya da buna kalkışması; cinsel ilişki/fuhuşa zorlama, dokunma, okşama gibi cinsel temas istenmeyen cinsel eylemlere zorlamasını içeren davranışlar olduğu ayrıca mağdurun cinselliğinden yararlanmanın yanı sıra kişiyi utandırma, kontrol etme, zorlama, boyun eğdirme, zarar verme amacı taşıdığı da belirtilmiştir (Aile içi şiddet 2018).

**c. Sözel-Duygusal Şiddet:**

Küçük görme, başkalarının yanında aşağılama, beceremeyeceğine yönelik ithamlarda bulunma, korkutma, sindirme, alay etme, hakaret etme, tehdit etme, başkalarıyla kıyaslama, surat atma, lakap takma, emirler yağdırma, sürekli olarak kontrol etme, emir verme gibi davranışların sergilenmesi olduğu ayrıca genel olarak kişinin özsaygısının ve yeterliliğinin zedelenebileceği ithamlarda bulunma, kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmesini engelleme olarak tanımlanabildiği belirtilmiştir (Akkaş ve Uyanık 2016, Akın 2013).

**d. Psikolojik Şiddet:**

Psikolojik şiddet tek başına uygulandığı gibi diğer şiddetlerle birlikte görüldüğü belirtilmiş ayrıca kişinin benlik duygusunu ortadan kaldırma, baskı uygulama, yok sayma, iletişimden uzak durma, yalnızlaştırma, bir yere kapatma veya hapsedme, kendine beğenisini ve saygısını yok etme, kişinin kendi hayatı üzerindeki kontrolünü elinden alma, kıyafet ve gideceği yerler konusunda yönlendirme, duygusal ihtiyaçlarını ve duygularını istismar etme, çevresiyle ilişkisini kısıtlama, çocuklarını elinden alma ya da almakla korkutma, çocukları kullanma, ailesiyle görüşmesini engelleme, karşısına çıkan fırsatları değerlendirememesine sebep olmak gibi davranışların uygulanması olarak tanımlanmıştır (Damka 2009, Karagün 2014).



**e. Ekonomik Şiddet:**

Kadının çalışma hayatına müdahale etme; çalıştırmaya zorlamak ya da çalışmaktan alıkoymak, çalışma hayatında ilerlemesine engel olma bunun yanı sıra (Uluocak ve diğ. 2014) evin ihtiyaçlarını ve masraflarını karşılamama ya da yetersiz para verme, kadına veya çocuklarına harçlık vermeme, kadının mal/mülkünü kontrol etme, yaptığı harcamaları denetleme ve eleştirme, parasını elinden alma, aileyi ilgilendiren maddi konularda tek başına karar alma olarak tanımlanmıştır (Bahadır Yılmaz 2015).

**f. Siber Şiddet:**

İnternet kullanımının yararlarının yanı sıra haberleşme araçlarından ve/veya paylaşım sitelerinden (Facebook, twitter, whatsapp, youtube, e-mail vb.) saldırgan biçimde; taciz, tehdit, müstehcen içerikli, küfür ve iftira edici nitelikte mesajlar atarak kötüye kullanmak, telefonuna mesaj atmak veya aramaktan online ortamda para istemek ya da verilmesi için zorlamaya kadar geniş bir yelpazede tanımlanmıştır. Siber şiddetin duygusal, sözel, psikolojik zararlar da içerebileceği ayrıca aktarılmıştır (Polat 2014).

**1.2.3. Şiddet Döngüsü**

Şiddet mağduru kadınların şiddet gördüğü ortamda kalma nedenleri insanlar tarafından merak edilen bir konu olmuştur. Jordan ve Walker yaptıkları çalışmalarda, şiddetin tekrar eden döngüler şeklinde ortaya çıktığından ve bu döngülerin üç evrede gerçekleştiğinden bahsettikleri görülmüştür (Jordan ve Walker 1994).

**a. Gerginlik Evresi:**

Eşler arasında gerginliğin oluştuğu ve yükseldiği evre olduğu, kadına yönelik duygusal ve psikolojik istismar davranışlarının arttığı, eşler arasında bozulmaya yüz tutan ilişki ele alınmadığı takdirde, gerilimin daha da arttığı ve şiddet davranışlarının görülmeye başladığı belirtilmiştir.

### ***b. Şiddet Evresi:***

Eşler arasında yaşanan gerilimin yerini şiddete bıraktığı evre olduğu, erkeğin gerginliğini kontrol edemediği, fiziksel ve/veya psikolojik anlamda zarar görmenin bu evrede olduğu, şiddet sonrasında kişide inanmama, şok yaşama ve inkâr etme gibi duyguların yaşandığı açıklanmıştır.

### ***c. Balayı Evresi:***

Şiddet gördüğünden dolayı fiziksel ve duygusal olarak zayıflayan kadının, ilgiye ve şefkate ihtiyaç duyduğu bir dönemde olduğu, bu dönemde erkeğin -kendisi için geçerli herhangi bir sebepten- yakın davranışlarının ve ilgisinin kadını ümitlendirdiği ve kadının bu durumu şiddetin sona ermesi olarak değerlendirerek eşi ile olan ilişkisini sonlandırmaktan uzaklaştığı öyle ki, kadın şiddetin kendi yetersizliklerinden dolayı ortaya çıktığı inancını taşıdığı ve şiddetin sorumluluğunu üstlendiği belirtilmiştir (Jordan ve Walker 1994).

## **1.3.Şiddetin Tarihçesi**

Şiddet, insanın insana uyguladığı, aynı zamanda insanlığın varoluşundan bu yana mücadele ettiği en yaygın toplumsal sorun ve insan hakları ihlallerinden biri olarak değerlendirilmiştir. Yeryüzündeki tüm dini inanışlara bakıldığında ortak emirlerinden birinin 'şiddete karşı durma' olduğu görülmüştür. İslamiyet'te; haklı bir sebep olmadıkça 'öldürmeyin' buyurulduğu belirtilmiştir (İsra suresi 17/33). Hristiyanlık ve Yahudilikte de aynı şekilde 'öldürmeyeceksin' buyurulduğu (Markus 10:19), Hint dinlerinde de can almanın ve yaşamı kutsal saymanın emirler arasında olduğu ancak şiddet olaylarının geçmişten günümüze farklı biçimlerde halen süren bir durum olduğu açıklanmıştır (Gündüz 2016).

Psikolojik açıdan bakıldığında; insanların temel içgüdüleri olan saldırganlığın her zaman insanların açığa çıkarmaması gereken bir güdüsü olduğu, idin insanlardan saldırganlık konusunda sorumsuzca davranmasını istediği ancak din, toplum gibi önemli faktörlerin de süpergoyu oluşturarak bu güdünün bastırılmasını sağladığı belirtilmiştir (Kuzgun 1988). Araştırmalara bakıldığında ise; şiddete yatkın olan insanların eğitim seviyelerinin ve sosyo-ekonomik düzeylerinin düşük, aile yapısının parçalanmış ya da

sorumsuz, şiddete yatkın kişilerden oluştuğu görmüştür. Çocukluktan itibaren ebeveynlerini rol model alan insanlar geleceğin şiddete yatkın kişileri oldukları aktarılmıştır (Duran ve Ünsal 2012).

Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesinde yapılan bir araştırmada, 2000-3000 yıllık ölümlerle sonuçlanan kafa kırıklarının kadın mumyalarda %30-50, erkek mumyalarda ise %9-20 arasında olduğu bilgisiyle şiddete dair bulguların günümüze ulaştığı görülmüştür. Önleyici yaptırımların da yetersiz olduğu belirtilmiştir (Dikstein 1988). Hitit Uygarlığı döneminde (M.Ö. 1660-1190) yazılan Hitit kanunlarında özel nitelikli olaylara, anlaşmazlıklara ve mahkemeler tarafından verilmiş kararlara ilişkin kanun hükümleri yer aldığı belirtilmiştir (Imparati 1992). Ancak hukuk özetlerinde, ırza geçme, kasıtlı adam öldürme, miras gibi konuların kapsamlı olmadığı ya da bunlara sadece genel olarak değinilmiş olduğu görülmüştür (Günay 2003). Bu durumdan yola çıkılarak, kanunların kapsamlı ya da üstünkörü değinilen konuları; örf ve âdet hukuku alanına girdikleri, diğer kanuni bağlamlarında ele alındıkları, bireylere karşı işlenen belli suçların, takdir yetkisinin mağdur tarafa veya ailesine bırakılmasıyla çözümlenmesi yoluna gidildiği düşünülmüştür (Orhun 2010).

### **1.3.1. Dünyada Kadın Hareketleri Tarihi ve Şiddete Karşı Alınan Önlemler**

M.Ö. ve M.S. da kadınlara yönelik olumsuz tutumların tüm toplumlarda farklı şekillerde ve kadın hareketlerinin batının sanayi dönemine geçişiyle paralel olarak şekillendiği görülmüştür. Kadınların kamuda yer almaması, bu erkek merkezli yapıların olması da tepkileri doğurmuştur. Kadınların etkilenme sebeplerinden birinin de özel alandaki aktivitelerin kamusal alana taşınmış olması olduğu ve bu durumun da kadınların sosyal hayattan kopar duruma gelmesine sebep olduğu belirtilmiştir (KADEM 2018).

Kamusal alan 17. Yüzyılda Avrupa'nın burjuvazi sınıfının etrafında çevrenmiş ve erkeklerin hükmettiği bir alan haline geldiği belirtilmiştir. Kadın hareketlerinin erkeğe ait olan kamusal alanda kadınlara yer açmamasına ve toplumdaki siyasal yapıyı belirlemeye çalışan siyasi kişilere karşı gelişmiş (KADEM 2018) ve İngiltere'de kadın hareketlerinin birinci dalgasının oluşturduğu görülmüştür. Bu dalgalanmalar kısaca üç kısımda özetlenerek; ilk dalgalanma ile kamusal alanın kadınların dahil olacağı şekilde biçimlenmesi, ikinci dalgalanma ile siyasal egemenlik hakkının erkeklerle aynı olması son olarak erkeklerle eşit yasal haklara sahip olması olarak açıklanmıştır (Yamaner 2014).

1960’larda ortaya çıkan ikinci dalganın amacı ise erkeğin baskın bulunduğu patriarkal kültürün hâkim olduğu kilise, devlet, okul, aile gibi kurumlarda özgün kimlikleriyle kamusal alana dahil olduğu, üçüncü dalganın ise 1980’lerden sonra yükselmeye başladığı belirtilmiştir. Bu hareketlerde kadınlık-insanlık arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiş farklı-özgün bir kimliğe dönüştürülmek istenmiştir. Tüm bu çalışmalar gelişmiş ülkelere farklı bir kadın profili kazandırmış; şefkat, dayanışma, özveri, merhamet gibi değerlerin ön planda tutulmasına yol açmıştır (KADEM 2018).

1975 yılında Meksika’da Dünya Kadın Konferansı gerçekleştirilmiş ve aile bireylerinin eşitliği ve güvenliği konusunda eğitimler düzenlenmesi tavsiye edilmiştir (WWC 1975). Şiddet konusunda vurgu yapılmasa da STK’lar oturumlarında kadına yönelik şiddetin değişik biçimlerini ele almışlardır.

Meksika’daki konferansın başlamasından 5 ay sonra Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından 1975-85 arasındaki yılları “Kadın On Yılı” ilan etmiştir (WWC 1985). Bu kapsamda ‘Kadının İnsan Hakları’ konulu uluslararası kadın hareketlerinin gerçekleştiği görülmüştür. Uluslararası norm ve standartların oluşturulduğu bu süreçte ayrımcılık ve şiddet üzerine rapor hazırlanmış, dokuz temel insan hakları sözleşmesinden biri olarak Kadına Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Sözleşmesi’nin önemi ve gerekliliği vurgulanmıştır (CEDAW 2007).

Sözleşmede kadınlara evli ya da bekar ayrımı yapılmaksızın kadın-erkek eşitliğine dayalı olarak politik, ekonomik, sosyal, kültürel, medeni ve diğer alanlardaki insan hakları ve temel özgürlüklerinin tanınmasını, kullanılmasını ve bunlardan yararlanılmasını engelleyen, ortadan kaldıran veya bunu amaçlayan, cinsiyete bağlı olarak yapılan herhangi bir ayrımın, mahrumiyet veya kısıtlama anlamına geleceği belirtilmiştir (CEDAW 2007). Sözleşmeyi kabul eden devletler, cinsiyet eşitliğinin kurulması amacıyla hukuk sistemi (ayrımcılığa neden olan yasaların kaldırılması, ayrımcılık yapılmasının yasaklanması), sağlık sistemi (kadın üreme haklarının onaylanması), eğitim sistemi, eşit fırsatlar sağlanması konularında önemli adımlar atma kararları almışlardır (CEDAW 2007).

1950’li yıllarında Almanya ve İskandinav ülkelerinde, 60’lı yıllarda Fransa’da, Belçika’da ve İngiltere’de, 70’li yıllarda İtalya’da ve Yunanistan’da, 80’li yıllarda İspanya’da ve Portekiz’de evin reisinin erkek olduğu ve kadından üstün konumda olduğunu ibareleri değiştirilmiş, aile içerisinde kadın-erkeğin eşit konuma getirildiği belirtilmiştir (Tekeli 2017).

1980 yılına kadar ‘Kadın’ üzerine yapılan konferanslarda ve alınan kararlarda kadına yönelik şiddetten bahsedilmediği görülmüştür. Kadına yönelik şiddetin ilk olarak 1980 yılında Kopenhag’da gerçekleşen II. Dünya Kadın Konferansı’nda sağlık konusu olarak ele alındığı görülmüş ve aile içi şiddete maruz kalan kişilerin korunmasına ilişkin program geliştirilmesi konusunda duyuru yapılmıştır (Bianet 2018).

1985’te Nairobi’de düzenlenen 3. Kadın konferansında ise şiddet konusu kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Kadınların dünyanın her yerinde aile içi şiddete maruz kalabileceği ayrıca insan ticareti ve silahlı çatışmalarda kadına yönelik şiddetin farklı biçimleri görülebileceği dile getirilmiştir (KSGM 2007). Bu olayların Kadının On yılı projesine karşı olumsuz bir durum olduğu görülerek yasal önlemlerin alınması, mağdurlara yönelik geniş kapsamda destek mekanizması oluşturulması, eşitlik, barış ve geleceğe yönelik önleyici politikalar geliştirilmesi için çağrı yapılmıştır.

1993 yılında Viyana’da düzenlenen Dünya İnsan Hakları Konferansında ‘Kadının İnsan Hakları’ kavramı Birleşmiş Milletlerin insan hakları belgeleri arasına girmiş ve Kadın Hareketlerinin de etkisiyle Birleşmiş Milletler Genel Kurulunda ‘Kadına Yönelik Şiddetin Ortadan Kaldırılması Bildirgesi’ kabul edilmiştir (KSGM 2007).

Viyana Konferansında alınan kararlardan dolayı İnsan Hakları Komisyonu 1994 yılında tüm dünyada kadına yönelik şiddet konusunu derinlemesine incelemek için ‘Kadına Yönelik Şiddetin Nedenleri ve Sonuçlarını’ araştırma mekanizması oluşturmuş ve özel raportör atamıştır. Raportörün görevi 2003’te genişletilmiş ve 2016’da da görev süresi yenilenmiştir. Özel raportör 1995’te günümüze bağımsız olarak ülke ziyaretlerini yürütmekte ve istatistikler oluşturmaktadır. Kadına yönelik şiddeti çok yönlü olarak ele alıp evrensel bir yaklaşımla benimseyerek bu konuda yerel, ulusal, bölgesel ve uluslararası düzeyde önlemler önermiştir (OHCHR 2018).

1995’te Pekin’de gerçekleşen 4. Kadın Konferansı- Pekin Deklarasyonu ve Eylem Platformunda kadına yönelik şiddetin önlenmesi devletlerin sorumluluğunda kabul edilmiştir. Devlet düzeyinde eşitlik, barış, adalet gibi önemli olan bazı hedeflere ulaşılabilmesi için acil tedbir alınması gereken 12 kritik konu belirlenmiş ve bunlardan biri de kadına yönelik şiddetin ortadan kaldırılması olmuştur (Başbakanlık Ulusal Eylem Planı 2007).

2010 yılında Avrupa İktidardaki Kadınlar Zirvesi’nde; 25 bakan olmak üzere AB’den sayısız lider cinsiyet eşitliği hedefine yönelik çok fazla çalışma yapılması gerektiğini ve kadına yönelik şiddetin sürekli bir sorun olarak devam ettiği aynı zamanda insan hakları ihlali olduğunu kabul etmiştir (EESC 2010).

2011 yılında İstanbul'da Avrupa Konseyi kadına yönelik şiddetin ve aile içi şiddetin önlenmesi ve bu durumlarla mücadele edilmesi konusunda Sözleşme imzalamıştır. Bu sözleşme, şiddetin önlenmesi ve faillerin cezalandırılmasıyla ilgili ilk olarak hukuki bağlayıcılığı olan uluslararası belge olmuştur. Sözleşme ile ilgili detaylar 'Aile İçi Şiddete Yönelik İç Hukuk Düzenlemeleri' kısmında detaylı olarak ele alınmıştır.

2012 yılında ise Brüksel'de Avrupa Ekonomik ve Sosyal Komitesi tarafından 'Kadına Karşı Aile içi Şiddet' başlığı altında çalışma yapılmış, 2011 İstanbul Sözleşmesi'nde alınan kararlar halen geçerli kabul edilerek EESC ve AB üye devletlerine kadına ve aileye yönelik şiddete karşı alınması gereken önlemler konusunda tavsiyelerde bulunulmuştur. Ayrıca kadına yönelik psikolojik şiddetin genellikle ağır travmalara sebep olduğu ve iyileştirmek için birden çok akademik disiplini ilgilendiren desteğe ihtiyaç duyulduğu da belirtilmiştir (EESC 2012).

### **1.3.2. Türkiye'de Kadın Hareketleri Tarihi ve Şiddete Karşı Alınan Önlemler**

Türkiye'de kadın hareketleri ve kadınların toplumsal hayata katılma evresi, 18.yy.'dan itibaren batılı toplumların sanayi devrimine geçmesinin etkileriyle başlamış ve batılı devletler tarafından Osmanlı çok önemli bir pazar haline gelmiştir (Türkmen 2015). Osmanlı kapalı kamusal alanlardan, herkesin katılımına açık kamusal alana dönüştürülmeye zorlandığı belirtilmiştir. Eskiden gelen geleneksel ve kapalı bir yapıdan, modern bir yapıda olan açık alana doğru değişim kazandığı görülmüştür (Tekeli 2017).

I. meşrutiyetin ilan edilmesine kadar devam eden süre içinde modernleşmenin geliştiği belirtilmiştir. Kadınların ilk aşaması 'toplumsal hayata katılma evresi' olarak tanımlanmıştır. Bu döneme kadar kırsalda yaşayan kadınların; bağ, bahçe, tarım ve hayvancılıkla ilgilendikleri şehirde yaşayanların ise genellikle ev işleri yani bir tür ev hizmetçiliği yaptıkları belirtilmiştir. Kadınların kendilerine uygun işler bulmalarının Osmanlı döneminde zor bir durum olduğu ve çoğunlukla işsiz kaldıkları açıklanmıştır. Toplumsal hayata katılım evresinden sonra kadınların iş hayatındaki yeri değişmeye ve gelişmeye başlamış, bu dönemde daha çok varlıklı kadınların boy gösterdiği görülmüştür (Karta 2016).

Başta İngilizler olmak üzere 19. Yüzyılın ikinci yarısından sonra batı teknolojisi ve sermayesinin Osmanlı'ya akması, toplumda dikkat çekici moda anlayışının oluşmasına ve gayr-i müslim kadınların kent merkezlerinde gelişen ekonomik hayatın içinde yer

almasına neden olmuştur. Bu durum eğitim ihtiyacını doğurmuş ve kadınların eğitim almasıyla kültürlü kadınlar kuşağı oluşmaya ve gelişmeye başlamıştır.

Birinci evrenin gerçekleşmesiyle devlet tarafından bir tepki verme hakkı doğmuş ve devletin tepkisi yasaklamaya yönelik olmuştur. Kadınların sokaktaki giyim tarzları (hangi boyda ve renkte ferace giyecekleri) ve yaşmak kullanmaları, erkeklerle karışık olarak gezmemeleri, evlerine geç dönmemeleri, dışarıda nasıl hareket etmeleri gerektiği, hangi yerlere gidebilecekleri, şehrin hareketli yerlerinde gece oluncaya kadar kalmamaları konusunda fermanlar yayınlandığı ve bu kurallara/emirlere uymayan kadınlara yardım eden erkeklerin de taşraya gönderileceği ifade edilmiştir (1988 alıntı Avcı 2009: 9).

Devletin; kadınların kamusal alanda yer almasına yönelik ikinci tepkisi ise kadınların lehine olmuştur. Modern sosyal hayatta kadınların emeklerine ihtiyaçları olduğunu gören devlet, kadınlara öncelikle sağlık alanında olmak üzere; sanayi, eğitim ve hukuksal alanlarda eğitim imkanları sunmuştur.

1842 yılından itibaren kamusal alanda eğitim almaya başlamıştır. Birinci meşrutiyete kadar kadınlarla ilgili olarak; toprak, miras ve eğitim alanında hukuksal düzenlemeler yapılmaya başlanmış ve kadınların durumunda iyileştirme görülmüştür. Kadınlar için temel eğitim zorunlu hale getirilmiş, miras ortaklığı yeni reformlarla kadınlara tanınmıştır. II. Abdülhamid döneminde 'Muallime Mektepleri' açılmış, bu kurumlarda kadınlar donanımlı bir şekilde yetiştirilmiştir. Kadınlar; dönemin en hararetli konularında araştırmalar yaparak çok sayıda kitap, dergi, gazete yayınları çıkarmasına yol açmıştır (Bozaslan ve Çokoğullar 2016).

Kadınların örgün eğitim kurumlarında eğitim görmesi ve kamusal alanlarda çalışması II. Meşrutiyet ile tartışma konusu olmaktan çıkmış ve toplumun her kesimi tarafından kabul edilen bir durum haline gelmiştir. Ancak kadınların hukuksal ve siyasal statüsü tartışılmaya devam etmiş, kadınlar özgürlükçü meşrutiyet ortamında yerli feminizm hareketini oluşturmuşlardır. Bu dönemde kadınların en büyük talebi oy hakkı elde etmek olduğu, kadınların da kamusal alanda erkeklerle eşit olmak için çalıştıkları ve devletin genel olarak kadınların yanında olduğu görülmüştür. II. Meşrutiyet döneminde İttihat ve Terakki yönetiminin kadın konusunda önemli adımlar attığı belirtilmiştir (Özkiraz ve Arslanel 2011).

Kadınlara üniversitede eğitim imkânı verilmesi, imalat sektöründeki çalışan sayısının %50'sinin kadınlardan oluşturulması, yoğun savaş döneminden dolayı kadınlardan oluşan bir tabur kurulması ve hukuksal alanda geleneksel rollerin dışına çıkılarak 1917'de Aile Hukuku Kararnamesi ile İsviçre Medeni Kanunu'nun neredeyse tüm haklarını Osmanlı

Devleti kadınlara tanımıştır (Özkeraz ve Arslanel 2011). Kadınların II. evrede elde edemedikleri tek hakkın seçme ve seçilme hakkı olduğu belirtilmiştir.

Kadın hareketlerinin üçüncü evresinin ise 1980’li yıllarda Cumhuriyetin ilanıya ortaya çıktığı, ‘Kadınların Dişilikten Soyutlanma’ evresi olarak nitelendirildiği, Türkiye’nin en aktivist grupları bu dönemde ortaya çıktığı belirtilmiştir. 1923’te Nezihe Muhiddin ve on üç kadın arkadaşı tarafından ‘Kadınlar Halk Fırkası’ adında siyasi partinin kurularak siyasal haklar elde etmeyi amaçladıkları, fakat partinin kurulmasına izin verilmeyince aynı kadınlar tarafından 1924’te ‘Türk Kadınlar Birliğı’ derneğini kurdukları 1935 yılına kadar faaliyetlerine devam eden derneğin sonrasında kapandığı aktarılmıştır (Gökçimen 2008).

Devletin bu dönemde kadınlara karşı tutumunun himaye etme ve onlardan yararlanma şekilde olduğu, muasır medeniyetle bütünleşme ideali için kadınların desteğinden yararlanmak istediğı görülmüştür. 1925 yılında Atatürk’ün Kastamonu’da yaptığı konuşmasında; toplumda kadının önemini belirterek, toplumun refahı için kadınların hayatın bir parçası olarak görülmesi, bilimden ekonomiye hayatın her alanında birlikte hareket edilmesi gerektiğini söylemiştir.

1926 yılında boşanmada söz sahibi olma, mahkemede şahitlik etme, çok eşliliğe son verme gibi konular kabul edilmiştir. Yaşanan savaşlar sonucu mektepli erkeklerin büyük bir kısmının kaybedilmesi okuma yazma bilen kadınların önemini arttırmıştır. Bu durumların yaşanması yeni rejimde kadınların yer almasını kolaylaştırmıştır. 1919 yılından beri oy hakkı talep edilmeye başlanmıştır (Tekeli 2017).

1934 yılında kadınlardan oluşan topluluk Ankara Kızılay meydanından TBMM’nin bulunduğu Ulus meydanına kadar ‘oy hakkı isteriz’ sloganlarıyla yürüyüş düzenledikleri ve Atatürk’ten oy hakkı alacaklarına dair söz aldıktan sonra dağıldıkları kaynaklarda yer almıştır (Çaha 2001). Nitekim bu yürüyüşten kısa bir süre sonra 5 Aralık 1934 tarihinde kadınlara seçme ve seçilme hakkı tanındığı görülmüştür. 1935 yılı Türkiye’de kadın tarihi açısından bir dönüm noktası olmuş bu olayların sonrasında devlet baskısıyla feminist kadınlar dağılmak zorunda kalmış ve yerlerini Cumhuriyet idealleri olan kadınlara bırakmışlardır.

Devletin önde gelenlerinin, kadınlara oy hakkı verilmesi üzerinden büyük bir propaganda yaptıkları ve kadınlara Cumhuriyete ne kadar borçlu olduklarını hatırlattıkları bunun üzerine eğitimli kadınların da Cumhuriyet devrimlerine karşı büyük destek sağladıkları görülmüştür. Cumhuriyetin ilk yıllarında ‘Muallime Hanımlar’ olarak görülen eğitimli kadınlar devrimlerin eğitimcileri olarak görevlendirildikleri belirtilmiştir.



Cumhuriyetin ilk yıllarında karma eğitim sisteminde okumuş olan ilk kuşak kadınların ‘dişiliklerinden soyutlanmış’ erkeksi kadınlar olarak yetiştirildikleri görülmüştür. Devrimlere sahip çıkan kadınların, kent varoşlarındaki kadınlara bu yönde eğitim vermeyi amaçladıkları görülmüştür.

Devrimci kadınlar tarafından 1950’lerde yoksul kadınlara pardösü ve eşarp dağıtılmış böylece kara çarşaf giymemeleri sağlanmış, 20 yıl sonra ise saçları kısaltma, dar pantolon giyme, makyaj yapmama vb. uygulamalarla kadınların erkeksi bir görünüm kazanmalarını sağladıkları görülmüştür.

1975 yılına gelindiğinde ise İlerici Kadınlar Derneğinin kurulduğu ve bu dernek çatısı altında kadınların yurt genelinde eylem yapmasının sağlandığı görülmüştür.

Kadın hareketlerinin en önemli evresi 1980 sonrasında başlamış olup ‘Kadınların Kimlik Arama Evresi’ olarak nitelendirilmiştir. Batıda ikinci dalga feminizm etkisiyle bu evrede değişik feminist akımlar başlamış ve Türkiye’nin dikkatini çeken hareketler gerçekleşmiştir. 80’li yıllarda genellikle sanat, üniversite ve siyaset çevrelerinden oluşan kadınların yayınladıkları dergiler, eylemler, gösteriler gibi kendilerine has faaliyetler ve sokak eylemleri ile seslerini duymaya çalıştıkları görülmüştür. Kadınlar genellikle; kamusal alanda eşit statü sağlanması, ataerkil kültürün sorgulanması, kadınların aleyhine olan hukuk kurallarının değiştirilmesi gibi söylemlerde buldukları ve temelde kadın-erkek arasındaki duvarların yıkılmasını amaçladıkları belirtilmiştir. 80’lerde gündeme gelen bir diğer başlığın ise kadına yönelik şiddet olduğu görülmüştür (Tekeli 1998, Işık 2002, Kum ve diğ. 2005).

17 Mayıs 1987’de şiddet başlığı altında kadın hareketi tarafından ‘Dayağa Hayır!’ kampanyası başlatılmış, bu kampanya hızla ülkedeki şehirlere yayılmıştır. ‘Dayağa Hayır’ diyen kadınlar birlik olmanın gücü ile birçok kazanım elde etmişlerdi. Kampanyanın en önemli kazanımlarından biri kadın konukları ile kadın dayanışma merkezlerinin kurulması olmuş ve bu kadın dayanışma farklı çalışmalarla da sürdürülmüştür (KSGM Yayını 2007).

17 Mayıs’tan sonra 4 Ekim 1987’de Edirnekapı’da ‘Kariyer Kadın Şenliği’ gerçekleştirilmiş, 1998’de yayınlanan ‘Bağır! Herkes Duysun’ isimli kitapta ise aile içi şiddete uğrayan ve bundan kurtulmak isteyen kadınlara ses olunmuş, batıdan örneklerle yasal hakların ele alındığı görülmüştür. Her ne kadar Türkiye’de kadınlar önemli haklar elde etse de ataerkil yapıdan dolayı kadına yönelik şiddet devam etmiştir (Yıldırım 1998).

1988’de yapılan bir araştırmaya göre; kadına şiddet uygulanmasının hayatın olağan bir parçası olarak görüldüğü, kadınların eşlerine itaat etmedikleri durumlarda erkeklerin

şiddet uygulamaya hakları olduğunu savunan insanların %45 oranında, mutlak otorite olarak erkeğin görülmesi gerektiğine ve kadının da buna uyması gerektiğine inanan insanların da %66 oranında olduğu tespit edilmiştir (Şimşek 2012). 1988 yılında yapılan bir diğer çalışma ise PİAR (Public Relations) tarafından gerçekleştirilmiş, bu araştırmanın sonucunda da kadına yönelik şiddet sıklığının %75 oranında görüldüğü tespit edilmiştir (Yetim 2008).

1988 yılında toplumun kadına bakış açısı istatistiklerle göz önüne serilmiş ancak tüm bu olumsuz tabloya karşı Cağaloğlu'nda Geçici Modern Kadın Müzesi açılmıştır. 1989 yılında “Bedenimiz Bizimdir-Cinsel Tacize Hayır” kampanyası düzenlendiği görülmüş daha sonra bu kampanya “Mor İğne” adıyla anılmış ve çok ses getirdiği belirtilmiştir. 1989 yılında şiddet mağduru kadınların hukuksal ve pratik destek alabilecekleri bir telefon ağı oluşturulmuştur. Yine 1989'da ‘Bedenimiz Bizimdir’ kampanyasının düzenlendiği görülmüştür. Vapurda yapılan basın açıklamasından sonra kadınlara mor iğne dağıtılmış ve bu kampanya daha sonraları ‘Mor İğne’ adıyla anılmıştır (Morçatı, 2018).

1990'lardan itibaren şiddet mağduru kadınlar için birçok STK ve dernek kurulduğu görülmüştür. Bu kuruluşlarda öncü olarak; 1990 yılında İstanbul'da kurulan Mor Çatı Kadın Sığınağı ve 1991 yılında Ankara'da kurulan Kadın Dayanışma Vakfı gösterilmiş ve bu vakıflar kadınlara destek ve danışmanlık hizmeti verilen merkezlerle çalıştıkları görülmüştür. Daha sonraları bu vakıfların kadın sığınağı açmayı başardıkları görülmüştür (Esin 2003). 1993 yılında da belediye desteğiyle Kadın Dayanışma vakfı Türkiye'nin ilk bağımsız kadın sığınağını açmıştır (Altınay ve Arat 2007). Sonraki yıllarda farklı illerde kadın çalışmaları üzerine vakıf ve derneklerin kurulduğu görülmüştür (KYŞM Eylem Planı, 2011).

1998 yılından bu yana her yıl kasım ayında Sivil Toplum Kuruluşlarının ‘Kadın Sığınakları Kurultayı’ düzenlediği belirtilmektedir (Güngör 2006).

Mağdur kadınlar için devlet çalışmalarını sürdürmüştür. 1994 itibariyle KSGM Bilgi Başvuru Bankasını, SHGM Kadın Misafirhanelerini açmış ve ayrıca Kadın Dayanışma Merkezi (KAMER) ve acil yardım hattı (183) açılmıştır (Erim ve Yücens 2016).

### 1.3.3. Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddeti Önleme Çalışmaları

Türkiye’de kadına yönelik çalışmaların gün geçtikçe daha fazla önemsenen bir konu haline geldiği ve kangren olmuş bir yapı olarak görülerek hem devlet hem de insanlar tarafından önemsenir hale geldiği görülmüş ve ailenin korunmasına ilişkin yasal yaptırımlar 90’lı yıllarda başlayıp 2000’lerde hız kazanarak öncelikle Anayasa olmak üzere cinsiyet eşitliğinin yasalarla koruma ve güvence altına alındığı görülmüştür.

İlk olarak 1998 yılında kadınların korunması amacıyla Ailenin Korunmasına Dair Kanun yürürlüğe konulduğu ve 2007 yılında 4320 sayılı Aile Mahkemesi hakimleri tarafından şiddete mağduru bireylerin korunmasına yönelik alınabilecek tedbirlerin geliştirilmesi amacıyla bu kanunun tekrar düzenlemeye girdiği görülmüştür (KSGM 2007).

4320 sayılı kanun ile; şiddet uygulayan eşin uzaklaştırılması, iletişim araçları ile rahatsız etmemesi, eve veya iş yerine gelmemesi, kişiye, eve ve eşyalara saldırıda bulunmaması, şiddet araçlarını teslim etmesi vd. maddeler yürürlüğe girmiştir. Kurallara uyulmaması halinde tutuklama ve hapis cezası ile cezalandırılacağı kanunen belirtilmiştir (4320 Sayılı Ailenin Korunmasına Dair Kanun Resmî Gazete: 17/01/1998 Sayı:23233 Değ.: 26/4/2007-5636/1 md).

Kadın-erkek eşitliği ilkesi, Anayasa’da 2001 yılında 41. ve 66. Maddelerle, 2004 yılında da 10. ve 90. Maddelerle güçlendirilmiştir. 2002 yılında yürürlüğe giren Yeni Medeni Kanun ve 2005 yılında yürürlüğe giren Yeni Ceza Kanun’u hazırlanırken kadına bakış açısına dikkat edilmiş ve şiddetten koruyucu maddelere yer verilmiştir (T.C. Başbakanlık Ulusal Eylem Planı 2010).

Sivil Toplum Kuruluşları ve meslek örgütleri tarafından ülke çapında “Kadın Bakışı Açısından Türk Ceza Kanunu Reformu Kampanyası” yürütülmüştür. 11 Ekim 2005’te “Töre ve Namus Cinayetleri ile Kadınlara ve Çocuklara Yönelik Şiddetin Sebeplerinin Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi” amacıyla TBMM tarafından bir komisyon kurulması sağlanmıştır. Komisyonun hazırladığı rapor sonuçları dikkate alınarak kadına yönelik şiddete karşı alınması gereken önlemler ve sorumlu olacak kurum/kuruluşları; 2006/17 sayılı Başbakanlık Genelgesi ile yayınlanmış ve Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü bu konuda koordinatör grup olarak belirlenmiştir. Sorumlu ve paydaş kuruluşların kadına şiddet ve töre cinayetlerinin önlenmesi amacıyla düzenlediği faaliyetlerin üç aylık rapor halinde hazırlanması, Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Ulusal Eylem Planı hazırlaması ve Başbakanlığa sunulması Kadın Statüsü Genel

Müdürlüğü' nün sorumluluğunda olmuştur. Aynı zamanda genelge gereği sorumlu Devlet Bakanı başkanlığında “Kadınlara Yönelik Şiddet İzleme Komitesi” kurulmuştur.

2004 yılından itibaren Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü ve Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu ortak çalışmasıyla “Kadına Karşı Şiddete Son Kampanyası” yürütülmeye başlanmıştır. Kampanya kapsamında kamu kurumları, yerel yönetimler, medya kuruluşları, özel sektör ve STK’larla iş birliği yapılarak erkeklerin bilinçlendirilmesi ve farkındalık kazandırılması konuları özellikle dikkate alınarak önem gösterilmiştir.

Bu kampanya ile iş birliği yapılan kurumlardan biri de Genel Kurmay Başkanlığı olmuştur. Genel Kurmay Başkanlığının, görev yapan er ve erbaşlara vermiş olduğu yurttaşlık sevgisi eğitim programına “kadın-erkek eşitliği, kadının insan hakları, kadına yönelik şiddet, töre ve namus cinayetlerinin önlenmesi” konularını dahil ettiği görülmüştür.

Türkiye Giyim Sanayicileri Derneği ile yapılan iş birliği sayesinde erkek giyimindeki 14 ürün etiketinin yanında “Kadına Karşı Şiddete Son” yazısının eklenmesi sağlanmıştır.

Kadına yönelik şiddet konularıyla ilgili topluma farkındalık ve duyarlılık kazandırmak için Başbakan ve Kadın Aile ve Çocuktan Sorumlu Devlet Bakanı'nın yer aldığı spot film hazırlanmıştır. 2004'te ise Çağdaş Eğitim Vakfı, Hürriyet Gazetesi ve CNN Türk iş birliğiyle “Aile İçi Şiddete Son” kampanyası başlatılmıştır. Bu kampanyanın amacı; şiddetin aile içindeki etkilerini ortaya çıkarmak, şiddetin olmadığı aileler oluşturmak ve toplumun her kesiminde aile içi şiddeti ortadan kaldırmak olduğu görülmüştür.

2006 yılında 40.000 Emniyet Teşkilatı personeline “Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesinde Polisin Rolü ve Uygulanacak Prosedürler Eğitimi” verildiği bilgisine ulaşılmıştır.

Kampanya kapsamında Adalet Bakanlığı, hâkim ve savcılara verilen hizmet içi eğitimlere kadına yönelik şiddet konularını da eklemiştir.

Diyanet İşleri Başkanlığı ise, Türk Medeni Kanunu'nu kadın hakları açısından aktarmış, töre ve namus cinayetlerine ve toplumsal cinsiyet eşitliği konularını programına dahil etmiştir.

Sağlık Bakanlığı personelinin almış olduğu ‘Üreme Sağlığı Eğitimi’ne toplumsal cinsiyet eşitliği konusu eklenmiş, Acil Bakım Hemşireliği Kursu'nda ise “Şiddete Maruz Kalma, Pediatrik Aciller ve Bakımı” başlıklı dersler verilmiştir. Bunun yanı sıra intiharların önlenmesi amacıyla 1 Şubat 2006 tarihinden itibaren “Acil Serviste İntihar Girişimlerine Psikososyal Destek ve Krize Müdahale Programı” kapsamında, 49 ilde 81

pilot hastane ve acil servisler belirlenmiş ve bu kurumların bünyesinde “Psikososyal Destek ve Kriz Müdahale Birimleri” faaliyete geçmiştir.

Millî Eğitim Bakanlığının, “Kadının ve Ailenin Kişisel Kaynaklarının Güçlendirilmesi” çalışmaları kapsamında ‘Haydi Kızlar Okula’ kampanyasını yürüttüğü görülmüştür (T.C. Başbakanlık Ulusal Eylem Planı, 2010). 2014- 2016 yılları arasında gerçekleşen “Aile İçi Şiddetle Mücadele İçin Kadın Konukevleri Projesi” kapsamında, 26 ilde kadın şiddeti ile mücadele çalışmalarının güçlendirilmesi amaçlanmış, KSGM kadınlara destek hizmetlerini geliştirmiştir. Projeyi IPA-2009 (AB Katılım Öncesi Mali Yardım Programı) finanse etmiş, KSGM’nin ise proje sorumlusu kurum olduğu belirtilmiştir.

2011 yılında Türkiye’de kadına yönelik şiddetin önlenmesi amacıyla gerçekleştirilen projelerden biri de Batman, Şanlıurfa ve Van illerini kapsayan “Kadınlara Karşı Şiddetin Önlenmesinde Yerel Tavrı Geliştirme Projesi” olmuştur. Bahsi geçen illerdeki barolar, Kadın Hakları Komisyonları ile iş birliği yapılmıştır. Yapılan çalışmalarla, ev içi şiddetin tüm biçimlerinin ortadan kaldırılması hedeflenmiştir.

Jandarma Genel Komutanlığı tarafından 2013-2015 yılları arasında “Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetin Önlenmesi Projesi”, GAP İdaresi Başkanlığınca “Türkiye’nin Az Gelişmiş Bölgelerinde Kadınların ve Kadın STK’ların Güçlendirilmesi Projesi” yürütülmüştür.

Avrupa Birliği Genel Müdürlüğü ile Türkiye Adalet Akademisinin ortak çalışmasıyla “Kadınların Şiddetten Korunması Matra Projesi” başlığı altında yurtiçinde çeşitli çalıştaylar ve bölgesel seminerler, yurtdışında ise Avrupa Birliği ülkelerine çalışma ziyaretleri düzenlenmiştir (KYŞM 2016-2020 Ulusal Eylem Planı 2016).

KDGM 2016-2020 eylem planında 5 hedef belirlenmiştir. Bu hedefler;

1. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması, kadına yönelik şiddetle ve aile içi şiddetle mücadele etme konularında mevzuatta düzenlemeler yapılması ve ortaya çıkabilecek aksaklıkların giderilmesi,

2. Kadına yönelik şiddete sebep olan olumsuz pekiştiricilerin ortadan kaldırılması amacıyla birinci maddede geçen konular hakkında; toplumsal bilinç kazandırma, daha duyarlı olma ve toplumsal zihniyete dönüştürülmesinin sağlanması,

3. Şiddete maruz kalan ya da kalma riski olan kadınların varsa çocukların; koruyucu ve önleyici hizmetlerden daha etkili yararlanabilmesi ve bu durumun yaygınlaştırılması ayrıca mağdur durumdaki kişilerin sosyoekonomik olarak güçlenmelerinin sağlanması,

4. Şiddet gören kadınların varsa çocuklarının aynı zamanda şiddet uygulayan ve uygulama ihtimali bulunan kişilerin sağlık hizmetlerinden yararlanmasının sağlanması,

5. Kadına yönelik şiddetle mücadele konusunda etkin bir şekilde hizmet sunulması için kurum ve kuruluşların ilgili sektörlerin iş birliği mekanizmasının güçlendirilmesi ve politika geliştirilmesi olarak yayınlanmıştır.

2018 yılı nisan ayında çocuk istismarlarının artması ve karşılaşılan sorunların mağdur kişilerde ve toplumda ciddi sonuçlara yol açması üzerine ilgili bakanlardan oluşan komisyon tarafından önleme çalışmaları yapılmıştır. Çalışmalar sonunda oluşturulan ‘Çocukların İhmal ve İstismarının Önlenmesi Acil Eylem Planı’ Meclis Başkanlığı’na sunulmuştur. Tasarıya göre çocuklara karşı nitelikli istismar suçu işleyenlerin hapis cezası üst sınırı 20 yıldan 40 yıla çıkartılmıştır. Suçun nitelikli olması durumunda da suçluların müebbet ve ağırlaştırılmış müebbet kadar ceza alabilecekleri belirtilmiş, ayrıca çocuk istismarında kimyasal kastrasyon yönteminin de uygulanacağı açıklanmıştır. Medya ile ilgili olarak da çocukların mağdur olduğu olaylarla ilgili yayın kısıtlaması ya da yasağı konulabileceği belirtilmiştir.

Bu eylem planı doğrultusunda; cinsel suçlar, fuhuş, müstehcenlik, uyuşturucu imal ve ticareti gibi suçlardan mahkûm olan ya da şüpheli duruma düşmüş olan kişilerin, çocukların yoğun olarak buldukları yerlerde çalışması veya işletmesi yasaklanabileceği ayrıca mahkumların cezai işlemleri bittikten sonra da takibi yapılacağı, Kuran kursu, kreş, okul, yurt, kantin, servis, oyun bahçesi, spor salonu gibi alanlarda çalıştırılacak olan personel seçiminde psikoteknik testlerin yapılmasının planlandığı, internet kafe ve okul gibi yerlerde kamera takip sistemlerinin sayısının arttırılacağı belirtilmiştir. Çocukların adli süreçlerde mağduriyet yaşamaması için büyük ilçelerde 1 yıl içinde ‘Çocuk İzleme Merkezleri’ kurulması planlanmıştır. ASPB tarafından yürütülen Aile Sosyal Destek Programı kapsamında ev ziyaretlerinin destekleneceği ve araştırmalar yapılarak çocuklara yönelik risk haritaları oluşturulacağı açıklanmıştır (Hürriyet ve Cnntürk 2018).

## 1.4.Aile İçi Şiddete Yönelik İç Hukuk Düzenlemeleri

### 1.4.1. Anayasa

Anayasa'nın en temel ilkelerinden biri kanunlar önünde kadın ve erkeklerin eşit olduğu yönündeki ilkedir. 10. maddesine göre; insanlar hiçbir ayırım yapılmaksızın kanun önünde eşittir. Kadınlar da ve erkekler de kanunlar nezdinde eşit haklara sahiptir. Devletin görevi de eşitliği sağlamak ve devam ettirmektir. Hiçbir kimseye, aileye, zümreye veya sınıfa imtiyaz tanınamaz. Devlet kurumları ve idari makamların, eşitlik ilkesine uygun hareket etmek ve işlem yapmak zorunda olduğu Anayasada belirtilmiştir.

Anayasa'nın 12. maddesinde de temel hak ve hürriyetlerle ilgili olarak; herkesin hiçbir şekilde müdahale edilemeyecek temel hak ve hürriyetlerine sahip olduğu belirtilmiştir.

17. maddesinde de kişinin dokunulmazlığı açıklanarak; bireylerin hem madden hem de manen varlığını geliştirme ve koruma hakkı olduğu, kimsenin belli durumlar haricinde kişinin vücut bütünlüğüne dokunamayacağını, eziyet ve işkence yapamayacağı, insan haysiyetini kötü yönde etkileyen muamelede bulunulamayacağı açıklanmıştır.

18. maddede bireyin isteği dışında çalıştırılmayacağı,

19. maddede her insanın kendi özgürlüğüne ve güvenliğine sahip olduğu,

20. maddede insanın özel ve aile hayatının dokunulmazlığı ve gizliliği, diğer bireylerin buna saygı göstermesi gerektiği ve insanların da diğerlerinden saygı gösterilmesini isteme hakkına sahip olduğu,

21. maddede hiç kimsenin kaldığı konuta yazılı bir emir olmadıkça girilemeyeceği, arama yapılamayacağı ve eşyalarına el konulamayacağı,

35. maddede kadın erkek ayırt edilmeksizin her insanın mülk edinme ve miras hakkına sahip olduğu,

41. maddede ailenin korunması ve çocuk hakları konuları açıklanmış ilaveten eşler arasındaki eşitliğe, aile planlamasının öğretimine, her çocuğun korunma ve bakımdan yararlanmasına ve çocuklara yönelik şiddet ve istismara karşı tedbirler alınması olarak açıklanmıştır.

42. maddede her bireyin eğitim ve öğrenim hakkı olduğundan söz edilmiş, hiç kimsenin kişiyi bu haktan yoksun bırakamayacağına, ilköğretimin zorunlu olmasına ve devlet okullarının parasız olmasına ilişkin hükümlerin yer aldığı görülmüştür.

67. maddede ise; 18 yaşını dolduran tüm vatandaşların eşit şekilde oy kullanma hakkına sahip olduğundan ayrıca seçilme ve halk oylamasına katılma hakkına sahip olduğundan bahsedilmiştir (Anayasa, 1982).

#### **1.4.2. Türk Ceza Kanunu’nda aile içi şiddete karşı alınan önlemler ve mağdurların korunması**

5237 sayılı Türk Ceza Kanunu’nda ‘Aile Düzenine Karşı Suçlar’ başlığı altında aile içi şiddete ilişkin hükümler düzenlenmiş, bu düzenlemelerin dışında kalan birtakım suçlarla ilgili caydırıcılık sağlanmaya çalışılmıştır.

TCK’nın 81. maddesinde kasten öldürme suçu ile ilgili hükümlere yer verilmiş ve bu suçu işleyenlerin cezası müebbet hapis olarak belirlenmiştir. Kişinin üst veya altsoyundan birini ya da eşini, kardeşini öldürmesi durumunda ise ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına çarptırılacağı belirtilmiştir.

Görüldüğü üzere şiddetin, ayrımcılığın yasaklanması ve ailenin korunması konularında devlete sorumluluklar yükümlenmiş, şiddet veya ayrımcılık içeren herhangi bir hareketin Anayasa’ya aykırı olduğu belirtilmiştir.

Türkiye’de Anayasal olarak alınan önlemlerle birlikte, Avrupa Konseyi tarafından kadınlara yönelik şiddetin önlenmesine amacıyla hazırlanmış “Kadınlara Yönelik Şiddetin ve Ev İçi Şiddetin Önlenmesine ve Bunlarla Mücadele Edilmesine Dair Avrupa Konseyi Sözleşmesi (İstanbul Sözleşmesi)” de 11 Mayıs 2011’de kabul edilmiştir. İstanbul Sözleşmesinin 4P ilkesi olarak anılan Prevention – Protection - Prosecution – Policy; Türkçe anlamıyla Önleme, Koruma, Kovuşturma, Politika ilkelerine dayandığı görülmüştür.

Sözleşmede, yaşama, çalışma ve eşitlik hakkı gibi temel hak ve hürriyetlerle ilgili; cinsiyete dayalı ayrımcılığın önlenmesi, yasal olarak eşitlik sağlanması, sağlık ve eğitim haklardan yararlanılmasıyla ilgili düzenlemeler yer almıştır. Bu düzenlemeler hazırlanırken daha önce neredeyse aynı amaçlarla hazırlanmış olan uluslararası düzenlemeleri esas almış ve daha ayrıntılı standartlar getirildiği görülmüştür.

Sözleşme 1 Ağustos 2014 tarihinde yürürlüğe girmiş ve Türkiye ilk kabul eden ülkelerden biri olmuştur. İstanbul Sözleşmesi, kadınların cinsel özgürlüğüne karşı işlenen suçların idari ve hukuki yönlerden soruşturulması ve cezalandırılmasına yönelik uluslararası standartları belirten yasal düzenlemelerin sonuncusu olmuştur. Sözleşme geniş bir konu yelpazesi ile 12 bölüm ve 81 maddeden oluşturulmuştur.



## 1.5. Toplumsal Cinsiyet ve Kadınlar Üzerinde Etkileri

Tarih boyunca kadınların ikinci planda tutulduğu, dezavantajlı grup olarak görüldüğü ve temel insan haklarından çeşitli şekillerde uzak tutuldukları görülmektedir. Cinsiyet kavramının bireyin toplumdaki yerini belirlemesi, sosyal statüsüne anlam yüklenmesine zemin hazırlamıştır. İlk olarak psikiyatristler ve seksologlar tarafından teknik bir terim olarak kullanılan ‘toplumsal cinsiyet’ kavramı 1970’lerde Amerikalı ve İngiliz feministlerin katkılarıyla literatüre geçmiştir (Jackson 2012). Önceleri bu kavramla, kadın ve erkek arasındaki eşitsizliğin toplumsal nedenlerden kaynaklandığı vurgulanmıştır. Günümüzde ise kadın ve erkeklerin farklı rollerini tartışmaksızın açıklamaya yarayan sosyolojik bir terime dönüştüğü belirtilmiştir (2013 alıntı Oralgöl 2016, s.50). Ancak toplum ve cinsiyet kavramlarının ayrıştırılması, özellikle kadınlar açısından önem arz etmektedir.

Her ne kadar günümüze değin bu kavramlar birbirine yakınmış gibi gelse de gerçekte cinsiyet, kişinin doğuştan getirdiği fiziksel ve genetik özelliklerini; toplumsal cinsiyet ise, bireyin toplumda yaşadığı sosyalleşme süreci boyunca edindiği özellikleri ifade etmektedir. Kadın ve erkeğin biyolojik cinsiyeti doğduğu andan itibaren, toplumun cinsiyete verdiği anlam ile donatılmaya başladığı görülmüştür (Kalav 2012). Bu durumun bebeğin cinsiyeti öğrenildiği andan itibaren, kız ise pembe erkek ise mavi tonlarda kıyafetler, oda düzenlemeleri vb. ile başladığı, ilerleyen dönemlerde kadınların daha duygusal, erkeklerin daha akıllı ve güçlü olduğu, bazı işlerin kadınlar tarafından bazılarının erkekler tarafından yapılmasının uygun olacağı ve kadınların ne zaman, nerede, nasıl olmaları hatta nasıl davranmaları gerektiğine kadar toplumsal kalıpların içine girmesi ve kabul etmesi ile kadınlar normal görülmektedir. Özetle, cinsiyetleri farklı uçlarda konumlandıran ataerkil kültürel ve toplumsal sistem, kadın ve erkeğin rollerini belirlemiştir.

Toplumsal cinsiyet; yıllar boyunca tartışılan, üzerine kuramlar geliştirilen ve eleştiriler yapılan bir konu olmuştur. Simone de Beauvoir 1949 yılında kaleme aldığı ‘İkinci Cins’ kitabında, çağdaş feminist teorinin en önemli temellerinden birini atmıştır. Beauvoir kadınların insanlığın varoluşundan bu yana erkekler tarafından ötekileştirildiği ve dışlandığını belirtmiş ve kadın erkek ilişkilerinde eşitsizlik olduğunu düşünerek erkeklerin kadınlar üzerinde egemen olduğunu belirtmiştir (Direk 2009). Butler ise toplumsal cinsiyeti bir kimlik kategorisi olarak görmüştür. Toplumsal cinsiyet ile kimlik tartışmalarının birbirinden ayrılamayacağını belirten Butler insanların, toplumda kişi

olarak kabul edilebilmesinin, toplumsal cinsiyetin normatif yapısına uygun çizgilerde olmasına bağlanmıştır (Butler 2008). Normatif yapının dışında kalan bütün öznelere, toplumsal cinsiyeti travmatik bir şekilde içselleştirmelerine sebep olduğu belirtilmiştir (Butler 2009). Butler bu alanın eleştirel bir değerlendirmeye ihtiyacı olduğunu savunmuştur. Scott ise toplumsal cinsiyeti, toplumun her iki cinse de uygun gördüğü ve biçtiği rollerin zorla kabul ettirilmesi olarak görmüştür (Scott 2007). Wittig ise, toplumun dayattığı heteroseksüel evlilikleri reddettiği, bu temellere göre kurulan evliliklerin, kadının emeklerinin erkek tarafından sömürüldüğü olarak görmektedir hatta kadınların baskı altında tutulduklarını ve ücretli ya da ücretsiz (ev işleri ve çocuk yetiştirme gibi) tüm çalışmalarının eşleri için yaptıklarını belirtmiştir (Akanyıldız ve Öztürk 2009).

Toplumda kadına biçilen rollerin aile ve sosyal ortamda işgücüne katılmasını büyük ölçüde etkilediği, kadının ev işleri, çocuk bakımı gibi sözde görevlerinin yanı sıra yaşlı bakımını da geleneksel bakış açısı çerçevesinde dayatma ile üstlendiği görülmektedir. Feodal toplumlarda, kadınların çalışma kararı almasının erkeğin izni ve denetimi olmadan mümkün olamayacağı yönünde olduğu, özellikle köyden kente göç eden kadınların çalışmasının hoş karşılanmadığı, bu nedenle kadınlara özellikle ücretli emek piyasası kapalı tutulduğu, kadının anne ve evinin kadını olarak görüldüğü belirtilmiştir. Bu görüşe göre ailede erkekler çalışma hakkına sahip olan kişiler olarak değerlendirilmiştir. Köyden kente göç ettikten sonra kentte geçirilen süre uzadıkça kadınların çalışmasına daha ılımlı bakıldığı fakat bu ılımlı yaklaşımın yine de kadının özgürce karar verdiği çalışma şekli olmadığı, erkek bu noktada kadının çalışacağı iş konusunda ciddi kısıtlamalar yaptığı belirtilmiştir (Önder 2013).

Eğitimi tamamlayan ve mesleğini icra eden kadınların başarı ve liyakatlerine bakılmaksızın iş yerinde cinsiyet ayrımcılığına maruz kalmasının söz konusu olduğu belirtilmiş, ilk kez 1986 yılında Wall Street Journal tarafından kullanılan 'glass ceiling' kavramının, yönetim kademelerinde kadınların yeterli düzeyde temsil edilmemesini bir başka deyişle, kadınların erkeklere oranla üst yönetimlerde ve önemli pozisyonlarda yeterince yer almamasının nedeni olarak ve temsil güçlerinin az olması olarak açıklanmıştır.

Cam tavanın aşılmasına yönelik işyerlerinde bazı yaklaşımların geliştirildiği öne sürülmüştür. Kadınların erkek işlerinde erkek gibi davranarak görev yapmalarının önerilmesi, kadınların özel ihtiyaç ve durumlarında kadınlara doğum izni, kreş ve esnek çalışma koşulları sunulması, (2008 alıntı Önder 2013: 53) kadınlara kadın işi olarak görülen görevler verilmesi vb. yaklaşımların olduğu görülmüştür. Ancak bu

yaklaşımların, erkek gibi davranmadan yönetimsel görevlerin yapılamayacağını, çocuk bakımı ile ilgili sorunların kadının sorumluluğunda olduğu, kadınların kendilerine etiket olan mesleklerde çalıştırılmasının daha doğru olacağını örtük bir şekilde yansıttığı düşünülmüştür.

Yapılan çalışmalar, toplumda kadınların erkeklere göre dezavantajlı konumda olduklarını göstermektedir. Çeşitli çalışmalar yapılarak eşitlik sağlanmaya çalışılsa da toplumun her iki cinse de dayattığı öğretiler kişilerin özgürlüklerini kısıtlamaktadır.

## **1.6.Kadın Sığınmaevleri**

Toplumun en temel yapısını aile oluşturmaktadır. Şiddet ise büyük ölçüde aile bireyleri arasında meydana gelmektedir. Aynı zamanda kişilerin şiddet sonrasında sığındıkları ilk kurum da aile olmaktadır. Ancak şiddet döngüsünün oluşması, şiddetin ortadan kalkmaması ve şiddet mağduru olan kişileri destekleyen aile bireylerinin olmaması kişilerin devlet kurumlarına sığınmasına neden olmaktadır. Şiddetin tarihi incelendiğinde milattan öncesine uzandığı görülmüştür. Mağdur olan kişilere sunulan destekler ise 16-17. yüzyıllarda yapılanmaya başlamıştır.

### **1.6.1. Avrupa'da Kadın Sığınmaevleri**

Bazı yazarlara göre ilk kadın sığınma evleri günümüzdeki ismiyle kadın konukevleri; 16.yüzyılda İtalya'da ortaya çıkmıştır. Günümüz kadın konukevlerinin ilk örneği ise 1972'de Londra'da Erin Pizzey tarafından açılan Chiswick Kadın Sığınağı olmuştur. Şiddetle mücadelede önemli bir yere sahip olduğu görülünce kısa süre içinde Avrupa'da ve Kuzey Amerika'da kadın sığınma evleri açıldığı belirtilmiştir. İlk modern sığınmaevi kadın hareketlerinin etkisiyle 1976 yılında Almanya'da ve birkaç yıl sonra Avusturya ve İsveç'te, 82 yılında ise İtalya kurulduğu görülmüştür (Logar 2008). Konukevleri, kadına yönelik şiddeti önlemede önemli bir yer tuttuğu ve bu durum fark edilmesiyle Avrupa'da konukevlerinin sayısı gittikçe artmıştır. Bu nedenle konukevleri için bazı kriterlerin oluşturulduğu standartların Avrupa Konseyi tarafından belirlendiği, kadın konukevlerinin işletilmesi gönüllü kadın örgütleri tarafından yürütülmüş olduğu, giderlerinin ise devlet ya da gönüllü kadın kuruluşları tarafından karşılandığı, inşa edilmesi kısmında ise yerel yönetimlerin ve kiliselerin yer aldığı belirtilmiştir (2008 aktaran Küçükali 2016, s.51).

### 1.6.2. Türkiye’de Kadın Konukevleri

Türk tarihinde kadın konukevlerine bakıldığında; 13. Yüzyılda Doğu’daki ilk sığınmaevinin Osmanlı öncesinde kurulduğunu göstermektedir. 1895 yılında Mahsus gazete’ de yayımlanan “Meşahir-i Nisvan-ı İslamiyet’ten biri: Fatma binti Abbas" adlı makalede Fatma binti Abbas’ın hatuniye tekkesinin lideri olduğu ve burada boşanmış veya evden atılmış kadınların korunması amacıyla konaklama yerleri kurulduğuna dair bilgilerin paylaştığı görülmektedir (Küçükali 2016). Tarihçilere göre; Osmanlı zamanında İstanbul ilimizin Eyüp semtinde kurulan “Hatuniye Dergâhı” ilk kadın konukevi olmuştur. Karılar Dergâhı olarak da adlandırılan bu dergâh 17. Yüzyılın sonundan 1900’lerin ortalarına kadar hizmet vermiştir. Babalarından ve kocalarından kaçarak bu dergâha yerleşen kadınlar burada ilgi alanlarına göre meslekler öğrenmişler ve geçimlerini sağlamayı başarmışlardır. Osmanlı kadınlarının sığındığı kurumda 16-80 yaş arasında kadınlar bulunmaktaydı (Pautarihci 2013).

Türkiye’de kadın konukevleri 1990 yılında SHÇEK (Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu) altında açılmıştır. Türkiye’de Belediyeler Kanunu5393 Sayılı bendinde, nüfusu elli bini aşan belediyelere kadın sığınma evleri açma görevi verilmiştir. Ayrıca, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (KSGM) sığınma evleri açabildikleri belirtilmiştir.

Türkiye’de Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı yetkisinde olan, konuk evlerine açılış izinleri verilmesi, açılan konuk evlerinin denetim, devir, açılış gibi faaliyetlerinin takip edilmesi gibi konulardan sorumlu olduğu belirtilmiştir. Bakanlığa bağlı olan bölgelerde, o bölgenin ihtiyacına, sosyo-kültürel yapısına uygun olarak şehir ve büyükşehir belediyelerinin ihtiyaca cevap verebilecek nitelik ve sayıda konukevleri açabilmektedirler. Diğer yandan illerde bulunan özel idare daireleri ile bu konuları odak yapmış sivil toplum kuruluşlarının da konukevi açabildikleri, gerçek kişilerin konukevi açamadıkları da kanunlarda yer almıştır (madde 4).

Türkiye devletinin, kadınlara karşı yöneltilen ayrımcılıkları önlemek, birey eşitliğini anayasal çerçevede garanti altına almak ve tedavüle koymak, mağduriyet yaşayan kadınların ekonomik bağımsızlıklarını kazanmalarına olanak sağlayarak eğitim, psikolojik destek ve koruma (sığınma evleri/kadın konukevleri) hizmetlerini vermek, mağduriyet yaşayan kadın ve çocukların sosyal hayatlarına geri dönebilmeleri için sosyal, sağlık, psikolojik ve hukuki danışmanlık hizmetleri sağlamak, maddi yardım ile ekonomik özgürlüklerine kavuşmalarını sağlamak, kadınların konut ve iş bulma

hizmetlerine ulaşmalarına yardım etmek ve diğer yandan şiddet uygulayan kişilerin eğitimi ile ilgili programlar oluşturmak ve suça eğilimlerini önlemek için tedavi programları uygulamak görevidir. (2012 alıntı Yalçın 2014:325). Tüm bunların yanı sıra şiddet uygulayandan uzaklaşmak için alternatif yaşamlar hakkında bilgilendirildikleri kuruluşlardır. Kadın konukevleri şiddet mağdurunun özgüven kazanması ve yaşadığı şiddetten dolayı meydana gelen korku ve kaygılarını yenmesine yardımcı olacak rehabilitasyon hizmetini yerine getirir. Söz konusu kuruluşlar kadının diğerleri ile pozitif ilişkiler geliştirerek destekleyici bir sosyal ortam oluşmasını kolaylaştırır (2009 alıntı Yalçın 2014:96).

Konukevlerinin, şiddete maruz kalan kadınların, şiddetten korunmaları, psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlarının çözümleri ve güçlendirilmeleri ve ayrıca bu durumdaki kadınların varsa çocukları ile birlikte ihtiyaçlarının da karşılanmak suretiyle, geçici olarak kalabilecekleri ve kadın konukevleri, sığınma evleri, kadın sığınakları, kadın evleri, şefkat evleri ve türevleri adlarla açılmış ya da açılması planlanmış, yatılı sosyal hizmet kuruluşları olarak tanımlanmışlardır (Resmî Gazete 2013). 2017 yılının kasım ayında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı'lığından yapılan açıklamaya göre Türkiye'de 130'un üzerinde Kadın Konuk Evlerinde 3 binin üzerinde şiddet mağduru kadın ve çocuğa hizmet verilmektedir. (NTV 2017).

Konukevlerinin temel amaçlarının, kadınların ekonomik, sosyal ve psikolojik açıdan güçlendirilmeleri ve topluma yeniden kazandırılmaları olduğu, bu kurumlarda kişinin özlük haklarına saygı ve topluma yararlı olma ilkeleriyle kadınların temel hak ve özgürlüklerine herhangi bir sınırlama getirilmediği ve kadınların kendi adlarına karar verebilmelerinin amaçlandığı, aynı zamanda konukevinde kalan kadınların ve çocuklarının kişisel bilgileri gizli tutulduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmalarda da kadın odaklı ve gönüllü yaklaşımın esas olduğu Konukevinin Çalışma Esasları ve Temel İlkeleri 4. Madde başlığında yer almıştır. şiddet görmüş veya şiddete görme tehlikesi olan bütün kadınların çocuklarıyla birlikte hiçbir ayırım yapılmadan konukevinde kalabildikleri, kız çocuklarının 18 yaşlarına kadar anneleri ile birlikte konukevlerinin hizmetinden yararlanabildikleri belirtilmiştir.

Konukevlerine kabul edilmeden önce kişi hakkında 'bireyin toplum içerisinde yaşayabilme yeterliliği raporunun bir psikiyatri uzmanı tarafında sağlanması ve hastane kontrolü sonrasında herhangi bir bulaşıcı hastalık olup olmadığının gösterilmesi eğer varsa ve tedaviyi kabul ediyorsa ilgili kuruma yönlendirilmesi sağlanır. Aynı şekilde alkol ve madde bağımlıları, öz bakımını kendi başlarına karşılayamayanlar, bedensel ve

zihinsel engelliler ve herhangi bir suç nedeniyle hakkında arama, yakalama, tutuklama emri düzenlenen kişiler ilgili mevzuatın 13. maddesi gereğince kurumlara yönlendirilir. Konukevlerinde ilk kabul tarihinden itibaren kalma süresinin 6 ay olduğu fakat gerekli hallerde uzatılabileceği, konukevlerindeki iç yazışmalarda ikamet eden kadınların, çocukların ve çalışanların isimlerinin belirtilmemesi ancak gerekli durumlarda belirleyici kod isimlerinin kullanılması gerektiği gizlilik ilkesinden söz eden 17.maddede yer almıştır.

Konukevlerinde ikamet edenlerin güvenlikleri sağlanacağı, danışmanlık hizmetlerinin sunulacağı, sosyal yönlendirmelerin yapılacağı, psikolojik, hukuki, tıbbi ve ekonomik desteğin sağlanacağı ayrıca kadınların ekonomik özgürlükleri için geçici maddi yardım, iş bulma konusunda destek olunacağı, mesleki edinme kursları temin edileceği, çocukların eğitim-öğretim dönemlerinde burs, sosyal, sanatsal ve sportif faaliyetler imkanının sağlanacağı belirtilmiştir.

Konuk evleri tarafından üç aylık periyotlarda hazırlanan faaliyet raporları Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü'ne iletilmektedir. İncelenen faaliyet raporlarında, bilinçlendirme ve farkındalık çalışmaları tam anlamıyla yapılmış olsa da travma yaşamış olan kadınların psikolojik durumlarını ortaya koyma ve dolayısıyla iyileştirme için gerekli olan temel sorunlara inilmediği düşünülmüştür.

Son yıllarda yapılan çalışmalar; duyarlılık ve farkındalık arttıracak toplantılar, paneller, konferanslar, hizmetiçi eğitimler, rehberlik ve danışmanlık hizmetleri, mesleki çalışmalar, şiddetle mücadele ve önleme programları, çeşitli projeler ve broşür/ afişlerin ülke genelinde dağıtılması olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **1.7.Psikolojik Dayanıklılık Kavramı**

Suzanne Kosaba tarafından ilk kez 1960-1970 yılları arasında varoluşçu kişilik teorisine dayandırılarak ortaya çıkarılmış olan psikolojik dayanıklılık kavramı, başlangıçta gelişimsel patoloji araştırmalarında yer almıştır (Holt ve diğ. 1987, Benard 2004, Florian ve diğ. 1995).

İnsanlar günlük yaşamında mutluluk veren ve motive eden olaylar karşılaştıkları gibi; kaza, travma, ciddi sağlık problemleri, ebeveyn veya yakınının kaybı, işten çıkarılma, parasal sorunlar, farklı yere taşınma gibi zor ve stresli durumlarla da karşılaşabilmektedir. Yaşanan olaylara her insanın verdiği tepkilerin farklı olduğundan söz edilerek; bazı insanlar bu tarz durumları kolaylıkla atlatabilirken, bazıları ruhsal çöküntüye uğradıkları

görülmüştür. Hayata uyum sağlamak ve başarılı olmak için çaba göstermenin ve dayanıklı olmanın önem kazandığı ancak en önemli unsurun kendini toparlama gücü olduğu ve bu durumda 'Psikolojik Dayanıklılık' kavramını ortaya çıkardığından söz edilmiştir (Kobasa 1979, Terzi 2008).

Yapılan araştırmalarda, psikolojik dayanıklılığın artışını etkileyen üç faktörden birincisinin; fiziksel güçlülük, yetenek, zekâ, sosyal olma, iletişim gibi kişilik özellikleri, ikincisi ebeveyn ya da ebeveyn gibi gördüğü kişilerle olan ilişkilerinin yer aldığı ailesel özellikler, üçüncüsü ise arkadaş, öğretmen, komşu gibi dışarıdan gelen destek bileşenlerinden oluştuğu aktarılmıştır (Olsson ve ark. 2003, Fonagy ve ark. 1994, Hawley ve DeHaan 1996).

Psikolojik dayanıklılığın artmasında; kişinin hobi sahibi olması, eğitim ve sosyal etkileşimde bulunması ve kişinin kendi yanında ailesi dışında başkalarının da olduğunu bilmesi önemli etkenler olarak görülmüştür (Brooks 1994, Garmezy 1993).

### **1.7.1. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar**

Gökmen tarafından 2009 yılında yapılan araştırmada; konukevinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile evinde yaşayan şiddet görmüş kadınların psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumları karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda; sığınmaevinde yaşayan kadınların diğer gruba göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve bağlanma stili puanları daha yüksek bulunmuştur (Gökmen 2009).

2016 yılında Irmak tarafından yapılan araştırmada; konukevinde kalan aile içi şiddet mağduru 100 kadın ile evinde kalan ve halen şiddet görmeye devam eden 50 kadının psikolojik dayanıklılık, başa çıkma tutumları, bağlanma biçimleri ve psikopatoloji açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, konukevinde yaşayan kadınların psikolojik dayanıklılık puanları diğer gruba oranla daha yüksek çıkmıştır (Irmak 2016).

2017 yılında Soylu tarafından yapılan araştırmada; 304 boşanmış kadının, benlik saygısı, sosyal destek ve başa çıkma tarzları ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiş; sosyal desteğin ve benlik saygısının psikolojik dayanıklılıkla doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür (Soylu 2018).

2018 yılında, üniversite öğrencilerinin travma sonrası büyüme, problem çözme becerileri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yapılan araştırmaya 18-45 yaş arası 113 kadın ve 39 erkek katılmıştır. Araştırma sonucunda;

travma sonrası büyüme ile iyimserlik ve problem çözme becerisi arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuş, iyimserlik ile problem çözme becerisinin travma sonrası büyümeyi yordadığı tespit edilmiştir (Tarım 2018).

### **1.7.2. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar**

Solomon'un 2015 yılında yaptığı araştırmada, spor branşlarının psikolojik dayanıklılık üzerinde farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda; basketbol, yüzme, tenis, tüfek, kros ve golf branşlarında toplam 174 kişi ile çalışılmıştır. Sporcular seçilirken en az 2 yıllık spor geçmişi olmasına dikkat edilmiştir. Çalışma sonucunda; psikolojik dayanıklılık düzeylerinde spor branşlarının bir farklılık göstermediği görülmüştür fakat sıralamaya konulduğunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek olanların basketbolcular olduğu ve sırasıyla kros, tüfek, yüzme, tenis ve golf takip ettiği görülmüştür (Solomon 2015).

2016 yılında farklı bir çalışmada ise spor yapan ve yapmayanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiş, spor yapanların yapmayanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Patil 2016).

Yurtdışında 290 sporcu üzerinde yapılan bir araştırmada, sporcuların güdülenme iklimi ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmış ve bu duruma antrenör davranışlarının etkisine bakılmıştır. Değerlendirmelere bakıldığında sporcuların güdülenmeleri üzerinde antrenör davranışlarının etkili olduğu ve bu durumda psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilediği belirtilmiştir (Nicholls ve diğ. 2016).

Golby ve Wood tarafından yapılan araştırmada; psikolojik dayanıklılık ile zihinsel antrenman arasındaki ilişki araştırılmış; sporculara 6 ay boyunca antrenmanları ile birlikte zihinsel antrenman programı uygulanmıştır. Toplam 16 sporcu ile yapılan araştırmada zihinsel antrenmanın psikolojik dayanıklılık üzerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Golby ve Wood 2016).

### **1.8. Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı**

Biliş, çevresel etkenlerden alınan bilgilerin işlemlerden geçirilmesi, kullanım alanlarına göre kategorize edilmesi, yorumlanması, tekrar belleğe çağırılması, değerlendirilmesini içeren kapsamlı bir süreç olarak tanımlanmıştır (Öncü ve Sakarya 2013).



Bilişsel işlemler; eksiklikler ve çarpıtmalar olarak iki grupta incelenmiştir (1994 aktaran Şahin ve Sarı 2010:2-3). İkinci grup olan bilişsel çarpıtmalar; çevreden gelen her bilginin, kişinin zihninde olan şemaya uydurulmaya çalışılması sonucu bilginin içeriğinde ya da anlamında oluşan çarpıtmalar anlamına geldiği (Muratbeyoğlu 2016), bilişsel çarpıtmaların, kişinin bilgiyi işleme konusunda yanlış düşmesine sebep olmakla birlikte yanlış verinin işlenmesiyle inanç ya da şemalar ortaya çıkardığı, şemaların kişinin kendine özgü yapıları olup bir yargı aracı olarak kullanıldığı ve pasif görünümlü olsa da kişilerde depresyon, panik atak ve şizofreni gibi ağır kişilik bozukluklarına yol açtığı tespit edilmiştir (Beck ve diğ. 2004).

Bu çarpıtmaların bireyin zihninde otomatik düşünce veya imgeleme şeklinde; inanma, gerçekçe üretme, başkalarının görüşlerini önemsememe, her zaman en doğru seçimi yaptığına inanma, ortaya çıkan olumsuz sonuçları önemsememe ve normal görme, zihin okuma, ihtimallerle hareket etme, hisleri gerçekmiş gibi görme olarak ortaya çıktığı belirtilmiştir (Neenan ve Dryden 2010).

### **1.8.1. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar**

1996'da Öztütüncü tarafından yapılan bir araştırmada aile içi ilişkiler ve ebeveyn tutumları incelenmiş ve birlik- beraberlik boyutunun çocuklar ve ergenler üzerinde olumsuz düşünceleri ve depresif duyguları azalttığı, demokratik tutumun ise bu duygu ve düşünceleri arttırdığı, aynı zamanda anne-baba geçimsizliğinin de çocukları otomatik düşüncelere ve depresif duygulara yönelttiği görülmüştür (Öztütüncü 1996).

Yine 1996 yılında, normal ve psikiyatrik teşhis konulan anne-babalarla yapılan araştırmada; ebeveyn ve ergenler arasındaki ilişkiler bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri, problem çözme ve aile yapısı açısından değerlendirilmiş, sonuç olarak; psikiyatri tanısı alan annelerin normal annelere göre daha kötü niyetli oldukları, psikiyatri tanısı alan babaların normal babalara göre daha mükemmeliyetçilikle ilgili bilişlere ve inançlara sahip oldukları ayrıca kızların ebeveynlerinden onay görme inançlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Eryüksel 1996).

2009 yılında konukevinde kalan 96 kadın ve kalmayan 193 kadın ile yapılan bir araştırmada; iki grubun benlik saygısı, depresyon ve psikosomatik belirtiler karşılaştırılmıştır. Kadın sığınma evinde kalan kadınların medeni durumları, çalışma durumları ve ayrılık süresi ile benlik saygısı ayrı ayrı karşılaştırılmış ancak anlamlı bir

ilişki bulanamamıştır. Elde edilen bu sonuca karşı, eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında ters yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuca göre; konukevinde kalmayan kadınların eğitim düzeyleri ve ayrılık süreleri arttıkça benlik saygısı düşmüştür. Konukevinde kalan kadınların benlik saygısının daha yüksek olması; hayatlarında önemli bir adım atma ve başarılı olma duygusundan dolayı kendilerine olan özgüvenin artması şeklinde yorumlanmıştır (Ermiş 2009).

Kuyucu tarafından 2007 yılında yapılan çalışmada; anne-babası boşanmış ergenlerin bilişsel çarpıtma ile benlik değeri arasındaki ilişki araştırılmış, sonuç olarak; bilişsel çarpıtmalar ile benlik değeri arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve ergenlerde bilişsel çarpıtmalar arttıkça eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım ve fazla hayal kurma durumlarının arttığı görülmüştür (Kuyucu 2007).

### **1.8.2. Bilişsel Çarpıtmalar ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar**

Winkelman ve Browne tarafından 2007 yılında yapılan çalışmada; bilişsel çarpıtma ve yetişkin bağlanması ile psikolojik uyum ve çocukluk travması arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya toplamda 40'ı kadın, 117'si erkek olmak üzere 219 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; bilişsel çarpıtmanın, psikolojik uyum ve çocukluk travması ölçütlerine etki ettiği ve bağlanma boyutu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Browne ve Winkelman 2007).

Larden ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılan çalışmada; İsveç'teki Islahevlerinde yaşayan 13-18 yaş aralığındaki toplam 58 suçlu ergen ile 58 kişiden oluşan toplum kontrollü bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; bilişsel çarpıtmalar ile empati ve ahlaki yargı arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüş; suçlu ergenlerin diğer gruba oranla daha az ahlaki yargılarına sahip oldukları ve bilişsel çarpıtma düzeylerinin de daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (2006 aktaran Ardanıç 2017:56).

2000 yılında yapılan çalışmada; bulimia sorunu olan kadınların duygusal eleştiri davranışları ile bilişsel çarpıtma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. 138 kişinin katıldığı çalışmanın sonucuna göre; depresyona yol açan olumsuz duyguların temelinde bilişsel çarpıtmalar olduğu görülmüştür (Demos 2000).

2008 yılında yapılan bir çalışmada; bilişsel çarpıtmaların ilişkilerdeki rekabeti etkilediği, daha çok gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin rekabetçi tutumu ortaya çıkardığı ve güçlendirdiği görülmüştür (Malkoç ve Enginsoy 2008).

## **1.9. Stresle Başa Çıkma Tarzları Kavramı**

Stres, insanın hoş olmayan iç ve dış uyaranlar karşısında verdiği tepki olarak tanımlanmıştır (Saygılı 2005). Strese etki eden faktörlerin, insan organizmasına fizyolojik, biyolojik, psikolojik veya sosyolojik açılardan zarar verdiği belirtilmiştir (Öztürk 2002). Yapılan çalışmalarda, hastalık gibi görünen pek çok sorunun altında stresin olduğu; ailesel, bireysel, toplumsal ve çevresel olmak üzere birçok sorunun temelinde yine stres bulunduğu açıklanmıştır (Çopur 1996).

Şiddet mağdurlarında genellikle görülen ruhsal sorunlar; depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, düşük kendilik algısı, kontrol kaybı, artan anksiyete düzeyi, obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete bozukluğu ve intihar olarak açıklanmaktadır (Kang ve Kim 2011, Koss 1990). Birçok çalışmada aile içi şiddete maruz kalan kadınların TSSB belirtilerini yaşadığı görülmüştür (Benight ve Bandura 2004, Clements ve diğ. 2004, Dişçigil 2003, Perez ve Castano 2005, Yeniocak 2011).

Stresle mücadelede kullanılan başa çıkma yolları; kendine güven duyma, dikkati dışarı odaklama ve çözüm odaklı olma olarak belirtilmiştir (Aydın 2007, Parr ve diğ. 1998, Csikszentmihalyi 1990). Ancak çeşitli araştırma sonuçlarında; şiddete maruz kalan kadınların stres ile baş etme konusunda ne yapacaklarını bilemedikleri ve yetersiz kaldıkları görülmüştür (Dişçigil 2003). Konukevlerinde şiddet mağduru kadınların rehabilitasyonuna yönelik sosyal ve sanatsal faaliyetlerin yanı sıra sportif faaliyetlerin de büyük önem taşıdığı ifade edilmiştir (Yalçın 2014). Özellikle yarışma dışı yapılan egzersiz türü aktif çalışmaların öz yeterliliği ve olumlu düşüncüyü geliştirerek, benlik saygısını arttırdığı, sosyal kaygıyı giderdiği sonuçta da iyi hissetme duygusunu desteklediği pek çok yayınlarda yer almıştır (Karagün 2014, Plante 1993).

### **1.9.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yurtiçi Yapılan Çalışmalar**

2018 yılında Aslan ve Güzel tarafından yapılan çalışmada; Marmara, İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi olmak üzere 3 bölgede 291 kişi ile sağlık çalışanlarında duygusal zekanın, problem odaklı başa çıkma stratejisi ve tükenmişlik ilişkileri üzerine etkileri araştırılmıştır. Sonuç olarak; duygusal zekanın problem odaklı stresle başa çıkmayı pozitif yönde etkilediği ve tükenmeyi azalttığı tespit edilmiştir (Aslan ve Güzel 2018).

2011 yılında yapılan bir çalışmada, mizahlaştırma yaklaşımının aktif ya da pasif şekilde stresle baş etme stratejisi olarak kullanıldığı fakat sağlıklı mizah anlayışı olan

insanların doğru stratejilerle stresle başa çıktığı görülürken, sağlıksız mizah anlayışı olanların uyumsuz ve saldırgan davranışlarla strateji geliştirdikleri görülmüştür (Özdemir ve diğ. 2011).

2011 yılında Avşaroğlu ve Taşğın tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada, adayların stresle başa çıkma şekillerini etkileyen faktörler araştırılmış ve bu faktörlerin; cinsiyet, üniversite ortamındaki memnuniyeti, sınıf düzeyi, ebeveynlerin eğitim düzeyi ve arkadaşlık ilişkileri olduğu görülmüştür (Avşaroğlu ve Taşğın 2011).

2007 yılında Bilecen ve Büyüksahin tarafından stresle başa çıkma tarzlarına etki eden faktörler araştırılmış, sonuç olarak; çaresizlik, kendine güvenli yaklaşım, suçlayıcı yaklaşım, iyimser yaklaşım gibi faktörlerle birlikte; alkol, ilaç kullanımı gibi faktörlerinde stresle başa çıkma yöntemi tercihlerine etki ettiği görülmüştür (Büyüksahin ve Bilecen 2007).

Terzi 2005 yılında 395 üniversite öğrencisi ile öznel olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modelini uygulayarak yaptığı araştırmasında; kişinin stresle baş etmesinin, doğru ve tutarlı şekilde bilişsel değerlendirme yapılmasının psikolojik dayanıklılığı dolaylı yoldan etkilediğini belirtmiştir (Terzi 2005).

## **1.9.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yurtdışı Yapılan Çalışmalar**

Klag ve Bradley tarafından 2004 yılında yapılan çalışmada; yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olan kişilerin stresli durumlardan kaçınma yönelimli stratejileri olmadığı, problem çözme ve planlamaya daha yatkın oldukları bu nedenle etkin baş etme teknikleri kullandıkları, diğerlerine göre daha az stres yaşadıkları ve hastalık belirtisi gösterdikleri görülmüştür (Klag ve Bradley 2004).

Shepperd ve Kashani'nin 1991'de yaptığı bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın kontrolü elinde tutma, yükümlülük ve mücadelelilik boyutları ile stres durumlarının fiziksel ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkisi incelenmiş ve buna göre; 14-16 yaş aralığındaki 75 kadın ve 75 erkek öğrenciye, 'Disfonksiyonel Belirtileri Değerlendirme Ölçeği', 'Dayanıklılık Ölçeği', 'Somatik Sorunları Değerlendirme Ölçeği' ve 'Stres Düzeyini Ölçme Araçları' uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; stres seviyeleri düşük olan erkeklerin kontrolü elinde tutma ve yükümlülük ile ilişkili olarak daha düşük düzeyde psikoloji ve fiziksel belirtiler gösterirken; stres düzeyi yüksek olan erkeklerin kontrolü elinde tutma ve yükümlülük düzeyleri düşük olduğu zamanlarda daha fazla

psikolojik ve fiziksel belirtilere sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca stres ile mücadelecilik arasında kadınlarda önemli düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Shepperd ve Kashani 1991).

2010 yılında yapılan bir çalışmada; yaş ilerledikçe hormonal değişikliklerin yaşanmasından dolayı erkeklerde andropoz, kadınlarda menopoz döneminde ruhsal ve duygusal bozukluklar oluşmuş aynı zamanda stresle başa çıkma gücünde azalma görülmüştür (2010, aktaran Eğin 2015:11).

### **1.10. Egzersizin İnsan Üzerine Etkileri**

Spor kelimesi, dünyaya İngilizce yardımıyla yayılmış olsa da Latince kökenli eski Fransızca bir kelime olduğu belirtilen 'Deportere', 'Despontane' kelimesinin aşınmaya uğramasıyla ortaya çıktığı ve 17.y.y.'dan itibaren günümüzde kullanılan 'Sport' halini aldığı belirtilmiştir.

Başta olimpiyatlar olmak üzere; spora dair düzenlenen çeşitli yarışmalar, etkinlikler, festivaller, fuarlar, eğitimler; düzenleyen ülkenin farklı ülkelerden ağırladıkları misafirler ile kültürlerini, dillerini, tarihi yerlerini, kendine özgü yemeklerini tanıtmaya da fırsat verdiği spor organizasyonlarının önemli ölçüde ülkelerin ekonomilerini etkilediği ve insanlar üzerinde fizyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel gelişimler ve etkiler sağladığını pek çok kaynakta yer almıştır.

Sporla ilgili tanımlarda;

Sporun bireysel veya toplu halde belli kurallar çerçevesinde uygulanan, genellikle bir yarışmaya dayalı, zihinsel ve bedensel yeteneklerin gelişimini sağlayan eğlendirici ve eğitici uğraşlar olduğu, bireyin hem kabiliyetlerini geliştiren hem de çevresini etkileyen, boş zamanda ya da tam zaman şeklinde meslek olarak yapılan araçlı veya araçsız, sosyalleştirici, rekabetçi, dayanışmacı, bir topluluğu bütünleştirici ruhsal ve fiziksel açıdan geliştirici kültürel bir olgu olduğu açıklanmıştır (Kılıçgil 1985).

Sporun, doğa koşulları ya da kurumsallaşma ile rekabetçi bir yapıda, spor olarak kabul edilen fiziksel performans veya beceri gerektiren durumlarda bir sonuca ulaşılabilen insan etkinliği olduğu da belirtilmiştir. Spor bir takım fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanı sıra insanlara kişisel-sosyal kimlik hissi, kişisel tatmin, gruba dahil olma duygularıyla ya da dışsal ödüller ile güdüleyerek sosyalleşmesine yardımcı olan aktiviteler olarak da tanımlanmıştır (Arıtan 2012; ASC 2018; Küçük ve Koç 2003).

Sporun amaçlarının; insanın beden ve ruh sağlığını geliştirilmesi, iradesini güçlendirmesi, kendine güvenmesini sağlayarak kimliğinin geliştirilmesi, üretken olması

ve yeteneklerini geliştirmesine olanak sağlamak olduğu ifade edilmiştir (Selvi ve Altan 2014).

Spor kanalıyla kişilerin; toplumu, gelenek ve göreneklerini tanıma, kurallara uyma, iyiyi kötüyü ayırt etme, başarıyı ve başarısızlığı kabul etme, saygı gösterme, özgüven duygusunun gelişmesi ve sevinç ya da üzüntüyü hissetme, paylaşımcı olma, özgür düşünce tarzı ve aidiyet duygusu gibi özelliklerin gelişimini etkilediği belirtilmiştir (Yetim 2000). Bu bilgilere bakıldığında aidiyet duygusunun gelişmesi, sosyal bir varlık olan insanın topluma, aileye ve millete kazandırılması için önemli bir olgu olduğu, konuklarında kalan kadınların kendilerini yalnız ve yetersiz hissetmemeleri için aidiyet duygusunun gelişmesinin önem arz ettiği düşünülmüştür. Egzersiz; belli bir program dahilinde, hastalıkların azaltılması, kilo kontrolünün sağlanması, psikolojik veya fiziksel rahatsızlıkların önlenmesi ya da eğlence amacıyla yapılan geliştirici, koruyucu ve tekrarlayıcı vücut hareketleri olarak tanımlanmıştır (Biddle 1995, Willis ve diğ. 1991).

Nihayetinde; düzenli olarak yapılan sporun kişinin bedensel ve psikolojik yönden bireyin iyileşmesine destek olduğu görülmektedir. Vücutta kimyasal değişimlere yol açarak kanda hormon seviyelerini değiştirdiği ve serotonin salgılanmasını arttırdığından mutluluk hormonu olan endorfin salgılanmasını yükselttiği belirtilmiştir. Aşırı heyecanı, kaygıyı, anksiyeteyi, depresyon ve sinirlilik hallerini düzelterek kişinin iradesini kuvvetlendirdiği, stres yönetimini ve düşünmeyi desteklediği görülmüştür.

İnsan psikolojisini olumlu yönde etkileyen sporun; kişide özgüveni arttırdığı, hoşgörülü olma, gevşeme ve rahatlama, kaliteli uyku uyuması, çevreye verilen tepkilerin olumlu yönde değişmesiyle saldırganlık eğilimlerinin de azalmasını sağladığı açıklanmıştır (Muratlı 2002, Müftüoğlu 2005, Karagün 2014). Sporun tüm bu olumlu etkileri ile birlikte kişilerarası ilişkilerin olumlu yönde gelişiminin de söz konusu olacağı bildirilmiştir.

İnsanlar üzerinde egzersiz ve sporun fiziksel açıdan; öncelikle kalp damar hastalıklarından korunması, sindirim, solunum, boşaltım sistemlerinin düzenli çalışması, esneklik, koordinasyon, denge, dayanıklılık, beceri, konsantrasyon, kuvvet ve mobilite gelişimi, vücut kompozisyonunda düzelme, yağ ve kas oranlarını düzenleyerek vücut kitle endekslerinin olumlu yönde değişmesine yol açtığını gösteren araştırmalar da mevcuttur.

### 1.11. Pilates

I. Dünya savaşı sırasında Pilates egzersizlerinin mimarı olan Joseph H. Pilates, hastaları iyileştirmek için pilates egzersiz metodunu geliştirmiştir (Muscolino ve Cipriani 2004). Çocukluk döneminde çeşitli rahatsızlıklarla mücadele eden Pilates, sağlıklı bir insanın güçlü bir zihin yapısına olmasına bunun da fiziksel olarak vücudun tüm kontrolünün sağlanması ile gerçekleşeceğine inanmıştır. Bu düşünceden yola çıkarak Joseph Pilates beden ve zihin ilişkisiyle ilgilenmiş, özel nefes alma tekniği ile farklı branşların tekniklerini birleştirerek pilates branşını ortaya çıkarmıştır (Kloubec ve Banks 2004).

Pilates egzersizleri yapılırken, yer egzersizleri için mat, miniball, swissball (günümüzde theraband ve ring de kullanılmaktadır); aletli çalışmalarda ise; reformer, cadillac, chair, arm chair, wunda, ped-a-pul, magic circle, barrel aletleri gibi çeşitli malzemeler kullanılmaktadır.

Pilates egzersizleri başlangıçtan ileri seviyeye doğru ilerlemektedir. Pilates egzersizleri çok zengin hareketler içererek; başta merkez kaslarının (core bölgesi) kuvvetlendirilmesi olmak üzere, pelvik tabanının sabitliğinin sağlanması, diyafram kaslarının stabilizasyonunu artırılması ve güçlenmesi, pelvik tiltini azaltılması, omurganın doğru duruşunun sağlanması, kişinin esnek kaslara sahip olması ve dayanıklılığı geliştirmesi amaçlanmıştır.

Yapılan çalışmalarda pilatesin, kasları aktive etmesinin yanı sıra motor becerileri de (esneklik, denge vb.) geliştirmede etkili olduğu ayrıca postüral stabiliteyi geliştirdiği, alt bel ağrısını azalttığı, lomber paraspinal kas aktivitesini azalttığı, pelvik kontrolü sağlamaya yardımcı olduğu, kemik yoğunluğunda artış sağladığı ve vücut farkındalığı kazandırdığı çeşitli araştırmalarla tespit edilmiştir (Anderson ve Spector 2009, Esco 2005, Petrofsky 2007, Betz 2005, Lange ve diğ. 2000). Böylece pilates egzersizleri kas-iskelet yaralanmalarında, bel ve bel bölgesi rahatsızlıklarında ve postür bozukluklarının rehabilitasyonunda etkili bir antrenman metodu olarak gösterilmiştir (Emery ve diğ. 2010, Blum 2002).

Sedanter bireylerde ortaya çıkan bazı sağlık ve psikolojik problemler karşı spor aktivitelerinin önem taşıdığı ve hayatın her alanında sporun kendini göstermeye başladığı belirtilmiştir (Öztürk 2014).

Pilates uygulamalarının temel prensiplerinin insanların psikolojik olarak rahatlama tekniklerinde kullandıkları yöntemlerle örtüştüğü söylenebilir. Vücut ile uyumlu-tutarlı doğru nefes alıp verme teknikleri, beden ve zihnin uyum içerisinde çalışmasını için

yüksek konsantrasyon sağlanması, beden kontrol altında tutulması insanların rahatlamada kullandığı yöntemlere örnek gösterilebilir.

Egzersize katılımın, fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azalttığı, psikolojik iyilik sağladığı ve psikiyatrik iyilik sağladığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programları arasında yer aldığı bilinmektedir (Morgan ve diğ. 1971). Günden güne daha da artışta olan bazı duygusal bozukluklar toplum içindeki pek çok insanın hayatını etkilemektedir. Bu durum, egzersiz ve zihinsel sağlıkla ilişkili çalışmaların 1970'li yıllarda ivme kazanmasına sebep olmuştur. Aynı zamanda duygusal ve bilişsel bozukluklar ve egzersizin etkisini araştıran çalışmaları çoğunluğunu kaygı ve depresyonla yapılan çalışmalar oluşturmaktadır. Ağırlıklı olarak psikotik olmayan hastalarla egzersiz etkisinin araştırıldığı görülmektedir (Martinsen 1995).

2008 yılında kadınlarla yapılan bir araştırmada, 4 hafta boyunca haftada 3 kez birer saat pilates uygulanmış ve katılımcıların depresyon ve stres düzeyleri ön test ve son test yöntemiyle değerlendirmiştir. Sonuç olarak, ön test değerine göre şiddetli olan depresyon bulgularının son testte hafif düzeye düştüğü görülmüştür. Araştırmada grup dersi olarak uygulanan pilates eğitiminin depresyon bulgularını azaltmada oldukça başarılı olduğu sonucuna varıldığı belirtilmiştir. Depresyon bulgularını iyileştirmesinin yanı sıra analjezik kullanımını ve uyku sorunlarını azaldığı, böylece yaşam kalitesini yükseldiği görülmüştür (Ekici ve diğ. 2008).

Yapılan araştırmalardan yola çıkarak, pilates egzersizlerinin psikolojik değerler üzerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Ek olarak araştırma grubunun da konukevlerinde kalan kadınlardan oluşması dış ortamda uygulanan bir branş olmamasını gerektirmiştir. Stüdyo sporu olan pilatesin kapalı ortamda yapılması da bu branşın seçim sebeplerinden olmuştur. Aynı zamanda sedanter bayanların herhangi bir adaptasyon programından geçmeden başlayabilmesi de bu branşın seçiminde etkili olmuştur.

### **1.11.1. Pilates ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Pilatesin uygulamalarının insan vücuduna fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olmak üzere birçok yönden etkilerini belirlemek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Literatür incelemesi yapıldığında karşılaşılan bazı araştırma sonuçları şu şekildedir;

8 hafta boyunca, haftada 2 saat pilates eğitimine katılan multipl sklerozlu hastalarda denge, mobilite, üst alt ekstremitte kas kuvveti, core stabilite ve yaşam kalitesi



açısından farklılık olup olmadığına karşılaştırılmış ve sonuç olarak bu parametrelerde artış olduğu yorgunlukta ise azalma olduğu görülmüştür (Bulgurluoğlu 2015). Bir diğer multipl sklerozlu hastalarda yapılan çalışmada, 8 hafta boyunca haftada 3 gün aerobik-pilates eğitimi verilmiş ve fiziksel performansı yorgunluk ve yaşam kalitesinin geliştiği görülmüştür (Özkul 2017). Postmenopozal osteoporozlu kadınlar üzerinde yapılan araştırmada da pilates egzersizlerinin kemik mineral yoğunluğuna, kas kuvvetine, esnekliğe, fiziksel performansa ve yaşam kalitesine olumlu yönde etki ettiği görülmüştür (Angın 2012). Yapılan birçok araştırmada pilates egzersizleri ile yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir (Uysal 2016, Bilgin Demirtaş 2009, Küçükçakır 2011).

Türkiye’de 65 üstü yaşlı kadınlarda yapılan araştırmada 12 hafta boyunca haftada 3 gün 1 saatlik pilates egzersiz programı uygulanmıştır. Araştırmada, kadınların anksiyete düzeylerinde düşerken yaşam kalitelerinin arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Babayiğit 2009).

Depresyon üzerine yapılan araştırmalarda; postmenopozal kadınlarda pilates egzersizlerinin depresyon seviyelerini ve yaşam kalitelerini iyileştirdiği tespit edilmiştir (Uysal 2016). Fibromiyaljili kadınlar üzerinde yapılan araştırmada da pilates egzersizlerinin depresyon bulgularının azalttığı ve güvenli tedavi yöntemi olarak kullanılabiliceği belirtilmiştir (Ekici ve diğ. 2015). Almanya’da, 14–18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirilmiş, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin bazı ölçekler üzerinden karşılaştırmaları yapılmıştır. Çalışma sonucunda, spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip oldukları ve daha az alkol ve madde kullandıkları aynı zamanda depresyon ve anksiyete oranlarının da daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Kirkcaldy ve diğ. 2002).

Tayland’da yapılan bir araştırmada, sporun depresif belirtiler ve nöroendokrin stres hormonları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. 18–20 yaş aralığındaki orta veya ağır derecede depresif semptomu olan 49 kadın 8 haftalık düzenli egzersiz programına alınmış, öntest-sontest yöntemi ile depresyon skorları karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak depresyon skorlarında anlamlı düşüş olduğu tespit edilmiş, kortizol ve epinefrin düzeylerinde de azalma olduğu görülmüştür (Nabkasorn ve diğ. 2005).

30-60 yaş arası sedanter kadınlara araştırma kapsamında 12 hafta boyunca haftada 2 gün 45-50 dakika aletli pilates egzersizleri uygulanmış, çalışmanın sonucunda katılımcıların eklem hareket genişliğinde ve esneklikleri üzerinde olumlu artış olduğu görülmüştür (Karakaş 2017).

Kronik boyun ağrısı yaşayan kişiler üzerine 8 haftalık pilates egzersiz programı uygulanmış, sonuçta kısa ve uzun dönemde ağrı ve özür lülüğün azaldığı, fiziksel aktivitenin ve yaşam kalitesinin arttığı görülmüştür (Soysal Tomruk 2016).

Farklı bir çalışmada ise, omuz-boyun postür problemleri, derin boyun fleksör kas enduransı, omuz kuşağı esnekliği ve postür değişimi yönünden klinik pilatesin, klasik postür egzersizlerine göre daha etkili olduğu görülmüştür (Uzun 2017).

Benlik algısı üzerine yapılan çalışmalarda ise; obez olan kişilerin olmayanlara göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir (Tezcan 2009). Özetle vücut kitle endeksi arttıkça benlik saygısında azalma olduğu bulunmuştur (Yücel 2008).

İnsanlar beden imajlarına yönelik olumsuz tutum içinde olduklarında ve vücutlarını estetik bulmadıklarında özsaygılarını ve özgüvenlerini yitirebildikleri belirtilmiş, toplumda kabul gören güzellik anlayışı çerçevesinde olmayan kadınların, kendilerini toplumdaki soyutlamaya başladıkları ifade edilmiştir. Bu durumun hem toplumsal hem de kişisel problemlere yol açabilecek bir etken olarak gösterilmiştir (Özcan 2013). Kişinin özsaygısını ve güvenini kaybetmesinin de psikolojik problemlere yol açtığı birçok kaynakta yer almıştır (Kassin 1998). Spor ile mental olarak rahatlamanın yanı sıra fiziksel olarak da istenilen zinde görünüşün elde edilmesi ve sağlıklı vücuda sahip olunması kişilerin iyilik kazanmasına yardımcı olmaktadır. Yapılan bir çalışmada pilates egzersizlerinin bazı psikolojik özellikler üzerinde olumlu etki yaptığı belirlenmiştir (Öztürk 2014).

Bir diğer çalışmada ise pilates egzersizi yapan orta yaş sedanter kadınların fiziksel benlik algı düzeylerinin yükseldiği, pilatesin beden algı ve fiziksel görünüş ilişkilerine olumlu yansıdığı ortaya çıkmıştır (Tekin Demir 2013).

## 2. AMAÇ

Bu çalışmanın amacı; Kocaeli İlindeki Kadın Konuk Evleri'nde yaşayan şiddet mağduru kadınların; bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda kadınların pilates egzersizleri uygulamasının bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin bir farklılık gösterip göstermediği ön-son test yöntemiyle belirlenmeye çalışılmıştır.



### 3. YÖNTEM

#### 3.1.Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışma tekrarlı ölçüm desenli bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini Kocaeli ilinde Kadın Konukevlerinde kalan ve araştırmaya gönüllü katılan kadınlardan oluşturulmuştur. Bu açıdan kadın konukevlerinde kalan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 40 şiddet mağduru kadın dahil edilmiştir. 40 kadının tamamına ön testler uygulanmış olup, çeşitli sebeplerden dolayı kurumdan ayrılan kadınların olması sebebiyle son testler 22 kişi ile tamamlanmıştır.

**Çizelge 3.1.**Çizelge Ön-Son Test Deney Deseni

Gruplar	Deney İşlemi	Uygulama	Deney İşlemi
Müdahale Grubu	Ön Test	İşlem (Pilates Egzersizleri)	Son Test
	40 kişi		22 Kişi

#### 3.1.1. Çalışmada Yer Alacak Kadınların Tespiti:

Kocaeli Aile Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü ile yapılan görüşmeler sonrasında görevli personel eşliğinde konukevleri ziyaret edilmiş ve toplantılar yapılmıştır. Toplantıya katılan kadınlara çalışmanın amacı, içeriği, süresi ve uygulamalar hakkında bilgi verilmiştir. Açıklamalar sonrası araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlere demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla literatürel bilgiler ışığında hazırlanan toplam yirmi soruluk Bilgi Anketi Formu, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, Connor-Davidson tarafından geliştirilen “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve John Biriere tarafından geliştirilen “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” uygulanmıştır. Konukevlerinin gizlilik kuralı ve gönüllülük ilkesi çerçevesinde kimlik bilgilerinin kullanılmaması için kodlama yöntemi kullanılmıştır. Uygulama için kurumlarla uygun gün ve saat belirlenmiştir.

### **3.1.2. Pilates egzersiz programının oluşturulması**

Uygulamalar, Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'nün belirlemiş olduğu spor merkezinde başlatılmıştır. Ancak ulaşımda oluşan aksaklıklardan dolayı bir grup kadınla spor merkezinde çalışırken bir grup kadının spor merkezine ulaşamamaları nedeniyle pilates eğitmeni olan araştırmacı tarafından 8 hafta süresince konukevlerine gidilerek pilates dersleri bizzat verilerek tamamlanmıştır. Pilates programı, aynı zamanda pilates antrenörü olan sorumlu araştırmacı tarafından sedanter kişilere uygun olarak hazırlanmıştır. Derslerde kişinin motivasyonunu yüksek tutulması ve yapabilirlik duygusunun geliştirilmesi için egzersizler başlangıç seviyesinde tutulmuştur. Kadınların spordaki arkadaş çevresiyle iletişim kurması ve kaynaşması amacıyla (üç derste bir) ders sonunda rekreatif oyunlar oynatılarak dersler bitirilmiştir. Oyunlar kısa süreli olsa da kişileri sosyal açıdan destekleyeceği düşünülmüştür.

Spor malzemeleri konusunda, ilk uygulama mekânı olan spor merkezine ait malzemeler kullanılmıştır. Konukevlerinde uygulamaya geçildiğinde ise konukevlerinin tedarik ettikleri malzemeler kullanılmıştır.

### **3.1.3. Süreç**

Uygulamanın zaman planlaması yapılırken, konukevleri kurum müdürlükleri ile görüşülmüş uygun gün ve saatler konusunda anlaşmaya varılmıştır. Haftada iki gün 1,5 saat olarak derslere başlanmıştır. Araştırma kapsamında 12 hafta olarak düşünülen egzersiz programı, konukevlerine başvuran ve ayrılan kadınların sürekli değişmesi sonucu 8 hafta olarak değiştirilmiş ancak 8 hafta süresince kalan gönüllü ve pilates egzersizlerine devam eden kadın sayısı yeterli olmadığından, araştırmacı için yeterli veri toplanması açısından 6 aylık araştırma sürecinde uygulamalar devam etmiştir. Normalde 8 haftada bitmesi gereken araştırma her bir kadın için 8 hafta uygulanmış şekilde toplamda 24 hafta süresince devam etmiştir.

### **3.1.4. Çalışmanın Uygulanmasıyla İlgili Alınan İzinler ve Yapılan Toplantılar**

Konukevlerinin korunaklı yapısından dolayı tez çalışmalarına başlamadan önce, resmi yazışmalara dayanan ön hazırlıklar tamamlanmış ve asıl uygulamaya geçilmiştir. Ön hazırlıklar sırasıyla aşağıda belirtildiği şekilde gerçekleşmiştir.

#### Ön Hazırlıklar:

- 1- Çalışmanın yapılmasıyla ilgili olarak Kocaeli Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü ile görüşülerek çalışma hakkında açıklama yapılmış, kurumdan izin almak için ne gibi bir prosedür izlenmesi gerektiği konusunda da bilgi alınmıştır.
- 2- Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'na Aile Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü ile gerekli yazışmaların yapılması için dilekçe verilmiştir (28 Nisan 2017).
- 3- Gerekli izinler alınması için araştırma başvuru dosyası Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü tarafından Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na gönderilmiştir.
- 4- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü ve Müsteşarlık (26 Temmuz 2017) tarafından izin verilmiş; izin yazıları Kocaeli Valiliği, Kocaeli Üniversitesi (28 Temmuz 2017), Kocaeli Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü ve Kocaeli Kadın Konukevi Merkezi Müdürlüğü'ne gönderilmiştir.
- 5- Kurum izinleri sonrası tüm bilgi ve belgelerle etik kurula başvurulmuş etik kurul izni alınmıştır.

#### Tez Uygulama Çalışmalarına Başlanması:

- 1- Konukevlerinin korunaklı yapısından dolayı spor branşı seçiminde açık alanda uygulanan bir branş olmamasına dikkat edilmiştir. Pilates hem kapalı alanda uygulanması hem de malzeme ihtiyaçlarının az ve kolay karşılanabilir olmasından dolayı seçilmiştir.
- 2- Pilates egzersiz programı başlangıç seviyesine uygun olarak hazırlanmıştır.
- 3- Etik Kurula başvuru yapılmış, ön onay alınmıştır.
- 4- Kocaeli Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'nün ilgili personeli ile konukevleri ziyaretleri konusunda görüşmeye gidilmiştir (28 Eylül 2017).
- 5- Kocaeli Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'nün görevlendirdiği personel ile konukevleri ziyaret edilmiştir (6 Ekim 2017).
- 6- Konukevlerinde yaşayan kadınlarla; çalışmanın içeriği, süresi, kapsamı ve taslak program ışığında uygulama hakkında merak edilenlerle ilgili toplantı yapılarak bilgi aktarılmıştır. Katılmak isteyen kadınlara öncelikle onam formları olmak üzere ön testler uygulanmıştır (4 Ekim 2017).
- 7- Gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden kadınların, Kadın Konukevi Müdürlükleri araçlarıyla İl Müdürlüğü'nün daha önceden belirlemiş olduğu spor salonuna ulaşmaları sağlanmıştır (10 Ekim 2017).

- 8- Kocaeli’de bulunan bazı Kadın Konukevi Müdürlükleri’nin araçlarında oluşan sorunlardan dolayı bir süre sonra ulaşım sağlamadıklarından araştırmacı tarafından konukevlerine gidilerek dersler kurumlarda sürdürülmüştür (14 Kasım 2017). Bazı konukevleri ise kurumun belirlediği spor salonuna ulaşım sağladığında ilgili spor salonunda uygulama devam etmiştir.
- 9- Uygulamaların yürütülmesi 24 hafta sürmüştür (10 Ekim 2017-22 Mart 2018).

### **3.1.5. Uygulama:**

Spor uygulamaları Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü’nün belirlediği spor merkezinde yapılmıştır. Uygulamanın renklenmesi amacıyla bazı derslerin ısınmaları için spor merkezinin fitness salonu kullanılmıştır. Uygulamaya katılımı teşvik amacıyla ders bitiminde ikramlarda bulunulmuştur. Herhangi bir sebepten dolayı araştırmadan ayrılmak zorunda kalan katılımcılara küçük hediyeler verilmiştir.

## **3.2. Veri Toplama Araçları**

### **3.2.1. Demografik Özelliklerin Belirlenmesinde Kullanılan Bilgi Anketi**

Kadınların sosyo-demografik özellikleri ve bu çalışmada yer almak isteyip istemediklerini belirlemek amacıyla 20 sorudan oluşturulan Bilgi Anketi (Ek-1) hazırlanmıştır.

### **3.2.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği**

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçek 1995’te Şahin ve Durak (Şahin ve Durak 1995) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşmakta olup 4’lü likert (0=hiç uygun değil, 1=uygun değil, 2=uygun, 3=tamamen uygun) tipindedir. Sadece 1 ve 9. maddeler tersinden puanlanmaktadır. İki boyutu bulunan ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır. Boyutlarından ilki karşılaşılan sorunu etkili bir biçimde çözebilmeye yönelik iken diğer boyutu etkisiz başatma olarak kabul edilen duygusal baş etmeyle ilgilidir.

Ölçeğin alt boyutlarından;

- Kendine güvenli yaklaşım 8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddelerle,
- Çaresiz yaklaşım 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddelerle,
- Boyun eğici yaklaşım 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddelerle,
- İyimser yaklaşım 2, 4, 6, 12 ve 18. maddelerle,
- Sosyal destek arama yaklaşımı 1, 9, 29 ve 30. maddelerle ölçülmektedir.

Ölçekten toplam bir puan elde edilmemektedir. Her bir alt ölçek için hesaplanan toplam puan, o ölçeğin hesaplanmasında kullanılan madde sayısına bölünür ve elde edilen puan arttıkça bireyin o yaklaşımı daha çok kullandığı şeklinde değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları şöyledir: kendine güvenli yaklaşım 0.80; çaresiz yaklaşım 0.73; boyun eğici yaklaşım 0.70; iyimser yaklaşım 0.68 ve sosyal destek arama yaklaşımı 0.47 olarak bulunmuştur (Şahin ve Durak 1995).

### 3.2.3. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS)

John Briere tarafından geliştirilen bilişsel çarpıtma ölçeği 40 sorudan oluşan fonksiyonel olmayan bilişsel düşünceleri ifade etmektedir. Ölçek ile 5 tür bilişsel çarpıtmayı değerlendirmektedir. Bunlar; çaresizlik, benliğin değerlendirilmesi (olumsuz ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, umutsuzluk ve geleceği tehlikeli görme boyutlarıdır (Briere 2000).

**Çizelge 3.2.**Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Alt Boyutları

Alt Boyutlar	Tasvir
<b>Benlik Algısı</b>	Kendinden memnun olmama ve beğenmeme, olumsuz veya düşük benlik algısı.
<b>Çaresizlik</b>	Olayların sonuçlarının veya gidişatının değiştirilemeyeceği konusunda çaba göstermenin anlamsız olduğuna inanma.
<b>Yaşamı tehlikeli görme</b>	Birileri tarafından incitileceğine ve başına olumsuz şeyler geleceğine inanma.
<b>Kendini Suçlama</b>	Olayların sonuçlarıyla ilgili aşırı derecede kendini sorumlu tutma, suçlama.
<b>Umutsuzluk</b>	Geleceği karamsar algılama, değerlendirme.



Her bir semptom maddesi 1 (Hiçbir zaman) 5 (Çok sık) 1'den 5 sıralı olmak üzere dereceleme ölçeği şeklinde hazırlanmıştır. Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin 5 ölçeğinde her bir ölçekte 8 soru (item, madde) vardır. Yaklaşık olarak 10-15 dakika içinde tamamlanmaktadır.

Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin dilsel eşdeğerlilik çalışmaları Marmara Üniversitesi – Atatürk Eğitim Fakültesi Yabancı Diller Eğitimi Bölümü İngilizce Öğretmenliği programında okuyan 6. yarıyıl öğrencilerine uygulanmıştır. Toplamda 35 öğrenciye iki hafta ara ile uygulanan ölçeğin ilişik katsayısı ,73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğini saptamak için test aynı gruba (n:30) bir hafta ara ile iki defa uygulanmıştır. Uygulama puanları arasında alt boyutlar bazında korelasyonlara bakılmış, sonuçlar test-tekrar test güvenilirlik katsayısı olarak kabul edilmiştir (Ağır 2007).

### **3.2.4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Psikolojik dayanıklılık ölçeği 2003 yılında Connor ve Davidson tarafından geliştirilmiş, özellikle stres, baş etme ve uyumluluğa odaklanan ölçek, psikolojik stresle başetme yeteneğini ele almaktadır. Ölçek 25 maddeden oluşmakta olup, 5'li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmiş, ölçekten alınan puan arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı kabul edilmiştir. Türkçe uyarlaması Kararımak (2010) tarafından 1999 depreminin yıkıcı etkilerine maruz kalan 246 kişiden oluşan örneklem ile yapılmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçlarının Uygulanması**

Uygulama öncesi Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'ndan yazılı izinler alındıktan sonra Kadın Konukları Müdürlükleri ile çalışma programı belirlenmiştir. Sorumlu araştırmacı tarafından konuklarının tamamı ziyaret edilmiş, kurumda yaşayan kadınlarla, çalışmanın içeriği, süresi, kapsamı ve taslak program ışığında uygulama hakkında merak edilenler ile ilgili toplantı yapılarak bilgi verilmiştir. Katılmak isteyen kadınlara etik kurul onam formu okutulup imzalandıktan sonra ön test uygulanmıştır. Ön testte; bilgi anketi, Biriere Bilişsel Çarpıtma ölçeği, Lazarus-Folkman Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır. Son testte ise demografik bilgi anketi haricinde diğer tüm ölçekler uygulanmıştır. 40 kadına ön test, 22 kadına ise son test uygulanmıştır.

### 3.4.Verilerin Analizi

Araştırma sonuçları; deneysel boyutta, müdahale ve kontrol gruplu uygulanan ön test -işlem- son test desenine dayalı yöntem izlenmiş olup veriler SPSS 25.0 paket programında istatistiksel açıdan analiz edilmiştir. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin, bilişsel çarpıtma ölçeğinin yaşamı tehlikeli görme alt ölçeğinde normal dağılım; stresle başa çıkma puanları ve bilişsel çarpıtmanın yaşamı tehlikeli görme dışındaki tüm alt boyutlarında (benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk) normal olmayan dağılım görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ve yaşamı tehlikeli görme puanları normal dağılıma uyduğu için Paired Samples T testi; normal dağılıma uymayan stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtmanın alt boyut puanlarına Wilcoxon T testi uygulanmıştır.



## 4. BULGULAR

Bu bölümde tekrarlı ölçüm deseni uygulanan grupların ön test-son test sonuçlarına dayanarak elde edilen istatistiksel verilere yer verilmiştir. Bilişsel çarpıtma, Psikolojik dayanıklılık ve Stresle başa çıkma tarzları üzerinde sporun bir değişiklik sağlayıp sağlamadığı ölçeklerden elde edilen puanlarla incelenmiştir.

### 4.1.Katılımcı Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri

Bu bölümde kadınların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla uygulanan bilgi anketinin sayısal dağılımları ve yüzdelerine yer verilmiştir.

Çizelge 4.1.'de kadınların yaş dağılımlarına bakıldığında; 15'inin (%37,5) 14-24 yaş aralığında, 11'inin (%27,5) 25-35 yaş aralığında, 8'inin (%20) 36-46 yaş aralığında, 6'sının (%15) ise 47-54 yaş aralığında olduğu görülmüştür.

Ekonomik duruma bakıldığında aylık gelir tablosu; 16'sının (%40) 1000 TL ve altı, 9'ünün (%22,5) 1001-1500 TL arasında, 2'sinin (%5) 1501-2000 TL, 13'ünün (%32,5) 2501 TL ve üstünde kazanç sağladıkları görülmüştür.

Eğitim durumlarına bakıldığında; 3'ünün (%7,5) okuryazar olmadığı, 3'ünün (%7,5) okuryazar, 25'inin (%62,5) ilkokul mezunu, 8'inin (%20) lise mezunu, 1'inin (%2,5) üniversite mezunu olduğu sonucuna varılmıştır.

Eşlerinin eğitim durumları ise; 1'inin (%3,3) okuryazar olmadığı, 3'ünün (%10) okuryazar, 18'inin (%60) ilkokul mezunu, 5'inin (%16,5) lise mezunu, 3'ünün (%10) üniversite mezunu olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan kadınların 34'ü (%85) daha önce spor yapmamış, 6'sı (%15) daha önce spor yapmıştır. Daha önce spor yaptığını belirten kişilerin hangi alanlarda spor yaptıkları sorulduğunda; basketbol, buz pateni, okçuluk, yoga, yürüyüş ve koşu olarak cevapladıkları görülmüştür.

**Çizelge 4.1.** Katılımcı Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri

<b>Değişkenler</b>	<b>n</b>	<b>%</b>	
<b>Yaş</b>	14-24 yaş	15	37,5
	25-35 yaş	11	27,5
	36-46 yaş	8	20
	47-54 yaş	6	15
	<i>Toplam</i>	40	100
<b>Ekonomik Durum</b>	1000 TL ve altı	16	40
	1001-1500 TL	9	22,5
	1501-2000 TL	2	5
	2501 TL ve üstü	13	32,5
	<i>Toplam</i>	40	100
<b>Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil	3	7,5
	Okuryazar	3	7,5
	İlkokul	25	62,5
	Lise	8	20
	Üniversite	1	2,5
	<i>Toplam</i>	40	100
<b>Eşinin Eğitim Durumu</b>	Okuryazar değil	1	3,3
	Okuryazar	3	10
	İlkokul	18	60
	Lise	5	16,5
	Üniversite	1	3,3
	<i>Toplam</i>	30	100
<b>Spor yapma durumu</b>	Daha önce spor yaptım	6	15
	Daha önce spor yapmadım	34	85
	<i>Toplam</i>	30	100

Çizelge 4.2.'de kadınların evlilik ile ilgili özellikleri incelenmiş; medeni durum değişkeni açısından dağılımlarına bakıldığında 10'unun (%25) bekar, 30'unun (%75) evli olduğu sonucuna varılmıştır. Evli olan kadınların 23'ünün (%76,6) 14-20 yaşında, 2'sinin (%6,7) 21-25 yaşında, 2'sinin (%6,7) 26-30 yaşında, 3'ünün (%10) +31 yaşta evlendikleri belirlenmiştir. Evli olan kadınların 16'sının (%53,3) anlaşarak, 10'unun (%33,3) görücü usulü, 4'ünün (%13,3) akraba evliliği yaptıkları görülmüştür.

Evli olan kadınların evlilik sürelerine bakıldığında, 13'ünün (43,3) 5 yıl ve altı, 6'sının (%20) 6-10 yıl arası, 3'ünün (%10) 11-15 yıl, 6'sının (%20) 21 yıl ve üstü, 2'sinin (%6,7) 16-20 yıl aralığında evli oldukları sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan kadınların 27'sinin (%67,5) çocuğunun olduğu, 3'ünün (%7,5) çocuğunun olmadığı belirlenmiştir. Çocuk sahibi olan kadınların; 8'inin (%29,6) 1 çocuk, 9'unun (%33,3) 2 çocuk, 6'sının (%22,2) 3 çocuk, 2'sinin (%7,4) 4 çocuk ve 2'sinin (%7,4) +5 çocuk sahibi

oldukları belirlenmiştir. Kadınların 40'ının da (%100) çalışmadığı; eşlerinin ise 19'unun (%63,3) çalıştığı, 11'inin (%36,7) çalışmadığı belirlenmiştir.

**Çizelge 4.2.**Katılımcı Kadınların Evlilik ile İlgili Özellikleri

Değişkenler		n	%
<b>Medeni Durum</b>	Evli	30	75
	Bekar	10	25
	<i>Toplam</i>	<i>40</i>	<i>100</i>
<b>Evlilik Yaşı</b>	14-20 yaş	23	76,6
	21-25 yaş	2	6,7
	26-30 yaş	2	6,7
	31 yaş ve üstü	3	10
	<i>Toplam</i>	<i>30</i>	<i>100</i>
<b>Evlilik Şekli</b>	Akraba Evliliği	4	13,3
	Görücü Usulü	10	33,3
	Anlaşarak	16	53,3
	<i>Toplam</i>	<i>30</i>	<i>100</i>
<b>Evlilik Süresi</b>	5 yıl ve altı	13	43,3
	6-10 yıl	6	20
	11-15 yıl	3	10
	16-20 yıl	2	6,7
	21 yıl ve üstü	6	20
	<i>Toplam</i>	<i>30</i>	<i>100</i>
<b>Çocuk Durum</b>	Var	27	90
	Yok	3	10
	<i>Toplam</i>	<i>30</i>	<i>100</i>
<b>Çocuk Sayısı</b>	1 çocuk	8	29,6
	2 çocuk	9	33,3
	3 çocuk	6	22,2
	4 çocuk	2	7,4
	5 çocuk	2	7,4
	<i>Toplam</i>	<i>27</i>	<i>100</i>
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışıyor	0	0
	Çalışmıyor	40	100
	<i>Toplam</i>	<i>40</i>	<i>100</i>
<b>Eşinin Çalışma Durumu</b>	Çalışıyor	19	63,3
	Çalışmıyor	11	36,7
	<i>Toplam</i>	<i>40</i>	<i>100</i>

Çizelge 4.3.'de görüldüğü üzere; kadınlara kim tarafından şiddet uygulandığı sorulduğunda, 28'inin (%65,1) eşi tarafından, 15'inin (%34,9) anne-baba, diğer aile

üyeleri tarafından maruz kaldıkları, bu durumda 3'ünün hem eş hem de diğer aile üyeleri tarafından şiddete maruz kaldıkları görülmüştür.

Şiddet gören kişilerin ne tür şiddete maruz kaldıkları sorulduğunda, 26'sının (%28,3) fiziksel şiddet, 33'ünün (%35,9) psikolojik şiddet, 23'ünün (%25) ekonomik şiddet ve 10'unun (10,9) cinsel şiddete maruz kaldıkları belirlenmiştir.

Şiddet sonrasında destek alıp almama durumlarına bakıldığında, 13'ünün (%32,5) destek aldığı, 27'sini (%67,5) destek almadığı görülmüştür.

Şiddet sonrasında destek alan kişilerin 8'inin (%61,5) doktor, 2'sinin (%15,4) devlet kurumlarından, 3'ünün (%23,1) aile destek aldığı belirlenmiştir.

Kadınların konukevinde kalma sürelerine bakıldığında; 8 kişinin (%22,5) 1 hafta ve altı, 15 kişinin (%37,5) 2 hafta- 1 ay, 8 kişinin (%20) 2-5 ay, 8 kişinin (%20) 6 aydan fazla süredir konukevinde yaşadıkları belirlenmiştir.

**Çizelge 4.3.**Kadınların Şiddet Mağduriyeti ve Destek Almaya İlişkin Özellikleri

Değişkenler		n	%
<b>Şiddet uygulayan kişi</b>	Eş	28	65,1
	Anne-baba, diğer aile üyeleri	15	34,9
	<i>Toplam</i>	40	100
<b>Şiddet Türü</b>	Fiziksel şiddet	26	28,3
	Psikolojik şiddet	33	35,9
	Ekonomik şiddet	23	25
	Cinsel şiddet	10	10,9
	<i>Toplam</i>	40	100
<b>Şiddet sonrası destek</b>	Şiddet sonrası destek aldım	13	32,5
	Şiddet sonrası destek almadım	27	67,5
	<i>Toplam</i>	40	100
<b>Alınan destekler</b>	Doktor	8	61,5
	Devlet kurumları	2	15,4
	Aile	3	32,5
	Arkadaş	0	0
	<i>Toplam</i>	13	100
<b>Konukevinde kalma süresi</b>	1 hafta ve altı	9	22,5
	2 hafta-1 ay	15	37,5
	2-5 ay	8	20
	6 ay ve üzeri	8	20
	<i>Toplam</i>	40	100

Çizelge 4.4.'te uygulama grubunun ön test ve son testleri karşılaştırılmış, istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıkları değerlendirilmiştir.

Grubun Psikolojik Dayanıklılık puanları ön test son test yönünden ele alındığında; çalışmaya katılan kadınların ön test ortalaması 86,40±16,38 iken; son test ortalaması 100,54±17,59'a yükseldiği bu artışın istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı olduğu (p=.000) görülmüştür.

**Çizelge 4.4.**Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Ön Test – Son Test Değerlendirilmesi

<i>Uygulanan Ölçekler</i>	<i>Paired Samples T testi</i>	<i>Uygulama Grubu Ort. ± SS</i>	<i>P değeri</i>
P.D.Ö *	<i>Ön Test</i>	86,40±16,38	,000*
	<i>Son Test</i>	100,54±17,59	

\**Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*

Araştırma gruplarına uygulanan pilates egzersizlerinin etkileri psikolojik ölçekler kullanılarak ön test-son test yöntemi ile değerlendirilmiş ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinde görülen farklılıklar aşağıda belirtilmiştir.

Çizelge 4.5.'te görüldüğü üzere; kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun ön test – son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Wilcoxon t testi kullanılarak test edilmiş, yapılan test sonucunda sıralama ortalamaları arasında (n.r.9.10; p.r.10.32) anlamlı düzeyde artış görülmüş (p=,046), kadınların kendilerine güvenlerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Stresle başa çıkma ölçeğinin diğer alt boyutlarından olan çaresiz yaklaşım puanları değerlendirildiğinde, sıralama ortalamaları arasında (n.r.11.29; p.r.9.45) anlamlı farklılık bulunmuş (p=,008), kadınların çaresiz hissetme duygularında düşüş olduğu sonucuna varılmıştır.

Boyun eğici yaklaşım alt boyutunun ortalamalarına bakıldığında (n.r.10.68; p.r.8.10) ön test son test puanları arasında anlamlı farklılık görülmüş (p=,028), kadınların spor sonrasında boyun eğici yaklaşımlarının azaldığı belirlenmiştir.

İyimser yaklaşım alt boyutu sıralama ortalamaları değerlendirildiğinde (n.r.5.00; p.r.11.33) anlamlı düzeyde farklılık görülmüş (p=,002), kadınların uygulamalar sonrasında daha iyimser yaklaşımda oldukları görülmüştür.

Sosyal destek arayışı sıralama ortalamaları değerlendirildiğinde (n.r.7.92; p.r.7.19) anlamlı farklılık görülmemiş (p=,752) kadınların spor sonrasında kendilerini daha iyi hissetmelerinden dolayı sosyal desteğe ihtiyaç duymadıkları görülmüştür.

**Çizelge 4.5.**Stresle Başa Çıkma Ölçeği Ön-Son Test Değerlendirilmesi

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Wilcoxon T testi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kendine güvenli yaklaşım	<i>Negative Ranks</i>	5 <sup>a</sup>	9,10	45,50
	<i>Positive Ranks</i>	14 <sup>b</sup>	10,32	144,50
	<i>Ties</i>	3 <sup>c</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>p</i>	<b>0,46</b>		
Çaresiz yaklaşım	<i>Negative Ranks</i>	17 <sup>d</sup>	11,29	192,00
	<i>Positive Ranks</i>	4 <sup>e</sup>	9,75	39,00
	<i>Ties</i>	1 <sup>f</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>p</i>	<b>,008</b>		
Boyun eğici yaklaşım	<i>Negative Ranks</i>	14 <sup>g</sup>	10,68	149,50
	<i>Positive Ranks</i>	5 <sup>h</sup>	8,10	40,50
	<i>Ties</i>	3 <sup>i</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>p</i>	<b>,028</b>		
İyimser yaklaşım	<i>Negative Ranks</i>	4 <sup>j</sup>	5,00	20,00
	<i>Positive Ranks</i>	15 <sup>k</sup>	11,33	170,00
	<i>Ties</i>	3 <sup>l</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>p</i>	<b>,002</b>		
Sosyal Destek	<i>Negative Ranks</i>	6 <sup>m</sup>	7,92	47,50
	<i>Positive Ranks</i>	8 <sup>n</sup>	7,19	57,50
	<i>Ties</i>	8 <sup>o</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>p</i>	<b>,752</b>		

Araştırma gruplarının ön test-son test puanları değerlendirilmiş ve Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğinde görülen farklılıklar aşağıda belirtilmiştir.

Çizelge 4.6.'da görüldüğü üzere; benlik algısı alt boyutunun ön test – son test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığı Wilcoxon t testi kullanılarak test edilmiş, yapılan test sonucunda sıralama ortalamaları arasında (n.r.10.53; p.r.5.50) anlamlı düzeyde düşüş görülmüş (p=,001), kadınların egzersiz sonrasında benlik algıları üzerine olumsuz düşüncelerinin anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür.



Bilişsel çarpıtma ölçeğinin diğer alt boyutlarından olan kendini suçlama puanları değerlendirildiğinde, sıralama ortalamaları arasında (n.r.12.65; p.r.4.00) yüksek düzeyde anlamlı farklılık bulunmuş (p=,001), kadınların kendini suçlama duygusunda düşüş olduğu görülmüştür.

Çaresizlik alt boyutunun sıralama ortalamaları değerlendirildiğinde (n.r.10.06; p.r.9.00) anlamlı düzeyde farklılık görülmüş (p=,001), kadınların uygulamalar sonrasında çaresiz hissetmedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Umutsuzluk alt boyutunun ortalamalarına bakıldığında (n.r.10.38; p.r.3,50) ön test son test puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılık görülmüş (p=,000), kadınların spor sonrasında boyun eğici yaklaşımlarının azaldığı belirlenmiştir.

**Çizelge 4.6.**Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Ön – Son Test Değerlendirilmesi

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	Wilcoxon Testi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<b>Benlik Algısı</b>	<i>Negative Ranks</i>	17 <sup>p</sup>	10,53	179,00
	<i>Positive Ranks</i>	2 <sup>q</sup>	5,50	11,00
	<i>Ties</i>	3 <sup>r</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>Ön -Son Test Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<b>,001</b>		
<b>Kendini Suçlama</b>	<i>Negative Ranks</i>	17 <sup>s</sup>	12,65	215,00
	<i>Positive Ranks</i>	4 <sup>t</sup>	4,00	16,00
	<i>Ties</i>	1 <sup>u</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>Ön -Son Test Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<b>,001</b>		
<b>Çaresizlik</b>	<i>Negative Ranks</i>	18 <sup>v</sup>	10,06	181,00
	<i>Positive Ranks</i>	1 <sup>w</sup>	9,00	9,00
	<i>Ties</i>	3 <sup>x</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>Ön -Son Test Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<b>,001</b>		
<b>Umutsuzluk</b>	<i>Negative Ranks</i>	18 <sup>y</sup>	10,36	186,50
	<i>Positive Ranks</i>	1 <sup>z</sup>	3,50	3,50
	<i>Ties</i>	3 <sup>aa</sup>		
	<i>Total</i>	22		
	<i>Ön -Son Test Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<b>,000</b>		

Bilişsel Çarpıtmanın alt boyutlarından biri olan yaşamı tehlikeli görme boyutunun ön test puan ortalamalarının azaldığı, bu azalmanın istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı olduğu görülmüştür (,000).

**Çizelge 4.7.**Bilişsel Çarpıtmalar -yaşamı tehlikeli görme- Değerlendirmesi

<i>Uygulanan Ölçek</i>	<i>Paired Samples T testi</i>	<i>Uygulama Grubu Ort. ± SS</i>	<i>P değeri</i>
Yaşamı Tehlikeli Görme	<i>Ön Test</i>	22,86±6,22	,000*
	<i>Son Test</i>	16,59±5,43	

## 5. TARTIŞMA

Araştırma için literatür taramalarında; ülkemizde kadına yönelik ve aile içi şiddetin nedenleri ve etkilerinin araştırıldığı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüş, Konukevlerinde yapılan çalışmaların sayıca az olmasının nedeni olarak, konukevlerinde kalan kadın gruplarının sürekli değişiyor olması, kadınların can güvenliğinin sağlanması sebebiyle gizliliğin önemli olması kaynaklı olabileceği düşünülmüştür.

Literatürde konuyla ilgili çalışmaların sınırlı olması da araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Kocaeli’de bulunan kadın konukevlerinde kalan şiddet mağduru kadınlarla yaptığımız sekiz haftalık çalışmamızda; pilates egzersizlerinin psikolojik dayanıklılık, bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olup olmadığı ön test ve son test puanları karşılaştırılarak incelenmiş ve bulgulara bağlı kalınarak tartışılıp yorumlanmıştır.

### 5.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Ön-Son Test Değerlendirilmesine Ait Bulguların Tartışılması:

Yaptığımız çalışmada; kadın konukevinde kalan kadınların sekiz hafta süren egzersiz uygulamaları öncesi ve sonrasında aldıkları psikolojik dayanıklılık puanları incelendiğinde; ön test ortalama puanlarının son test puanlarına göre anlamlı derecede yükseldiği görülmüştür.

Literatüre bakıldığında ise pilates veya herhangi bir egzersiz programının sonuçlarını psikolojik dayanıklılık açısından test eden bir çalışmaya rastlanmamıştır. Konukevinde kalan şiddet mağduru kadınlarla genelde tanımlayıcı tipte araştırmaların olduğu görülmüştür. Bulduğumuz araştırma bulgularını yorumlayacak olursak; her ne kadar şiddet mağduru kadınların psikolojik dayanıklılığını bizzat ölçen çalışmalar olmasa da, psikolojik dayanıklılık açısından önemli görülen özelliklerin iyileştirilmesinde; rekreatif amaçlı yapılan egzersiz ve sporun etkili olduğu görülmüştür. Yapılan egzersizler özellikle yarışma içeriği taşımıyorsa ve uygulamalar 20 dakikadan uzun sürüyorsa, gönüllü katılımlı rahatlatıcı etkisi olduğu için uyku düzenini dengelediği, benlik saygısını arttırdığı, kendilik saygısını arttırdığı için de sınav kaygısı, sosyal kaygı ve kaygı ile baş etmede etkili olduğunu göstermiştir (Baltaş 1990, Plante 1993, Steptoe 1989, Karagün 2010, Birtürk ve Karagün 2014).

İnsan yaşamında travmalar, ciddi sağlık problemleri, iş kaybı, ekonomik problemler gibi zor ve kaygılı durumlarla karşılaştığında, her bir bireyin farklı tepkiler verdiği; olumsuz durumlar olsa dahi önemli olanın kişinin kendini toparlama gücü olduğundan söz edilmiştir (Kobasa 1979, Terzi 2008). Bu bilgilerle bakıldığında; bizim yaptığımız çalışma bulgularından psikolojik dayanıklılık öntest puanlarının olumlu yönde son testler açısından yükselmesi ve sonuçların anlamlı çıkması da şiddete uğrayan kadınlara egzersiz programlarının uygulanmasının psikolojik dayanıklılıkları açısından önemli olduğunu göstermiştir.

Psikolojik dayanıklılığın; kişilik özellikleri, ailesel ve çevresel destek bileşenlerinden etkilendiği (Olsson ve ark. 2003, Fonagy ve ark. 1994, Hawley ve DeHaan 1996) de göz önüne alındığında, konukevinde kalan kadınlara başkalarıyla birlikte yapılan egzersizlerle rahatlama, gevşeme sağlamanın yanında, grup halinde yapılan egzersizlerle sosyal etkileşimde bulunulması, ailesi dışında başkalarının da olduğunu görmesi, yalnız olmadığı düşüncesi geliştirip iyi hissetme duygusu yarattığı, ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği, güdülenme sağladığı ve psikolojik dayanıklılığı arttırdığına ilişkin sonuçlara dayanarak (Altıntaş 2015, Brooks 1994, Çetinkaya 2016, Garmezzy 1993, Karagün 2010) bu çalışmanın da grup halinde yapılması ile grup ortamlarının katılımcı kadınlarda da yalnız olmadıklarına yönelik düşüncelerini geliştirdiği ve bir tür sosyal destek sağladığı, psikolojik dayanıklılığı arttırdığı düşünülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın artmasıyla kişilerin fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklardan ve stresin olumsuz etkilerinden uzaklaştığı, çevre ile uyum sağladıkları görülmüştür (Bacanlı ve Sürücü 2006, Funk ve Houston 1987, Ganellen ve Blaney 1984, Gökçe 1993, Wallace ve diğ. 2001).

Sosyal destek sisteminin insanlar üzerindeki etkileri araştırıldığında; kişinin hobisinin olması, eğitim ve sosyal etkileşimde bulunmasının; yaşam kalitesini arttırdığı, özgüven kazandırdığı ve depresyon riskini azalttığı böylece psikolojik dayanıklılık ile pozitif ilişki içinde olduğu tespit edilmiş; sosyal destek algısı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Brooks 1994, 1998 aktaran Page ve İnce 2005:86, Ganellen ve Blaney 1984, Garmezzy 1993, Groesser 1998, Kobasa ve Puccetti 1983, Terzi 2008, Weiss 2002, Wallace ve diğ. 2001).

Şiddet görmüş kadınların bazı psikolojik bozukluklarının etkileri tedavi görmelerine rağmen kaybolmasa da (Öztürk 2014, Few 2005, Browne 1996) konukevine yerleştikten sonra psikolojik dayanıklılık puanları yükseldiği görülmüştür (İrmak ve Altıntaş 2017). Kadınların, psikolojik problemlerle başa çıkması, kendine olan olumsuz bakış açısını

değiştirmesi, sosyal problemlerin çözümlenmesi ve topluma uyum sağlaması açısından; sporun önleyici çalışmalar için çok önem olduğu (Karagün 2014); spor yapan kişilerin daha canlı, çalışkan, çevreye uyumlu kişilik özellikleri taşıdıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığı tespit edilmiştir (Bar 2016, Patil 2016, Slimani ve diğ. 2016, 1993 aktaran Tiryaki 2000).

Psikolojik dayanıklılık puanlarının spor branşlarına göre değişiklik gösterip göstermediği incelendiğinde herhangi bir farklılık görölmemiş (Reddy ve Berhanu 2016, Solomon 2015), hangi branş olursa olsun spor yapıyor olmanın dayanıklılık puanlarını yükselttiği görölmüş, bu çalışma bulguları da pilates egzersizlerinin psikolojik dayanıklılığı arttırdığını ortaya koymuştur.

## **5.2.Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Ön-Son Test Değerlendirilmesine Ait Bulguların Tartışılması:**

Yaptığımız çalışmada; araştırmaya katılan kadınların egzersiz uygulamalarının öncesinde ve sonrasında aldıkları bilişsel çarpıtma puanları incelendiğinde; benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görme seviyelerinde ön test-son test puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılık olduğu görölmüştür. Böylece uyguladığımız sekiz haftalık pilates egzersizlerinin bilişsel çarpıtmalar açısından olumlu değişimler yarattığı belirlenmiştir.

Bilişsel çarpıtmaların içeriğinin; akılcı olmayan inançlara, iletişim çatışmalarına ve psikolojik bozukluklara kadar uzandığı; ölkemizde bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda müdahale gruplarının genellikle ergenler ve üniversite öğrencilerinden oluşturulduğu ve bu tip çalışmaların oldukça fazla olduğu görölmüştür. KonuKevinde kalan kadınlarla yapılan çalışmaların ise egzersiz programı ile yapılmamış olsa da tanımlayıcı tipte çalışmalardan oluştuğu, tanımlayıcı tipteki çalışma bulgularında da; şiddete maruz kalan bireylerin ruhsal bozukluk yaşadığını ve bu bozuklukların; depresif duygu-durumu, eleştirel duyarlılık, hayalperestlik, psikosomatik sorunlar olduğu ve bilişsel çarpıtma düzeyi ile pozitif ilişki içinde olduğu görölmüştür (Kılınç ve Yıldız 2017, Hamarta ve diğ. 2009). Yapılan tanımlayıcı tipteki araştırmalarda; kişinin eğitim düzeyi ile benlik saygısının ters yönlü bir ilişki içinde olduğu, bilişsel çarpıtma azaldıkça benlik saygısının yükseldiği, ayrıca depresyon ile otomatik düşünceler arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ermış 2009, Kılınç ve Yıldız 2017, Türküm 2003). Ancak konuk evlerinde kalan kadınların bilişsel çarpıtma düzeyleri üzerine özellikle rekreatif veya

egzersize dayalı deneysel çalışmaların olmadığı, bu tip çalışmaların planlanamamasında da güvenlik ve gizliliğin önemli olması gibi çeşitli yasal sebepler olabileceği düşünülmüştür.

Yaptığımız çalışmada ölçekler yaş gibi farklı sosyo-demografik değişkenler açısından analiz edilmese de araştırmaya katılan kadınların yaş ortalamalarına bakıldığında; en fazla kişinin 14-35 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde ise Gençlik ve Spor Bakanlığının 14-29 yaş aralığını genç olarak tanımladığı görülmüştür (Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi, 2013). Gençler ve ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda; yaş grubuna özgü gelişim tutarsızlıklarının, modern yaşamın çarpıklıklarıyla birleşerek; gençlerin gündelik hayatta yaşadığı stresli olayların sayısını arttırdığı, olumsuz yaşam faktörlerinin etkisiyle gençlerde bazı ruhsal sorunların oluştuğu belirlenmiştir. Bireyin direncinin kırılması, başarılı olamama, sağlık sorunlarının çıkması da bu sorunlara örnek olarak gösterilmiştir. Yine bu araştırmalarda, genç yetişkinlerin öz-kontrol, kaygı, sürekli öfke ve depresyon düzeylerinin, bilişsel çarpıtma ile ileri derecede ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Bernard 1998, Fives ve diğ. 2011, DiGiuseppe ve Froh 2002, Mizes ve diğ. 1990, Wilson 2011).

Yaptığımız çalışmada konukevinde kalan şiddet mağduru kadınların Bilişsel Çarpıtmalar ölçeğinin alt boyutu olan yaşamı tehlikeli görme verilerinde; ön test -son test karşılaştırıldığında pilates egzersizlerinin bilişsel çarpıtmalar açısından iyileştirici bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Kaynaklarda şiddetin uzun sürmesi halinde; kadının güven duygusunu sarstığı, çaresizlik ve umutsuzluk, kontrol kaybı düşüncesi, kendini suçlama ve özsaygıda düşme gibi olumsuz sonuçlar yarattığı sıklıkla gözlenmiştir (1998 aktaran İnce ve Page, 2008:87).

Konukevleri, kadınların çocuklarıyla birlikte güvenliğinin sağlandığı, hukuki ve psikolojik boyutta yardım alınabildikleri yer olarak görülmüş (Yalçın 2014), şiddet mağduru kadınlara gerekli hizmetlerin sağlanmasının da özsaygı artışlarında önemli bir etken olduğu belirtilmiştir. Şiddet mağduru kadınlara, konukevlerinin sağladığı psikolojik destek hizmeti sağlanmamasına ve ayrıca psikolojik tedavi almalarına rağmen, şiddet mağduru kadınlar yaşadıkları olayların etkilerini silmeleri için uzun süreli rehabilitasyona ihtiyaç duydukları belirtilmiştir (Öztürk 2014, Few 2005, Browne 1996).

Bizim çalışmamızı karşılaştırabileceğimiz spor veya rekreatif etkinliklerin etkisini test eden başka herhangi bir deneysel araştırmaya rastlanmamış olsa da literatür bilgilerinde; kadının güvenli bir ortamda hizmet almasının benlik saygısı gibi özellikler açısından önemini vurgulayan açıklamalar yapılmıştır. Bu açıklamalar incelendiğinde; kadının

konuk evinde kalması ve bu kurumdan hizmet almasının iyi oluşu sağlamada destekleyiciliğinin yanında özellikle de iyileştirici sonuçlarını tespit ettiğimiz pilates egzersiz uygulamalarının da konuk evlerinde uygulanmasıyla birlikte bu iyi oluşun hızlanacağı düşünülmüş, böylece kadının bilişsel açıdan gördüğü şiddeti düşünsel anlamda genelleyerek yaşamı tehdit edici, tehlikeli algılama düşüncesini iyileştireceği ve hayata karşı daha güvenli ve kaliteli bir yaşam algısı oluşturacağı düşünülmüştür.

Yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalarda da görüldüğü üzere; bilişsel çarpıtmalar ruhsal problemleri beraberinde getirmektedir. Araştırmacılar sorunların önlenmesi amacıyla; kişilerin gerçekçi düşüncelerini sağlayacak sosyal beceri içeren eğitimler, psikolojik sağlamlığı arttıran destek çalışmaları ve rehberlik programları önermişlerdir (Çelikkaleli ve Kaya 2016, Gizir 2016). Araştırmamız planlanırken, daha önce bu alanda çalışmalar yapmış olan araştırmacıların önerileri dikkate alınmış ve egzersizin bilişsel çarpıtma üzerine etkisi değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, egzersiz yapan şiddet mağduru kadınların bilişsel çarpıtma seviyelerinde azalma olduğu görülmüştür.

### **5.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Ön-Son Test Değerlendirilmesine Ait Bulguların Tartışılması:**

Yaptığımız çalışmada; araştırmaya katılan kadınların egzersiz uygulamalarının öncesinde ve sonrasında aldıkları stresle başa çıkma puanları incelendiğinde; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ön test – son test puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı farklılık olduğu; sosyal destek arama yaklaşımında ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde; stresle başa çıkma ile ilgili araştırmaların özellikle 2003-2004 yıllarında önemli ilerleme kaydettiği ve günümüze kadar artış gösterdiği görülmüştür. Çalışmalarda, hastalık gibi görünen pek çok sorunun altında stresin olduğu; ailesel, bireysel, toplumsal ve çevresel olmak üzere birçok sorunun temelinde yine stres bulunduğu, şiddet mağdurlarında sıklıkla görülen ruhsal sorunlardan biri travma sonrası stres bozukluğu olduğu ve aile içi şiddete maruz kalan kadınların da bu sorunun daha yoğun yaşadığından söz edilmiştir (Akpınar 2013, Çopur 1996, Kang ve Kim 2011, Benight ve Bandura 2004, Clements ve diğ. 2004, Dişçigil 2003).

Yaptığımız araştırmada kadınların egzersiz uygulamaları sonrasında, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin; umutsuz yaklaşım, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine

güvenli yaklaşım alt boyutlarında ön test ve son test değerlendirmesi yapıldığında yüksek derecede anlamlı fark görülmüş; sosyal destek arama yaklaşımında ise herhangi bir değişikliğe rastlanmamıştır. Bu bulgulara dayalı olarak, egzersiz programından sonra kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarının yükseldiği, bilişsel çarpıtma seviyelerinin düştüğü, stresle başa çıkma alt boyutlarının yükseldiği; sadece sosyal destek arama yaklaşımının farklılık göstermediği görülmüştür. Diğer ölçek puanlarında da görüldüğü üzere özellikle yarışma dışında yapılan egzersizin; öz yeterliliği ve olumlu düşünceyi geliştirdiği, benlik saygısını arttırdığı, sosyal kaygıyı giderdiği ve iyi hissetme duygusunu desteklediği pek çok yayınlarda yer almış (Karagün 2014, Plante 1993), bu bilgilerle yorumlandığında pilates egzersizleri kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağladığı ve bundan dolayı stresle baş ettiği düşünülmüştür.

Stresle baş etmede kendine güven duyma ve dışarı odaklanma önerileri ve şiddete maruz kalan kadınların da stresle baş etmede yetersiz kaldıkları (Aydın 2007, Dişçigil 2003, Porr ve diğ. 1998, Yalçın 2014) bilgileriyle değerlendirildiğinde ve konukeyinde kalan şiddet mağduru kadınlara uygulanan pilates egzersizlerinin de stresle başa çıkma tarzları açısından pozitif yönde anlamı çıkması da göz önüne alındığında; şiddet mağduru kadınlar pilates egzersizleri yaparak dikkatlerini yaşadıkları olaydan egzersiz programına odaklanmaları ile bir tür düşüncelerde dağılmaya neden olduğu, ayrıca egzersizle salgılanan rahatlatıcı etkiye sahip serotonin hormonu (Baltaş 1996) sayesinde kendilerini iyi hissetmelerine neden olduğu, böylece pilates egzersizlerinin gevşeme, rahatlama sağlayarak dikkatini başka aktiviteye odaklamalarının sonucunda stresle baş etmede destekleyici olduğu söylenebilir.

Farklı sonuçların tespit edildiği araştırmalarda ise; stresle baş etmenin alt boyutlarında; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım puanları artarken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarının azaldığı görülmüştür (Kim ve Kim 2001). Bir diğer çalışmada ise, şiddete maruz kalan kadınların yaşadıklarından utandıkları ve şiddet nedeniyle kendilerini suçladıkları, bu nedenle yaşadıkları olayları kimsenin bilmesini istemedikleri ve dolayısıyla hem ailelerinden hem de toplumsal temelli sosyal destek almadıkları ifade edilmiştir (Abeya ve diğ. 2002, Ellsberg ve diğ. 2000). Yapılan bir araştırmaya göre; şiddete maruz kalan kadınların şiddetin etkilerinden sıyrılmaları, kendi değerlerini arttırmaları, problem çözme becerilerini ve benzer özelliklerini daha iyi hale getirmeleri için; sosyal destek kaynakları hakkında bilgilendirilmeleri gerektiği ve sosyal destek kaynakları ne kadar güçlü olursa kadınların da bir o kadar güçlü olacağı belirtilmiştir. Ancak çalışmamızda; sosyal



faaliyetlerle güçlenen kadının sonraki aşamalarda sosyal destek arama puanının yükselmemesi sosyal desteğe ihtiyaç duymadığını düşündürmüŒ, dolayısıyla sosyal destek kaynaklarının güçlü olmasının kadının güçlü olması ile doğru orantılı olduğunu belirten çalışmalardan farklı bir sonuca ulaşılmıştır (Jones ve diğ. 2001).

#### **5.4.Sınırlılıklar**

- Araştırma evreni; Kocaeli Kadın Konukevlerinde yaşayan kadınlarla sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemi; Kocaeli İlindeki konukevlerinde yaşayan, Œiddet mağduru ve gönüllü olarak araŒtırmaya katılmış olan toplam 40 kadın ile sınırlıdır.
- Araştırmanın deneysel kısmı; 8 haftalık grup halinde, kapalı ortamda uygulanabilen pilates egzersizleri ile sınırlıdır.
- Egzersizlerde kullanılan malzemeler, Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'nün belirlediğı spor salonunun imkanları ile sınırlıdır.
- Araştırmanın süresi Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın tanıdığı izin süresi ile sınırlıdır.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

Bu araştırmada, kadın konukevinde kalan kadınlara uygulanan pilates egzersizinin psikolojik dayanıklılık, bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkililiği tekrarlı ölçüm yöntemiyle test edilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, kadınlara uygulanan pilates egzersizlerinin psikolojik dayanıklılık, bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olduğu görülmüş, yalnızca sosyal destek arama puanlarında değişiklik görülmemiştir.

Ulaşılan bu sonuca göre, spor içeren pilates egzersizlerin yapılmasının travma yaşamış kadınlar üzerinde psikolojik dayanıklılığı, kendine güvenli yaklaşımı, benlik algısını, iyimser yaklaşımı geliştirdiği; çaresizlik, boyun eğme, kendini suçlama ve destek ihtiyacı duyma durumlarını da azalttığına ilişkin yeterli kanıtların elde edildiği düşünülmüştür.

Pilates egzersiz programı 8 hafta boyunca 16 ders olarak planlanmış, daha önceden oluşturulan ders programındaki hareketler kadınların vücut sınırlılıklarına göre esnetilebilmiştir.

Şiddetin sebep olduğu olumsuz duygulardan pilates egzersizleri aracılığıyla uzaklaşılması ve ruh sağlığı düzeylerinin düzelmesinde pilates egzersizlerinin etkili olduğu, bunun yanında benlik saygısını geliştirdiği, depresyon bulgularını azalttığı, uyum düzeyini arttırdığı, aidiyet duygusunu geliştirdiği, beden imajı algısını yükselttiği, anksiyete düzeyini düşürdüğü ve yaşam kalitesini arttırdığı şiddet mağduru çeşitli gruplarla yapılan çalışmalarda da görülmüş ve yaptığımız araştırma sonuçları ile benzerlik göstermiştir (Koç 2007, Ekici ve diğ. 2015, Uysal 2016, Angın 2012, Babayiğit İrez 2009).

Ön test-uygulama-son test yöntemi ile tekrarlı ölçüm deseninde gerçekleştirilen bu çalışmanın sonunda, konukevinde yaşayan kadınlar pilates egzersiz uygulamaları ile bazı psikolojik özelliklerinde anlamlı bir iyileşme görülmüştür.

Yapılan istatistik çalışması sonucunda; psikolojik dayanıklılık, bilişsel çarpıtma ve stresle başa çıkma yöntemlerinde yüksek düzeyde iyileşme olduğu ve bu sonucun da istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur.

## 6.1.Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları göz önüne alınarak aşağıda belirtilen önerilerde bulunulabilir.

1. Kadın Konuk Evlerinde kalan kadınların; psikolojik dayanıklılık, stresle başetme ve bilişsel çarpıtma düzeyleri açısından pilates egzersizlerinin etkili olması, kadınlar tarafından devamlılığının istenmesi, memnun kalınması gibi faktörler göz önüne alınarak; Kadın Konukevlerinde veya Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğünce güvenliği sağlanan spor merkezlerinde spor uzmanı bulundurarak bu tip egzersiz programları uygulanabilir.

2. Farklı psikolojik ölçeklerle, uzun dönem sürecek olan çalışmalar yapılarak kadınların psikolojik analizleri yapılabilir.

3. Kadın Konuk Evlerinde hem çalışanları hem de kadınları motive edici olanaklar sağlanabilir (TBMM 2011) farklı spor branşlarının ve rekreatif aktivitelerin kişiler üzerindeki etkileri araştırılabilir.

4. Güvenliğin sağlanması koşuluyla, yalnızca belli günlerde izni olan ve kurumda kapalı ortamdan bunalmış olan kadınlara dış ortamda aktiviteler yaptırılabilir.

5. Sosyal desteğin önemli olduğu travma ve sonrasındaki dönemde Kadın Konukevlerinde çeşitli kulüpler kurularak kadınlar geldiklerinde psikolojik taraması ve fiziksel değerlendirilmesi yapıldıktan sonra uygun aktiviteye yönlendirilebilir.

## KAYNAKLAR

Abeya SG, Afework MF, Yalew AW. Intimate partner violence against women in west Ethiopia: a qualitative study on attitudes, woman's response, and suggested measures as perceived by community members. *Reproductive Health*, 2012;9:14.

Adak, N. Değişen Toplumda Değişen Aile (1. Baskı). Siyasal Yayınevi, Ankara, 2000.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, "Kadın Konukevlerinin Açıklaması ve İşletilmesi Hakkında Yönetmelik" *Resmî Gazete*.5 Ocak 2013, s.28519.

Ağır M. Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele 2016-2020 Ulusal Eylem Planı Baskı: Uluslararası Pirreis Kültür Ajansı. Ankara, 2016.

Aile içi şiddet. Erişim: 13 Ocak 2018, <http://www.siddetlemucadele.net/tr/kadina-yonelik-siddet/aile-ici-siddet-turleri>

Akın, M. Aile İçi Şiddet. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 2013;1 s.28-29.

Akın, A. (ed) Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle Mücadelede Sağlık Hizmetleri. KSGM, 2008.

Aktaş İ. ve Uyanık Z. Kadına Yönelik Şiddet. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi *SBE Dergisi*, 2016;6(1):32-42.

Akpınar O. Aile İçi Şiddete Maruz Kalan Kadınlarda Aile İçi Şiddetle Başa Çıkma Özyeterliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2013;4(39):24-36.

Alkan T. Saldırganlık, Önyargı ve Yabancı Düşmanlığı. Hil Yayınları, İstanbul, 1983.

Altınay A. ve Arat Y. Türkiye'de Kadına Yönelik Şiddet. Punto Yayıncılık, İstanbul, 2007.

Altıntaş A. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.

Altun A, Bek Gencil M, Altun EE. Aile içi Şiddet Haberlerinin Üretim Süreci ve Medya Profesyonelleri. *İletişim Araştırmaları Dergisi*. 2007;5(2):9-61.

Ankara İli Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Eylem Planı 2011-2015. Ankara, 2011.

Anderson B.D. ve Spector A. Introduction to Pilates Based Rehabilitation. *Orthop Clin N Am*. 2009(3);395-410.

Angın E. Postmenopozal osteoporozlu kadınlarda pilates egzersizlerinin kemik mineral yoğunluğu, fiziksel performans ve yaşam kalitesi üzerine etkileri. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.

Arıcak O.T. Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi. Yüksek Lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.

Aritan C. Spor Sosyolojisi. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu SBR 129 Spor Bilimleri ve Rekreasyon, 2012 sf.12.

Aslan Ş. ve Güzel Ş. Duygusal Zekâ, Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma, İyileşme ve Duygusal Tükenme İlişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2018;16(31):59-82.

Aşkın M. Bazı kişilik değişkenlerinin kültürlerarası sosyal psikolojik açıdan incelenmesi. Doçentlik tezi. Atatürk Üniversitesi, 1981.

Avşaroğlu S, Taşgın Ö. Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011;32: 225-248.

Australia Sport Commision. 'ASC Recognition' Erişim: 20 Nisan 2018, [https://www.ausport.gov.au/supporting/nso/asc\\_recognition](https://www.ausport.gov.au/supporting/nso/asc_recognition)

Avcı Y. Osmanlı Devleti'nde tanzimat döneminde "otoriter modernleşme" ve kadının özgürleşmesi meselesi. *Ankara Üniversitesi Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi(OTAM)*, 2007; 21:1-18, (doi: 10.1501/OTAM\_0000000293).

Avrupa Ekonomik ve Sosyal Komitesi (EESC). Kadına Karşı Aile içi Şiddet. SOC/465-CESE 1416-2012\_00\_00\_TRA\_AC. Brüksel 2012.

Avrupa Ekonomik ve Sosyal Komitesi (EESC). Erişim: 10 Ocak 2018, [http://www.retepariopportunita.it/Rete\\_Pari\\_Opportunita/UserFiles/news/summit\\_women-declaration-final-en.pdf](http://www.retepariopportunita.it/Rete_Pari_Opportunita/UserFiles/news/summit_women-declaration-final-en.pdf).

Avrupa Konseyi Sözleşmesi: İstanbul-2011. Erişim: 08 Şubat 2018, <https://rm.coe.int/1680462545>.

Aydın, K.B. Stresle Başa Çıkma. Nobel Yayınevi, Ankara, 2007.

Babayiğit İrez G. Pilates egzersizi, 65 yaş üstü yaşlı kadınlarda, denge, reaksiyon zamanı, kas kuvveti, düşme sayısı ve psikolojik parametreleri olumlu olarak etkiler. Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

Bacanlı F. ve Sürücü M. Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. 15. Eğitim Bilimleri Kongresi, Muğla, 2006.

Baltaş A. ve Baltaş Z. Stresle Başa Çıkma Yolları. 9. Baskı. Remzi Kitabevi, İstanbul. 1990.

Bahadır Yılmaz E. Şiddete maruz kalan kadınlara uygulanan güçlendirme programının kendilik değerini arttırmaya ve stresle başetme biçimlerine etkisi. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.

Bandura A. ve Walters R.H. Sosyal learning and personality, development. Holt, Rinehart & Winston Publishers, New York, 1963.

Bar M. Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi. Doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016.

Barometer. "National action plan on violence against women in the EU", European Women's Lobby, August 2011.

Beck AT, Freeman A, Davis DD. Cognitive Therapy of Personality Disorders. Second Edition. The Guilford Press A Division of Guilford Publications, Inc., New York, 2004.

Benard B. Resiliency What We Learned. San Francisco: West Ed. 2004: 148.

Benight CC, Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 2004;42: 1129-1148.

Bernard M.E. Validation of the general attitude and beliefs scale. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavioral Therapy*. 1998; 16:183-196.

Betz S. Modifying pilates for clients with osteoporosis. *Idea Fitness Journal*. 2005; 2(4):46-55.

Bianet, 2018. Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Ulusal Eylem Planı 2012-1015. Erişim: 17 Şubat 2018. [http://bianet.org/files/doc\\_files/000/000/643/original/kadina\\_yonelik\\_siddet\\_uep12-15.pdf](http://bianet.org/files/doc_files/000/000/643/original/kadina_yonelik_siddet_uep12-15.pdf)

Biddle SJH: European Perspectives on Exercise and Sport Psychology. UK, Human Kinetics, 1995.

Bilge F, Arslan A, Doğan Ş. Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeyleri. Eğitim ve Bilim. 2001; 26:55-63.

Bilgin Demirtaş M. Kronik özürlü çocuk sahibi annelerde pilatese dayalı mat egzersizlerinin yaşam kalitesi ve bel ağrısına etkisi. Yüksek Lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009.

Birtürk A. ve Karagün E. SBS yerleştirme sınavına girecek öğrencilerin sürekli kaygılarının giderilmesinde eğlenceli etkinliklerin etkisi. Eğitimsel Araştırmaları ve Değerlendirmeleri. 2015;10(7):894.

Blum C.L. Chiropractic and pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. Manipulative&Physiological Therapeutics. 2002;25(4): E1-E8.

Bozaslan BM. ve Çokoğullar E. Osmanlı'dan Cumhuriyet'e modern eğitimin inşası: Devletin kurtarılmasından devletin kurulmasına. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2016;17(3): 309-329.

Briere J. Cognitive Distortion Scales. PAR Psychological Assessment Resources, Inc. Printed in the U.S.A., 2000.

Brooks RB. Children at Risk: Fostering Resilience and Hope. Am J Orthopsychiatry. 1994: 64:545-553.

Browne K. ve Herbert M. Preventing Family Violence. Publishers: John Wiley & Sons Ltd, West Sussex. 1996:2-14.

Browne C, ve Winkelman C. The Effect of Childhood Trauma on Later Psychological Adjustment. Journal of Interpersonal Violence. 2007;22: 684-697.

Bryce T. Hitit Dünyasında Yaşam ve Toplum. Çev. Müfit Günay, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara. 2003; s.50-51.

Bulgurluoğlu H.İ. Multipl skleroz'lu hastalarda mat pilates ve aletli pilates eğitiminin denge, kuvvet, mobilite, yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.

Butler J. Cinsiyet Belası, Routledge publishing. Abingdon. 1990. Çev. Başak Ertür, Metis Yayınları, İstanbul, 2008.

Butler J. Laclau E. Zizek S. Olumsuzluk, Hegemonya ve Evrensellik, Verso Books. New York. 2000. Çev. Ahmet Fethi, Hill Yayınları, İstanbul, 2009.

Büyükşahin A. ve Bilecen NT. Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başa çıkma Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil Ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 2007;47(2):129-145.

Bybee D. ve M. Sullivan C. predicting re-victimization of battered women 3 years after exiting a shelter program. *American Journal of Community Psychology*. 2005;36: 85-96.

CEDAW, 2007. Erişim: 27 Ocak 2018, [http://www.ihop.org.tr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=66](http://www.ihop.org.tr/index.php?option=com_content&task=view&id=66)

CNNTÜRK. Erişim: 08 Nisan 2018, <https://www.cnnturk.com/video/turkiye/erdogandan-istismar-aciklamasi-sikiysa-bu-yola-tevessul-etsinler>

Clements CM, Sabourin CM, Spiby L. Dysphoria and hopelessness following battering: the role of perceived control, coping and self-esteem. *Journal of Family Violence*, 2004;19: 25-36.

Cleaver V. ve Eisenhart V. Stress Reduction Through Effective Use of Leisure. JOPERD, 1982.

Clevenger BJM. ve Roe-Sepowitz D. Shelter Service Utilization of Domestic Violence Victim. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2009;19(4):359-374.

Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row Publishers. New York, 1990.

Çaha Ö. Türkiye’de kadın hareketi tarihi: değişen bir şey var mı? kadın bienali etkinlikleri çerçevesinde türkiye’de kadın ve sivil toplum, İstanbul, 2001.

Çelikkaleli Ö. ve Kaya S. University students’ interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 2016;6(2):187-212.

Çetinkaya N. Belediye Çalışanlarının Psikolojik Yıldıрма ile GÜdülenme Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans tezi. Toros Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı, 2016.

Çopur F. Ana-Baba Tutum Algısının Kız Öğrencilerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yollarına Etkisi. Yüksek Lisans tezi. Çukurova Üniversitesi, 1996.

Damka D. Sığınma evinde kalan şiddet mağduru kadınlar: anksiyete duyarlılığı, travmaya bağlı suçluluk, travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik belirtiler. Uzmanlık tezi. Ankara Üniversitesi, 2009.

Davis TC, Byrd RS, Arnold CL, Auinger P, Bocchini JA. Low literacy and violence among adolescents in a summer sports program, *Journal of Adolescent Health*, 1999;24(6):403-411.

Demirgöz Bal M. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğine genel bakış. *KASHED*, 2014;1(1):15-28.

Demos S. The Relationship Between Sensitivity to Criticism and Cognitive Distortions in Women Suffering From Bulimia. (Doctor of Philosophy). University of Missouri. Columbia. 2000.

DiGiuseppe R. ve Froh JJ. What cognitions predict stateanger? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2002;20: 133–150.

Dişçigil AG. Aile içi şiddet gören kadınlarda psikiyatrik bozukluklar bir psikiyatri polikliniği örnekleme. Uzmanlık tezi. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul, 2003.

Dikstein, LJ. Spouse abuse and other domestic violence, *Psychiatric Clinics of North America*. 1988.

Direk Z. Simone de Beauvoir: Abjeksiyon ve Eros etiği. *Cogito Düşünce Dergisi*, 2009;58:5-6.

Duran S. ve Gül Ü. Öğrencilerin aile içi şiddete karşı maruz kalma oranı ile başkalarına karşı şiddet kullanımı ve saldırganlık eğilimleri arasındaki ilişki. II. Uluslararası 6. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, P58, s.254 Erzurum 2012.

Edwards TA, Houry D, Kemball RS. ve diğ. Stages of change as a correlate of mental health symptoms in abused, low-income African American women. *Journal of clinical psychology*. 2006;62(12):1532-1543.

Efiliti E. Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

Eğin A. Çalışma Hayatında İş Stresi ve Tükenmişlik. Yüksek Lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.

Ekici G, Yakut E, Akbayrak T. Fibromiyaljili kadınlarda pilates egzersizlerinin ve konnektif doku manipülasyonunun ağrı ve depresyon üzerine etkileri: rastgele kontrollü çalışma. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 2015;19(2):47-54.

Ellsberg M, Pena R, Herrera A. ve diğ. Candies in hell: women’s experiences of violence in Nicaragua. *Social Sciences & Medicine*, 2000;51: 1595-1610.

Emery K, De Serres SJ, Côté, JN. ve diğ. The Effects of a pilates training program on arm–trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics*. 2010;25(2):124–130.

Erdoğan S, Aktaş A, Onat Bayram G. Sığınma evinde yaşayan bir grup kadının şiddet deneyimleri ve baş etme yaklaşımları: niteliksel bir çalışma. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009; 6:807-24.

Erim B. ve Yücens B. Violence against women and women shelters. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2016;25(4):536-549.

Ermış E. Kadın sığınma evinde kalan ve kalmayan kadınlarda benlik saygısı, depresyon düzeyi ve psikosomatik belirtiler: Bursa ili örneği. Doktora tezi. Arel Üniversitesi, 2009.

Eryüksel GN. Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi. Doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 1996.

Esco MR, Olsen MS, et al. Abdominal EMG of Selected Pilates Mat Exercises. Abstract: Auburn University Montgomery, Rehabilitation Associates, Montgomery, AL, 2005.

Esin Ç. Türkiye’de kadın kuruşları ve etkinlik alanları. *Toplum Hekimliği Bülteni*. 2003;22(2):7-9.

Few AL. The Voices of black and White rural battered women in domestic violence shelters. *Family Relations*. 2005;54:488-500.

Fives CJ, Kong G, Fuller JR, and DiGiuseppe G. Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *CognTher Res*. 2011;35: 199-208.

Florian V, Mikulincer M, Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995;68(4): 687-695.

Fonagy P, Steele M, Steele H ve ark. The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992: The Theory and Practice of Resilience. *J Child Psychol Psychiatr*, 1994; 35:231-257.

Freedman JL, Sears DO, Carlsmith JM. *Introduction to Psychology*, Prentice Hall. 1978. Çev. Ali Dönmez, Sosyal Psikoloji, (2. Baskı), İmge Kitabevi, Ankara, 1993.

Freud S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis*. Hogarth Press. Londra. 1971. Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara, 1994.

Fromm, E. *The Anatomy of Human Destructiveness*, Holt, Rinehart and Winston. Canada. 1973. Çev. Şükrü Alpagut, İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri. Payel Yayınevi, İstanbul, 1993.

Funk SC. ve Houston BK. A Critical Analysis Of The Hardiness Scales’s Validity And Utility. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1987;53: 572-578.

Ganellen R. and Blaney PH. Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984;47(1): 156-163.

Garmezly N. Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 1993;56:127-136.

Gızir CA. Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016;3(28):113-128.

Golding J.M. Intimate Partner Violence as a Risk Factor for Mental Disorders: A Meta-Analysis, *Journal of Family Violence*, 1999;14(2): 99-132.

Golby J, Wood P. The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology* 2016; 7: 901-913.



Gökçe B. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Güçlülük Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1993.

Gökmen D. Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar İle Eşyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık Ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

Gökçimen S. Ülkemizde Kadınların Siyasal Hayata Katılım Mücadelesi. *Yasama Dergisi*, Ankara, 2008;10:5-59.

Groesser SA. The relationship of hardiness and perceived social support to nurses' appraisals of stress. Master of Science in Nursing, The Grand Valley State University, Allendale, 1998.

GSB, 2013. Erişim: 25.04.2018, [http://gsb.gov.tr/public/edit/files/Mevzuat/ulusal\\_genclik\\_ve\\_spor\\_politikasi.pdf](http://gsb.gov.tr/public/edit/files/Mevzuat/ulusal_genclik_ve_spor_politikasi.pdf)

Güler N, Tel H, Tuncay F. Kadının Aile İçinde Yaşanan Şiddete Bakışı. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2005;27(2):51-56.

Gümüş T. Kendini kabul düzeyleri farklı genel lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre saldırganlık düzeyleri. Yüksek Lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.

Gündüz Ş. Paradox of Religion and Violence, *Milel ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 2016;13(2):8-31.

Güngör A. Türkiye'de yasal düzenlemeler çerçevesinde ve feminist anlayışta kadın sığınmaevleri kurmak. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 2006.

Hamarta E, Arslan C, Saygın Y. ve diğ. Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2009;7(18):25-42.

Hawley DR. ve DeHaan L. Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life-span and Family Perspectives. *Fam Process*, 1996; 35:283-298.

Holt P, Fine M, Tollefson N. Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*. 1987;24(1): 51-58.

Hürriyet. Erişim: 18 Nisan 2018, 'Suçlu Yer Bildirecek'. <http://www.hurriyet.com.tr/gundem/suclu-yer-bildirecek-40763438>

Imparati F. Hitit Yasaları (Le Leggi Ittite). Roma. 1964. Çev: Erendiz Özbayoğlu, İtalyan Kültür Heyeti, Ankara, 1992;52-53.

İşık S. N. 1990'lerde Kadına Yönelik Aile içi şiddetle Mücadele Hareketi İçinde Oluşmuş Bazı Gözlem ve Düşünceler. İletişim Yayınları, İstanbul, 2002. 41-72.

Irmak Ç. Aile içi şiddet görüp kadın konukevinde kalan kadınlarla aile içi şiddet görüp evinde kalmaya devam eden kadınların psikolojik dayanıklılık bağlanma biçimleri başa çıkma tutumları ve psikopatoloji açısından karşılaştırılması. Tıpta Uzmanlık tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, 2016.

Irmak Ç. ve Altıntaş M. Aile içi şiddet mağduru kadınlarda ruhsal dayanıklılık, bağlanma biçimleri, başa çıkma tutumları ve psikolojik patoloji. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2017;18(6):561-570.

Jackson S. Cinselliği Kuramlaştırmak. 2012. Çev. Selen Serezli, NotaBene Yayınları, Ankara, 2012.

Jones L, Hughes M, Unterstaller U. Post-traumatic stress disorder (PTSD) in victims of domestic violence: a review of the research. *Trauma Violence Abuse*, 2001;2: 99-119.

Jordan CE. ve Walker R. Guidelines for Handling Domestic Violence Cases in Community Mental Health Centers. *Psychiatric Services*, 1994; 45(2):147-151.

Kadın Konukevlerinin Amaç ve kapsamı. Resmî Gazete. 5 Ocak 2013 sayı:28519 Konukevlerinin çalışma esasları ve temel ilkeleri madde.1.

KADEM, 2001. Türkiye’de Kadın Hareketinin Tarihi. Erişim: 23.01.2018. www.kadem.org.tr.

Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetle Mücadele Ulusal Eylem Planı 2007-2010, Ankara: KSGM Yayını, 2007.

Kalav A. Namus ve Toplumsal Cinsiyet. *Mediterranean Journal of Humanities II*. Akdeniz Üniversitesi Antalya, 2012;149-151.

Kararımkar Ö. Establishing the psychometric qualities of the ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 2010; 179, 350-356.

Kang K.S. ve Kim W. A study of battered women’s purpose of life and resilience in South Korea. *Asian Social Work And Policy Review*. 2011;5:145-159.

Karagün E. Sosyal Fobi özellikleri gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması. Doktora tezi. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.

Karagün E, Yıldız M, Başaran Z. ve diğ. Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010;11:139-144.

Karagün E. Toplumsal Cinsiyet, Kadın ve Spor. Umutepe Yayınları, Kocaeli, 2013;301-323

Karagün E. Kadının Spora Katılımı ve Psikolojik Yansımaları. Marka, Kocaeli, 2014.

Karagün E. Self-confidence level in professional athletes; an examination of exposure to violence, branch and socio-demographic aspects. *Journal of Human Sciences*. 2014;11(2):744-753.

Karagün, E. ve Çağlayan, Ç. Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014; 28:113-127.

Karagün E. Dünyada ve Türkiye’de Kadın ve Şiddet- Çocuk, Şiddet ve Spor. Nobel Akademik Yayıncılık, 2015;130-134.

Karakaş MM. 30-60 Yaş arası sedanter bayanlarda aletli pilates hareketlerinin eklem hareket genişliğine ve bazı esneklik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Karta N. The Economic Activities of Women in Ottoman Empire. *Journal of Economics, Finance and Accounting*. 2016;3(2):142-155.

Kassin S. Psychology (Second Edition). Publisher Prentice Hall, New Jersey, 1998: 33.

Kılınç G. ve Yıldız M. Kadın Konukevinde Kalan Ve Şiddete Uğramış Kadınların İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtma Düzeylerinin Örseleyici Stres, Depresyon ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkisi *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2017;3(2):1-5.

Kılıçgil E. Sosyal Çevre-Spor İlişkileri, Bağırın Yayınevi, Ankara, 1985.

Kirkcaldy BD, Shephard R, Siefen G. The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiology*. 2002; 37: 544-50.

- Kim S. ve Kim J. The effects of group intervention for battered women in Korea. *Archives of Psychiatric Nursing*, 2001;15(6): 257-264.
- Klag S. and Bradley G. The Role of Hardiness in Stress and İllness: An Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender. *British Journal of Health Psychology*. 2004; 9:137-161.
- Kloubec J. ve Banks A. Pilates and Physical. *JOPERD*, 2004; 75(4):34.
- Kobasa S. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979; 37:1-11.
- Kobasa S. ve Puccetti MC. Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983;45(4): 839-850.
- Koç M. Şiddetin Ortaya Çıkarıldığı Psikolojik Travmayla Baş Etmede Sporun İşlevselliği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2007;18:167-179.
- Konukevinin Çalışma Esasları ve Temel İlkeler. Resmî Gazete. 5 Ocak 2013 sayı:28519 Madde.4.
- Koss M.P. The Women's Mental Health Research Agenda Violence Against Women, *American Psychologist*. 1990;45(3): 374-380.
- Köksal F. Denetim odağı ile saldırgan davranış arasındaki ilişkiler. Doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 1991.
- Kum B, Gülççek F, Selek P ve diğ. Özgürlüğü Ararken: Kadın Hareketinde Mücadele Deneyimleri. Amargi, İstanbul, 2005.
- Kuyucu Y. Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- Kuzgun Y. Rehberlik ve Psikolojik Danışma. ÖSYM Eğitim yayınları, Ankara, 1988.
- Küçük V. ve Koç H. Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2003; 9:2.
- Küçükali A. Kadın Konukevi Müdürlüklerinden Hizmet Alan Kadınların Genel Profili ve Kurumlardan Aldıkları Hizmetlerin Verimliliği: Erzurum, Erzincan ve Bayburt Örneği. *Vizyoner Dergisi*, 2016;14(7):43-57.
- Küçükçakır N. Postmenopozal osteoporozlu kadınlarda pilates egzersizlerinin ağrı, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesi üzerine etkinliği. Tıpta Uzmanlık tezi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2011.
- Lange C, Unnithan VB, Larkam E. ve diğ. Maximizing the Benefits of Pilates- Inspired Exercise for Learning Functional Motor Skills. *Journal of Bodywork Movement Therapies*. 2000; 4(2):99-108.
- Lenore E. ve Walker A. *The Battered Woman Syndrome* (2nd edition). Springer Publishing Company, New York, 2000; 28-30.
- Logar R. The European Women's Shelter Movement and its Contribution to Change: New Challenges And Future Perspectives. World Conference On Women's Shelters, Edmonton, 2008.
- London School of Hygiene and Tropical Medicine. Erişim: 07.01.2018, [https://www.lshtm.ac.uk/newsevents/news/2013/gender\\_violence\\_report.html](https://www.lshtm.ac.uk/newsevents/news/2013/gender_violence_report.html)
- Lorenz K. Ecco homo Saldırganlığın Doğası. Çev. Mustafa Tüzel, *Cogito Düşünce Dergisi*, 1996;(6-7):65-77.
- Malkoç A. ve Enginsoy D. Rekabetçi Tutum, Bilişsel Çarpıtmalar ve Çok Boyutlu Kıskançlık. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 2008; 28: 1-14.

Martin M. ve Greenwood C.W. Solve Your Child's School-Related Problems. Perennial Harper-Collins Publishers. New York 1995. Çev. Fatma Zengin Dağdır, Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz. Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.

Martinsen EW. The effects of exercise on mental health in clinical populations, In S.J.H. Biddle (ed), European Perspectives on Exercise and Sport Psychology. Champain: Human Kinetics. 1995;71-85.

Mizes, JS, Morgan GD, Buder J. The relationship of cognition, assertion, and anger arousal. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly.1990;4: 369-376.

Mor Çatı Kolektifi. Geleceğim Elimde. Mor Çatı Yayınları, 1998;17-25.

Mor Çatı.Erişim: 30 Ocak 2018 <https://www.morcati.org.tr/tr/tanisalim/oykumuz>

Morgan PM, Robets JA, Feirnerman AD. Psychological effect of acute physical activity. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. 1971;52: 422-425.

Muratlı S. Yaşlıklarda Antrenman. s.117. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kemer, Antalya. 2002.

Muscolino ve Cipriani.S. Pilates and the "Powerhouse"-I. J Bodywork Movement Therapi. 2004;8 (1):15-24.

Muratbey G. Kağıthane Mesleki Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören ergenlerin bilişsel çarpıtma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.

Müftüoğlu, O. Yaşasın Hayat. (35. Baskı) Doğan Kitap, İstanbul, 2005.

Nabkasorn C, Miyai N, Sootmongkol A. ve diğ. Effects of physical exercise on depression, neuroendocrine stress hormones and physiological fitness in adolescent females with depressive symptoms. Europe Journal Public Health. 2005; 16:179-84.

Neenan M. ve Dryden W. Cognitive Therapy in a Nutshell. Second Edition. Sage Publishing. London, 2010.

Nicholls AR, Morley D, Perry JL. Mentally tough athletes are more aware of unsupportive coaching behaviours: Perceptions of coach behaviour, motivational climate, and mental toughness in sport. International journal of Sports Science & Coaching 2016; 0(0): 1-10.

NTV, 2017. Erişim:06.12.2017, <https://www.ntv.com.tr/turkiye/fatma-betul-sayan-kaya-137-kadin-konuk-evinde-3-bin-444-siddet-magduru-var,ZvvjsyaTykCZcFAwjoGkGw>

Olsson CA, Bond L, Burns JM ve ark. Adolescent Resilience: A Concept Analysis. J Adolesc, 2003; 26:1-11.

Orhun M. Hitit Aile Hukuku ve Eski Hukuk Dönemi Roma Aile Hukuku Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010; 5:35-55.

Oralgül E. Judith Butler'ın Kimlik ve Siyaset Anlayışı. Hacettepe Üniversitesi Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar Dergisi. Ankara. 2016; 9(1):50.

Osmanlı'da kadın sığınma evi varmış. Erişim:04.04.2018 <http://pautarihci.blogspot.com.tr/>.

Owen F. ve Owen D. Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü, Kadına Yönelik Şiddet. Ankara, 2008;17.

Özcan H, Subaşı B, Budak B. ve diğ. Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders 2013;3(3):107-113.

- Önder N. Türkiye’de Kadın İşgücünün Görünümü. *ÇSGB Çalışma Dünyası Dergisi*, 2013;(1):35-61.
- Özdemir S, Sezgin F, Kaya Z. ve diğ. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 2011;17(3): 405-428.
- Özkiraz A. ve Arslanel MN. İkinci meşrutiyet döneminde kadın olmak. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, (Online) ISSN:1309-8012, 2011;3(1):3-4.
- Özkul Ç. Multipl skleroz hastalarında aerobik eğitimle kombine pilates eğitiminin biyokimyasal faktörler, fiziksel performans, yorgunluk ve yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelenmesi. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
- Öztürk E. Türkiye’de Aile, şiddet ve Kadın Sığınma Evleri. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2014;3(7):39-55.
- Öztürk, O. Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Nobel Tıp Kitabevi, Ankara, 2002.
- Öztürk F. Sedanter bayanlarda sekiz haftalık step-aerobik ve pilates egzersizinin yapısal biomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Öztütüncü F. Liseli ergenlerdeki irrasyonel / olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile-içi ilişkiler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 1996.
- Page AZ. ve İnce M. Aile İçi Şiddet Konusunda Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*. 2008;11(22):81-94.
- Patil SS. A comparative analysis of mental toughness in different level sportsmen. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016; 3(2): 248-250.
- Parr GD, Montgomery M, DeBell C. Flow Theory as a Model for Enhancing Student Resilience. *Professional School Counseling*, 1998;1(5): 26.
- Perez IR. and Castano JP. Intimate partner violence and mental health consequences in women attending family practice in Spain. *Psychomatic Medicine*, 2005;67: 791-797.
- Petrofsky JS, Batt J, Davis N. ve diğ. Core Muscle Activity During Exercise on a Mini Stability Ball Compared With Abdominal Crunches on the Floor and on a Swiss Ball. *Journal Applied Research* 2007;(7):3.
- Plante TG. Are stress and coping associated with aptitude and achievement testing performance among children? A preliminary investigation. *Journal of School Psychology*. 1993;31(2):259-266.
- Polat O. Şiddet. Seçkin Yayınları, Ankara, 2015.
- Polat O. Klinik Adli Tıp (7. Baskı). Seçkin yayınları, 2014.
- Polat O. Şiddet. Marmara Üniversitesi *Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 2014;22(1):16-17.
- Reddy RC. ve Berhanu T. Mental toughness in sport: In case of Mekelle university sport teams. *International Journal of Applied Research* 2016; 2(3): 1-3.
- Saygılı, S. Strese Son. Elit Yayıncılık, İstanbul, 2005.
- Scott JW. Toplumsal Cinsiyet: Faydalı Bir Tarihsel Analiz Kategorisi. Agora Kitaplığı, İstanbul, 2007.
- Selvi Ö. ve Altan S. Popüler Kültür ve Spor İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Erciyes İletişim Dergisi*, 2014;3(3):135.

Sezgin H. Partneri tarafından şiddet görmüş ve kadın sığınma evinde barınan kadınların kullandıkları başatme yöntemleri ile algıladıkları sosyal desteğin ruhsal sağlıkları ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, 2007.

Shepperd JA, and Kashani JH. The Relationship of Hardiness, Gender and Stress Outcomes in Adolescents. *Journal Of Personality*, 1991; 59(4), 747-768.

Slimani M, Miarka B, Briki W, Cheour F. Comparison of mental toughness and power test performances in high-level kickboxers by competitive success. *Asian Journal of Sports Medicine*, 2016; 7(2): 1-7.

Solomon GB. Mental toughness among college athletes. *Journal of Applied Sports Science* 2015;5(3):171-175.

Soylu Y. Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Sağlamlığı Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2018;8(49):81-100.

Sosyal Tomruk M. Kronik boyun ağrılı hastalarda pilates eğitiminin fonksiyonellik ve yaşam kalitesine etkisi. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016.

Steptoe A, Edward S, Moses J, ve diğ. The effects of exercise training on moods and perceived coping ability in anxious adults from the general population. *Journal Of Psychosomatic Research*. 1989;5(33):537-547.

Stewart D. E. ve Robinson G. E. A review of domestic violence and women's mental health. *Archives of Women's Mental Health*.1998;1: 83-89.

Şahin M. ve Sarı SV. Ergenlerde Görülen Zorbalık Eğiliminin Bilişsel Çarpıtmalar ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*. 2010; 20:1-14.

Şahin NT. ve Durak A. Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1995;10(34): 56-73.

Şimşek A. Sosyal Medyada Şiddet Üzerine Söylemler. Uluslararası Katılımlı Kadına ve Çocuğa Karşı Şiddet Sempozyumu. 2012; 1:258-272.

Tarhan N. Kadın Psikolojisi. Nesil Yayıncılık, İstanbul, 2013.

Tarım B. Travma Sonrasında Büyüme, Sosyal Problem Çözme ve İyimserlik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Araştırma Makalesi. Dicle Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2018;10(20): 190-8.

TBMM. Kadına ve Aile Bireylerine Yönelik Şiddet İnceleme Raporu. Erişim: 22.05.2018, [https://www.tbmm.gov.tr/komisyon/insanhaklari/docs/2012/raporlar/29\\_05\\_2012.pdf](https://www.tbmm.gov.tr/komisyon/insanhaklari/docs/2012/raporlar/29_05_2012.pdf)

TBMM Anayasa,1982. Erişim: 5 Nisan 2018, <http://www.anayasa.gov.tr/icsayfalar/mevzuat/1982anayasas%C4%B1.html>

TDK, Erişim:12 Ocak 2018, [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=298685](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori1=veritbn&kelimesec=298685)

Tekeli Ş. Feminizmi Düşünmek (1. Baskı). İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2017.

Tekeli Ş. Birinci ve ikinci dalga feminist hareketlerin karşılaştırılmalı incelemesi üzerine bir deneme, 75. yılda Kadınlar ve Erkekler/Bilanço 98 içinde, der. Ayşe Berktaş Hacımiraçoğlu, İş Bankası Yayınları Tarih Vakfı Yayınları. İstanbul, 1998; 337-346.

Tekin Demir Y. Orta Yaş Sedarer Bayanlarda Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Özellik ve Vücut İmajına Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2013.

Tezcan B. Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar. Uzmanlık tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2009.

Terzi Ş. Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Doktora tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2005.

Terzi Ş. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008;3(29):1-11.

Tiryaki, Ş. Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. 1.Baskı İstanbul: Eylül Yayınevi. 2000.

TUİK, İstatistiklerle Kadın- 2015. Erişim: 13 Ocak 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21519>

TUİK, İstatistiklerle Kadın, 2015. Erişim: 13 Ocak 2018, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24643>

Tuzgöl M. Ana-baba tutumları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, 1998.

Türküm AS. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2003;2(19): 41-47.

Türkmen Z. Osmanlı Devleti'nde Kapitülasyonların Uygulanışına Toplu Bir Bakış. Marmara Üniversitesi Türkiyat Enstitüsü Yakınçağ Tarihi. *Osmanlı Tarihi Araştırma ve Uygulama Merkezi Dergisi OTAM*, İstanbul, 2015;6(6):325-341.

Uçar M. Aile İçi Şiddet ve Aile Koruma Yasası. Yetkin Yayınevi. Ankara, 2003.

United Nations Human Rights. Erişim: 29.01.2018, <http://www2.ohchr.org/english/issues/women/rapporteur/>

Uluocak Ş, Gökulu G, Bilir O. ve diğ. Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği ve Kadına Yönelik Şiddet. Paradigma Akademi. Edirne, 2014.

Uluğtekin S. Ana baba davranışlarıyla çocuğun saldırganlık ve bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkilerin araştırılması. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, 1976.

Uysal MF. Postmenopozal kadınlarda pilates egzersizlerinin pelvik taban, denge, postür ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016.

Uzun M. Omuz-boyun postür problemi olan yetişkin hastalarda klinik pilates egzersizlerinin postüre etkisinin belirlenmesi. Yüksek Lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Yalçın M. aile içi şiddet nedeniyle kadın konukevinden hizmet alan şiddet mağduru kadınlar ile kuruluştta görev yapan meslek elemanlarının kadın konukevi hizmetlerine ilişkin değerlendirmeleri: Ankara örneği. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi, 2014.

Yamaner O. Birinci dünya savaşı'nda İngiliz kadını üzerine bir inceleme: savaşın İngiliz kadının hayatına etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014; 42:145-150.

Yardım N. DSÖ'nün kadın sağlığının çeşitli konularındaki görüş ve mesajları. *Aktüel Tıp Dergisi*, 2001;6(1): 78.

Yeniocak N. Şiddet bağlamında incelenen üç kadın grubunun başa çıkma biçimleri ve bu bağlamda çocuklarında algıladıkları sorunlar. Yüksek Lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, 2011.

Yetim D. Edirne şehir merkezinde kadınlara yönelik şiddet sıklığı. Uzmanlık tezi. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2008.

Yetim A. Sosyoloji ve Spor. Topkar matbaacılık, Ankara, 2000.

Yıldırım A. Sıradan şiddet: Kadına Ve Çocuğa Yönelik Şiddetin Toplumsal Kaynakları. Boyut Kitapları, İstanbul, 1998.

Yılmaz H. Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık, Denetim Odağı ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.

Yücel N. Kilolu ve Obez Kadınlarda Obezite ve Benlik Saygısı İlişkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.

Wallace KA, Bisconti TL, and Bergeman CS. The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and Applied Social Psychology*, 2001;23(4).

Weiss M J. Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *The National Autistic Society*, 2002;6(1):115- 130.

Willis JD, Campbell FL. *Exercise Psychology*. Human Kinetics, USA, 1991.

Wilson CJ, Bushnell JA, Rickwood DJ, Caputi P, Thomas SJ. The role of problem orientation cognitive distortions in depression and anxiety intervention for young adults. *Advances in Mental Health*. 2011; 10:52-61.

Wittig M. Kadın Doğulmaz. Çeviren Çiğdem Akanyıldız ve Şeyda Öztürk. *Cogito Dergisi 'Feminizm'*. 2009; 58:193-201.

WHO. Violence against women. WHO Consultation, Geneva 1996; 5-7.

WHO. Erişim:07 Aralık 2017, <http://www.who.int/violenceprevention/approach/definition/en/>

WWC. Erişim:15 Nisan 2018, [http://www.5wwc.org/conference\\_background/1985\\_WCW.html](http://www.5wwc.org/conference_background/1985_WCW.html)



## ÖZGEÇMİŞ

### Bireysel Bilgiler

- *Adı Soyadı* : Canan ÖNER SUATA
- *Doğum yeri ve tarihi* : KOCAELİ – 14.05.1993
- *Uyruğu* : T.C
- *Medeni Durumu* : Evli
- *Çalıştığı kurum* : Kocaeli Büyükşehir Belediyesi – Gençlik ve Spor Dairesi
- *İletişim Adresi ve telefonu* : Karabaş Mahallesi Oramiral Salim Dervişoğlu Caddesi No:6 Fuariçi İzmit/KOCAELİ - 0(535)-280-9575

### Eğitimi

- Pedagojik Formasyon - 2015
- Yabancı dili: İngilizce - 2016-17

### Mesleki Deneyimi

- Pilates Antrenörlüğu - 2012-2018
- Kocaeli Büyükşehir Belediyesi 2015- halen

### Bilimsel Etkinlikler

- 2014- 13.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: İlkokul ve Ortaokullarda Çalışan Sınıf ve Branş Öğretmenlerinin Rekreasyon Bilinci; Kocaeli Örneği
- 2016- 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Spor Yapan ve Sedanter Kadınların Umutsuzluk ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması

## EKLER

### EK-1 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Adı Soyadı: Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

<b>CONNOR-DAVIDSON PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ</b>					
Lütfen aşağıdaki ifadelerin geçtiğimiz ay içinde size ne kadar uyduğunu gösteriniz. Eğer yakın zamanda belirgin bir şey olmadıysa, ne hissetmiş olabileceğinizi düşünerek cevaplayınız.					
SORULAR	Hiç Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Her Zaman Doğru
1. Değişiklikler karşısında uyum sağlayabilirim.					
2. Stres olduğumda beni rahatlatacak en az bir tane yakın ve güvenebileceğim ilişkim var.					
3. Sorunlarım açık bir çözüm bulunmadığında, bazen Tanrı ya da kader yardım edebilir.					
4. Önüme çıkan her şeyle başa çıkabilirim.					
5. Geçmiş başarılarım, yeni zorluklarla mücadele etmemde bana güven veriyor.					
6. Sorunlarla karşılaştığım zaman, olayların komik yönlerini görmeye çalışırım.					
7. Stresle mücadele etmek durumunda kalmak yönlerini görmeye çalışırım.					
8. Hastalık, yaralanma ya da benzeri güçlüklerden sonra çabuk normale dönerim.					
9. İyi ya da kötü, her şeyin olmasında belli bir sebep olduğunu düşünürüm.					
10. Sonuç ne olacak olursa olsun, elimden gelenin en iyisini yaparım.					
11. Engeller olsa da, hedeflerime ulaşacağıma inanırım.					
12. Umutsuz durumlarda bile vazgeçmem.					
13. Kriz ya da stres durumlarında yardım için nereye gideceğimi bilirim.					
14. Stres altında dikkatim dağılmaz ve açık bir şekilde düşünebilirim.					
15. Sorunları çözerken bütün kararları başkasının almasına izin vermektense, kendim için başına geçmeyi tercih ederim.					
16. Başarısızlıklar karşısında kolay pes etmem.					
17. Yaşamdaki zorluklarla uğraşmada kendimi güçlü bir insan olarak görürüm.					
18. Gerektiğinde başkalarını etkileyecek zor ya da kimsenin vermek istemediği kararları verebilirim.					
19. Üzüntü, korku ve öfke gibi hoş olmayan ve acı verici duygularla baş edebilirim.					
20. Yaşamdaki sorunlarla baş ederken, bazen olayların nedenini bilmeden, varsayımlar üzerine hareket etmek gerekir.					
21. Yaşamdaki amacıma dair güçlü bir duyguya sahibim.					
22. Hayatımın kontrolüne sahip olduğumu hissediyorum.					
23. Zoru severim.					
24. Önüme ne engel çıkarsa çıksın, hedeflerime ulaşmaya çalışırım.					
25. Başarılarımla gurur duyuyorum.					

## EK-2 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ				
Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışları size uygunluk derecesine göre işaretleyiniz.				
<i>Bir sıkıntım olduğunda...</i>	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Çok Uygun
1- Kimsenin bilmesini istemem.				
2- İyimser olmaya çalışırım.				
3- Bir mucize olmasını beklerim.				
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım.				
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum.				
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum.				
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım.				
15- Problemin çözümü için adak adarım.				
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19- Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21- Mücadeleden vazgeçerim.				
22-Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23-Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25-“Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm.				
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28-“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

### EK-3 Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

<b>BİLİŞSEL ÇARPITMA ÖLÇEĞİ</b>					
Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz.					
	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Çok Az</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Çok Sık</b>
1.Kendinizi küçük görüyorsunuz.					
2.Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.					
3.Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.					
4.Umutsuz hissediyorsunuz.					
5.Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz.					
6.Kendinizden nefret ediyorsunuz.					
7.Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.					
8.Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz.					
9.İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz					
10. Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.					
11.Kendinizi eleştirirsiniz.					
12.Biri tarafında incitildiğinde kendinize hiddetlenirsiniz					
13. Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz					
14. Geleceğe dair umutsuzsunuz.					
15. Kötü bir haber almayı beklersiniz.					
16. Kendinize lakaplar takarsınız.					
17. Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.					
18. Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.					
19. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.					
20. Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.					

21. Kendinizi beğenmiyorsunuz.					
23. Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz.					
24. Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz.					
25. İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır.					
26. Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz					
27. Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.					
28. Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz.					
29. Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz					
30. Bir haber alacağınız da aklınıza en kötüsü gelir.					
31. Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.					
32. Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.					
33. Hayatınızın kontrolünüzün elinizde olmadığı kanısındasınız.					
34. Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz					
35. Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler olduğunu düşünüyorsunuz.					
36. Kendinize aptal veya çirkin diye hitap edersiniz.					
37. Muhtemelen sizin suçunuz olmasa bile istenmeyen bir durumda kendinizi suçlarsınız.					
38. Hayatın size fazla seçenek sunmadığını hissediyorsunuz.					
39. Geleceği dair umutlu değilsiniz.					
40. Haksızca eleştirilmeyi veya aşağılanmayı beklersiniz.					

## EK-4 Bilgi Toplama Anketi

### BİLGİ TOPLAMA ANKETİ

Sayın Katılımcı,

Bu anket, yüksek lisans tez çalışması için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmada verdiğiniz bilgiler herhangi bir şekilde açıklanmayacaktır. Sadece verdiğiniz cevaplar sayısal olarak değerlendirilerek bilimsel araştırmada kullanılacaktır. Kimliğinizi gizli tutmak açısından yukarıdaki kutucuğa kimliğinizi belirtmeyecek ancak hatırlayabileceğiniz şekilde; bir kod, bir isim yazmanız veya simge çizmeniz sonraki değerlendirmelerde hatırlamak açısından önemlidir. Anket sorularına doğru yanıt vermenizi bekler, desteğiniz için teşekkür ederiz.

1. **Konuk evi denetiminde yürütülecek ve haftada 2 gün 1,5 saat sürecek pilates egzersizleri programına katılmak ister misiniz?** ( )Evet ( )Hayır
2. **Yaş .....**
3. **Eğitim Durumunuz:** ( ) Okuryazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Üniversite
4. **Çalışma Durumunuz:** ( ) Çalışıyorum ( ) Çalışmıyorum
5. **Eşinizin Eğitim Durumu:** ( ) Okuryazar ( ) İlkokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Üniversite
6. **Eşinizin Çalışma Durumu:** ( ) Çalışıyor ( ) Çalışmıyor
7. **Ailenizin toplam aylık geliri ?** ( ) 1000 TL ve altı ( ) 1001-1500 TL arası  
( ) 1501- 2500 TL arası ( ) 2501 TL ve üzeri
8. **Kaç yaşında evlendiniz? .....**
9. **Nasıl evlendiniz?** ( ) Görücü usulü ( ) Anlaşarak ( ) Akraba Evliliği ( ) Diğer....
10. **Kaç yıllık evlisiniz?** ( ) 5 yıldan az ( ) 6-10 yıl ( ) 11-15 yıl ( ) 16-20 yıl ( ) 21 yıldan fazla
11. **Çocuğunuz var mı?** ( ) Evet (çocuk sayınız .....) ( ) Hayır
12. **Kim tarafından şiddete maruz kaldınız?** ( ) Eş ( ) Anne- baba, diğer aile üyeleri
13. **Ne tür şiddete maruz kaldınız?** ( ) Fiziksel ( ) Psikolojik Şiddet ( ) Ekonomik Şiddet ( ) Cinsel Şiddet ( ) Diğer.....
14. **Ne kadar süredir konukevinde kalmaktasınız? .....**
15. **Şiddet sonrası destek aldınız mı?** ( )Evet ( )Hayır
16. **Destek aldıysanız kimlerden destek aldınız?**  
Kısaca yazınız.....
17. **Daha önce spor yaptınız mı?** ( ) Evet ( ) Hayır
18. **Eğer spor yaptıysanız branşınız .....**

**EK-5: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'na Yazılan Dilekçe Örneği**

28.04.2017

T.C  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA;

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı 155303017 nolu öğrencisiyim, tez hazırlamaktayım. “12 Haftalık Pilates Egzersizlerinin, Kadın Konukevinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi” başlıklı tezimde konukevinde şiddet mağduru kadınlarla yapacağım çalışmaları yürütemem için Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü ile gerekli yazışmaların yapılması konusunda,

Gereğinin yapılmasını arz ederim.

Adres:

Canan ÖNER SUATA

## **EK-6 Aydınlatılmış Onam Formu**

### **AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU**

**Çalışmanın adı:** 12 Haftalık Pilates Egzersizlerinin Kadın Konukevinde Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma, Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi

#### **Araştırmanın Amacı:**

Bir araştırma projesine davet edilmektesiniz. Karar vermeden önce araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını anlamanız çok önemlidir. Lütfen biraz zaman ayırın ve aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyun, isterseniz başkalarıyla tartışın. Araştırmamız Kocaeli’nde bulunan Kadın Konukevlerindeki kadınlarla gerçekleştirilecektir. 12 hafta boyunca tezi çalışmasını yürüten ve aynı zamanda pilates eğitmeni olan Canan Öner Suata tarafından sizlere pilates egzersizleri yaptırılacaktır. Araştırma için egzersizlere başlamadan önce psikolojik durumunuzu değerlendirmek için 4 adet ölçek uygulanacaktır. Bu ölçekleri doldururken isim yazmadan ancak sonraki bütün test uygulamalarında kullanacağınız bir kod kullanmanız istenecek. Araştırma dahilinde kullandığınız kodu dolduracağınız tüm formlarda kullanmanız gerekecektir. Ölçek uygulamaları sonrası sizlere haftalık çalışma programı, yani egzersizlerin hangi gün ve saatte yapılacağı bildirilecektir. Bildirilen program dahilinde 12 hafta pilates egzersizleri yapılacak. 12 hafta bitiminde araştırma öncesi uygulanan 4 ölçeği tekrar doldurmanız istenecektir. Böylece pilatesin psikolojik durumunuz açısından bir etkisi olup olmadığına bakılacaktır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerde herhangi bir isim yer almadan değerlendirilecek. Sonuçlar kadın konuk evlerinde kalacak kadınlar açısından işe yarar olması açısından öncelikle Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü ve Kocaeli Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü ile paylaşılacak. İl Müdürlüğünün uygun görmesi halinde yayın haline getirilecektir. Araştırma süresince kimliğiniz gizli kalacak. Herhangi bir yerde isminize yer verilmeyecek. Sonuçlar sadece sizin gibi şiddet mağduru kadınlara katkı sunması açısından yayın haline getirilecektir.

#### **Neden ben seçildim?**

Kadına yönelik şiddet günden güne daha büyük sorunlara sebep olarak toplumsal bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır ve birçok aileyi olumsuz etkilemektedir. Bu problemin araştırılarak doğru bir şekilde çözüme ulaştırılması gerektiğini düşünüyoruz. Şiddet olaylarından dolayı, kadınların psikolojik ve fiziksel sağlığı yıpranmaktadır. Bu tarz durumlarda, sporun etkilerini görmek için en doğru örneğin konukevleri olduğu sonucuna vardık ve araştırmamız için sizlerle çalışmaktayız.

#### **1. Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyım?**

Hayır, araştırmanın istenen herhangi bir safhasında çalışmadan ayrılabilirsiniz.



## **2. Katılmayı kabul edersem bana ne yapılacak?**

Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde;

Düzenli etkinlik döneminde, hafta iki kez 1,5 saat süreli grup halinde uygulanacak pilates egzersizlerine katılmış olacaksınız, katılacağınız bu egzersizler müdürlükler tarafından belirlenen bir spor salonunda gerçekleştirilecek, egzersizlere müdürlük tarafından sağlanan araçlarla transfer edileceksiniz e güvenliğiniz de müdürlükler tarafından sağlanacaktır. Özellikle güvenlikle ilgili en küçük bir rahatsızlık hissettiğinizde lütfen araştırmacılara bildiriniz.

Çalışmaların yürütülmesi öncesi ve bitiminde size bazı anketler dağıtılacak ve doldurmanız istenecektir. Anketlerin amacı, psikolojik olarak ne durumda olduğunuzu öğrenmek ve pilates egzersizlerinin psikolojik durumunuza etki edip etmediğini belirlemektir. Testlerin doğruluk derecesi sorulara samimi cevap verilmesiyle yakından ilişkilidir. Ölçeklere dürüstçe yanıt vermeniz sizin gibi konuk evlerinde kalan kadınlara yapılacak uygulamaları belirlemek açısından önemlidir.

Bu çalışma, danışmanlığımı yapan aynı zamanda uzman psikolog olan Doç. Dr. Elif KARAGÜN denetiminde “gizlilik, güvenlik, bireye saygı, her birey tek ve değerlidir” ilkesi ve etik kurallar çerçevesinde gerçekleştirilecektir.

## **3. Araştırmaya katılmanın olası dezavantajları ve riskleri nelerdir?**

Araştırmaya katılmanın herhangi bir riski yoktur. Pilates egzersizleri esnasında herhangi bir rahatsızlanma söz konusu olursa, size spor salonunda bulunan sağlık personeli tarafından müdahale edilecektir. Sağlık personelinin müdahalesinin yetersiz olacağı acil durumlarda ambulans çağırılarak, rahatsızlığın durumuna göre müdahale edilebilecek bir sağlık kuruluşuna yönlendirileceksiniz.

Bunun dışında güvenlik riskleri açısından Müdürlüklerin koruması altında olacaksınız.

## **4. Araştırmaya katılmanın olası yararları nelerdir?**

Öncelikle katılımcılar spor yapacakları için fiziksel olarak vücutta toparlanma, sıkılaşma olabilecektir. Aynı zamanda spor yaparak; eklem, kemik, kas güçlenmesinden dolayı yaşam kalitelerini yüksek hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Spor yaparken vücutta mutluluk hormonu salgılandığından, gevşeme ve rahatlama etkilerini görecek ve spor süresince kişiler, sorunlarından uzaklaşıp kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissedecekler.

Grup olarak spor dersleri alacaklarından, diğer katılımcılarla iletişim kurmaları, ortak bir aktivitede bulunmaları arkadaşlık bağları kurmalarına aracı olacaktır.

Psikolojik olarak herhangi bir sorun yaşayıp yaşamadıklarını yapılan anketlerle test edilerek daha doğru çıkarımlar yapılabilecek, kişiler bu yönden herhangi bir rahatsızlığa yatkın olup olmadıklarını göreceklerdir. Bununla beraber, eğer ilk tarama anketlerinde yatkınlık olduğu sonucuna varıldıysa kişilerin spor sonrası herhangi bir olumlu etki görüp

görmediklerine bakılarak yaşantılarına bazı alışkanlıkları katmalarına yardımcı olunacaktır.

**5. Araştırma masrafları:**

Araştırmada siz herhangi bir ücret ödemeyeceksiniz. Araştırma sırasında yapılacak tüm masraflar araştırmacı tarafından karşılanacaktır.

**6. Araştırmada ters giden bir şey olursa ne olacak?**

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne şikayette bulunabilirsiniz. Bununla beraber madde 7'de ifade edildiği gibi egzersiz esnasında veya güvenlik açısından oluşabilecek olumsuzluklara karşı alınan tedbirlerin dışında, öngörülemeyen bir terslikle karşılaşırsanız araştırmacılarla iletişime geçiniz.

**7. Kimlik bilgilerim ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?**

Araştırma yönteminin ön test- son test olmasından dolayı kişiler kodlandırılarak çalışma ilerleyecek, böylece araştırmacı dahi kimse katılımcıların bilgilerini ayırtmayacaktır. Katılımcılardan, araştırma süresince elde edilen tüm bilgiler ve anket sonuçları sadece sayısal verilere çevrilmek için araştırmacı tarafından kullanılacaktır. Sayısal veriler doğrultusunda varılan sonuçlar ve bu sonuçlara getirilen önerilerin olduğu el kitapçıkları Aile ve Sosyal politikalar Bakanlığı Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü ve Kocaeli İl Müdürlüğü ile kadınlarımızın yararına kullanılması amacıyla paylaşılacaktır.

**8. Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?**

Araştırma sonuçları el kitapçığı olarak basılacağından araştırmamıza katılan katılımcılarla da paylaşılacaktır.

**9. Araştırma sonuçlarına ne olacak?**

Araştırma sonuçlarının öncelikle Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü ve bağlı olduğunuz İl Müdürlüğü ile paylaşılacak sonrasında yüksek lisans tezinde kullanılacaktır. Ardından el kitapçıklarında yer alacaktır.

Çalışma hakkında başka sorularınız ya da rahatsızlığınız sorumlu kişileri arayabilirsiniz (Tel:).

## ONAM FORMU (D<sup>2</sup>)

(Araştırmacı nüshası ve Katılımcı nüshası olmak üzere iki nüsha halinde basılmalı ve imzalı araştırmacı nüshası saklanmalıdır. Gerekli olduğunda Etik Kurul tarafından onam formları istenebilir)

**Araştırmanın Adı:** 12 Haftalık Pilates Egzersizlerinin Kadın Konukevinde Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel arpıtma, Psikolojik Dayanıklılık Ve Stresle Başa ıkma Tarzları Üzerine Etkisi

	Evet	Hayır
Gönüllü Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartişma fırsatı tanındı mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Araştırmada elde edilen biyolojik örneklerin madde 6'da belirtilen şartlarda gelecekte de kullanılmasına onay veriyor musunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı?		

Gönüllü	Araştırmacı
İmza:	İmza:
Adı / Soyadı:	Adı / Soyadı:
Tarih:	Tarih:

## EK-7: Etik Kurul Onayı



T.C.  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR  
ETİK KURULU



<b>Etik Kurul Bilgileri</b>	Adı	Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	Adres	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Ara Kat 41380 Umuttepe Yerleşkesi /KOCAELİ
	Telefon	0262 303 74 50
	Faks	0262 303 74 63
	E-Posta	gokaetikkurul@kocaeli.edu.tr

<b>Başvuru Bilgileri</b>	Araştırmanın Adı	12 haftalık pilates egzersizlerinin, kadın konukevinde kalan şiddet mağduru kadınların bilişsel çarpıtma, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları üzerine etkisi			
	Araştırma Proje Numarası	KÜ GOKAEK 2017/238			
	Sorumlu Araştırmacı Unvanı/Adı/Soyadı	Doç. Dr. Elif Karagün			
	Sorumlu Araştırmacının Uzmanlık Alanı	Rekreasyon			
	Araştırma Merkezi				
	Destekleyici				
	Araştırmanın Türü	<b>Yüksek Lisans Tezi</b>			
	Araştırmaya Katılan Merkezler	Tek Merkezli <input checked="" type="checkbox"/>	Çok Merkezli <input type="checkbox"/>	Ulusal <input checked="" type="checkbox"/>	Uluslararası <input type="checkbox"/>

<b>Değerlendirilen Belgeler</b>	Belge Adı	Var	Yok	Açıklama
	Başvuru Dilekçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Başvuru Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Araştırmanın Türü	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Araştırma raporu
	Araştırma Protokolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Kullanılacak Form Örnekleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Aydınlatılmış Onam Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Araştırma Bütçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Literatür Örneği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Taahhütname	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Biyolojik Materyal Transfer Anlaşması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	İzin Belgeleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Başhekimlik Onayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Özgeçmişler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Değişiklik Bilgi Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Proje Sonuç Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diğer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

KÜ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay Formu	Belge Kodu	Rev. Tarihi / No.su:	Sayfa
	Onay Formu	18.10.2017/KOOGOEK01.2	1/2

Karar Bilgileri	Karar No: KÜ GOKAEK 2017/143	Proje No: 2017/238	Tarih: 01/11/2017
	Doç. Dr. Elif Karagün sorumluluğunda yapılan ve yukarıda bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler, araştırmanın gerekçesi, amacı, yaklaşım ve yöntemleri, gönüllüler için beklenen yarar ve riskler dikkate alınarak değerlendirilmiş ve araştırmanın ilgili protokol doğrultusunda belirtilen merkezlerde yürütülmesi etik açıdan,		
<input type="checkbox"/> Uygun bulunmuştur. <input checked="" type="checkbox"/> Eksikliklerin tamamlanması koşulu ile uygun bulunmuştur.* <input type="checkbox"/> Uygun bulunmamıştır.*			

Dayanakları	Hasta Hakları Yönetmeliği (01.08.1998/23420); Biyoloji ve Tıbbın Uygulanması Bakımından İnsan Hakları ve İnsan Haysiyetinin Korunması Sözleşmesi; İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesinin Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (09.12.2003/25311); Biyotıp Araştırmalarına İlişkin İnsan Hakları ve Biyotıp Sözleşmesine Ek Protokolün Onaylanmasının Uygun Bulunduğuna Dair Kanun (29.03.2011/27899); İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik (13.04.2013/28617); Tıbbi Cihaz Klinik Araştırmaları Yönetmeliği (06.09.2014/29111); Dünya Tıp Birliği Helsinki Bildirgesi; İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu; Türk Tabipleri Birliği Hekimlik Meslek Etiği Kuralları; Türk Tabipleri Birliği Araştırma Etiği Bildirgesi
-------------	--

**Etik Kurul Üyeleri**

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile İlişki		Toplantıda Bulunma		İmza
			E	K	E	H	E	H	
Prof. Dr. Kadir Babaoğlu Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. İ. Erdem Okay Üye	Genel Cerrahi	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Haluk Emre Özel Üye	Restoratif Diş Tedavisi	Kocaeli Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Prof. Dr. Özlem Yıldız Gündoğdu Üye	Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Canan Baydemir Üye	Biyoistatistik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Şemil Selcen Göçmez Üye	Farmakoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Doç. Dr. Yusufhan Yazır Üye	Histoloji ve Embriyoloji	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Aslihan Akpınar Raportör	Tıp Tarihi ve Etik	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yrd. Doç. Dr. Ceyla Eraldemir Üye	Biyokimya	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

\* Gerekçe ve öneriler: Aydınlatılmış onay formunda önerilen eksikliklerin yapılması halinde uygun.

KÜ Bireysel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay Formu	Belge Kodu	Rev. Tarihi / No.su:	Sayfa
	Onay Formu	18.10.2017/KOGOERD1.2	2/2

## EK-8 Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'ndan Alınan Onay Belgeleri



T.C.  
ANKARA VALİLİĞİ  
Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü

Sayı : 49761795-605.01-E.43059  
Konu : CANAN ÖNER SUATA

31/07/2017

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİNE  
(Sağlık Bilimler Enstitüsü)

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Canan ÖNER SUATA, "12 Haftalık Pilates Egzersizlerinin Kadın Konukeverinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkım Tarzları Üzerine Etkisi" konulu tez çalışmasını Müdürlüğünüzde gerçekleştirebilmesi 26/07/2017 tarih ve 73595336-605.01-E.79481 sayılı Müsteşarlık Onayı ile Uygun Görülmüştür.

Söz konusu araştırmanın meslek elemanları refakatinde, gönüllülük esası çerçevesinde, özel hayatın gizliliğine riayet edilerek, Müdürlüğünüz denetiminde uygun görülecek mekanda ve ses-görüntü kaydı alınmaksızın, kuruluş hizmetlerinden yararlanan kişileri psikolojik olarak olumsuz etkileyebilecek, şahsi deneyimlerine ilişkin bilgi talebi içeren sorulara yer verilmemesi, araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayınlanmadan önce kurum izni alınması ve bir örneğinin İl Müdürlüğümüze gönderilmesi koşulları hususunda gereğini rica ederim.

Ekrem YAVUZ  
İl Müdür a.  
İl Müdür Yardımcısı

EK :  
1- Müsteşarlık Onayı

### DAĞITIM :

Gereği: Bilgi:  
1. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE KADIN HİZMETLERİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜNE  
2. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE  
3. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE  
4. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİNE  
(Sağlık Bilimler Enstitüsü)

Güvenli Elektronik İmza Akl  
31.07.2017  
Ömer Z. DEMİR

\*Bu belge elektronik imzalıdır. İnzah suretinin isbna görmek için <https://bys.aile.gov.tr/EvrakDogrulama> adresine girerek (91p82v-g12aUE-BOyKbk-9RozBL-uVZvBP1y) kodunu yazınız.

Ankara'da Cad. No 70 Çiğdem  
Telefon No: (312) 418 66 61 Dışık: 3241 - 1125 Faks: (312) 625 96 04  
e-Posta: [ankara@ankara.gov.tr](mailto:ankara@ankara.gov.tr) İnternet Adresi: <http://ankara.gov.tr>

İlçe İsp. Hıyri BAŞER  
Yen. İsp. ve Ç. Müd. Yard. (G. A.)



T.C.  
AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI  
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı

Sayı : 73595336-605.01-E.79481  
Konu : Canan ÖNER SUATA

26/07/2017

MÜSTEŞARLIK MAKAMINA

Kadının Statüsü Genel Müdürlüğünün 24/07/2017 tarih ve 78417 sayılı yazısı ile Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı öğrencisi Canan ÖNER SUATA'nın "12 haftalık Pilates Egzersizlerinin Kadın Konukevlerinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi" başlıklı tezi kapsamında Bakanlığımıza bağlı tüm kadın konukevlerinde anket uygulayabilme talebinin olumlu değerlendirildiği bildirilmiştir.

Söz konusu araştırmanın Onay tarihinden itibaren 6 ay süre ile İl Müdürlüklerinin koordinesinde ve uygun göreceği bir mekânda ses-görüntü kaydı alınmaksızın, kadınların özel hayat ve kimliklerinin gizliliğine özen göstererek, ayrıntılı bilgilendirilmesinin sağlanması sonrasında, yalnızca istekli olan kadınların katılmaları ile gerçekleştirilmesi araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayınlanmadan önce kurum izni alınması ve araştırma bitiminde bir örneğinin Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü ve Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığına gönderilmesi koşulları ile uygulanabilmesi hususunda;

Olurlarınızı arz ederim.

Ali Nazmi UZUN  
Daire Başkan V.

O L U R  
26/07/2017

Mehmet KARABAY  
Müsteşar Yardımcısı V.

EK :  
1-1 Sayfa

\*Bu belge elektronik imzalıdır. İmzalı suretinin aslını görmek için <https://bys.aile.gov.tr/EvrakDogrulama> adresine giderek {1Eef01-F1cW91-C+RHm7-Iu6L//~X1QMzzXs} kodunu yazınız.



T.C.  
ANKARA VALİLİĞİ  
Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü

Sayı : 49761795-605.01-E.43059  
Konu : CANAN ÖNER SUATA

31/07/2017

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİNE  
(Sağlık Bilimler Enstitüsü)

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans Programı öğrencisi Canan ÖNER SUATA, "12 Haftalık Pilates Egzersizlerinin Kadın Konukeverlerinde Kalan Şiddet Mağduru Kadınların Bilişsel Çarpıtma Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkım Tarzları Üzerine Etkisi" konulu tez çalışmasını Müdürlüğünüzde gerçekleştirebilmesi 26/07/2017 tarih ve 73595336-605.01-E.79481 sayılı Müsteşarlık Onayı ile Uygun Görülmüştür.

Söz konusu araştırmanın meslek elemanları refakatinde, gönüllülük esası çerçevesinde, özel hayatın gizliliğine riayet edilerek, Müdürlüğünüz denetiminde uygun görülecek mekanda ve ses-görüntü kaydı alınmaksızın, kuruluş hizmetlerinden yararlanan kişileri psikolojik olarak olumsuz etkileyebilecek, şahsi deneyimlerine ilişkin bilgi talebi içeren sorulara yer verilmemesi, araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayımlanmadan önce kurum izni alınması ve bir örneğinin İl Müdürlüğümüze gönderilmesi koşulları hususunda gereğini rica ederim.

Ekrem YAVUZ  
İl Müdür a.  
İl Müdür Yardımcısı

EK :  
1- Müsteşarlık Onayı

DAĞITIM :

Gereği: Bilgi:  
1. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE KADIN HİZMETLERİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜNE  
2. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE  
3. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE  
4. KADIN KONUKEVİ MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜNE  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİNE  
(Sağlık Bilimler Enstitüsü)

Güvenli Elektronik İmza Akl  
31.07.2017  
Ömür ÖZDEMİR

\*Bu belge elektronik imzalıdır. İnzah suretinin usulü görmek için <https://bys.aile.gov.tr/EvrakDogrulama> adresine girerek (V1p82v-g1JzUF-BOyKbk-9RozDL-uVZvBRjy) kodunu yazınız.

Ankara'da Cad. No:70 Ulus/Ankara  
Telefon No: (312) 418 66 61 Dışlık: 1241 - 1125 Faks: (312) 425 96 04  
e-Posta: [adnan@ankara.gov.tr](mailto:adnan@ankara.gov.tr) / [iletisim@ankara.gov.tr](mailto:iletisim@ankara.gov.tr) İnternet Adresi: <http://ankara.gov.tr>

Bilgi için: Hüseyin BAŞER  
Yeni İşletim ve Organizasyon (Y.İ.O.)



## **EK-9 Kadınların Çalışma Hakkındaki Yorumları**

**YILDIZ** – Ben spora başladığım günden beri kendimi mutlu hissediyorum. Biraz da olsa bir şeyleri unutuyoruz ve her zaman böyle bir etkinlik olmasını istiyoruz. Benim hayatımda biraz değişiklik olduğuna inanıyorum ve her şeye rağmen ayakta olmaya devam edeceğim. Çocuklarım ve kendim için bundan sonra hayata rağmen yaşayacağım.

**CENNET** – Öncelikle pilateste iyi olduğumu düşünüyorum. Hayatıma heyecan katmak, değişiklik yapmak ve can sıkıntımı gidermek için pilatese geliyorum ve memnunum. Kaslarımı güçlendiğini de düşünüyorum.

**9C** – Bu uygulamanın olması; yalnız olmadığımızı, bize destek verildiğini, kararlarımızın önemsendiğini, güvende olduğumuzu anlamamızda çok büyük katkı sağladı. Bu testleri kendimize göre cevaplamamız, baskı altında cevaplamamızın istenmemesi bile bizi çok mutlu ediyor. Pilates dersinden sonra artık kendimi beğenmeye, arkadaşlar arasında kendimi küçük görmemeye başladım. Arkadaş ortamına girmeye ve etkinliklere katılmaya başladım. Kendime güvenim geldi. Vücudumdaki değişiklikler beni çok mutlu etti. Kramplarım azaldı, uyuşmalarım geçti, çok rahatlatıcı oldu. Sürekli pilates dersi olsun isterim, bayanlara psikolojik ve fiziksel olarak büyük destek oluyor.

**SU** – Kendimi artık küçük görmüyorum, sosyal etkinliklere daha çok katılıyorum. Fiziksel değişikliklerimden çok memnunum. Böyle etkinlikler oldukça bize değer ve destek verildiğini anlıyorum. Testi yaparken zorlama olmaması, kendi kararımızla cevaplamamız bile güven verici. Dersler çok etkili ve yararlı fiziksel ve psikolojik olarak sürekli olması çok yararlı olur ve çok isterim.

**PORTAKAL** – Sürekli spor ve pilates olmasını isterdim. Çünkü burada vaktimiz fazla, çok boş kalıyoruz. Daha önceden fazla spor yapamıyordum, benim için iyi olduğunu düşünüyorum, sürekli spor yapabiliriz. Spor sonrasında çok fazla rahatlama oluyor. Hayatımda hiç denemediğim hareketler denedim, sporla ilgili daha çok şey öğrendim.

**YAĞMUR** – Güçlü hissediyorum, geniş düşünüyorum, problemlere güzel çözüm buluyorum ve çok güzel düşünüyorum. Hayatımda çok çaba sarf ettim. Çok zorluklar çektim ama pes etmeyip güzel şeyler düşündüm. Pilates bize eğlenceli, neşeli günlerimiz geçirdi, devamlı olmasını istiyorum. Çok teşekkür ederim.

**GÜL** – Pilatesin devamlı olmasını istiyorum çünkü; bazı sorunlarımıza iyi geldiğini ve sporun sadece vücut ve esnetme değil aynı zamanda zihin temizlemek için de yapıldığını ve keyif verici bir uygulama olduğunu düşünüyorum. Örneğin benim boyumda düzleşme ve sinir sıkışması rahatsızlıklarım vardı. İlk başta beni zorlayacağını düşünmüş olsam da aslında iyi geldiğini ve bazı tedavi süreçlerinde yapıldığını gördüm. Eklem rahatsızlığı olan bayanların tercih etmesi gereken spor dalı olduğunu düşünüyorum.



## EK-10 Pilates Haftalık Ders Programı

1. HAFTA / 1. DERS	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat
<b>AMAÇ</b>	Katılımcılara kısaca egzersizin önemini anlatmak, daha önce spor yapan olmuşsa deneyimlerinden bahsetmelerini sağlamak, genel olarak pilatesi tanıtmak, 3 ay boyunca neler yapılacağından bahsetmek, pilatesin temel kurallarını anlatmak ve uygulamak
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li><li>- Pilatesin 7 temel kuralının öğretilmesi ve uygulanması<ol style="list-style-type: none"><li>1. Doğru nefes alma</li><li>2. Merkezleme</li><li>3. Konsantrasyon</li><li>4. Kontrol</li><li>5. Doğruluk</li><li>6. Akış hareketi</li><li>7. İzolasyon</li></ol></li><li>- Nefes alma çalışmalarına odaklanma (saat çalışmalarının uygulanması)</li><li>- Doğru postüral duruş alıştırmaları</li><li>- Son 10 dakika soğuma egzersizleri</li></ul>

1. HAFTA / 2. DERS	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat
<b>AMAÇ</b>	Spine stretching hareketleri ile vücudun esnekliğinin kavranması Nefes çalışmaları Doğru postür duruşu çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li><li>- Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması</li><li>- Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi</li><li>- Küçük dairesel hareketlerle vücudu kontrol etme çalışmalarına başlanması</li><li>- Roll Down – Basic hareketi</li><li>- Push Up Basic hareketi</li><li>- Spine Stretch hareketi</li><li>- Spine Stretch Forward hareketi</li><li>- 15 sayı mekik</li><li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li></ul>

<b>2. HAFTA / 1. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat
<b>AMAÇ</b>	Vücut kontrolünün sağlanması Denge çalışmaları Yoğunlukla güç ve koordinasyon gerektiren hareketlerin yapılması
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Toe Tap hareketi</li> <li>- Cork Screw hareketi /basamaklamaları</li> <li>- Leg Stretch /Double Leg Stretch hareketi</li> <li>- Swimming hareketi / basamaklamaları</li> <li>- 20 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>2. HAFTA / 2. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat
<b>AMAÇ</b>	Eklem güçlendirme çalışmaları Esneklik geliştirici hareketler
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Teleskop hareketleri</li> <li>- Leg stretch hareketleri</li> <li>- Duvar hareketleri</li> <li>- 20 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>3. HAFTA / 1. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat
<b>AMAÇ</b>	Abdominal bölge çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Karın hareketleri serisi</li> <li>- Criss&amp;Cross hareketi</li> <li>- Double leg stretch hareketi</li> <li>- Cork Screw</li> <li>- 25 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>3. HAFTA / 2. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat
<b>AMAÇ</b>	Leg Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Side leg serisi</li> <li>- Side leg series – lift</li> <li>- Side leg series – Circle</li> <li>- Side leg series – Up/Down</li> <li>- Single leg circle</li> <li>- Single leg stretch</li> <li>- Hundred hareketi</li> <li>- 25 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>4. HAFTA / 1. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Theraband
<b>AMAÇ</b>	Kol Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Theraband önde, yana çekiş, yukarıda, yukarı yana çekiş gibi çeşitli varyasyonlarda kol hareketleri</li> <li>- Theraband kullanarak Spine stretch hareketi</li> <li>- Mat üzerinde, theraband vücudun arkasında kullanılarak yapılan hareketler</li> <li>- Theraband kullanarak Hundred hareketi</li> <li>- 30 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>4. HAFTA / 2. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Theraband
<b>AMAÇ</b>	Sırt Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Spine Twist hareketi</li> <li>- The Saw hareketi</li> <li>- Mermaid hareketi</li> <li>- Single leg kicks /Double leg kicks</li> <li>- Theraband ile hundred hareketi</li> <li>- 30 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>5. HAFTA / 1. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Theraband
<b>AMAÇ</b>	Tüm Bölgeler / Tekrar Çalışması
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- The Saw hareketi</li> <li>- Shoulder Bridge</li> <li>- Karın hareketleri serisi</li> <li>- Toe Tap</li> <li>- Roll up – Roll down</li> <li>- Dips</li> <li>- 35 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>5. HAFTA / 2. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Theraband
<b>AMAÇ</b>	Leg Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Push Up hareketi</li> <li>- 90 ve 180 derece tutularak yapılan bacak egzersizleri</li> <li>- Scissors hareketi serisi</li> <li>- Mum Duruşu</li> <li>- Bicycle hareketleri serisi</li> <li>- 35 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>6. HAFTA / 1. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Theraband
<b>AMAÇ</b>	Abdominal Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Roll Back Oblique hareketler serisi</li> <li>- Spine Stretch varyasyonları</li> <li>- Rolling like a ball</li> <li>- Side to Side</li> <li>- Leg Pulls</li> <li>- 40 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>6. HAFTA / 2. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	-
<b>AMAÇ</b>	Drill ve Aerobik Çalışması
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 dakika düz koşu</li> <li>- Drill hareketleri</li> <li>- Aerobik Çalışmaları</li> <li>- 40 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>7. HAFTA / 1. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Theraband
<b>AMAÇ</b>	Sırt Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Theraband yardımıyla swimming / basamaklamaları</li> <li>- Swan Dive /basamaklamaları</li> <li>- Teaser</li> <li>- Heel beats</li> <li>- 45 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>7. HAFTA / 2. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Theraband
<b>AMAÇ</b>	Kol Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Push up</li> <li>- Plank (30 sn.)</li> <li>- Theraband sağ-sol ayaklardan sabitlenerek öne, yana, arkaya olacak şekilde yapılan kol serisi</li> <li>- Theraband önde, yana çekiş, yukarıda, yukarı yana çekiş gibi çeşitli varyasyonlarda kol hareketleri</li> <li>- Rolling like a ball</li> <li>- 45 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>8. HAFTA / 1. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Fitball
<b>AMAÇ</b>	Abdominal Bölge Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Breathing in neutral spine ( Fitball alıştırmaları)</li> <li>- Fitball ile Shoulder Bridge</li> <li>- Hundred</li> <li>- The Saw</li> <li>- Double Legs with fitball up/down</li> <li>- Plank (35 sn)</li> <li>- 50 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>

<b>8. HAFTA / 2. DERS</b>	
<b>SÜRE</b>	90 dk.
<b>ARAÇ-GEREÇ</b>	Mat - Fitball
<b>AMAÇ</b>	Leg Bölgesi Çalışmaları
<b>İÇERİK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması</li> <li>- Basic Plank</li> <li>- Push up</li> <li>- Swimming</li> <li>- Twist</li> <li>- Rocking Swan</li> <li>- 30 sayı Fitball üzerinde ters mekik</li> <li>- 50 sayı mekik</li> <li>- Son 10 dk. Soğuma hareketleri</li> </ul>