

Her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor

Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar, kadına yönelik şiddeti artırdı. Şiddet denilince akıllara 'fiziksel şiddet' gelse de her şey psikolojik şiddetle başlıyor. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; her 10 kadından 8'i psikolojik şiddete uğruyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki, fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete maruz kalıyor" diyor.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü yaklaşırken, dünya üzerindeki her üç kadından biri eşi ya da erkek arkadaşı tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalıyor. Pandemi döneminde ağırlaşan ekonomik ve sosyal koşullar kadına şiddet vakalarında artışa neden olurken, fiziksel şiddetin çoğunlukla psikolojik şiddetle başladığı biliniyor. Yine araştırmalar ortaya koyuyor ki, dünya üzerindeki her 10 kadından 8'i, partneri tarafından psikolojik şiddete maruz kalıyor. Özellikle, flört, sözlülük ve nişanlılık gibi evlilik öncesi dönemde kadına psikolojik şiddetin başladığını belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi, Klinik Psikolog Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, "Fiziksel şiddet birden bire başlamıyor. Kadınların fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmamaları adına yaşadıkları psikolojik şiddeti önemsemeleri gerekiyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki fiziksel şiddete maruz kalan kadınların neredeyse tümü psikolojik şiddete de maruz kalıyor" diyor.

"Stres yaratan davranışlar uyguluyorlar"

Şalcıoğlu'nun verdiği bilgiye göre, psikolojik şiddet; 'mental şiddet' ya da 'duygusal istismar' olarak da adlandırılıyor. Şalcıoğlu, kadına yönelik psikolojik şiddetin eşler ya da erkek arkadaşlar tarafından çoğunlukla, bazı stres yaratan davranışlar ile gerçekleştiğini anlatıyor. Bu durumun kadının kendine güvenini azalttığını vurgulayan Şalcıoğlu, "Duygusal ve fiziksel ihtiyaçların görmezden gelinmesinin yanı sıra; kadınlar korku yaratan tehditlere, özgürlüğünü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlara maruz kalıyorlar. Güven sarsıcı davranışlar sıkça görülürken, kadını suçlama, kadını delirdiğine inandırma gibi durumlarla da karşılaşıyoruz" diye konuşuyor.

“Kadınlar psikolojik şiddetin farkında değil”

Kadının sürekli aşağılanması ve tehdit edilmesinin sıkıntılı bir sürecin başlamasına neden olduğunu ifade eden Şalcıoğlu, şu değerlendirmeleri yapıyor: “Batı ülkelerinde yapılan araştırmalar gösteriyor ki, her 10 kadından 8’i, partneri tarafından psikolojik şiddete uğruyor. Psikolojik şiddet içerisinde değerlendirilen davranışların çoğunlukla fiziksel şiddetle devam ettiğini görüyoruz. Aslında ekonomik ve eğitim seviyesinden bağımsız olan bu şiddet türü eğitim düzeyi yüksek, pek çok meslekte başarılı kadının maruz kaldığı şiddet türü arasında yer alıyor. Çoğunlukla kadınlar yaşadıkları bu durumun psikolojik şiddet olduğunun farkında bile olmuyor. Çünkü şiddet fiziksel olmayınca kimse buna şiddet olarak bakmıyor. Psikolojik şiddet; fiziksel ve cinsel şiddetin gelebileceğini gösteriyor. Bu konuda kadınların bilinçlenmesini son derece önemsiyorum. Ayrıca toplum olarak; kadın ve erkeği benzer, eşit hak ve sorumluluklara sahip bireyler olarak görmeyi başarmamız gerekiyor. Çocuklarımızın eğitimi ile devam edeceğimiz bu önleyici süreç kadını aşağılayan söylemlerin değişmesi ile desteklenmelidir. Şiddet uygulamayan erkeklerin çözüme dahil olması da kadına yönelik şiddetin önlenmesi adına son derece önemlidir.”

Araştırmalar da ‘psikolojik şiddet’i kanıtlıyor

Prof. Dr. Ebru Şalcıoğlu, kadınlara şiddetin psikolojik etkisini anlayabilmek için 2017 yılında 220 kadın ile “Kadın Sığınma Evleri Araştırması” yaptıkları bilgisini veriyor. Araştırmaya katılan kadınların yüzde 97’sinin fiziksel şiddete maruz kaldığını ve bunların yüzde 91’inin yaralanma ile sonuçlandığını söyleyen Şalcıoğlu, Türkiye genelinde gerçekleştirdikleri diğer bir “Psikolojik Şiddet Araştırması”na yönelik ise şu bilgileri veriyor: “Bu çalışmaya 1012 kadın katılırken, buna karşın 20 erkek araştırmaya dahil oldu. Bu eğilimden yola çıkarak aslında psikolojik şiddetin kadınlar üzerinde yoğunlaştığını söylemek pek de yanlış olmaz. Çünkü biz araştırmaya başlarken kadınlar özelinde bir sonuç çıkarmak adına hedef belirlememiştik. Ve bu araştırma sonucunda sadece 2 kadın hiçbir psikolojik şiddet davranışına maruz kalmadığını bize bildirdi. Araştırma neticesinde fiziksel ve cinsel şiddete uğrayan kadınların daha yüksek dozda psikolojik şiddete maruz kaldıkları sonucuna da ulaştık.”

Şiddete uğrayan kadının psikolojisi nasıl değişiyor?

- Psikolojik şiddete uğrayan kadınlar korku ve endişe içinde yaşıyor.
- Psikolojik şiddet, kadının kaygılarının tetiklenmesine ve kaygı durumunun devam etmesine neden oluyor.
- Psikolojik şiddet, kadının kendine olan inancını kaybetmesine neden oluyor.
- Psikolojik şiddet kadınların kendisini çaresiz ve depresif hissetmesine neden oluyor. Kadın, sürekli kendini düzelterek bir şekilde şiddeti engelleme çabası içerisine giriyor.
- Şiddet sonrası oluşan korku; kadının itaat etmesine sebep oluyor.
- Şiddete uğrayan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) en sık gelişen sorunların başında geliyor.
- Kompleks sorunlardan biri olan TSSB sonrasında yaşadığı olayları kadınlar zihinlerinden atamıyorlar. Gündelik hayatında travmayı hatırlatıcı şeyler ile karşılaştıklarında sıkıntıyı tekrar tekrar yaşıyorlar.
- Travma hatırlatıcı olaylar karşısında; kalp çarpıntısı, terleme, titreme, ağrı gibi çeşitli belirtiler oluşuyor.

- TSSB olan kişilerin korku, kaygı, utanç gibi duyguları yoğun yaşadıkları bilinirken, olumlu duyguları yaşamada zorluk çektikleri de gözlemleniyor. Örneğin; iyi bir habere sevinememe, duygularda kısıtlanma, kendisi ve dünya ile düşüncelerinde bozulmalar v.b.
- TSSB görülen kadınlarda oluşan bazı davranışlar şöyledir: Uyku düzenleri bozular, çok çabuk öfkelenirler, dikkatleri çok çabuk dağılır, kendilerine zarar verebilirler, tehdit algısı ile adeta tetikte beklerler, ani ses ve hareketler sonucunda irkilirler.
- Şiddetin, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu görülme riskini 4 kat artırırken depresyon riskini de 2 ile 3 kat artırıyor.
- Eş şiddetine uğramanın intihar riskini 3.5 kat artırdığını da belirtiyor.

Psikolojik şiddet uygulayan kişi nasıl davranır?

-Karşısındakinin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını görmezden gelir.

-Korku yaratan tehditlerde bulunur.

-Özgürlüğü kısıtlayıcı ve aşağılayıcı davranışlar sergiler.

-Karşısındakinin güvenini sarsıcı davranışlarda bulunur.

-Suçlar ve daha da ileri boyutta karşısındakini delirdiğine inandırmaya çalışır.