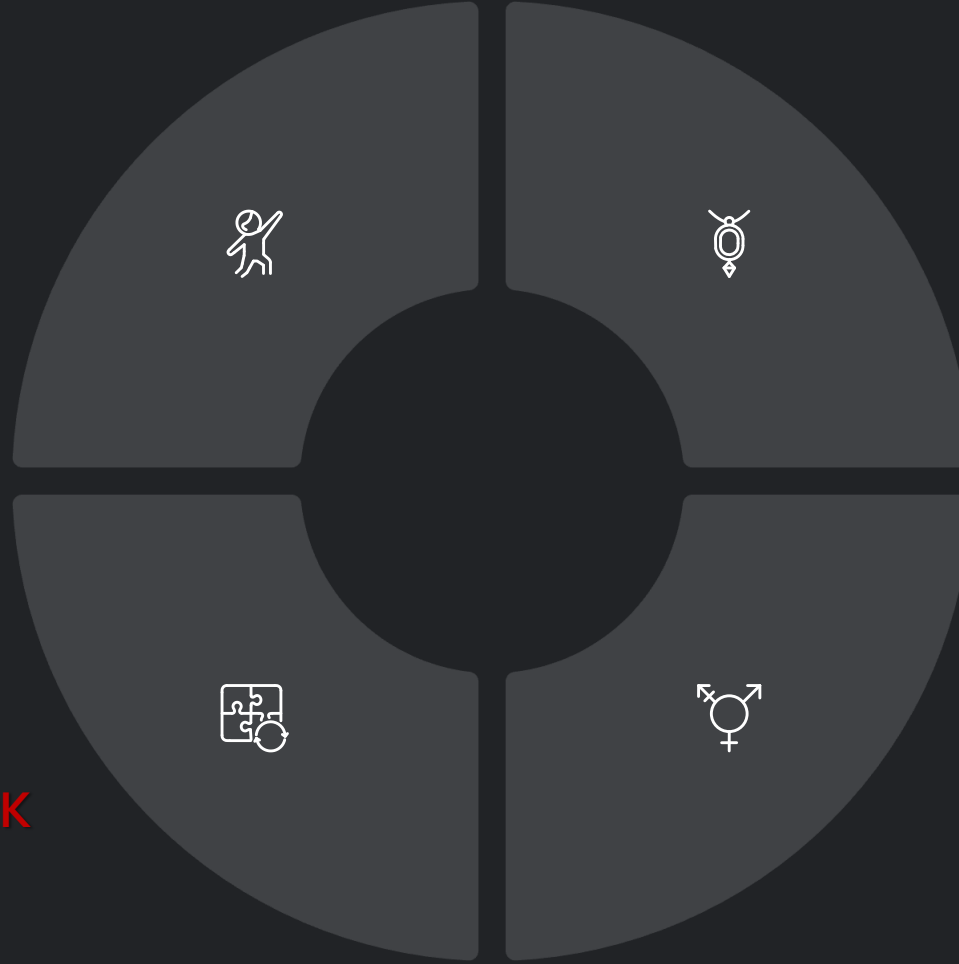


İLİŞKİLERDE FLÖRT ŞİDDETİ

Flört Şiddeti Nedir?

Romantik ilişkide partnerlerden birinin diğerine **güç ve kontrol** uygulayarak zarar vermesi

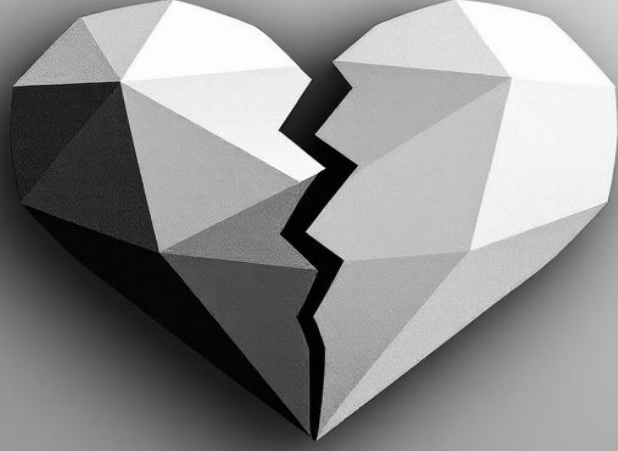
Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde yaygın olan flört şiddeti, çoğu zaman **FARK EDİLME**DEN başlar ve normalize edilir.



Fiziksel, cinsel, psikolojik, sosyal ve dijital boyutlarda ortaya çıkmakta

Sevgi adı altında gizlenen bu davranışlar, zamanla mağdurun özgüvenini, sosyal çevresini ve ruh sağlığı

Güvensiz İlişki Nedir?



İletişim Zorluğu ve Manipölasyon

Sorunlar konuşularak çözülmez, sürekli suçlama ve manipölasyon vardır.

Partnerin duygularını istismar eder, suçluluk hissi yaratır.

Sınır İhlalleri

Kişisel özgürlüklerin kısıtlanır, senin "hayır" deme hakkın yokmuş gibi davranılır.

Kendi kararlarını alamazsın.

Değersizlik Hissi

Sürekli eleştiri ve aşağılama yüzünden kendini değersiz hissedersin.

Özgüvenin zedelenir, kim olduğunu unutmaya başlarsın.

Güvensiz ilişki, partnerin sana **saygı göstermediği**, kişisel sınırlarını ihlal ettiği ve sürekli olarak senin üzerinde güç kurma çabası içinde olduğu bir ilişki biçimidir.

Güvenli İlişki Nedir?



Karşılıklı Saygı

Her iki tarafın da düşünceleri, duyguları ve tercihleri değerlidir. Farklılıklar kabul edilir ve saygı duyulur.



Sınırların Korunması

Kişisel sınırlar belirlenir ve korunur. "Hayır" demek normaldir ve kabul edilir. Kimse diğerini zorlamaz.



Sağlıklı İletişim

Sorunlar açık ve sakin bir şekilde konuşularak çözülür. Şiddet, bağırma veya tehdit yoktur.



Destek ve Özgürlük

Her iki taraf da kişisel gelişimini sürdürebilir, arkadaşlıklarını koruyabilir ve hayallerinin peşinden gidebilir.



Flört Şiddeti: Gizli Bir Toplumsal Sorun

Flört Şiddetinin Sonuçları

Ergen ve genç yetişkinler arasında flört şiddeti oranları oldukça yüksek seyrederken, bu duruma maruz kalındığının farkında olma oranları ise endişe verici derecede düşüktür.

Genç yetişkinlik döneminde romantik ilişkiler, yakınlık ihtiyacını karşılamada merkezi bir role sahiptir (Çoban vd., 2020). 2020).

68%

Farkındalık Eksikliği

Genç yetişkinlerin çoğu şiddete maruz maruz kaldığının farkında değil

1/3

Yaygınlık Oranı

Romantik ilişkilerde **en az bir şiddet türü** türü deneyimleniyor

45%

Psikolojik Şiddet

En yaygın görülen flört şiddeti türü

Flört Şiddetini NASIL Fark Edersin?

Flört şiddeti sadece fiziksel şiddet ile sınırlı değildir. Birçok farklı biçimde ortaya çıkabilir...

Fiziksel Şiddet

Tokat atma, itme, saç çekme, yumruk atma, bir obje fırlatma gibi doğrudan beden bütünlüğüne zarar veren davranışlar!

Cinsel Şiddet

Zorla cinsel ilişki, «**HAYIR**”ın kabul edilmemesi, korunmasız ilişkiye zorlama, cinsel içerikli görüntü paylaşma tehdidi.

Psikolojik Şiddet

Küçük düşürme, tehdit etme, sürekli eleştiri, suçlama, kontrol etme, manipülasyon.

Sosyal Şiddet

Arkadaş ve aile ilişkilerini kısıtlama, sosyal ortamlardan izole etme, kıyafet seçimine müdahale etme ve kontrol etme...

Dijital Şiddet

Telefon ve sosyal medya hesaplarını kontrol etme, şifrelerini isteme, sürekli mesaj atma, nerede olduğunu sorgulama

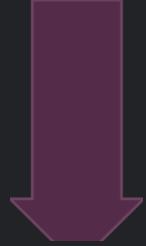
Israrlı Takip

Ev, okul, iş gibi yerlerde izleme, sık gittiği yerlere gidip takip etme, **istenmeyen hediyeler gönderme**, sürekli arama yapma.

Ekonomik Şiddet

Parayı kontrol etme, harcamaları kısıtlama, maddi bağımlılık yaratma.

Çocukluk Kökenleri: Şiddetin Gelişimsel Temelleri



Erken Çocukluk (0-6 yaş)

Aile içi şiddete tanıklık, duygusal düzenleme becerilerinin gelişimini engeller. Güvenli bağlanma eksikliği, gelecekteki ilişki kalıplarını şekillendirir.



Okul Çağı (7-12 yaş)

Çocukluk travmaları, öz-denetim mekanizmalarının olgunlaşmasını aksatır. Saldırganlık ve çatışma çözme stratejileri bu dönemde içselleştirilir.



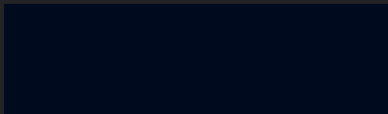
Ergenlik (13-18 yaş)

İlk romantik deneyimler, öğrenilmiş şiddet kalıplarının tekrarlanmasına zemin hazırlar. Öz-denetim eksikliği, impulsif davranışları tetikler.



Genç Yetişkinlik (19-25 yaş)

Flört ilişkilerinde şiddet davranışları belirginleşir. Düşük öz-denetim, şiddet riskini önemli ölçüde artırır.



Öz-Denetim: Şiddetin Kritik Düzenleyicisi



Nöropsikolojik Temel

Prefrontal korteks aktivitesi, impuls kontrolü ve duygusal düzenlemeyi sağlar. Düşük öz-denetim, saldırgan davranış riskini artırır.



Duygusal Düzenleme

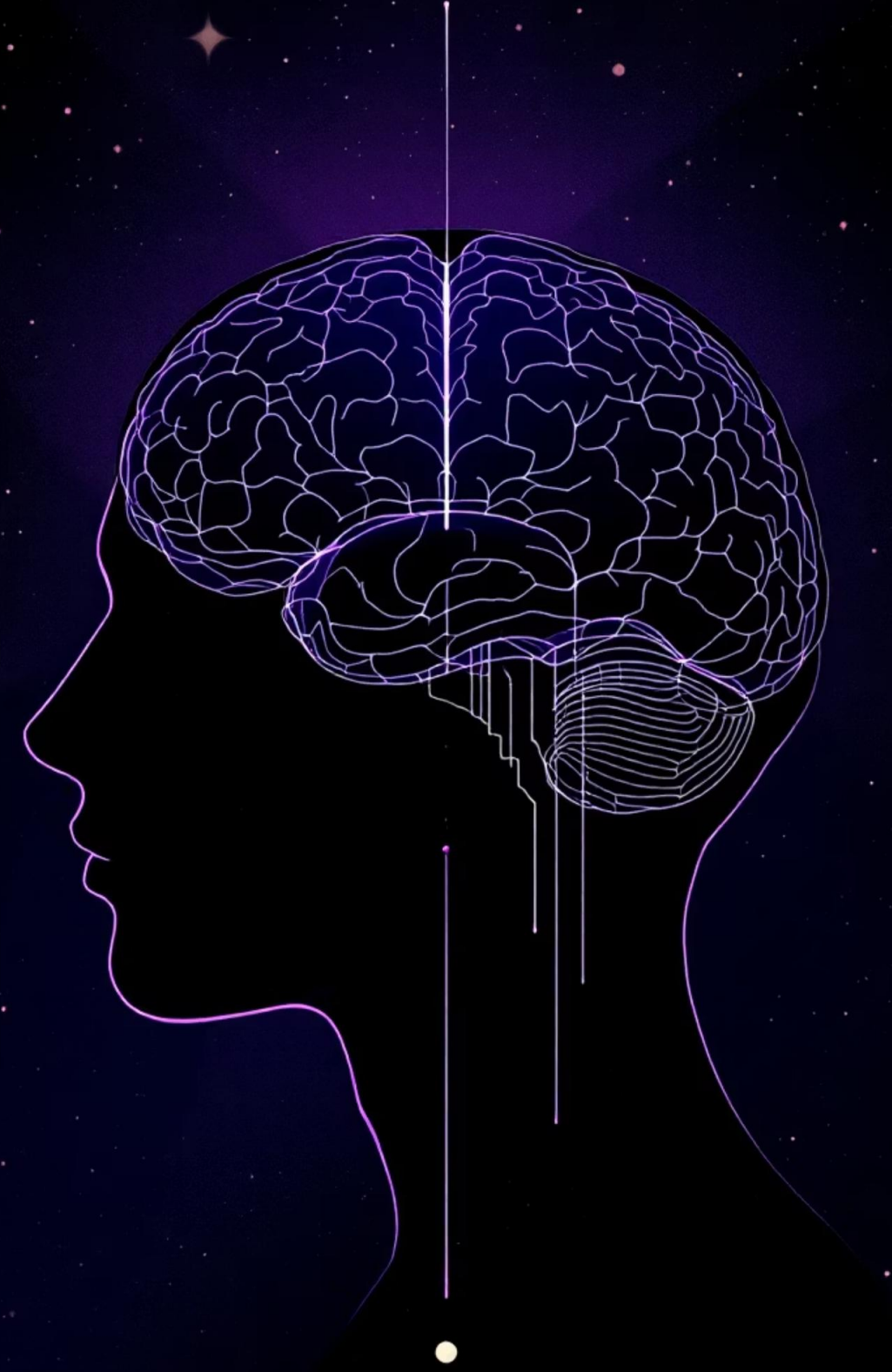
Öz-denetim yeteneği, öfke ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duyguların yönetiminde kilit rol oynar.



Davranışsal İnhibisyon

Yüksek öz-denetim, çatışma anlarında şiddet içermeyen alternatif tepkilerin seçilmesini kolaylaştırır.

ÖZDENETİM; bireyin dürtülerini kontrol edebilme, uzun vadeli hedefler için anlık tatminleri erteleyebilme ve davranışları sosyal normlara uygun şekilde düzenleme kapasitesi.



Türkiye’de Yapılan Araştırmaların Arkaplanı

Türkiye'deki Araştırmalar;

Türkiye'de flört şiddeti çeşitli değişkenlerle incelenmiş olsa da—benlik saygısı, kıskançlık, güven, saldırganlık—öz-denetim değişkeninin bu bağlamda sistematik olarak ele alınmadığı...

Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı, flört şiddeti riskini artırır

Öz-Denetim

Türk Örnekleminde ele alınması gereken kritik değişken



Kıskançlık

Aşırı kıskançlık, kontrol edici davranışlara yol açar

Güven Eksikliği

İlişkide güvensizlik, şiddet dinamiklerini beslemekte

Saldırganlık

Genel saldırganlık eğilimleri, flört şiddetini öngörmekte

Şiddetin Olmadığı Bir Gelecek...

Özdenetimde Erken Müdahalenin Önemi



01

Özdenetim Becerilerinin Geliştirilmesi

Şiddetle mücadelede özdenetim becerilerinin güçlendirilmesi kritik öneme sahiptir.

Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme eğitimleri...

02

Çocukluk Dönemine Müdahale

Aile içi şiddetin önlenmesi, sağlıklı duygusal gelişim ve özdenetim için temel yapı taşıdır.

Erken çocukluk dönemi müdahaleleri....

03

Eğitim ve Psikososyal Destek

Kapsamlı eğitim programları ve profesyonel psikososyal desteklerle şiddet döngüsü kırılabilir ve sürdürülebilir değişim sağlanabilir.

Partnerin Çevresindekilere Nasıl Davranıyor?

- Bir insanın başkalarına nasıl davrandığı, sana nasıl davranacağını en iyi göstergesidir.
- Partnerinin çevresiyle olan ilişkilerini dikkatlice gözlemle!!!

Ani Öfke Patlamaları

Birden öfkelenip fevri davranıyorsa, kontrolsüz tepkiler veriyorsa

1

2

Sürekli Tartışma ve Kavga

Okulda, sosyal çevresinde- arkadaşlarıyla veya ailesiyle sık sık anlaşmazlık yaşıyorsa

3

Sorumluluk Almaktan Kaçınma

Bir sorunla karşılaştığında başkalarını suçlama eğilimi gösteriyorsa («Hoca damarıma bastı», «Beni öfkenlendirdiği için böyle davrandım» gibi)

Gözlemle! Partnerin Sana Nasıl Davranıyor?

- İlişkindeki **uyarı işaretlerini** fark etmek, şiddeti erkenden durdurmak için kritik önem taşır.

Ani Öfke ve Kıskançlık

Partnerin küçük şeylere aşırı tepki veriyor, başkalarıyla konuşmandan rahatsız oluyor, seni sürekli sahipleniyor mu?

Kontrol Davranışları

Sürekli nerede olduğunu, kiminle olduğunu, ne yaptığını soruyor, hesap sormaya başlıyor mu?

Sosyal İzolasyon

Arkadaşlarıyla görüşmeni engelliyor, ailenden uzaklaşmanı istiyor, zamanını sadece kendisiyle geçirmeni bekliyor mu?

Dijital Gözetim

Telefon ve sosyal medya hesaplarını izinsiz kontrol ediyor, şifrelerini öğrenmek istiyor, mesajlarını okuyor mu?

Küçümseme ve Tehdit

Seni aşağılıyor, fikirlerini önemsemiyor, sırlarını ifşa etmekle tehdit ediyor, sürekli eleştiriyor mu?

📌 Bu davranışlardan birini veya birkaçını fark ediyorsan, ilişkinde şiddet yaşıyor olabilirsin. Yardım istemekten çekinme!

Dijital Flört Şiddeti

Teknoloji Yoluyla Kontrol ve Tehdit

- Günümüzde şiddet sadece fiziksel değil, dijital ortamlarda da gerçekleşmekte...
- **Dijital flört şiddeti**, bir partnerin teknolojik araçları kullanarak diğerini kontrol etmesi, izlemesi ve tehdit etmesidir.
- Telefonunu, sosyal medya hesaplarını veya e-postalarını kontrol etmek
- Sürekli mesaj atıp nerede olduğunu sormak
- Konumunu takip etmek
- Şifrelerini istemek veya hesaplarına izinsiz girmek
- Mahrem fotoğraf/video paylaşımıyla tehdit etmek
- Peki ya **Stalk???**

Stalking: Görüldüğü Kadar Masum mu?

- Stalking, bir kişinin diğer bir kişiyi sürekli olarak takip etmesi, izlemesi ve rahatsız etmesidir.
- Bu davranış **sevgi veya ilgi göstergesi değil**, ciddi bir taciz biçimidir.
- Fiziksel takip, telefon ve mesajlarla rahatsız etme, sosyal medyada izleme, hediyeler göndererek dikkat çekme gibi farklı şekillerde ortaya çıkabilir.
- Tüm bu davranışlar, karşı tarafın özgürlüğünü ve güvenliğini tehdit eder.



Fiziksel Takip ve İzleme Nedir?

- Fiziksel takip, STALKING'in en yaygın formlarından biridir...
- Partnerin sürekli olarak nerede olduğunu bilmek istemesi ve hareketlerini kontrol etmesi, sağlıklı bir ilişkinin değil, kontrol ve şiddetin göstergesidir!

Gittiği Yerleri Takip

Sürekli olarak nerede olduğunu sormak, hareketlerini izlemek ve hesap sormak

Fiziksel Bekleyiş

Evin, okulun veya işin önünde beklemek, sık gittiği mekanları tespit etmek

Karşısına Çıkma

Tesadüf süsü vererek sürekli karşısına çıkmak, özel alanını ihlal etmek



Gözlemle ve Dinle!

Partnerin Toplumsal Cinsiyetle İlgili Ne Düşünüyor?

- Partnerinin toplumsal cinsiyet ve şiddet konusundaki inançları, gelecekte şiddet uygulama olasılığının önemli göstergeleridir. Aşağıdaki düşüncelere sahipse, dikkatli ol!

Cinsiyet Eşitsizliği İnancı

Erkeklerin kadınlardan daha üstün, güçlü, mantıklı veya zeki olduğunu düşünüyorsa

Şiddeti Normalleştirme

Şiddetin normal, doğal veya kabul edilebilir bir davranış olduğunu savunuyorsa

Toplumsal Cinsiyet Rollerini

Kadın ve erkeklerin birbirinden tamamen farklı işler yapması gerektiğine inanıyorsa





Tehlikeli İnançlar ve Tutumlar

Eğer partnerin aşağıdaki düşüncelere sahipse, ilişkide şiddete maruz kalma riskin yüksek olabilir... Görmezden gelme!



Şiddeti Meşrulaştırma

"Kadınlar bazı durumlarda şiddeti hak ediyor" veya «İlişkide bazı sorunları çözmek için şiddet işe yarar" gibi düşüncelere katılıyorsa



Sahiplenme ve Kıskançlık

"Bir erkek sevgilisini korumalı ve kıskanmalıdır" düşüncesini benimsiyorsa



Küçümseyici Dil Kullanımı

"Kız gibi", "saçı uzun akıllı kısa" gibi kadınları aşağılayan ifadeler kullanıyorsa



Erkekleri yücelten ifadeler: "Adam gibi iş", "erkek işi", "namus korumak"



Kadın bedeniyle ilgili kötü sözler, kadını aşağılayıcı kelimeler

Flört Şiddetini Besleyen Mitler

Toplumda yaygın olan bazı yanlış inançlar, flört şiddetinin görünmesini engeller ve mağduru yalnızlaştırır. Bu mitleri yıkmak, şiddete karşı mücadelenin önemli bir parçasıdır.

“

"Kıskançlık sevgi göstergesidir"

Gerçek: Sağlıksız kıskançlık, güvensizlik ve kontrol etme isteğinin bir yansımasıdır.

Gerçek sevgi güvene dayanır, kontrol değil.

”

“

"Şiddet sadece fiziksel olur"

Gerçek: Psikolojik, duygusal, dijital ve sosyal şiddet de en az fiziksel şiddet kadar zararlıdır ve derin izler bırakır.

”

“

"Şiddet uygulayan kişi değişir"

Gerçek: Şiddet uygulayan kişinin değişmesi çok zordur ve profesyonel yardım gerektirir.

Değişim vaadi, genellikle döngüyü sürdürme taktiğidir.

”

"Şiddet özel hayat meselesidir"

Gerçek: Şiddet bir suçtur ve toplumsal bir sorundur. Müdahale edilmesi, destek verilmesi gerekir.

"Şiddete uğrayan kişi sorumludur"

Gerçek: Hiçbir davranış şiddeti haklı çıkaramaz. Şiddetin sorumlusu, şiddeti uygulayanın kendisidir.



Sonuç: Flört Şiddetine Karşı Bilinçlen, Güvenli İlişkiyi Seç!



Tanı ve Fark Et

Flört şiddetinin türlerini öğren, ilişkindeki uyarı işaretlerini gözlemle. Bilinç, korunmanın ilk adımındır.



Mitlere İnanma

Şiddeti normalleştiren ve meşrulaştıran toplumsal mitleri reddet. Gerçekleri öğren, yanlış inançları yık.



Harekete Geç

Şiddet yaşıyorsan veya çevrende birinin yaşadığını fark ediyorsan sessiz kalma. Yardım iste, destek ol.

Güvenli İlişkiler, Sağlıklı Gelecek Demektir!

UNUTMA! ŞİDDETE KARŞI YALNIZ DEĞİLSİN, YARDIM HER ZAMAN MÜMKÜN!

Teşekkür ederim...