

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
PROGRAMI**

**FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK FARKINDALIK  
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**SEMA CİVAN GÖKKAYA**

**ANKARA  
TEMMUZ, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
PROGRAMI**

**FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK FARKINDALIK  
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN  
DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**DOKTORA TEZİ**

**SEMA CİVAN GÖKKAYA**

**DANIŞMAN: PROF. DR. SERAP NAZLI**

**ANKARA  
TEMMUZ, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Sema CİVAN GÖKKAYA adlı öğrencinin hazırladığı “Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

\_\_\_\_\_ Jüri Üyeleri \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ İmza \_\_\_\_\_

Başkan Prof. Dr. İlhan YALÇIN

.....

Üye Prof. Dr. Serap NAZLI (Danışman)

.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ

.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN

.....

Üye Dr. Öğr. Üyesi Leyla ERCAN

.....

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. İlhan YALÇIN  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## **ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ**

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Sema CİVAN GÖKKAYA

## ÖZET

### FLÖRT ŞİDDETİNE YÖNELİK FARKINDALIK PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

CİVAN GÖKKAYA, Sema

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Serap NAZLI

Temmuz, 2022, xiv + 191 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programının (FŞYFP) üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini belirlemek ve FŞYFP'nin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisine yönelik değerlendirmelerini ve programa yönelik görüşlerini incelemektir. Araştırmada karma yöntemlerden iç içe desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 8 deney 8 kontrol olmak üzere 16 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmanın deney grubuna araştırmacı tarafından ACT'ye dayalı geliştirilen 9 oturumluk FŞYFP çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Program, ACT'nin ilkelerine dayalı olarak an ile temas, kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranış olmak üzere altı unsurdan yararlanılarak geliştirilmiştir. Araştırmanın verileri DDGÖ-16, Kişisel Bilgi Formu, Odak Grup Görüşme Formu, Oturum Günlükleri ve Program Değerlendirme Formu ile toplanmıştır. Programda nicel verilerin analizinde gruplar arası ve grup içi karşılaştırmaları yapmak için Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretleli Sıralar testi; nitel verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır

Araştırmanın nicel boyutunda, deney grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu, son test ve izleme testi arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının duygu düzenleme güçlüğü son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır. Araştırmanın nitel boyutunda programın duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığı üzerinde etkili olduğuna yönelik değerlendirmelerin olduğu görülmüştür. Programın becerilere ve ilişkiye yönelik önemli katkıları olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak program ile ilgili önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Kabul ve kararlılık terapisi, çevrimiçi grup programı, flört şiddeti

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF DATING VIOLENCE AWARENESS PROGRAM ON UNIVERSITY STUDENTS' EMOTION DYSREGULATION

CIVAN GÖKKAYA, Sema

PhD Thesis, Educational Sciences Department

Supervisor: Prof. Dr. Serap NAZLI

July, 2022, xiv + 191 Pages

The study aims to examine the effect of Dating Violence Awareness Program on emotion dysregulation of university students and the evaluations of university students about the effects of the program on emotion dysregulation and awareness of dating violence. The study was designed in embedded research design as one of the mixed research methods. The study group consisted of 16 university students; 8 in experimental group and 8 in control group. The 9-session FŞYFP developed by the researcher based on ACT was applied online to the experimental group. The program was developed based on the principles of the ACT and using six elements: contact with present moment acceptance, cognitive defusion, self as context, value and commitment action. The data were collected via the DERS-16, Personal Information Form, Focus Group Interview Form, Session Logs and Program Evaluation Form. In the analysis of the quantitative data, Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Rank tests were used to make between-group and within-group comparisons, while content analysis was used in the analysis of the qualitative data.

In the quantitative dimension of the study, it was determined that there was a significant difference between the students' pretest and posttest scores of emotional dysregulation in the experimental group, and there was no significant difference between the posttest and the follow-up test scores. There was a significant difference between the emotional dysregulation post-test scores of the experimental and control groups; in favor of the experimental group. In the qualitative dimension of the study, it was seen that there were evaluations showing that the program was effective on emotion dysregulation and awareness of dating violence. It was stated that program makes significant contributes to relationships and skills. The findings were discussed within the framework of the relevant literature and suggestions were made about the program.

**Key Words:** Acceptance and commitment therapy, online group program, dating violence

## ÖNSÖZ

Üniversitede çalışmaya başladıktan sonra öğrencilerin çoğunun partnerleri tarafından flört şiddetine maruz kaldığını, bu durumu flört şiddeti olarak tanımlamadıklarını ve flört şiddetiyle baş etmek için yine flört şiddetine başvurduklarını fark ettim. Öğrenciler partnerleriyle yaşadıkları süreçleri ilişkinin bir gerekliliği olarak gördüğünü ya da bizim ilişkimiz çoğu ilişkiye göre daha iyi sözleriyle yok saydıklarını gözlemledim. İşte tezin oluşma süreci bu yaşantılar ile başladı. Bu tezi üniversite öğrencilerinin ilişkilerinde yaşadıkları flört şiddeti davranışlarını fark ettirebilmek ve flört şiddetinin olumsuz etkilerini anlatabilmek için yapmaya karar verdim.

Bu çalışmaya başladığımda daha çok tek başına yürüttüğüm bir yol olmasının ağırlığını, çalıştığım konunun zorluğunu hissettim. Kimi zaman yapamayacağımı düşündüm, kimi zaman bırakabileceğime inandım. Sonrasında öğrencilerin bu konular ile çalışma yaptığımı fark ettiklerinde istekli olmaları, konuşmaya hazır olmaları aslında buna ne kadar ihtiyacı olduklarını gösteriyordu. Onların bu istekleri çalışmaya yapabileceğime olan inancımı arttırdı. Çalışma sırasında en çok üniversite öğrencileriyle bir arada olmanın mutluluğunu ve onlara bu konuda yardımcı olabilmenin gururunu yaşadığımı hissediyorum.

Bu süreç belirli zorlukları beraberinde getirse de bana hem mesleki hem de araştırma anlamında çok şey kattığına inanıyorum. Süreçte sağlık sorunları yaşamak beni en çok zorlayan durumdu. Bu durumda beni motive eden en önemli şey toplumsal anlamda en önemli sorunlardan birini oluşturan şiddeti azaltabilmeye katkı sağlama isteğim ve kendime olan inancımdı. Bu süreç bana en çok yaşadığım zorluklara rağmen kendime inanmayı öğretti.

Bu süreçte yanımda olan tez danışmanım Prof. Dr. Serap NAZLI'ya teşekkür ederim. Tez sürecinde önerileri ile destek olan Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ ve Dr. Öğr. Üyesi Zeynep KIZIL ASLAN'a teşekkür ederim. Tez jürimde yer alan Prof. Dr. İlhan YALÇIN, Dr. Öğr. Üyesi Leyla ERCAN'a ve Dr. Öğr. Üyesi Tansu MUTLU ÇAYKUŞ'a değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim. Ankara Üniversitesi doktora eğitimim sırasında ders aldığım ve kendisinden çok şey öğrendiğim hocam Prof. Dr. Seher SEVİM'E çok teşekkür ederim. Tez sürecimde ihtiyacım olduğu zaman benden desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Erol ESEN'e, Dr. Öğr. Üyesi Melda Meliha ERBAŞ'a

ve Dr. Ali GERİŞ'e teŖekkür ederim. Veri toplama sürecinde bana yardımcı olan Öğr. Gör. Öznur BAYKAN'a teŖekkür ederim.

Tez çalışması sürecinde yaşadığım süreçlerde destek olan sevgili eşim Yusuf GÖKKAYA'ya, annem Nursel CİVAN'a, babam Rasim CİVAN'a ve kardeşim Esra İKİZ'e sonsuz teŖekkür ederim. Ayrıca aradığımda bana yardımcı olan Uzm. Orhan YONCALIK, Uzm. Bircan ALTUNKESER ve Dr. Semra KİYE arkadaşlarıma teŖekkür ederim.

Doktora süreci başladığımda tanışmış olduğum ve bu süreçte desteğini hissettiğim, ihtiyacım olduğunda beni dinleyen ve aynı zamanda çok başarılı psikolojik danışman olduğunu bildiğim sevgili arkadaşım Uzm. Saide Umut ZEYBEK ÇAKTI'ya teŖekkür ederim. Lisans eğitimini beraber okuduğum ve Ankara Üniversitesi'nde yeniden karşılaşmaktan mutlu olduğum canım arkadaşım Dr. Nesime CAN'a bu süreçte aklıma takılan her türlü soruya cevap verip beni her zaman motive ettiği çok teŖekkür ederim.

Sema CİVAN GÖKKAYA

Temmuz, 2022

*Bu çalışma,  
hayallerinin peşinden koşan,  
yaşadığı tüm zorluklara rağmen  
kendine inanmaktan vazgeçmeyen  
tüm kadınlara ithaf edilmiştir.*

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET .....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xiii
KISALTMALAR/SİMGELER .....	xiv
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	8
Önem.....	9
Sayıtlar.....	13
Sınırlılıklar.....	14
Tanımlar.....	14
BÖLÜM 2.....	15
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
Flört Şiddeti .....	15
Flört Şiddetinin Sıklığı ve Yaygınlığı.....	17
Flört Şiddetinin Etkileri .....	19
Flört Şiddetini Etkileyen Faktörler .....	20
Bireysel Faktörler .....	21
Demografik özellikler .....	21
Kişilerarası beceriler .....	22
Ruhsal sağlık sorunları.....	22
Madde ve alkol kullanımı .....	23
İlişkisel Faktörler .....	23
Ailede şiddete maruz kalma .....	23
Ailede şiddete tanık olma.....	23
Aile ilişkileri .....	24
Yakın partner ilişki özellikleri .....	24
Geçmiş yaşantısında şiddete maruz kalma.....	25
Sosyal destek.....	25
Toplumsal faktörler.....	25
Toplumsal cinsiyet rolleri .....	25
Şiddete yönelik inanç ve tutumlar.....	26
Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	26
Flört Şiddeti Kuramsal Yaklaşımları .....	28
Feminist Kuram .....	29

Sosyal Öğrenme Kuramı.....	29
Bağlanma Kuramı .....	30
Kabul ve Kararlılık Terapisi .....	31
Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Flört Şiddeti .....	34
Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Flört Şiddeti Programları .....	36
Çevrimiçi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri .....	40
Çevrimiçi Flört Şiddeti Programları .....	44
<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>47</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>47</b>
Araştırmanın Modeli.....	47
Nicel Boyut .....	49
Nitel Boyut.....	51
Çalışma Grubu .....	55
Veri Toplama Süreci.....	61
Deneysel İşlem Öncesine İlişkin Aşamalar .....	61
Deneysel İşlem Sürecine İlişkin Aşamalar .....	69
Araştırmanın Etik İlkeleri .....	75
Eğitim ve Yetkinlik.....	76
Güvenlik ve Gizlilik.....	77
Ölçme ve Değerlendirme .....	78
Deneysel İşlem Sonrasına İlişkin Aşamalar .....	78
Veri Toplama Araçları .....	80
Kişisel Bilgi Formu.....	80
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16) .....	80
Oturum Günlükleri.....	83
Odak Grup Görüşme Formu .....	83
Program Değerlendirme Formu .....	83
Verilerin Analizi .....	84
Nicel Analiz .....	84
Nitel Analiz.....	85
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>87</b>
<b>BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>87</b>
Nicel Bulgular.....	87
Ön Analiz.....	87
Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Bulgular.....	88
Nitel Bulgular .....	91
FŞYFP’nin Flört Şiddeti Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Etkisine İlişkin Görüşler .....	91
Grup Yaşantısının Etkileri Temasının Bulguları .....	92
Programın Katkıları Temasının Bulguları .....	96
Programa Yönelik Görüşler Temasının Bulguları .....	106
Programa Yönelik Beklentiler Temasının Bulguları .....	112
Grup Liderine Yönelik Görüşler Temasının Bulguları.....	113
Program Değerlendirme Formuna Yönelik Bulgular .....	115

Yorumlar.....	118
Duygu Dzenleme Gçlüü Bulgularına İlişkin Yorumlar.....	119
FŞYFP'nin Flört Şiddeti Farkındalığı Etkisine İlişkin Görüş ve Yorumlar.....	124
<b>BÖLÜM 5.....</b>	<b>131</b>
<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>131</b>
Nicel Sonuçlar.....	131
Öneriler.....	133
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>137</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>169</b>
EK 1. Etik Kurul Onay İzni.....	170
EK 2. Uygulama İzni.....	171
EK 3. Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programı.....	172
EK 4. Pilot Çalışma Oturum Günlüklerinden Elde Edilen Bulgular.....	174
EK 5. Web Site Görselleri.....	179
EK 6. Duyuru Broşürü.....	180
EK 7. Grup Çalışması Bildirim Metni.....	181
EK 8. Kişisel Bilgi Formu.....	183
EK 9. Duygu Dzenleme Gçlüü-Kısa Form Kullanım İzni.....	184
EK 10. Duygu Dzenleme Gçlüü-Kısa Form Örnek Maddeleri.....	185
EK 11. Oturum Günlükleri.....	186
EK 12. Odak Grup Görüşme Formu.....	187
EK 13. Program Değerlendirme Formu.....	188
<b>BENZERLİK BİLDİRİMİ.....</b>	<b>189</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>191</b>

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
Tablo 1. Araştırma Deseni.....	49
Tablo 2. Nitel Boyut Çalışmaları.....	51
Tablo 3. Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları... 56	
Tablo 4. Deneysel İşlem Öncesi Süreç Takvimi .....	63
Tablo 5. Oturum Günlüklerinden Elde Edilen Temaların Programa Etkisi .....	66
Tablo 6. Deneysel İşlem Süreç Takvimi .....	69
Tablo 7. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Uyum İyiliği Endeksleri .....	82
Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubu DDGÖ-16 Ön Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları .....	87
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu DDGÖ-16 Ön Test, Son-Test ve İzleme Standart Sapma ve Ortalama Değerleri .....	88
Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubunun DDGÖ-16 Son-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları .....	89
Tablo 11. Deney Grubunun DDGÖ-16 Ön test, Son test ve İzleme Puanlarına Ait Wilcoxon Testi Sonuçlar .....	90
Tablo 12. Kontrol Grubunun Ön test, Son test ve İzleme Puanlarına Ait Wilcoxon Testi Sonuçları.....	91
Tablo 13. Grup Yaşantısının Etkilerine İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri.....	94
Tablo 14. İlişkiye Yönelik Katkılarına İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri.....	97
Tablo 15. Becerilere Yönelik Katkılarına İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri.....	102
Tablo 16. Etkinliklere Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri .....	107
Tablo 17. Program Süresine Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri	109
Tablo 18. Programın Çevrimiçi Uygulanmasına Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri.....	111
Tablo 19. Programa Yönelik Beklentilere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri.....	113
Tablo 20. Grup Liderine Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri ....	114
Tablo 21. Program Değerlendirme Formu Frekans ve Yüzdeleri .....	116

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1. Flört Şiddetini Etkileyen Faktörlerin Sınıflandırılması.....	21
Şekil 2. ACT Psikolojik Esneklik Altıgeni.....	32
Şekil 3. İç İçe Karma Desen Araştırma Şeması.....	48
Şekil 4. Odak Grup Akış Şeması.....	79
Şekil 5. DDGÖ-16 DFA Path Diyagramı.....	82
Şekil 6. Deney ve Kontrol Grubu Ön test ve Son test Ölçümleri Grafiği.....	89
Şekil 7. Grup Yaşantısının Etkileri Kod Haritası.....	93
Şekil 8. İlişkiye Yönelik Katkılar Kod Haritası.....	97
Şekil 9. Becerilere Yönelik Katkılar Kod Haritası.....	101
Şekil 10. Etkinliklere Yönelik Görüşler Kod Haritası.....	106
Şekil 11. Program Süresine Yönelik Görüşler Kod Haritası.....	109
Şekil 12. Programın Çevrimiçi Uygulanmasına Yönelik Görüşler Kod Haritası.....	110
Şekil 13. Programa Yönelik Beklentiler Kod Haritası.....	112
Şekil 14. Grup Liderine Yönelik Görüşler Kod Haritası.....	114

## KISALTMALAR/SİMGELER

FŞYFP	Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programı
DDGÖ-16	Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
CDC	ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri
ACA	Amerikan Psikolojik Danışman Birliği
ISHMO	Uluslararası Çevrimiçi Ruh Sağlığı Topluluğu
ACTO	Çevrimiçi Psikolojik Danışma ve Terapi Birliği
TDK	Türk Dil Kurumu
ACT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
ss	Standart sapma
$\bar{X}$	Aritmetik ortalama
r	Etki büyüklüğü

## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, araştırmanın amacına, önemine, sayılıtlara ve sınırlılıklara yer verilmektedir.

#### Problem

Bireyler dünyaya geldikleri andan itibaren çevresi ile ilişki kurmakta ve bu ilişkiler yaşam boyu devam etmektedir. Kişilerin aileleri, arkadaşları, çocukları ve partnerleri ile kurdukları bu ilişkiler yakın ilişki olarak tanımlanmaktadır (Regan, 2011). Yakın ilişki, iki kişinin birbirlerine duygusal olarak bağlı oldukları ve birbirlerinin ihtiyaçlarını karşıladıkları ilişki anlamına gelmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2006). Baumeister ve Leary (1995) yakın ilişkilerin kişilerin hayatlarının devam etmesinde ve şekillenmesinde yaşam boyu gerekli olduğunu söylemektedir. Kurulan bu ilişkiler kişilerin gelişim dönemlerine göre değişkenlik göstermektedir (Erikson,1968).

Üniversite dönemi yakın ilişkilerin en yaygın olduğu dönemdir ve ergenlik ve genç yetişkinlik arasında bir geçiş evresi olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde kurulan en önemli yakın ilişkilerinden birini romantik ilişki oluşturmaktadır (Leary ve Baumeister, 2000). Romantik ilişki; iki kişi arasındaki duygusal ve fiziksel yakınlık, partnerler arasındaki bağlılık olarak tanımlanabilir. Romantik ilişkinin kurulması ve sürdürülmesi bu dönemin önemli gelişimsel görevleri arasında yer almaktadır. Romantik ilişki, akademik başarı, kimlik gelişimi, cinsellik, gelecek planlama ve eş seçimi gibi birçok görevin yerine getirilmesinde önemli bir rol oynamakta ve kişinin sosyal ve duygusal gelişimi açısından da kritik bir öneme sahiptir (Finchman ve Cui, 2010; Furman ve Shaffer, 2003). Romantik ilişkinin kişilerin fiziksel ve duygusal iyi oluşları (Noller ve Feeney, 2006) ve öz saygıları üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Collins ve Madsen, 2006).

Romantik ilişkilerde görülen ayrılık, çatışma, reddedilme ve şiddet gibi yaşantılar kişilerin sosyal ve duygusal gelişimlerini olumsuz etkilemektedir (Regan, 2011). Bu

yaşantılar romantik ilişki açısından bir risk faktörü oluşturmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, şiddetin romantik ilişki için önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Collins ve Madsen, 2006). Romantik ilişki içerisinde görülen şiddete yakın partner şiddeti adı verilmektedir. Yakın partner şiddeti, fiziksel, cinsel ve duygusal şiddet ile kontrol davranışlarını içeren fiziksel, cinsel ve duygusal olarak olumsuz sonuçlara neden olan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, [WHO], 2010). Yakın partner şiddeti, evli ve evli olmayan tüm ilişkilerde karşımıza çıkabilmektedir. Üniversite ve ergenlik döneminde görülen yakın partner şiddeti ise flört şiddeti olarak adlandırılmaktadır (Center for Disease Control [CDC], 2014). Flört şiddeti, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde evli olmayan çiftlerde ortaya çıkan ve bir “flört ilişkisi” içerisinde deneyimlenen şiddet biçimi olarak tanımlanmaktadır (Glass vd., 2003). Flört şiddeti; duygusal, fiziksel, cinsel şiddet ve ısrarlı takip ile kontrol davranışlarını içermektedir (Anderson ve Danis, 2007; CDC, 2014).

Son yıllarda flört şiddetini inceleyen araştırmaların sayısının arttığı görülmüştür (Shorey, Cornelius ve Bell, 2008a). Bu araştırmalar çoğunlukla üniversite öğrencilerinin maruz kaldıkları şiddet düzeylerini belirlemeye yönelik olarak gerçekleştirilmiştir (Amar ve Gennaro, 2005; Bell ve Naugle 2008; Bergman, 1992; Cornelius, Shorey ve Beebe, 2010; Kar ve O’leary, 2010; Krebs vd., 2016; Madden ve Shaffer, 2019; Shorey, Cornelius ve Bell, 2008a; Taft, Schumm, Orazem, Meis ve Pinto, 2010). Shorey, Cornelius ve Bell (2008b) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin en çok %80 ile duygusal şiddete, %10 ile %20’sinin cinsel şiddete ve %20 ile %30’unun ise fiziksel şiddete maruz kaldığını göstermektedir. Benzer bir çalışmada Harned (2001) üniversite öğrencisi kadınların %82’si ile erkeklerin %87’sinin duygusal şiddete, kadınların %39’u ile erkeklerin %30’unun cinsel şiddete, kadınların %22’si ile erkeklerin %21’inin ise fiziksel şiddete maruz kaldığını bildirmiştir. Bell ve Naugle (2008) 204 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada erkeklerin %52’sinin, kadınların ise %33’ünün partnerlerine yönelik en az bir kez cinsel şiddet uyguladığını belirtmiştir.

Alanyazında üniversite öğrencilerinin uyguladıkları şiddet düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmalar bulunmaktadır (Bell ve Naugle, 2008; Bouffard, 2010; Crane ve Eckhardt, 2013; Leisring, 2013; Watkins, Maldonado ve DiLillo, 2014; Sutton ve Simons, 2015). Bu araştırmaların öğrencilerin şiddete maruz kalma düzeyini ölçen araştırmalara göre daha sınırlı olduğu görülmüştür. Cornelius, Shorey ve Beebe (2010) 173 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %82’sinin duygusal şiddet, %35’inin ise fiziksel şiddet uyguladığını ifade etmiştir. Bazı araştırmalar erkeklerin

kadınlara uyguladığı duygusal ve fiziksel şiddetin fazla olduğunu ifade ederken (Shorey, Cornelius ve Bell, 2008a); kadınların erkeklere göre daha fazla şiddet uyguladığını ifade eden araştırmalar da bulunmaktadır. Cornelius, Shorey ve Beebe (2010) araştırmasında kadın ve erkeklerin fiziksel ve duygusal şiddet uygulama sıklıklarının benzer olduğunu, erkeklerin %80'nin, kadınların ise %83'nin duygusal şiddet; kadınların %36'sının erkeklerin %31'nin fiziksel şiddet uyguladığını ifade etmiştir. Flört şiddeti sıklığı ile ilgili çalışmalar sonucunda üniversite öğrencilerinin flört şiddeti uygulama ve maruz kalma sıklığı farklılık gösterse de şiddetin kadın ve erkek öğrencilerde yaygın olduğu görülmektedir. Türkiye'de flört şiddetine maruz kalma ve uygulama sıklığı ile ilgili araştırmaların yapıldığı görülmüştür (Aba, 2008; Aslan, Vefikuluçay, Zeyneloğlu, Erdost ve Temel, 2008; Çakır, 2020; Dikmen, Özaydın ve Dereli-Yılmaz, 2018; İftar, 2016; Özdere ve Kürtül, 2018; Tarı-Selçuk, Avcı ve Mercan, 2018). Toplu-Demirtaş ve Hatipoğlu-Sümer (2011) çalışmasında kadın öğrencilerin %40'ının en az bir kez fiziksel şiddete, %85,2'sinin duygusal şiddete; erkek öğrencilerin ise %34,7'sinin fiziksel şiddete, %75,6'sının da duygusal şiddete maruz kaldığını ifade etmiştir. Açıköz ve diğerleri (2018) 88 Tıp fakültesi öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %7,4'ünün cinsel şiddete, %20,6'sının fiziksel şiddete ve %66,2'sinin duygusal şiddet uyguladığını belirtmiştir. Araştırmalar duygusal şiddet uygulama ve duygusal şiddete maruz kalmanın fiziksel ve cinsel şiddet uygulama ve maruz kalmaya göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Aba, 2008; Aslan vd., 2008; Bell ve Naugle, 2008; Bouffard, 2010; Çakır, 2020; Dikmen vd., 2018; Sutton ve Simons, 2015; Watkins, Maldonado ve DiLillo, 2014).

Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti sıklığının ve yaygınlığının artması, üniversite öğrencilerini etkileyen psikolojik ve sosyal sorunlardan birini oluşturmaktadır (Murray ve Kardatzke 2007; Shorey, Brasfield, Zapor, Febres ve Stuart, 2015; Straus, 2004, 2008). Flört şiddeti, üniversite öğrencilerinin fiziksel, ruhsal, akademik ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (CDC, 2011; Foshee, Reyes, Gottfredson, Chang ve Ennett 2013; Kaukinen, Gover ve Hartman, 2012). Flört şiddetine maruz kalmanın duygusal sonuçları kendini suçlama, öfke, incinme ve kaygı duyguları olarak ifade edilmektedir (Jackson, Cram ve Seymour, 2000). Ayrıca flört şiddetinin düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, riskli cinsel davranış, madde kullanımı ve yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bell ve Naugle, 2008; Bundock vd., 2013; Eshalman ve Levendosky, 2012; Johnson, Giordano, Longmore ve Manning, 2014; Shorey vd., 2015; Silverman, Raj, Mucci ve

Hathaway 2001; Taft vd., 2010; Temple ve Freeman, 2010). Exner-Cortens, Eckenrode ve Rothman (2014) ergenlik döneminde yaşanan flört şiddetinin beliren yetişkinlikte sağlığı olumsuz etkilediğini ve flört şiddetine maruz kaldıktan sonraki beş yıl içinde kadınlarda aşırı alkol kullanımı, depresyon, intihar düşüncesi, sigara kullanımı; erkeklerde ise anti sosyal davranışlar, intihar düşüncesi ve madde kullanımı davranışlarının ortaya çıktığını belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti ve sıklığının düşük benlik saygısı, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, riskli cinsel davranış, madde kullanımı ve yeme bozuklukları gibi sorunları beraberinde getirmesi flört şiddeti ile ilgili yapılan programları önemli hale getirmektedir. Türkiye’de flört şiddetiyle ilgili programların sınırlı sayıda olduğu (Gündüz, 2019; Sezgin, 2016; Üstünel-Balcı, 2018) ve yapılan çalışmaların daha çok flört şiddetini belirlemeye yönelik betimsel çalışmalar olduğu (Kepir-Savoly, Ulaş ve Demirtaş-Zorbaz, 2014; Toplu-Demirtaş, Sümer ve Fincham, 2017; Yalnızca-Yıldırım, 2019; Yıldız, 2016; Yıldız ve Eldeleklioğlu, 2020; Yumuşak, 2013) görülmüştür. Bu nedenle araştırmada Türkiye’de flört şiddeti programlarının sınırlı olmasından dolayı üniversite öğrencilerinin flört şiddeti farkındalığına yönelik program geliştirilmiştir.

Flört şiddeti programları geliştirilirken dikkat edilmesi gereken faktörler bulunmaktadır. Alanyazında flört şiddeti ile ilgili faktörlerin bireysel, ilişkisel ve toplumsal faktörler olduğu görülmüştür. Flört şiddeti programlarında ele alınan bireysel faktörlere bakıldığında yaş önemli demografik özelliklerden birini oluşturmaktadır. Flört şiddeti programlarının çoğunlukla lise ve ortaokul öğrencilerine yönelik olarak hazırlandığı (Ball, Kerig ve Rosenbluth, 2009; Ball vd., 2012; Cornelius ve Resseguie, 2007; Foshee vd., 2004; Jaffe, Suderman, Reitzel ve Kellip, 1992; Munro-Kramer vd., 2020; Rizzo vd., 2018; Rosen ve Bezold, 1996) ve üniversite öğrencilerine yönelik flört şiddeti programlarının sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir (Coker vd., 2015; Kuffel ve Katz, 2002; Terrazas-Carrillo, Garcia, Vasquez, Sabina ve Ponte, 2020; Woodin ve O’Leary, 2010; Zarling, Lawrence ve Marchman, 2015). Bu programlarda yaşla birlikte sosyoekonomik düzey, etnik köken ve cinsiyet gibi bireysel faktörlerin ele alındığı görülmektedir (Bonar vd., 2019; Coker vd., 2015; Hays, Michel, Bayne, Neuer-Colburn ve Smith-Myers, 2015; Kirk, Terry, Lokuge ve Watterson, 2017; Kuffel ve Katz, 2002; Terrazas-Carrillo vd., 2020). İlgili alanyazında cinsiyete özgü programlar yer alırken (Banyard, Plante ve Moynihan, 2007; Foubert, Newberry ve Tatum, 2007; Simpson-Rowe, Jouriles, McDonald, Platt ve Gomez, 2012) en çok kadın ve erkek öğrencileri kapsayan karma gruplara yönelik programların geliştirildiği görülmüştür (Amar,

Tuccinardi, Heislein ve Simpson, 2015; Bonar vd., 2019; Coker vd., 2015; Draper, 2017; Draucker vd., 2019; Hays vd., 2015; Jouriles vd., 2020; Kleinsasser, Jouriles, McDonald ve Rosenfield 2015; McMahon vd., 2015; O'Brien, Sauber, Kearney, Venaglia ve Lemay 2021; Salazar, Vivolo-Kantor, Hardin ve Berkowitz, 2014; Santacrose, Laurita ve Marchell 2020; Terrazas-Carrillo vd., 2020). Bu araştırmada flört şiddeti programı kadın ve erkek üniversite öğrencilerini kapsayacak şekilde geliştirilmiştir.

Flört şiddeti programlarına bakıldığında toplumsal faktörler içerisinde yer alan toplumsal cinsiyet rolleri ve şiddete yönelik tutumu ele aldığı görülmüştür (Bonar vd., 2019; Foshee, 2004; Hays vd., 2015; Kuffel ve Katz, 2002; Lazarevich, Irigoyen-Camacho, Velazquez-Alva ve Salinas-Avila 2017; Moreno, 2017; Munro-Kramer vd., 2020; Rizzo, 2018; Senn vd., 2017; Terrazas-Carrillo vd., 2020). Cornelius ve Resseguie (2007) flört şiddeti programlarının toplumsal cinsiyet rollerini ve şiddete yönelik tutumu ele almasının yeterli olmadığını bu bilgilerin beceriler ile bütünleştirilmesi gerektiğini belirtmektedir. Yapılan programlarda çatışma çözme becerileri (Foshee, 2004; Gündüz, 2019; Hays vd., 2015; Rosen ve Bezold, 1996; Moreno, 2017; Terrazas-Carrillo vd., 2020) ve iletişim becerilerinin ele alındığı görülmüştür (Bonar vd., 2019; Coker vd., 2015; Hays vd., 2015; Munro-Kramer vd., 2020; Rosen ve Bezold, 1996; Terrazas-Carrillo vd., 2020). Türkiye'de cinsiyetçi ve şiddete yönelik tutumu azaltmaya ve çatışma çözme becerilerini arttırmaya yönelik programların hazırlandığı görülmüştür (Gündüz, 2019; Üstünel-Balcı, 2018). Son yıllarda çatışma çözme ve iletişim becerilerinin yanında öfke gibi olumsuz duyguları düzenlemeye yönelik becerilerin flört şiddeti programlarında yer aldığı görülmektedir (Rizzo vd., 2018; Schwartz, Magee, Griffin ve Dupuis 2004; Terrazas-Carrillo vd., 2020). İlişkide şiddetin ortaya çıkmasında duygular koruyucu ve riski arttırıcı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Empati, kabul, yakınlık ve pozitif duygusallık koruyucu duygular; öfke, kıskançlık, güvensizlik risk arttırıcı duygular olarak adlandırılmaktadır. Bu risk arttırıcı duyguların güçlü olması şiddetin ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Marcus ve Swett (2003). Öfke, düşmanlık (Birkley ve Eckhardt, 2015; Boivin, Lavoie, Hebert ve Gagne, 2012), kıskançlık (Foran ve O'Leary, 2008; O'Leary, Smith-Slep ve O'Leary, 2007), utanç (Harper, Austin, Cercone ve Arias, 2005), kaygı ve üzüntü (Crane ve Eckhardt, 2013) duygularıyla flört şiddetinin ilişkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Olumsuz duyguları deneyimleyen kişiler kendilerini daha iyi hissetmek için şiddet davranışına başvurabilmektedir (Bushman, Baumeister ve Phillips, 2001). Leisring (2013) üniversitedeki kadın öğrenciler ile yaptığı çalışmada kadınların öfke, üzüntü, kıskançlık ve stres yaşadığı durumlarda fiziksel ve

duygusal şiddet uyguladığını ortaya koymuştur. Bu nedenle romantik ilişkilerde çiftlerin yaşadıkları olaylar karşısında duygularını tanıması, ifade etmesi ve yönetmesi ilişkide şiddeti fark etme açısından önem taşımaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2004; Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007). Bu durum duygu düzenleme becerisinin önemini ortaya koymaktadır.

Duygu düzenleme, bireylerin hangi durumlarda hangi duyguları hissettiklerini tanımlama, bu duyguları nasıl yaşadıklarını ve ifade ettiklerini gösteren içsel ve dışsal süreçleri kapsamaktadır (Gross, 1998). Thompson (1991) duygu düzenlemeyi, bireylerin amaçlarına ulaşmak için duygusal tepkilerini fark ettiği, izlediği, değerlendirdiği ve değiştirdiği tüm içsel ve dışsal süreçler olarak tanımlamaktadır. Yani bireyler ilk olarak duyguların ne zaman ortaya çıktığına dikkat etmekte yaşadıkları duyguları değerlendirmekte ve bu değerlendirmeler doğrultusunda bir amaca yönelik olarak bilinçli ya da bilinçdışı olarak duygu düzenleme stratejilerini kullanmaktadır (Gross, 2014). Gratz ve Roemer (2004)'e göre duygu düzenleme, duyguların farkında olma ve anlama, duyguları kabul etme, olumsuz duygular yaşandığında onunla baş etme ve uygun duygu düzenleme stratejisini kullanabilme becerilerini kapsamaktadır. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme becerilerinin herhangi birinde yaşanacak zorluğu duygu düzenleme güçlüğü olarak adlandırmaktadır. Yapılan çalışmalar duygu düzenleme güçlüğüne flört şiddeti için önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Bell, Howard ve Cornelius, 2020; Shorey, Brasfield, Febres ve Stuart 2011).

Duygu düzenleme güçlüğüne sahip bireyler, ilişkide duygu düzenleme stratejilerini etkili kullanamamakta ve bu nedenle de şiddet davranışı göstermekte (Gratz, Paulson, Jakupcak ve Tull, 2009; Shorey, Cornelius ve Idema, 2011) ve şiddeti duygu düzenleme stratejisi olarak kullanmaktadır (Langer ve Lawrence, 2010). Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010) çalışmasında duygu düzenleme stratejilerini uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Uyumlu duygu düzenleme stratejileri arasında kabul, yeniden değerlendirme ve problem çözme yer alırken; uyumsuz stratejiler arasında ruminasyon, kaçınma ve bastırma yer almaktadır. Araştırmalar uyumlu stratejilerden olan bilişsel yeniden değerlendirmenin (Gross, 1998, 2014) ve kabulün (Neacsiu, Bohus ve Linehan, 2014) şiddet davranışlarını azaltmada etkili olduğunu göstermektedir. Robertson, Daffern ve Bucks (2012) uyumlu duygu düzenleme stratejisine sahip bireylerin ilişkilerinde öfke hissettiklerinde önce bu duyguyu fark ettiklerini ve bu duyguya yönelik çözüm yolları ürettiğini ifade etmektedir. Örneğin, partneriyle kavga ederken çok sinirlenen bireyin tartışmaya devam etmeden daha sakin ve mantıklı kalabilmek için

uzaklaşmayı ve sakinleşmeyi seçebilmesi uyumlu strateji kullandığını göstermektedir. Bireylerin uyumlu stratejiler yerine duygulardan kaçınma, bastırma ve ruminasyon gibi uyumsuz stratejileri kullanması şiddet davranışlarını arttırabilmektedir (Babcock ve Potthoff, 2021; Baird, 2015; Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt ve Zeichner, 2010; McNulty ve Hellmuth, 2008; Robertson, Daffern ve Bucks, 2012). Jakupcak, Tull ve Roemer (2005) erkeklerin duygularını belli etmek istememelerinin ya da bastırmalarının öfke duygusu yaşamalarına neden olduğunu ve bu durumun ilişkilerinde şiddeti arttıran etkenlerden biri olduğunu söylemektedir. Bastırmanın kullanılması olumlu duygu ifadelerini azaltmakta, kişilerarası ilişkilerde olumsuz fizyolojik ve davranışsal sonuçların ortaya çıkmasına neden olmakta ve şiddet davranışlarını arttırmaktadır (Gross, 2001). Duyguları bastırmanın ilişkide gerginlik oluşturduğu ve bu gerginliğin partnerlerin iletişimini azaltarak olumsuz çatışma çözme yöntemlerinin kullanılmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Baird, 2015; Butler vd., 2003; Gross, 2001). Flört şiddeti uygulayan kişilerin özellikle duyguları tanıma ve ifade etmekte zorlandıkları, duygusal sıkıntı toleranslarının az olduğu, duygulara daha aşırı tepkiler verdikleri ve istemedikleri duygulardan kaçındıkları belirtilmektedir (Langer ve Lawrence, 2010). Partnerinin kendisini terk etmesinden korkan bir kişinin bu duyguyu bastırma ya da bu duygudan kaçınmak için partnerine karşı düşmanca bir yaklaşım sergileyerek ilişkisinde şiddet davranışına başvurması bu duruma örnektir. Bu örnekte birey baş etmekte zorlandığı korku duygusunu düzenlemek için şiddeti uyumsuz bir strateji olarak kullanmaktadır. Araştırmalarda duygu düzenleme güçlüğüne sahip bireylerin uyumsuz duygu düzenleme stratejileri kullandığı ve bu durumun şiddet davranışına neden olabildiği görülmüştür. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin duygu düzenleme güçlüğüyle ilişkili olması ve duygu düzenleme güçlüğüne sahip bireylerin şiddetli duygu düzenleme stratejisi olarak kullanabilmesi nedeniyle flört şiddeti farkındalık programında duygu düzenleme güçlüğünün azaltılması amaçlanmıştır.

Sonuç olarak, araştırmalarda üniversite öğrencilerinde flört şiddeti sıklığının arttığı görülmektedir. Flört şiddetinin akademik, psikolojik ve sosyal birçok alandaki olumsuz etkisi üniversite öğrencilerine yönelik flört şiddeti programlarının gerekliliğini göstermektedir. Türkiye’de yapılan programların sınırlı sayıda olduğu göz önüne alındığında üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen flört şiddet farkındalık programının etkili ve yararlı olacağı düşünülmektedir. Flört şiddet programlarına bakıldığında şiddete yönelik farkındalıkla birlikte becerilerin kullanılmasının gerekliliğinden bahsedilmektedir. Duygu düzenleme becerilerindeki eksikliklerin

şiddetle ilişkili olması bu becerilerin öğretilmesinin önemini göstermektedir. Bu nedenle bu araştırmada üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü azaltılması ve üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik farkındalıklarına katkı sağlanması amacıyla flört şiddetine yönelik farkındalık programı geliştirilmiştir.

### **Amaç**

Bu araştırmanın amacı, flört şiddetine yönelik farkındalık programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini belirlemek, üniversite öğrencilerinin FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisine yönelik değerlendirmelerini ve programa yönelik görüşlerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotez ve bu hipoteze bağlı alt hipotezler test edilmiştir.

**Hipotez:** Flört şiddetine yönelik farkındalık programına katılan öğrencilerin, bu programa katılmayan öğrencilere göre duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir düşüş olacaktır.

- 1.1. Deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puan ortalamaları, kontrol grubunun son test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olacaktır.
- 1.2. Deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test ve izleme puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olacaktır.
- 1.3. Deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puan ortalamaları ile izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.
- 1.4. Kontrol grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü ön test puan ortalamaları ile son test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Yukarıdaki araştırma hipotezinin yanında flört şiddetine yönelik farkındalık programında aşağıda yer alan araştırma soruları yanıtlanacaktır.

1. Üniversite öğrencileri FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına yönelik etkisini nasıl değerlendirmektedir?
2. FŞYFP'ye katılan üniversite öğrencilerinin programa yönelik görüşleri nelerdir?

## Önem

Son yıllarda flört şiddeti sorununa dikkat çekmek ve şiddetin etkilerini ortaya koyabilmek için flört şiddeti ile ilgili çalışmaların sayılarının arttığı görülmektedir. Bu araştırmalar ilk olarak flört şiddetinin sıklığını ve yaygınlığını belirlemeye yönelik olarak gerçekleştirilmiştir (Bell ve Naugle, 2008). Kadınların yaklaşık %47'sinin erkeklerin ise %39'unun, şiddete ilk kez 18-24 yaşları arasında maruz kaldıkları ifade edilmektedir (Wu, 2019). Smith, White ve Holland (2003) kadın üniversite öğrencilerinin %88'inin en az 1 kez fiziksel veya cinsel şiddete maruz kaldığını, %63,5'inin ise her iki şiddet türüne maruz kaldıklarını belirtmiştir. Flört şiddeti uygulama sıklığı ile ilgili alanyazın incelendiğinde partnerlerin en çok %90 ile duygusal şiddet uyguladığı, fiziksel şiddet uygulama sıklığının %6 ile %28 arasında, cinsel şiddetin ise %10 ile %40 arasında değiştiği görülmektedir (Bell ve Naugle, 2008; Bouffard, 2010; Crane ve Eckhardt, 2013; Leisring, 2013; Maldanada, Watkins ve DiLillo, 2014; Whitaker, 2014). Türkiye'de flört şiddetine maruz kalma ve uygulamaya yönelik çalışmalar yapılmıştır. İftar (2016) 645 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %43,7'sinin önceki ilişkilerinde, %52,9'unun ise şu anki ilişkisinde flört şiddetine maruz kaldığını; öğrencilerin %52'sinin şu anda devam eden ilişkilerinde, %39,9'unun ise önceki ilişkilerinde şiddet uyguladıklarını belirtmiştir. Yurt dışında ve Türkiye'de yapılan çalışmalar flört şiddetinin üniversite öğrencileri arasında yaygın olduğunu göstermektedir (Stonard, Bowen, Lawrence ve Price, 2014). Flört şiddetinin üniversite öğrencilerinde yaygın olması önemli bir toplumsal soruna dikkat çekmektedir. Flört şiddeti programları bu soruna yönelik farkındalık oluşturması açısından önemli olmaktadır.

Flört şiddeti programları şiddete yönelik farkındalığa dikkat çekmek ve şiddeti azaltma yöntemlerini geliştirmeye yönelik olarak hazırlanmaktadır (Hickman, Jaycox ve Aronoff, 2004). Dünya Sağlık Örgütü 2014 yılında yayınladığı Dünya genelinde Şiddeti Önleme (Global Status Report on Violence Prevention) raporunda Türkiye'nin şiddet konusunda verilerinin düzenli olarak kaydedilmediğini ve Türk kültürüne uygun flört şiddeti programlarının olmadığını belirtmiştir. 133 ülkede şiddeti önleme amacıyla yapılan programların %22'sinin flört şiddeti programlarını oluşturduğunu ve bu programların %35'nin okullarda cinsel şiddete yönelik olarak hazırlandığını ifade edilmektedir. Bu programlar, yakın partner şiddetini önleme programları başlığı altında incelenmekte ve çoğunluğunu okul temelli programlar oluşturmaktadır. Türkiye'de flört şiddetine yönelik programlara bakıldığında yapılan programların sivil toplum örgütleri

tarafından ergenlere yönelik olarak gerçekleştirildiği görülmüştür. Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği (CİSED) tarafından yürütülen “Ne Var Ne Yok?” projesi kapsamında lise öğrencilerine yönelik flört şiddetini tanıma ve önleme çalışmaları yapılmıştır. (CİSED, 2017) Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti ile ilgili programların son beş yılda yapıldığı görülmüştür (Üstünel-Balcı, 2018; Gündüz, 2019). Türkiye’de flört şiddeti davranışlarının üniversite öğrencileri arasında sıklığı ve yaygınlığının artması, flört şiddeti programlarının sınırlı olması göz önüne alındığında üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan farkındalık programının alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı ve çalışmanın bu yönüyle özgün olduğu düşünülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2014)’ne göre her 3 kadından biri yaşamları boyunca partnerleri tarafından fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalmaktadır. Flört şiddetine maruz kalmanın depresyon, anksiyete bozuklukları, madde kullanımı, şizofren, sınırda kişilik bozukluğu, anti sosyal davranış gibi çeşitli rahatsızlıklar ile ilişkili olduğu görülmektedir (Coker, Weston, Creson, Justice ve Blakeney, 2005; Eshelman ve Levendosky, 2012; Exner-Cortens vd., 2014; Foshee vd., 2013; Johnson, vd., 2014; Silverman vd., 2001; Vezina ve Hebert, 2007). T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011 yılında hazırlanan Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planında (2011-2023) eğitim kurumlarında yer alan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin ruh sağlığı sorunlarını önleme çalışmalarında önemli bir yere sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu durum üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri merkezlerinde ruh sağlığının korunması için flört şiddetinin ele alınmasını önemli hale getirmektedir.

Türkiye’deki üniversitelerin flört şiddetiyle ilgili çalışmalarına bakıldığında TED Üniversitesi’nde Toplumsal Cinsiyet Merkezi tarafından flört şiddeti farkındalığıyla ilgili çalışma yapıldığı görülmüştür. Ayrıca 28 Mayıs 2012 tarihinde Ankara Üniversitesi ev sahipliğinde başlatılan “Cinsel Taciz ve Saldırıyla Mücadele: CTS Çalışmaları” kapsamında Koç Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi gibi üniversitelerin yer aldığı çalıştaylarda cinsel şiddete dikkat çekmek ve bu şiddeti önlemek amacıyla yapılabilecek çalışmalara yer verilmiştir. Türkiye’de üniversitelerde flört şiddetiyle ilgili rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti çalışmalarının yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir. Üniversitelerde flört şiddeti farkındalık çalışmalarının artmasının öğrencilerin şiddeti suç olarak tanıma ve şiddete uğradıklarında yardım arama olasılıklarını arttırdığı bulunmuştur (Ames, Glenn ve Simons, 2014; Lachmann, Zweig, Dank ve Yahner, 2019). Flört şiddeti farkındalığı düşük olan öğrenciler şiddete uğradıklarında bunu şiddet olarak isimlendirmekte zorlanmakta ve bu nedenle yardım

alma ihtiyacı hissetmemektedir. Fass, Benson ve Leggett (2008) üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik farkındalığın düşük olmasının şiddete maruz kalan veya şiddeti uygulayan kişilerin bu davranışları şiddet olarak tanımlamamasına neden olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti merkezlerinde flört şiddetine yönelik farkındalığın artırılması önemli olmaktadır. Bu çalışma üniversite öğrencilerine yönelik flört şiddetiyle ilgili farkındalıklarını arttırmada üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti çalışmalarına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmalar genel olarak kadın ve erkeklerin partnerine benzer oranda şiddet uyguladığını göstermektedir (Bell ve Naugle, 2008; Katz, Kuffel ve Coblenz, 2002). Straus (2008) 32 ülkeden 13.601 üniversite öğrencisini kapsayan araştırmasında flört şiddetinin çift yönlü olduğunu söylemiştir. Bu nedenle flört şiddeti ile ilgili programların kadın ve erkeği dahil eden karma gruplardan oluşturulması önemlidir. Türkiye’de hazırlanan flört şiddeti programlarının flört şiddetini tutumunu azaltmak amacıyla karma grup (Üstünel-Balcı, 2018) ve kadınlara yönelik hazırlandığı görülmektedir (Gündüz, 2019). Karma grupların farklı görüşlerin belirtilmesi, açık ve saygılı iletişimin olması ve kadın ile erkeğe eşit yaklaşılması açısından yararlı olduğu belirtilmektedir. Karma gruplarda farklı cinsiyetten kişilerin yer alması kadın ya da erkeğin suçlanmasını engellemekte ve farklı cinsiyetten katılımcılarla fikir alışverişini sağlayarak iletişimi kolaylaştırmaktadır (Üstünel-Balcı, 2018). Karma gruplarda bireysel programlara göre aynı anda daha fazla öğrenciye ulaşılmakta ve grup sürecinin şiddeti önlemede avantaj sağladığı düşünülmektedir. Hays ve diğerleri (2015) karma grup çalışmasında üniversite öğrencilerinin şiddet davranışları hakkında konuşmaktan, ilişkilerindeki şiddet davranışlarını tanımlamaktan ve ilişkiler hakkında farklı görüşleri sahip olan bireyler ile birlikte olmaktan memnun olduklarını ifade etmektedir. Bu çalışma karma grup olarak planlanmıştır. Çalışmanın Türkiye’de karma grup olarak planlanan ilk farkındalık çalışması olması açısından alanyazına önemli katkılar sağlaması beklenmektedir.

Flört şiddeti programları incelendiğinde bu programların çoğunlukla şiddete yönelik tutumları azaltmaya ve çatışma çözme becerileri ve iletişim becerilerini arttırmaya odaklandığı görülmektedir. Flört şiddeti programlarında çiftlerin problem çözme ve etkili iletişim kurmasına olumlu katkı sağlayan duygu düzenleme becerilerinin artırılmasının önemli olduğu ve hazırlanan flört şiddeti programlarında duygu düzenleme becerilerine yer verilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Cornelius ve Resseguie, 2007; Shorey ve vd., 2008a). Duygu düzenleme becerilerindeki zorluklar duygu düzenleme

güçlüğü olarak adlandırılmakta (Gratz ve Roemer, 2004) ve bu becerilerdeki eksikliğin flört şiddeti riskini arttırdığı ifade edilmektedir (Langer ve Lawrence, 2010; Shorey, 2008a). Bu nedenle duygu düzenleme güçlüğü flört şiddetini etkileyen risk faktörlerden birini oluşturmaktadır. Bu araştırmada flört şiddetine yönelik farkındalık programı ile duygu düzenleme güçlüğüne azaltılmasının amaçlanması önemlidir.

Duygu düzenleme güçlüğü olan kişilerin duyguları fark etme, duyguları kabul etmekte zorlandıkları, istenmeyen duygu ve düşünceleri yaşadığında kaçınma stratejisini kullandıkları ve bu durumun bireyin ilişkisinde şiddeti kullanmasına neden olabildiği belirtilmektedir (Langer ve Lawrence, 2010). ACT'ye göre duygu düzenleme güçlüğüne temelinde istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçınma olarak tanımlanan yaşantısal kaçınma yer almaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masda ve Lillis, 2006). Bu nedenle alanyazında duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddetinin azaltılmasında ACT'nin kullanılabilirliği belirtilmektedir (Beaudry, 2020; Duenas, 2016; Orengo-Aguayo, 2016; West, 2014; Zarling vd., 2015). Son yıllarda yapılan araştırmalar flört şiddeti programlarında güncel kuramsal yaklaşımların kullanılması gerektiğini vurgulamaktadır (Shorey, 2008b). Türkiye'de geliştirilen flört şiddeti programlarının feminist yaklaşım ve ilişki kurama dayalı olarak hazırlandığı (Gündüz, 2019; Üstünel-Balcı, 2018); yurt dışında Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı flört şiddeti programlarının olduğu görülmektedir (Zarling vd., 2015; Zarling, Berta ve Bannon, 2019). Türkiye'de Kabul ve Kararlılık terapisinden yararlanılarak oluşturulan flört şiddetine yönelik farkındalık programı bulunmamaktadır. Bu nedenle ACT'ye dayalı geliştirilen flört şiddetine yönelik farkındalık programının duygu düzenleme güçlüğüne azaltmada ve flört şiddetine yönelik farkındalık oluşturmada alanyazına katkı sağlaması ve psikolojik danışmanlara yeni bir bakış açısı kazandırması beklenmektedir.

Programda duygu düzenleme güçlüğüne azaltılmasında ACT'nin anda olma, ayrışma, kabul etme, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemler olarak adlandırılan altı unsurundan yararlanılmıştır. ACT'ye göre, duyguları kabul etmek, duygulara dikkat etmek, duyguları yargılamadan fark etmek, duyguları adlandırmak ve zihnimizin duyguları nasıl yorumladığını fark etmek duygu düzenleme açısından önemli olmaktadır (Harris, 2019). Programın oturumlarında duyguları tanıma, duyguları isimlendirme, duygu düzenleme stratejilerini tanıma, yaratıcı umutsuzluk ile kullanılan uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini ele alma, duygu kabulü ve duyguları ifade etme etkinliklerine yer verilmiştir. Bu etkinliklerin duygu düzenleme güçlüğüne azaltarak flört şiddeti çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygu düzenleme güçlüğüne

azaltılmasının ilişkide çatışmaları ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini azaltarak iletişimi arttırdığı gözlemlenmiştir (Tani, Pascuzzi ve Raffagnino, 2015). Dolayısıyla duygu düzenleme güçlüğü'nün azaltılmasının şiddeti önlemede koruyucu bir faktör olacağı düşünülmektedir. Romantik ilişkilerde çiftlerin yaşanan olaylar karşısında olumsuz duygularını tanıması, ifade etmesi ve yönetmesi sağlıklı ilişkilerin gelişimi açısından önem taşımaktadır (Fruzzetti ve Iverson, 2004; Simpson vd., 2007). Bu nedenle hazırlanan programda duygu düzenleme güçlüğü'nün azaltılması için ACT'ye dayalı duygu düzenleme beceri etkinliklerine yer verilmesi programının önemli bir yönünü ortaya koymaktadır.

Araştırmada flört şiddetine yönelik farkındalık programı çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Covid 19 pandemisiyle birlikte çevrimiçi çalışmaların rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bir zorunluluk haline gelmesi bu alanda yapılacak olan çevrimiçi çalışmaların yaygınlaşmasını gerektirmiştir. Türkiye'de çevrimiçi grup çalışmaları artmakta; (Alkan, 2021; Buğa ve Hamamcı, 2016; Kazak-Bardakçı, 2022; Özgörenek, 2021; Yıldız, 2021) fakat çevrimiçi flört şiddeti grup programı bulunmamaktadır. Yurt dışı alanyazınında flört şiddeti programlarında çevrimiçi programlara daha çok yer verildiği görülmüştür (Draper, 2017; Jouriles vd., 2020; O'Brien vd., 2021; Salazar vd., 2014). Bu nedenle çalışma Türkiye'de yapılacak ilk çevrimiçi flört şiddeti programı olması açısından alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir.

Sonuç olarak, Türkiye'de üniversite öğrencilerine yönelik flört şiddeti farkındalık programının geliştirilmesi, programın ACT'den yararlanılarak hazırlanması, programın duygu düzenleme güçlüklerini azaltmaya yönelik etkinliklerin yer alması, programın çevrimiçi ve karma grup olarak uygulanmasının üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik farkındalığına ve üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti çalışmalarına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **Sayıtlar**

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin nicel ve nitel veri toplama araçlarını içtenlikle, kendilerini yansıtacak şekilde cevapladığı varsayılmaktadır.
2. Öğrencilerin FŞYFP'ye etkin bir şekilde katıldığı varsayılmaktadır.

## Sınırlılıklar

1. Araştırma, uygulanan ölçeklerden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma, programının dayandığı kuramlar ve kapsamı (oturum sayısı, yapısı, içeriği vb.) ile sınırlıdır.
3. Araştırma çevrimiçi uygulamayla sınırlıdır.

## Tanımlar

**Flört Şiddeti:** Flört ilişkisi içinde yer alan fiziksel, cinsel (rıza ve istek ve psikolojik şiddeti, ısrarlı takip (stalking) ile kontrol amaçlı davranışlardır (Anderson ve Danis, 2007; CDC, 2014).

**Duygu Düzenleme Güçlüğü:** Duyguların farkında olma ve anlama, duyguları kabul etme, olumsuz duygular yaşandığında onu kontrol etme ve uygun duygu düzenleme stratejisini kullanabilme becerilerinin herhangi birinde yaşanacak olan zorluktur (Gratz ve Roemer, 2004). Bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü DDGÖ-16'dan elde edilen puanlar ile belirlenmiştir.

**Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programı:** ACT'nin kabul, değerleri tanıma, değerler doğrultusunda hareket etme, anla temas, bilişsel ayrışma ve bağlamsal benlik temelli müdahaleleri ile duygu düzenleme güçlüğü'nün azaltılarak flört şiddetine yönelik farkındalığa katkı sağlaması beklenen programdır.

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde flört şiddeti, flört şiddeti programları, flört şiddetine yönelik kuramsal yaklaşımlar, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

#### Flört Şiddeti

Flört, iki kişinin birbirine duygusal, romantik veya cinsel yakınlık kurduğu, evli, nişanlı ya da buna benzer başka bir ilişki içinde olmadıkları ilişki biçimidir (Murray ve Kardatzke, 2007). Flört şiddeti ise evli olmayan kişilerin partnerine yönelik tehdit ve şiddet davranışı göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Anderson ve Danis, 2007; Sugarman ve Hotaling, 1989). Yakın partner şiddetinin (intimate partner violence) bir türü olan flört şiddeti, alanyazında “dating violence” olarak adlandırılmaktadır. Yakın partner şiddeti, flört şiddetinden farklı olarak evli olan çiftlerde karşılaşılan şiddet davranışlarını kapsamaktadır (WHO, 2010).

Flört şiddeti ilk olarak, fiziksel şiddet olarak tanımlanmıştır. Makepeace (1981) partnere yönelik fiziksel güç uygulama veya tehdit etme davranışını flört şiddeti olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Puig (1984) flört şiddetini, ilişkide partnerin diğer partnere uyguladığı fiziksel saldırganlık davranışları olarak tanımlamıştır. Fiziksel şiddet yaralanmaya, ölüme, sakatlanmaya veya kişinin bedeninde incinmeye neden olan kasıtlı güç kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel şiddet partnere yönelik itme, ısırma, boğazını sıkma, sarsma, saç çekme, tokat atma, vurma, bükme, nesne fırlatma ve silah kullanma gibi eylemleri kapsamaktadır (CDC, 2015).

Alanyazında flört şiddetinin tanımı sonraki yıllarda cinsel ve duygusal şiddeti kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Sugarman ve Hotaling (1989) partnerlerden en az birinin diğerine yönelik uyguladığı duygusal, fiziksel ve cinsel şiddet davranışı veya tehdidini flört şiddeti olarak tanımlamıştır. Cinsel şiddet, kişinin rızası olmadan veya rıza

gösteremeyecek durumda olan kişilere (engelli, çocuk vb.) yönelik uygulanan cinsel şiddet davranışı olarak tanımlanmaktadır. Tecavüz, cinsel ilişkiye zorlama, taciz edici dokunma, öpme, sarılma, korunmasız ilişkiye zorlama ve sözlü taciz cinsel şiddet davranışları içerisinde yer almaktadır (CDC, 2015). Duygusal şiddet ise partneri küçük düşürme, yalan söyleme, kontrol etme, arkadaş ve ailesine karışma gibi zorlayıcı davranışları içermektedir (CDC, 2015; Glass vd., 2003). Son yıllarda duygusal şiddetten ayrı olarak ekonomik şiddetin flört şiddet türlerine dâhil edildiği görülmektedir. Ekonomik şiddet, partnerin parayı kullanmasını kontrol etme, çalışmasını engelleme ve partnerin parasını alma gibi bireyin ekonomik yaşantısını tehdit eden davranışlardır (Alkan, Özar ve Ünver, 2021; Adams, Sullivan, Bybee ve Greeson, 2008; Stylianou, 2018).

ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC) flört şiddetinde partnerlere yönelik fiziksel, cinsel veya duygusal şiddetin yanı sıra ısrarlı takibin (stalking) şiddet davranışı olarak kabul edildiğini belirtmektedir (CDC, 2015). Kadına Yönelik Ulusal Şiddet Araştırmasında (National Violence Against Women Survey) ısrarlı takibi, kişiyi takip etmek, bir kişinin evine veya işyerine gitmek, taciz edici telefon görüşmeleri yapmak, yazılı mesaj veya nesne bırakmak ve malına zarar vermek gibi tekrarlayan taciz veya tehdit edici davranışlar olarak tanımlanmıştır (Krebs, Breiding, Browne ve Warner 2011). Bu takip davranışının teknolojinin ilerlemesi ile sosyal medya üzerinden yapılması siber flört şiddetini ortaya çıkarmıştır (Baker, 2019; Hancoc, Keast ve Ellis, 2017; Wu, 2019). Siber şiddet, çevrimiçi olarak yapıldığı için diğer şiddet türlerinden (fiziksel, cinsel ve duygusal) ayrılmaktadır. Siber şiddet, partneri tehdit etme, yanlış bilgiler yayma, ne yaptığını kontrol etme, izleme yani siber şiddet yolu ile partnere zarar vermeyi içeren davranışları kapsamaktadır (Cava, Buelga, Carrascosa ve Ortega-Barón, 2020).

Sonuç olarak, flört şiddeti tanımları fiziksel şiddet ile başlamış ve daha sonra cinsel ve duygusal şiddeti içerecek şekilde genişletilmiştir. İsrarlı takip, ekonomik ve siber şiddetin flört şiddeti davranışları arasında yer alması ise flört şiddeti tanımlarının farklılaşmasını sağlamıştır. Bazı araştırmacılar ekonomik şiddetin ve ısrarlı takibin ayrı bir boyut oluşturmadığını ve duygusal şiddet boyutunda yer aldığını belirtirken siber şiddetin çevrimiçi olduğu için, ekonomik şiddetin ise ekonomik boyutu içerdiği için ayrı bir flört şiddeti davranışı olarak tanımlanması gerektiğini de ifade etmektedir. Alanyazında flört şiddeti için farklı tanımlar olsa da flört şiddeti davranışları genel olarak ısrarlı takip, fiziksel, cinsel ve duygusal şiddet olarak sınıflandırılmaktadır.

## Flört Şiddetinin Sıklığı ve Yaygınlığı

Üniversite öğrencilerinin flört şiddetinin yaygınlığı ve sıklığı ile ilgili yapılan araştırmaların flört şiddetine maruz kalma (victimization) ve flört şiddeti davranışını uygulama (perpetration) olarak ele alındığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar flört şiddeti sıklığının şiddet türüne göre değiştiğini göstermektedir (Cornelius, Shorey ve Beebe, 2010; Shorey, Cornelius ve Bell, 2008a; Straus, 2008). Crane ve Eckhardt (2013) 18 yaşında 43 öğrenci ile yaptığı çalışmada öğrencilerden 6 hafta boyunca şiddete maruz kalma ile şiddet uygulama davranışlarını not etmesini istemiştir. Öğrencilerin %95'i partnerine flört şiddeti uyguladığını ve bu şiddetin %90 ile duygusal şiddet olduğunu söylemiştir. Benzer şekilde Leisring (2013) 4209 kadın öğrenci ile yaptığı çalışmada kadınların %95'inin partnerlerine duygusal şiddet, %30,5'inin ise fiziksel şiddet uyguladığını söylemiştir. Diğer araştırmalarda da fiziksel şiddet uygulama sıklığının %6 ile %28 arasında olduğu tespit edilmiştir (Bouffard, 2010; Watkins, Maldonado ve DiLillo, 2014). Cinsel şiddet uygulama sıklığı ise Bouffard (2010) tarafından 325 erkek üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada %10 olarak belirtilmiştir. Sutton ve Simons (2015) ise erkek öğrenciler ile yaptığı çalışmada erkeklerin %43,3'ünün partnerine cinsel şiddet uyguladığını ifade etmiştir. Bu araştırmalar duygusal şiddet uygulama sıklığının diğer şiddet türlerine göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Türkiye'de flört şiddeti uygulama sıklığıyla ilgili araştırmalardan biri Aba (2008) tarafından 624 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların %41,2'sinin duygusal şiddet, %6,5'inin fiziksel şiddeti %1,6'sının ise cinsel şiddet uyguladığı; erkeklerin %48,1'inin duygusal şiddet, %10,1'inin fiziksel şiddet ve %14,4'ünün ise cinsel şiddet uyguladığı belirlenmiştir. Aslan ve diğerleri (2008) 240 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %12,4'ünün şu anki ilişkilerinde, %18,4'ünün ise önceki ilişkilerinde flört şiddeti uyguladıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Özdere ve Kürtül (2018) çalışmasında 319 üniversite öğrencisinin %17,2'sinin şiddete başvurduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, Türkiye'de flört şiddeti uygulama sıklığı ile ilgili araştırmaların son yıllarda yapıldığını ve üniversite öğrencilerinde flört şiddeti uygulama sıklığının arttığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine maruz kalma sıklığını gösteren çalışmaların daha eskiye dayandığı görülmüştür. Makepeace (1981) tarafından yapılan ilk araştırma, üniversite öğrencilerinin beşte birinin flört şiddetine maruz kaldığını ve öğrencilerin %70'inin flört şiddetine maruz kalan birini tanıdığını göstermektedir. On yıl

sonra gerçekleştirilen ikinci araştırmaya göre gençlerin %28'inin fiziksel veya cinsel şiddete maruz kaldığı görülmüştür (Bergman, 1992). Shorey, Cornelius ve Bell (2008a) ise üniversite öğrencilerinin %20'si ile %50'sinin flört şiddetine maruz kaldığını bulmuştur. Diğer araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin %20'si ile %45'nin fiziksel şiddete maruz kaldığı görülmektedir (Amar ve Gennaro, 2005; Bell ve Naugle 2008; Kar ve O'leary, 2010; Straus, 2004; Taft, Schumm, Orazem, Meis ve Pinto, 2010). Yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin 18-22 yaş arasında cinsel şiddete maruz kaldığı ve cinsel şiddete maruz kalma sıklığının %12 ile %38 arasında değiştiği görülmektedir (Krebs ve vd. 2016; Kar ve O'leary, 2010; Madden ve Shaffer, 2019; Shorey, Cornelius ve Bell, 2008). Üniversite öğrencilerinin %70 ile %80 arasında duygusal şiddete maruz kaldığı görülmektedir (Cornelius, Shorey ve Beebe, 2010; Madden ve Shaffer, 2019; Shorey, Cornelius ve Bell, 2008; Straus, 2004). Araştırmalar duygusal şiddetin flört şiddeti uygulama sıklığında olduğu gibi en sık maruz kalınan şiddet türü olduğunu göstermektedir.

Türkiye'de flört şiddetine maruz kalma sıklığını gösteren çalışmalardan biri Toplu-Demirtaş ve Hatipoğlu-Sümer (2011) tarafından yapılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin %25'inin duygusal şiddete, %10'unun fiziksel şiddete ve %6'sının ise cinsel şiddete maruz kaldığı belirtilmiştir. Tarı-Selçuk, Avcı ve Mercan (2018) ise 315 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada öğrencilerin %39,5'inin duygusal şiddete, %8,5'inin fiziksel şiddete ve %3,9'unun cinsel şiddete maruz kaldığını ifade etmiştir. Dikmen, Özaydın ve Dereli-Yılmaz (2017) 720 kadın üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında öğrencilerin en çok %88 ile duygusal şiddete, %16,4'ünün fiziksel ve %7,2'sinin ise cinsel şiddete maruz kaldığını belirlemiştir. Araştırmada öğrencilerin %21,4'ünün ekonomik ve %22,2'sinin sözel şiddete maruz kaldığı da belirtilmiştir. Çakır (2020) çalışmasında üniversite öğrencilerinin %20,9'unun fiziksel, %60,5'inin duygusal, %9,3'ünün ekonomik ve %9,3'nün cinsel şiddete maruz kaldığını söylemiştir.

Sonuç olarak, flört şiddeti uygulama ve maruz kalma araştırmalarının sıklık ve cinsiyet açısından farklılık gösterdiği ve diğer şiddet türlerine göre duygusal şiddetin daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmaların son yıllarda arttığı ve bu çalışmaların flört şiddeti uygulama ve maruz kalma sıklıklarını ortaya koyduğu görülmüştür.

## Flört Şiddetinin Etkileri

Flört şiddeti, üniversite öğrencilerinin hayatlarını etkileyen önemli bir psikolojik ve sosyal sorundur (Antle, Sullivan, Dryden, Karam ve Barbee, 2011). Alanyazında psikolojik sorunlar ile flört şiddeti arasındaki ilişki ortaya konmuştur (Amar ve Gennaro, 2005; Golding, 1999). Amar ve Gennaro (2005) çalışmasında fiziksel şiddete maruz kalma ile depresyon, somatik belirtiler, düşmanlık, anksiyete ve kişilerarası duyarlılık (interpersonal sensitivity) arasında ilişki olduğunu ifade etmiş ve şiddete maruz kalan bireylerin şiddete maruz kalmayan bireylere göre bu sorunları daha çok yaşadığını ifade etmiştir. Araştırmalar, en fazla depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile flört şiddetine maruz kalma arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur (Coker vd., 2005; Eshelman ve Levendosky, 2012; Johnson vd., 2014). Golding (1999) şiddete maruz kalan kadınların, maruz kalmayan kadınlara göre %31 ile %84 arasında travma sonrası stres bozukluğu yaşadığını tespit etmiştir. Cinal (2018) flört şiddetine maruz kalan kadınların depresyon ve anksiyete düzeylerinin, flört şiddetine maruz kalmayan kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Mermertaş (2020) ise şiddete maruz kalmanın depresyon düzeyini arttırmakla birlikte benlik saygısını düşürdüğünü ifade etmiştir.

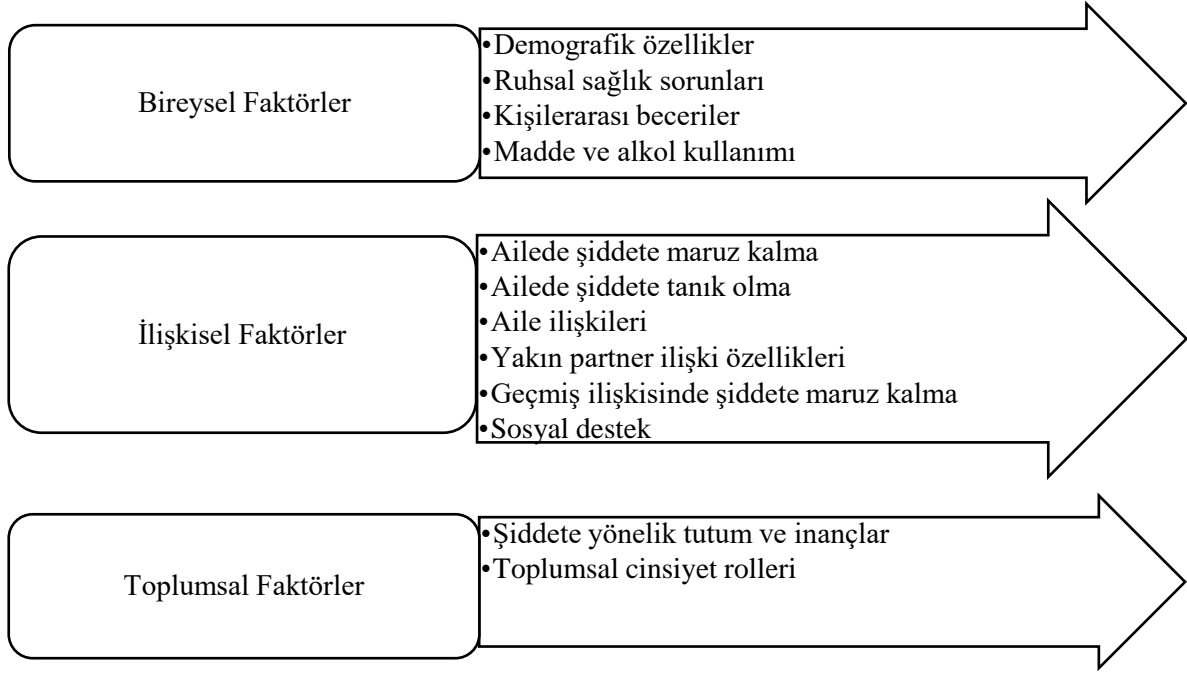
Alanyazında flört şiddetine maruz kalmanın depresyon ve anksiyetinin yanında aşırı alkol kullanımı, anti sosyal davranış, intihar düşüncesi ve yeniden şiddete maruz kalma ile ilişki olduğu belirtilmektedir (Exner-Cortens vd., 2014; Silverman vd., 2001; Vezina ve Hebert, 2007). Ackard, Eisenberg ve Neumark-Sztainer (2007) fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalan erkeklerin yeme bozukluğu riskinin arttığını ifade etmiştir. Ayrıca Silverman, Raj ve Clements (2004) fiziksel ve cinsel şiddete maruz kalan gençlerde son üç ay içinde üç veya daha fazla cinsel partnere sahip olma arasında ilişki bulmuştur.

Kısaca, alanyazında flört şiddetinin depresyon anksiyete, aşırı alkol kullanımı, anti sosyal davranış, intihar düşüncesi, yeme bozukluğu, riskli cinsel davranış ve yeniden şiddete maruz kalma ile ilişkili olduğu görülmüştür (Ackard vd., 2007; Amar ve Gennaro, 2005; Exner-Cortens vd., 2014; Mermertaş, 2020; Silverman vd., 2001; Vezina ve Hebert, 2007). Flört şiddetinin olumsuz etkisi çalışmalarda şiddeti etkileyen faktörlerin göz önüne alınmasını gerektirmektedir.

## Flört Şiddetini Etkileyen Faktörler

Flört şiddetiyle birlikte ortaya çıkan sorunlar, üniversite öğrencilerinde flört şiddetine neden olan faktörleri belirlemenin önemini ortaya koymaktadır (O'Leary vd., 2007; Yarkovsky, 2016). Alanyazında bu faktörlerin flört şiddetini arttıran risk faktörleri ve şiddeti azaltan koruyucu faktörler olarak iki başlıkta ele alındığı görülmüştür (WHO, 2010; Tharp vd., 2013). Bu faktörlerin özellikle şiddet programlarında göz önünde bulundurulması gerektiği ifade edilmektedir (Shorey, Cornelius ve Bell, 2008b). Flört şiddeti üzerinde etkili olan faktörler, kuramsal bakış açısına göre ve çalışmaya göre farklılaşmaktadır. En yaygın kullanılan model Bronfenbrenner (1977) tarafından geliştirilen Sosyo-ekolojik modeldir. Dünya Sağlık Örgütü (2020) şiddetin risk faktörlerinin tanımlanmasında Sosyo-ekolojik modelin kullanılabilirliğini ifade etmektedir. Modelde birinci düzey, bir kişinin şiddete maruz kalma ve şiddeti uygulama olasılığını artıracak biyolojik ve kişisel özellikleri kapsayan bireysel faktörleri kapsamaktadır. Bireysel faktörler, yaş, eğitim durumu, çocuklukta şiddete maruz kalma, psikolojik sorunlar, şiddeti kabul etme ve madde kullanımı olarak ifade edilmektedir. İkinci düzey, kişinin en yakın sosyal çevresini oluşturan arkadaşları, partneri ve aile üyeleri ile ilişkilerini ele alan ilişki faktörleridir. Üçüncü faktör, okul, işyeri ve mahalle gibi sosyal ilişkilerin olduğu yerleri ele almaktadır. Yaşanılan mahalle, yoksulluk, okul durumu gibi fiziksel ve sosyal çevreyi kapsamaktadır. Dördüncü ve son düzey ise, dini ve kültürel inanç sistemleri ile toplumsal normları kapsayan toplumsal faktördür. Tharp ve diğerleri (2013) çalışmasında cinsel şiddette etkili olan risk faktörleri ve koruyucu faktörleri, bireysel, ilişki ve toplumsal olmak üzere üç başlıkta ele almıştır. Bireysel faktörler, kişinin ruhsal sağlık durumunu (anti sosyal davranış, yıkıcı davranış bozukluğu vb.), kişilerarası becerilerini (sosyal beceriler, empati vb.), cinsellik ile ilgili bilişleri, şiddet ile ilgili bilişleri ve madde kullanımını kapsamaktadır. Toplumsal faktörler, toplumda yer alan cinsiyet kalıp yargılarını ele alırken ilişki faktörler aile, arkadaşları ve partneri olan ilişkileri ifade etmektedir. Tharp ve diğerleri (2013) sadece cinsel şiddeti etkileyen faktörleri ele alırken; Duval, Lanning ve Patterson (2020) çalışmasında üniversite öğrencilerinde flört şiddetini arttıran risk faktörlerine yönelik 23 çalışmayı incelemiş ve risk faktörlerini bireysel (madde kullanımı, riskli cinsel davranışlar, kişilik özellikleri ve şiddete yönelik tutum), ailesel (aile içi şiddet, çocuk istismarı), akran ve sosyal risk faktörleri olarak 3 başlıkta ele almıştır. Bu çalışmada, flört şiddetine yönelik faktörler Tharp ve diğerleri (2013) ve Duval, Lanning ve Patterson (2020)'den

yararlanılarak Şekil 1’de bireysel, ilişkisel ve toplumsal olmak üzere üç başlıkta incelenmiştir.



Şekil 1. Flört Şiddetini Etkileyen Faktörlerin Sınıflandırılması

## Bireysel Faktörler

**Demografik özellikler.** Flört şiddeti faktörlerinden biri olan demografik özelliklerin başında yaş gelmektedir. Araştırmalar, 18-25 yaş arasında yer alan üniversite öğrencilerinin flört şiddetine daha çok maruz kaldığını göstermektedir (Murray ve Kardatzke 2007). Yaşla birlikte sosyo ekonomik düzeyin flört şiddetini etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Sosyo-ekonomik düzey yaşanan yerle (kırsal, mahalle vb.) birlikte anne ve babanın eğitim durumu ve ailenin meslek bilgilerini de kapsamaktadır. Araştırmalar, anne babanın eğitim durumu ve mesleklerinin flört şiddeti üzerinde etkili olduğunu (Ehrensaft vd., 2003), etnik köken (O’Keefe, 1997) ve kırsal alanda yaşamının (Spencer ve Bryant, 2000) flört şiddetine maruz kalma riskini arttırdığını ifade etmektedir. Jewkes, Sikweyiya, Morrell ve Dunkle (2011) Amerika Birleşik Devletleri, Nijerya ve Hindistan’da sosyo-ekonomik düzeyi düşük bireylerde yoksulluğa bağlı stresten dolayı şiddet oranlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (2010) yoksulluk içinde yaşayan kadınların şiddete maruz kalmada daha çok risk altında olduğunu söylemektedir. Ayrıca araştırmalar, cinsel şiddete maruz

kalma oranlarının kadınlarda, duygusal şiddet oranının erkeklerde yüksek olması nedeniyle cinsiyetin bir risk faktörü olduğunu göstermektedir (Bhochhibhoya, Maness, Cheney ve Larson, 2021; Harnerd, 2001).

**Kişilerarası beceriler.** Bireylerin romantik ilişkide çatışma çözme becerilerini geliştirmesi ve bu beceriler ile ilişkisini sağlıklı duruma getirmesi beklenmektedir (Bonache, Gonzalez-Mendez ve Krahe, 2017; Bonache, Ramírez-Santana ve Gonzalez-Mendez, 2016). Partneri ile sorunları çözerken şiddete başvurma (suçlama, tehdit, alay etme, fiziksel veya sözlü şiddet) olumsuz çatışma çözme stratejisi arasında yer almaktadır (Regan, 2011). İlişkilerinde olumsuz stratejileri kullanan bireylerin psikolojik ve fiziksel şiddete maruz kalma sıklıkları artmaktadır (Bonache vd., 2016). Çatışmayla birlikte öfke, utanç, kıskançlık duyguları ile iletişim güçlüklerinin kadınların erkeklere karşı fiziksel şiddeti arttırdığı ifade edilmektedir (Langhinrichsen-Rohling, McCullars ve Misra, 2012; Crane ve Eckhardt, 2013). Langhinrichsen-Rohling, McCullars ve Misra (2012) incelediği 74 çalışmanın %47'sinde şiddeti uygulama sebebinin iletişim güçlükleri olduğu, %49'unda kıskançlık şiddetin bir nedeni olarak belirtilmektedir. Bu nedenle iletişim becerilerinin flört şiddetinde önemli koruyucu faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Çalışmalarda empati becerisinin yüksek olmasının özellikle erkeklerin partnerine cinsel şiddet uygulamasında koruyucu faktör olduğu belirtilmiştir (Abbey, Parkhill, BeShears, Clinton-Sherrod ve Zawacki, 2006). Gover, Kaukinen ve Fox (2008) çalışmasında öz düzenleme becerileri ile flört şiddeti arasında ilişki olduğunu belirtmiştir.

**Ruhsal sağlık sorunları.** Ruhsal sağlık sorunlarından depresyonun flört şiddeti riskini arttırdığı görülmüştür. Cleveland, Herrera ve Stuewig (2003) çalışmasında depresyon yaşayan kadınların şiddete maruz kalma sıklıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Johson, Giordano, Longmore ve Manning (2014) depresyonun hem şiddete maruz kalma hem de şiddet uygulama sıklığını arttırdığını ifade etmiştir. Depresyonla birlikte düşmanlık ve anti sosyal davranışlar partnerine şiddet uygulama riskini arttırmaktadır. Tyler ve Melander (2012) madde kullanımı ve antisosyal davranışın ailede şiddete maruz kalma ile ilişkili olduğunu ve bu durumun flört şiddeti riskini arttırdığını belirtmiştir. Ehrensaft, Cohen ve Johnson (2006) antisosyal davranışlarla birlikte diğer kişilik bozukluklarının (şizoid, paranoid, şizotipal, narsistik, sınırda kişilik ve obsesif kompulsif bozukluk) da flört şiddeti riskini arttırdığını ifade etmiştir. Alanyazında intihar girişimi ile flört şiddeti arasında ilişki olduğuna yönelik

çalışmalar bulunmaktadır (Capaldi, Knoble, Shortt ve Kim, 2012; Christoffersen, Soothill ve Francis, 2005).

**Madde ve alkol kullanımı.** Madde ve alkol kullanımı flört şiddetini arttıran risk faktörlerinden biridir (Carey, Durney, Shepardson ve Carey, 2015; Duval, Lanning ve Patterson, 2020). Shorey ve diğerleri (2015) fiziksel şiddet ve madde kullanımının cinsel şiddet uygulama olasılığını arttırdığını bulmuştur. Roudsari, Leahy ve Walters (2009) ve Shorey ve diğerleri (2015) ise çalışmalarında alkol kullanımının flört şiddeti ile ilişkisini ortaya koymuştur. Çalışmalarda, alkol kullanımı arttıkça flört şiddeti uygulama sıklığının arttığı belirtilmiştir. Bouffard (2010) ise cinsel şiddet uygulayan erkeklerin %93'nün alkol ve madde kullandığını ortaya koyarak diğer çalışmaları desteklemiştir. Kirk ve diğerleri (2017) incelediği 22 flört şiddeti programında sosyo ekonomik düzeyi düşük bireylere yönelik hazırlanan programlarda kadına yönelik şiddeti azaltmada alkol kullanımının azaltılmasının etkili olduğunu bulmuştur.

## **İlişkisel Faktörler**

**Ailede şiddete maruz kalma.** Sosyal öğrenme kuramına dayalı araştırmalar, flört şiddetinin gözlem yolu ile nesiller arası aktarıldığını belirtmektedir (Eriksson ve Mazerolle, 2015). Bu nedenle üniversite öğrencileri arasındaki flört şiddetini arttıran etkenler arasında yer alan aileye yönelik araştırmaların sayısı fazladır. Aile içi şiddete maruz kalmanın (Black, Sussman ve Unger, 2010; Eriksson ve Mazerolle, 2015; Gover, Kaukinen ve Fox, 2008; Laporte, Jiang, Pepler ve Chamberland, 2011; Liu, 2014; Mbilinyi vd., 2012; Milletich, Kelley, Doane ve Pearson, 2010; Paat ve Markham, 2019) ergenlik ve beliren yetişkinlikte flört şiddeti riskini arttırdığı ifade edilmektedir. Ehrensaft ve diğerleri (2003) 20 yıl boyunca izledikleri çocukların şiddete maruz kalması ve istismar edilmesinin flört şiddeti mağduru olma riskini arttırdığı belirtmiştir. Bu nedenle çocuğun ailede yaşadığı istismar, flört şiddetindeki önemli risk faktörleri arasındadır (Madden ve Shaffer, 2019; Zurbriggen, Gobin ve Freyd, 2010).

**Ailede şiddete tanık olma.** Ailede şiddete tanık olma flört şiddeti sıklığını arttırmaktadır (Gonzalez-Mendez, Yanes ve Ramirez-Santana, 2016; Izaguirre ve Calvete, 2016). Maker ve deRoos-Cassini (2007) 251 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada flört şiddeti ile ailede şiddete tanık olmanın ilişkili olduğunu ve şiddet

uygulayan öğrencilerin %50'sinin ailede şiddete tanık olduğunu bulmuştur. Israel ve Stover (2009) aile içi şiddete tanık olan erkeklerin partnerlerine şiddet uygulama olasılığının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Benzer bir çalışmada, ailede şiddete tanık olmanın hem kadın hem erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel şiddeti yaşama ve partnerine fiziksel şiddet uygulama riskini arttırdığını belirtilmiştir (Gover, Kaukinen ve Fox, 2008). Şiddetin nesiller arasında aktarıldığını kabul eden teoriler, partnere şiddet uygulayan bireylerin şiddeti ilk olarak ailede yaşadıklarını kabul etmektedir. Bu nedenle çalışmalar, aile içi çatışmaların flört şiddeti üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır (Lichter ve McCloskey, 2004; Makin-Byrd ve Bierman, 2012).

**Aile ilişkileri.** Araştırmalar, olumlu aile ortamının şiddete yönelik koruyucu bir faktör olduğunu belirtmektedir. Vezina ve diğerleri (2011) aile desteğinin yüksek olduğu bireylerin partner şiddeti uygulama ve şiddete maruz kalma olasılığını azalttığını ifade etmektedir. Cleveland, Herrera ve Stuewig (2003) çalışmasında anne ile olumlu ilişkisi olan kadın öğrencilerin şiddete maruz kalma riskinin azaldığını ifade etmiştir. Ailenin ilgi ve iletişiminin yüksek olması fiziksel ve cinsel şiddet için koruyucu faktör olmaktadır (Kast, Eisenberg ve Sieving, 2016).

**Yakın partner ilişki özellikleri.** Araştırmalar, ilişki durumunun (ciddi veya geçici) flört şiddeti üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Cleveland ve diğerleri (2003) çalışmasında ilişki durumunun kadın ve erkeklerde flört şiddetini etkilediğini bulmuştur. Araştırmada, ilişkiyi ciddi olarak tanımlayan kişilerin ilişkiyi geçici olarak tanımlayan kişilere göre şiddet uygulama sıklığının arttığı belirtilmektedir. Makepeace (1989) ise birlikte yaşayan çiftlerin, birlikte yaşamayan çiftlere göre birbirlerine fiziksel şiddet uygulama sıklıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Kenney ve McInahan (2006) birlikte yaşayan çiftlerin fiziksel şiddet oranlarının evli çiftlere göre daha yüksek olduğunu söylemiştir. Burada uzun ilişki süresi partnere şiddet uygulama açısından risk faktörü oluşturmaktadır (Shortt vd., 2012). Kaura ve Lohman (2007) ilişki doyumunun şiddete maruz kalma ve şiddeti kabul etme tutumu üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Düşük ilişki doyumunun çatışmaların artmasını ve bu durumun flört şiddeti açısından risk faktörü olduğunu savunan çalışmalar bulunmaktadır (Stith, Smith, Penn, Ward ve Tritt, 2004).

**Geçmiş yaşantısında şiddete maruz kalma.** Geçmişte şiddete maruz kalmak flört şiddeti sıklığını artırmaktadır (Exner-Cortens, Eckenrode, Bunge ve Rothman, 2017). Smith ve diğerleri (2003) 1.569 kadın üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmasında ergenlik çağında şiddete maruz kalan öğrencilerin üniversitenin birinci yılında flört şiddetine maruz kalma oranlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. İlk olarak Makepeace (1986), kadınların şiddet uygulama nedenini kendini koruma olarak ifade etmiştir. Çalışmada kadınların %36'sının, erkeklerin %18'in kendini koruma amacı ile partnerine şiddet uyguladığı belirtilmiştir. Boivin ve diğerleri (2012) araştırmasında geçmiş ilişkilerinde şiddete maruz kalan kadınların öfke duygularının yüksek olduğunu ve bu nedenle ilişkilerinde kendini koruma amacı ile fiziksel şiddet uyguladığını belirtmiştir.

**Sosyal destek.** Aile ve akran desteği eksikliğinin risk altındaki kişiler için olumsuz etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Trejo, 2002). Bronson ve Reviere (2017) çalışmasında şiddete maruz kaldıktan sonra intihar girişiminde bulunmayan kadınların intihar girişiminde bulunan kadınlara göre sosyal desteğinin daha fazla olduğu ve daha az madde kullandığını tespit etmiştir. Kaukinen (2014) çalışmasında sosyal desteği koruyucu faktör olarak tanımlamıştır. Richards, Branch ve Ray (2014) yaptıkları çalışmada sosyal desteğin flört şiddetine maruz kalma ve şiddeti uygulama ile ilişkili olduğunu ve aile ile akran desteği yüksek olan kişilerin flört şiddetine maruz kalma ve şiddeti uygulama sıklığının az olduğunu belirtmiştir.

## **Toplumsal faktörler**

**Toplumsal cinsiyet rolleri.** Kadın ve erkeğe toplum tarafından yüklenen roller ve beklenen davranışlar toplumsal cinsiyet rolleri olarak tanımlanmaktadır (Yüksel-Kaptanoğlu, 2018). Tam (2018) toplumsal cinsiyet rolüne sahip bireylerin ilişkilerinde şiddet uygulama sıklığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Rutter, Weatherill, Taft ve Orazem (2012) cinsiyet rollerinin fiziksel ve duygusal şiddete maruz kalma ile ilişkisini incelediği çalışmasında erkeklerin kadınlara göre öfke duygularını daha çok bastırdığını ve bu durumun şiddete maruz kalmayı da arttırdığını belirtmiştir. Bu durumun öğrenilen erkeklik kalıp yargıları ile ilgili olduğunu vurgulamıştır. Bu kalıp yargılar aynı zamanda şiddete yönelik inanç ve tutumların kabul edilebilir olmasına da neden olmaktadır (Langhinrichsen-Rohling, 2012). Türkiye'de erkeklerde yetersizlik, zayıflık gibi

özelliklerin kabul görmemesi erkeklerin duygularını bastırmasına ve erkekler üzerinde her işi başarabilme baskısının oluşmasına neden olmaktadır. Bu baskı ilişkilerde şiddet olarak ortaya çıkabilmektedir (Çelik, 2016).

**Şiddete yönelik inanç ve tutumlar.** Şiddete yönelik tutum, bireyin belirli toplumsal cinsiyet kalıpyargıları ve cinsiyet rollerini kabul etmesi ile oluşmaktadır (Anantha, 2014). Bu inanç ve tutumları kabul etmiş bireyler, şiddete maruz kalmanın yanında bu şiddet ile nasıl başa çıkacağı ve şiddete nasıl tepki vereceği konusunda sorun yaşayabilmektedir (Anderson vd., 2011). Kim (2019) yaptığı araştırmada şiddete yönelik tutumun kadınların şiddete maruz kalmasında erkeklerin ise şiddeti uygulamasında etkili olduğunu belirtmiştir. Toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerin şiddeti kabul etme tutumlarını etkilediği görülmektedir (Reyes, Foshee, Nolon, Reidy ve Hall, 2016). Langhinrichsen-Rohling ve diğerleri (2012) incelediği 74 çalışmanın %76'sında şiddeti uygulamada etkili olan faktörlerde güç/kontrol isteklerinin etkili olduğunu ve bu gücün erkekler tarafından kadına yönelik şiddet olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu nedenle şiddete yönelik tutum ve inanç ile toplumsal cinsiyet rollerinin flört şiddeti için risk faktörü olduğu ve flört şiddeti programlarında yer verilmesinin önemli olduğu belirtilmektedir (Reyes vd., 2016).

### **Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Araştırmada flört şiddetinin faktörleri bireysel (demografik özellikler, ruhsal sağlık sorunları, kişilerarası beceriler, madde ve alkol kullanımı), ilişkisel (ailede şiddet maruz kalma, ailede şiddete tanık olma, aile ilişkileri yakın partner ilişki özellikleri, sosyal destek, geçmiş ilişkide şiddete maruz kalma) ve toplumsal (toplumsal cinsiyet rolleri, şiddet yönelik inanç ve tutumlar) başlıkları altında incelenmiştir. Son yıllarda, bu faktörlerin dışında duygu düzenleme güçlüğü'nün flört şiddeti için önemli bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Bell, Howard ve Cornelius, 2022; Shorey vd., 2011).

Duygu düzenleme güçlüğü, alanyazında “emotion dysregulation” olarak yer almaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenlemeyle ilgili becerilerdeki eksikliği ifade etmektedir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme, olaylara karşı bireylerin bilinçli ve bilinçsiz olarak verdikleri tepkileri ifade etmektedir. Bu tepkiler, hangi duygulara sahip olduğumuz, onları ne zaman yaşadığımız ve bu duyguları nasıl deneyimleyip ifade ettiğimizi içermektedir (Gross, 1998, 2014). Duygu düzenleme

becerileri bireylerin çevresiyle sağlıklı iletişim kurmasında önemli bir etken olmaktadır. Bireyler duygu düzenleme becerileri ile amaçlarına ulaşmak için duygularını gözlemlemekte, değerlendirmekte ve değiştirmektedir (Thompson, 1994). Gratz ve Roemer (2004) duyguları fark etmenin, kabul etmenin, olumsuz duygular yaşandığında dürtüsel davranışları kontrol ederek amaca yönelik davranmanın ve uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullanmanın duygu düzenleme güçlüğü azaltan beceriler olarak tanımlamaktadır.

Araştırmalar, çocukluk döneminden itibaren duygu düzenleme güçlüğü olan bireylerin ergenlik ve yetişkinlik döneminde partnerlerine saldırgan bir iletişim yöntemi kullandıklarını ifade etmektedir (Gratz vd., 2009; Kim, Pears, Capaldi ve Owen, 2009; Sarıtaş ve Gençöz, 2011). Bu durum ailelerin duygu düzenleme becerilerinin gelişimindeki rolünü ortaya koymaktadır (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Cucci, O'Leary, Olivari, Bonanomi ve Confalonieri (2019) çalışmasında ailenin otoriter tutumunun duygu düzenleme güçlüklerini ortaya çıkardığını ve bu durumun şiddet davranışlarına neden olduğunu belirtmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü ailede şiddete maruz kalma ve ailenin duygu düzenleme becerileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Bradbury ve Shaffer, 2012).

Duygu düzenleme becerilerinde eksiklik, olumsuz duyguların artması ve bu duyguları düzenlemede kullanılan stratejilerin yetersiz olmasına neden olmaktadır (McNulty ve Hellmuth, 2008). Birey olumsuz duyguları düzenlemede etkili becerilere sahip olmadığı için şiddet uygulamaktadır (Langer ve Lawrence, 2010). Bell ve diğerleri (2020) ve Bliton ve diğerleri (2016) yaptığı çalışmada duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kadın üniversite öğrencilerinin duygusal sıkıntılar ile baş etmede zorlandıklarında fiziksel şiddeti kullandıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Shorey ve diğerleri (2011) duygu düzenleme güçlüğü kadınlara fiziksel şiddet davranışları ile ilişkili olduğunu belirtmiş ve hem kadınların hem de erkeklerin duygu düzenleme güçlüğü partnerlerine duygusal şiddet uygulama ile ilişkili olduğunu söylemiştir. Ayrıca çalışmada erkeklerin cinsel şiddet davranışları üzerinde duygu düzenleme güçlüğü etkili olduğu bulunmuştur. Gratz ve Roemer (2004) ise erkek üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü fiziksel şiddet ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Alanyazında en çok öfke duygusunu düzenleme ile şiddet davranışları incelenmiştir (Calvete ve Orue, 2012). Partnerine şiddet uygulayan bireylerin şiddet uygulamayan bireylere göre öfke ve düşmanlık duygularının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Birkley ve Eckhardt, 2015). Öfkeyle birlikte kıskançlık, utanç, korku ve

kaygı duygularının şiddet davranışlarıyla olan ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır (Robertson vd., 2012). Harper ve diğerleri (2005) utancın öfke ve duygusal şiddet ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Utanma duygusu yaşayan bir partnerin olumsuz benlik algısını saklamak için öfkeyi kullandığını ve bu öfkenin partnerine duygusal şiddet uygulamasına neden olduğunu bulmuştur. Foran ve O'Leary (2008) ise kıskançlık duygusunun partnere şiddet uygulamada etkili olduğunu belirtmiştir. Araştırmalarda dikkat çeken nokta duygu düzenleme güçlüğüne sahip olan bireylerin şiddeti duygu düzenleme stratejisi olarak kullanıyor olmasıdır.

Erkek ve kadınların şiddeti duygu düzenleme stratejisi olarak kullanma nedenlerine bakıldığında araştırmalar erkeklerin bu stratejileri duygulardan kaçınmak için kullandıklarını ifade etmektedir. Partner öfke duygusundan kaçınmak ve bu duygunun etkisini azaltmak için şiddet davranışlarını kullanabilmektedir (Robertson vd., 2012). Cohn ve diğerleri (2010) erkeklerin duygulardan kaçınmanın duyguları kabul etme ve anlama becerilerinde eksiklikler oluşturduğunu ve bu durumun ilişkide fiziksel şiddet davranışlarına sebep olduğunu belirtmektedir. Kadınların ise şiddeti duygularla başa çıkma ve savunma stratejisi olarak kullandıkları ifade edilmektedir (Leisring, 2013; Shorey vd., 2011).

### **Flört Şiddeti Kuramsal Yaklaşımları**

Flört şiddetine yönelik programlar belirli kuramsal yaklaşımlara dayalı olarak hazırlanmaktadır. Alanyazında sosyal öğrenme kuramı, Feminist kuram, Bağlanma kuramı en sık kullanılan kuramsal yaklaşımlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Flört şiddetine yönelik programların çoğu Feminist veya Sosyal öğrenme kuramına dayanmaktadır (Whitaker vd., 2006). Bu yaklaşımlara dayalı programların daha eskiye dayandığı; son yıllarda Diyalektik davranışçı terapi, Öyküsel terapi ve Kabul ve kararlılık terapisinin kullanıldığı güncel yaklaşımların yer aldığı programların yapıldığı görülmektedir (Bell ve Naugle, 2008; Draucker vd., 2019, Shorey vd., 2012; Zarling vd., 2015). Araştırmada güncel yaklaşımlar içerisinde yer alan Kabul ve kararlılık terapisi kullanılmıştır. Aşağıda flört şiddeti programlarında kullanılan kuramsal yaklaşımlara ve Kabul ve kararlılık terapisine yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

## **Feminist Kuram**

Flört şiddetinde kullanılan en eski kuramlardan biri olan feminist kuram, şiddeti sosyokültürel bağlamda incelemektedir. Kuramda şiddet; cinsiyet, cinsellik ve güç kavramlarıyla sorgulanmakta ve şiddetin ataerkil yapıdan kaynaklı güç ve kontrolden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Hester ve Donovan, 2009). Erkeklerin, toplumsal kural ve inançlar ile kadınlar üzerinde egemenlik kurmasının şiddetin önemli bir nedeni olduğu vurgulanmaktadır (Bell ve Naugle, 2008; Shorey vd., 2008a). Feminist kurama göre erkeğin gücü toplumun önemli bir parçasıdır ve flört şiddeti erkek egemenliğini sürdürmenin bir yoludur. Güç ve kontrolde etkili olan toplumsal cinsiyet rolleridir ve bu roller yaşantılar yolu ile öğrenilmektedir. Bu nedenle şiddetin sosyo kültürel etkenlerden ayrılamadığını belirten Nurius ve Norris (1996)'in ekolojik yaklaşımı sosyal bağlam içerisinde şiddeti değerlendirmektedir. Alanyazında bu iki yaklaşımın yer aldığı programlar sosyo-kültürel feminist yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Son yıllarda feminist kuramda erkeklerin üstünlüğünün yanında cinsiyetçilik, sınıflandırma ve ırkçılık gibi konularda şiddetin çalışıldığı görülmekte ve aynı zamanda kadınların şiddet uygulama nedenleri üzerinde de araştırmalar yapılmaktadır. Feminist kurama dayalı araştırmalar, kadınların erkeklerin güç ve kontrolüne karşı kendini savunmak amacı ile şiddet uyguladığını belirtmektedir. (Dutton ve Nicholls, 2005; Shorey vd., 2008a). Bazı araştırmacılar eşit ilişkinin sağlanmasında etkili olan şiddet içermeyen faktörleri araştırmıştır. Güç eşitliğinin sağlanmasında sorumluluğun paylaşılmasının, çift uyumunun, duygu paylaşımının ve ilişkide hataları kabul etmenin önemli olduğu belirtilmiştir (Knudson-Martin ve Mahoney, 2005; Üstünel-Balcı, 2020). Bu nedenle feminist kurama dayalı yapılan programların toplumsal cinsiyet, güç, kontrol gibi konuları ele almasının yanında eşitliğin sağlanması için duyguları ifade etme, sorumlulukları paylaşma ve çatışma çözme gibi becerilere yer verdiği görülmüştür.

## **Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal öğrenme kuramı, yakın ilişki kalitesinin ebeveyn-çocuk ilişkisinden kaynaklandığını savunmaktadır. Bandura (1977)'ya göre aile çocuğa sosyalleşme ortamı sağlamaktadır. Çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek model almakta ve ebeveynlerin davranışlarını taklit etmektedir. Wolfe ve Foshee (2003) aile içi şiddete şahit olan ya da ailede istismara uğrayan çocukların yetişkinlikte şiddet davranışlarını

uygulama olasılığının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Eriksson ve Mazerolle (2015) aile içi şiddet maruz kalan erkeklerin maruz kalmayan erkeklere göre partnerlerine daha çok şiddet uyguladığını belirtmiştir.

Aile içi şiddet, partnere şiddet uygulamanın yanında şiddete maruz kalmayı da etkilemektedir. Gover ve diğerleri (2008) çocukluk döneminde fiziksel istismara uğrayan kadın öğrencilerin istismara uğramayan kadın öğrencilere göre fiziksel ve duygusal istismara daha çok maruz kaldıklarını belirtmiştir. Çalışmada, çocukluk döneminde fiziksel istismara maruz kalan erkeklerin duygusal şiddete daha çok maruz kaldıkları ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda aile içi şiddete tanık olma erkeklerin şiddete maruz kalmasını etkilemezken kadınlarda fiziksel şiddete maruz kalmayı arttıran bir faktör olarak belirlenmiştir. Ayrıca çocuklar, ebeveynler arasında yaşanan çatışmaların nasıl çözümlendiğini gözlemlemekte ve şiddeti uygun bir çatışma çözme yöntemi olarak öğrenmektedir (Ehrensaft vd., 2003). Bu nedenle flört şiddeti programlarında sosyal öğrenme kuramından yararlanıldığında aile faktörlerinin göz önüne alınması gerektiği belirtilmektedir (Foshee vd., 2015; Milletich vd., 2010).

### **Bağlanma Kuramı**

Bağlanma kuramı, bireylerin çocukluk döneminde bakıcılarıyla deneyimlerine dayanarak kendileri ve başkaları hakkında inançlar geliştirdiğini ve inançların romantik ilişkiyi etkilediğini ifade etmektedir (Bowlby, 1973). Hazan and Shaver (1987) bağlanmayı kaçınan, kaygılı ve güvenli olarak üç başlıkta incelemiştir. Kaçınan bağlanan kişilerin ilişkilerinde partnerlerine güvenmedikleri ve partneriyle duygusal mesafeyi korumaya çalışarak bağlılıktan kaçındıkları ifade edilmektedir. Ayrıca kaçınan bireyler ilişkilerinde partneri ile yaşadığı olumsuz olaylara yoğun bir öfke duymakta ve bu öfkeyi genellikle bastırma eğiliminde olmaktadır. Kaygılı bağlanan kişilerin ise partneri tarafından sevildiğine ilişkin endişeler yaşadıkları ve bu endişelerin reddedilme ve terk edilme korkularının ortaya çıkmasına neden olduğu belirtilmektedir. Kaygılı kişiler partnerinin olumsuz davranışlarına yönelik aşırı endişe duydukları için sürekli düşünme, öfke, kızgınlığı kendine yönlendirme, kendini suçlama ve ayrılık korkusu yaşamaktadırlar. Güvenli bağlanan kişiler ise hissettikleri duyguları ifade etmekte ve aşırı öfke, nefret duyguları olmadan sorunlarını çözmeye çalışmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2005). Flört şiddeti programlarında bağlanma kuramından yararlanıldığında bireylerin

çocukluk döneminden getirdikleri inançlar ve bu inançların romantik ilişkilerine olan etkisi yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

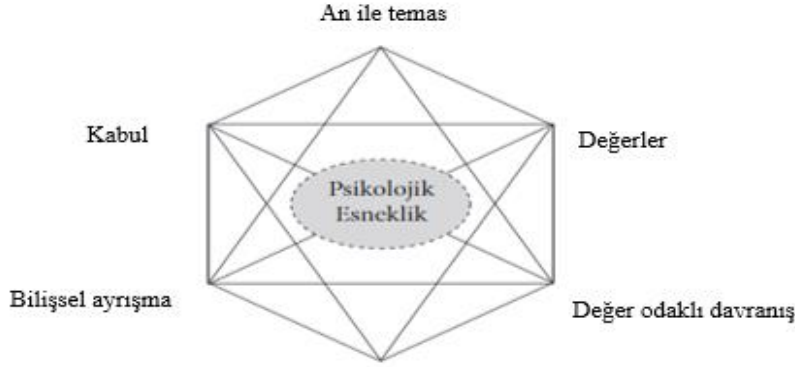
### **Kabul ve Kararlılık Terapisi**

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), işlevsel bağlamlılık ve ilişkisel çerçeve kuramına dayanmaktadır. İşlevsel bağlamlılık, davranışların gerçekleştiği ve etkilendiği bağlamdan koparılamayacağını ve bu bağlam ile etkileşim halinde olduğunu ifade etmektedir. İşlevsel bağlamlılık, davranışa bütüncül bir bakış açısı ile yaklaşarak olayın doğasını ve işlevini anlamada bağlamın rolüne dikkat çekmektedir. ACT, davranışları mutlak bir doğru olarak kabul etmek yerine işlevsel bağlamda davranışların doğruluğuna önem vermektedir (Hayes, 2004). Örneğin; partnerine bağırma normal kabul eden bir çevrede büyüyen kişinin bu davranışı yapması doğru kabul edilebilmektedir. Bu davranışın azaltmasında kabul edilebilir görülen bağlamın dikkate alınması gerekmektedir.

İlişkisel çerçeve kuramı dil ve biliş kavramı üzerinde durmaktadır. Kurama göre insanlar dil ve biliş ile olayları ilişkilendirmektedir. Bu ilişkilendirmeler ilk olarak fiziksel özellikler üzerinden yapılırken zamanla soyut özellikler üzerinden yapılmaya başlanmaktadır (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). Flört şiddetine maruz kalan bir kadının erkekleri gördüğünde korkması sokakta yürürken yanından erkek geçerken korku hissetmesi ve kaygı semptomları yaşaması bu duruma bir örnektir. Hayes (2004) çalışmasında bir çocuğun hiç kedi görmediğini ve onunla oynamadığını belirtmiştir. Çocuk bir gün kedi ile oynarken kedinin onu tırmalaması ile canı acımış ve kediden kaçmıştır. Bir gün annesinin “bak kedi demesi” ile çocuk aynı korkuyu hissedip ağlayarak kaçabilir. Her iki durumda da bireyin yaşantılar yolu ile ilişkisel çerçeveleri oluşturduğu görülmektedir. İnsanlar düşündüğünde, akıl yürüttüğünde, konuştuğunda ve dinlediğinde, olaylar ve kelimeler arasında ilişkiler türetmektedir. Bu kurama göre çocuklar, bebeklikten erken yetişkinliğe kadar dil ve bilişlerinin temelinde ilişkisel çerçevelenmeyi öğrenmekte, geliştirmekte ve yaşamda tecrübe etmektedir (Hayes, vd., 2001). ACT'nin temel hedeflerinden biri bu olumsuz ilişkilendirmelerin birey üzerindeki etkisini azaltmaktır (Hayes vd., 2013).

Kabul ve Kararlılık Terapisi İngilizcede ACT kelimesinin kısaltmasından oluşmaktadır. Bu çalışmada da kuramın kısaltması ACT olarak kullanılacaktır. A= Düşünce ve duyguları kabul et, anı yaşa, C=Değerler doğrultusunda eylem seç, T=

Harekete geç anlamına gelmektedir. Kuramın ana hedefi kişilerin kendinelik ve kabul becerilerini arttırarak değerleri doğrultusunda harekete geçmesini sağlamak yani psikolojik esnekliklerini arttırmaktır (Hayes vd., 2013). Kuramda 6 boyut yer almaktadır. Bu boyutlar Şekil 2’de yer alan psikolojik esneklik altıgeni ile gösterilmektedir.



Şekil 2. ACT Psikolojik Esneklik Altıgeni

Kaynak. Hayes vd., 2012, 63

Psikolojik esneklik altıgeninin ilk boyutu kabuldür. Kabul, insanın yaşadığı deneyimleri açık, esnek ve yargılayıcı olmayan bir tutumla benimsemesidir. Bireyin yaşadığı acı verici duygu, düşünce ve beden hislerini değiştirmeden onlara temas etmeyi öğrenmesidir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Buradaki kabul, şiddete maruz kalan bir partnerin şiddeti kabul etmesi gibi hoşnut olmayan bir durumu kabul etmek değildir. Bireyin şiddete maruz kaldığı için yaşadığı acı ve ilişkiyi sonlandırmanın verdiği sıkıntı ile yüzleşmesi ve bu sıkıntıyı kabul edip sonrasında değerleri doğrultusunda hareket etmesi anlamına gelmektedir. Hayes ve diğerleri (2012) kabulün, bireylerin değerleri doğrultusunda hareket etmesini güçlendirdiğini söylemektedir. Kabul etme, olumsuz yaşantılara ve içsel deneyimleri olduğu gibi var olmalarına izin vermek ve onlarla mücadele etmeden onlara yer açmayı ifade etmektedir.

Değerler ve değerler doğrultusunda hareket etme ACT’nin temel hedeflerinden biridir (Luoma, Hayes ve Walser, 2007). Değerler, bireylerin anlamlı bir hayat sürmesinde ve istediklerini belirleme konusundan yol gösteren rehberlerdir. “Nasıl bir insan olmak istiyoruz?”, “Nasıl ilişkilerinizin olmasını istiyorsunuz?” gibi bireyler için önemli olan şeyleri yansıtmaktadır. Örneğin; şefkatli bir çocuk yetiştirmek, sevgi ile ilişki kurmak bir değerdir. ACT, bireylerin değerlerini fark ettirmek için değerler anketi, 80 yaşınızda olduğunuzu hayal edin gibi etkinlikleri kullanmaktadır (Harris, 2021). Bireylerin değerlerini belirlemesi ile bu değerler doğrultusunda hareket etmek için

hedefler belirlemesi gerekmektedir. Hedef belirlerken bireylerin yakın, kısa, orta ve uzun vadeli hedefler koyması istenmektedir (Harris, 2021). Örneğin; kilo vermek isteyen birinin o hafta içerisinde diyetisyen randevusu alması ve bir ay içerisinde spora başlaması kısa ve orta vadeli bir hedefdir. Değerler doğrultusunda hareket etme beraberinde üzüntü, sıkıntı ve zorlukları getirebilmektedir. Burada bireyin önemseydiği değeri doğrultusunda hareket etmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Walser ve Westrup, 2007).

Bilişsel ayrışma, bireyin düşüncelerini gözlemleyerek kendileri üzerindeki etkisini azaltmasıdır. ACT, bireylerin sağlıksız düşüncelere sahip olmasının sorun oluşturmadığını, o düşüncelere takılıp kalma, düşünceleri kesin doğru olarak kabul etme ve o düşünce ile meşgul olmanın bireyi olumsuz etkilediğini belirtmektedir (Luoma vd., 2007). Bu nedenle ACT bireylerin düşünceler ile etkileşim kurma şeklini değiştirmeye ve her düşünceyi kendi bağlamlarında izlemeye yönelik metafor ve farkındalık egzersizleri kullanılmaktadır. Örneğin; düşünceleri geçip giden arabalar gibi düşünme, sağlıksız düşünceleri konuşan radyoya benzetme, düşüncelere isim verme gibi etkinlikler kullanılmaktadır (Harris, 2016).

An ile temas, bireylerin şimdi ve burada ile yaşadığı ana esnek şekilde dikkat etme süreci anlamına gelmektedir. An ile temasın geçmiş ve gelecek ile yaşamak ve sürekli anda olmak anlamı taşımamaktadır. Bireylerin sürekli geçmişe takılması ve düşüncelerin etkisinden çıkamaması an ile temasını engellemektedir. Örneğin; geçmişteki aksilikler hakkında sürekli kafa yoran depresif kişiler bir an şimdiki anı fark etse de sonradan dikkatleri geçmişe odaklanmaktadır. Benzer şekilde, endişeli kişiler gelecekteki bir olay hakkında felaket düşüncelerinin etkisine girdiklerinde aynı durumu yaşarlar. Bu durumda şimdiki ana dönmelerini sağlayan kendinelik etkinlikleri uygulanmaktadır (Hayes vd., 2012). Bu etkinlikler bireylerin hayatının şu anda olduğunu keşfetmelerine, geçmiş veya gelecekte bugüne dönmelerine, bireyler ister hüznle ister mutlu olsun, şu anda gerçekleşen yaşamla bağlantı kurmalarına ve ilişkilerde neler olduğunu fark etmelerine yardımcı olmaktadır (Luoma vd., 2007). Kendinelik, kişilerde duygusal esnekliği arttırmakta (Roemer ve Orsillo, 2003) duyguların daha kabul edici olmasını ve ifade edilmesini sağlamaktadır (Yusainy ve Lawrence, 2015). Özellikle kendinelik becerisinin flört şiddetinin azaltılmasında etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Heppner vd., 2008). Bu becerinin ilişki doyumu, yakınlık, empati ve öz şefkat üzerindeki olumlu etkisi (Asber, 2014; Canby, 2019) flört şiddetinin azaltılmasına katkı sağlamaktadır.

Bağlamsal benlik, altıgenin son boyutudur. ACT'ye göre benliğin iki farklı yönü vardır. Birincisi düşünen benlik, diğeri gözlemleyen benliktir. Düşünen benlik; düşünen, planlayan, yargılayan, kıyaslayan analiz eden kısımdır. Gözlemleyen benlik ise odaklanma, dikkati verme ve fark etme kısmıdır. Örneğin; gün batımını dikkatlice izlerken gözlemleyen benliğiniz ön plandadır o sırada keşke fotoğraf çektirseydim, bu manzaradan çok daha iyisini görmedim gibi düşünceler aklınıza geldiğinde düşünen benliğimiz ön plana çıkmaktadır. Düşünen benliğe dikkat etmek gün batımına verilen dikkati dağıtacaktır (Harris, 2021). ACT, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve içsel süreçlerini gözlemlediği benliğine bağlamsal benlik adını vermektedir (Hayes vd., 2012). Bireylerin hayattaki düşünceleri, duyguları, rolleri değişse de tüm bunları fark edebilen veya gözlemleyebilen benlikleri değişmemektedir. ACT'de satranç tahtası ve yaşantısal egzersizler ile gözlemleyen benliğin fark ettirilmesi amaçlanmaktadır (Harris, 2016).

### **Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Flört Şiddeti**

Flört şiddeti, ACT'nin psikolojik katılık modelinde yer alan yaşantısal kaçınma, geçmiş ve geleceğin baskınlığı, bilişsel birleşme, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerin net olmaması, eylemsizlik, dürtüsellik ve kaçınma kavramları ile açıklanabilmektedir. ACT, şiddetin duygusal rahatlama sağlamak için belirli durumlardan kaçınma amacı ile kullanıldığını ifade etmektedir (Zarling vd., 2015). Yaşantısal kaçınma, içsel deneyimleri (düşünce, duygu, duyum ve anılar) kontrol etme ve değiştirme çabası olarak tanımlanmaktadır (Luoma vd., 2007). Bireyler içsel deneyimlerini ortadan kaldırmaya veya onlardan kaçınmaya çalışmak için şiddet davranışları uygulamaktadır (Bell ve Higgins, 2015).

Şiddet uygulayan bireyler içsel yaşantılarının daha az farkında oldukları için duygularını tanımlamada ve kabul etmekte zorlanmaktadır (Wolgast, Lundh ve Viborg, 2013). Duygularını kabul etmeyen bireyler şimdi ve burada ile duyguları deneyimlemeyi reddetmekte ve duygularını bastırarak şiddete başvurabilmektedir (Umberson, Williams ve Anderson, 2002). Bu durum duygu düzenleme becerilerindeki eksikliği ortaya çıkarmaktadır (Zarling ve Berta, 2017). Bununla birlikte şiddeti uygulayan bireylerin partnerini anlama ve olumsuz duygulara tahammül etme konusunda sıkıntı yaşadıkları bilinmektedir (Marshall ve HoltzworthMunroe, 2010).

Bireylerin bazı düşünceler ile birleşmesi ve bu düşünceleri kesin doğrular olarak görmesi flört şiddetinde etkili olan diğer faktördür (Zarling ve Berta, 2017). Örneğin;

bireyin ilişkisinde partnerine yönelik beni sevmiyor, benimle mutlu olamıyor gibi düşüncelerinin baskın olması bireyin partnerini sürekli kendisi ile ilgilenmesini istemesine ve onun gittiği yerlere müdahale ederek sadece kendisi ile vakit geçirmesini neden olabilir. Harris (2009)'e göre bu düşünceler bireyin katı sözel kurallara ve sınırlamalara göre davrandığını göstermekte ve bireyi esnek davranmaktan uzaklaştırmaktadır. ACT bu durumda bireyin düşünce ile kurulan ilişkisini değiştirerek düşüncenin davranış üzerindeki etkisini azaltmayı ve bireyleri daha sağlıklı davranışlara yönlendirmeyi hedeflemektedir (Hayes ve Wilson, 1995).

Bireyin kendisine yönelik tanımlamaları ve değerlendirmeleri de flört şiddeti üzerinde etkili olabilmektedir. ACT'nin psikolojik katı modelinde yer alan kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, bireyin yaşadıklarından yola çıkarak kendisine yönelik tanımlama ve değerlendirmelerde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Luoma, vd., 2007). Örneğin; bireyin ilişkisinde ben öfkeliyim, ne yapsam değişemiyorum, başaramıyorum gibi ifadeleri kavramsal benliğe bağlanma örnek ifadeleridir.

Bireyin kendi içsel deneyimlerinden kaçınması, anla temasının kaybolması, kavramsal benliğe bağlanması ve düşünceler ile birleşmesi değerlerinden kopmasına sebep olmaktadır (Yavuz, 2015). Değerlerden kopma bireyin anlamlı yaşamdan uzaklaşarak dürtüsel, esnek olmayan davranışlara yönelmesine neden olmaktadır (Luoma vd., 2007). Örneğin; ilişkisinde saygılı olma değerini önemseyen biri partnerin kışkırtıyorum düşüncesi ile giydiği kıyafetlere karışması, gittiği yerlere müdahale etmesi saygı değerinden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Birey burada yaşadığı duygudan uzaklaşmak ya da kaçınmak amacı ile duygusal şiddet uygulamaktadır. Harris (2009) ilişkide değerler doğrultusunda hareket etmeyi ve partnerlerin birbirilerinin değerlerini tanımalarının öneminden bahsetmektedir (Harris, 2009).

Kısacası, ACT'nin psikolojik katılık modelinde yer alan yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerin net olmaması, eylemsizlik, dürtüsellik ve kaçınma kavramlarının flört şiddetinde etkili olduğu söylenebilir. Bu araştırmada hazırlanan flört şiddetine yönelik farkındalık programında ACT'nin anda olma, ayrışma, kabul etme, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemler olarak adlandırılan altı temel unsurundan yararlanılmıştır.

## **Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Flört Şiddeti Programları**

İlk olarak 1980’li yıllarda psikoloji araştırmalarında yerini alan flört şiddeti kavramı, Türkiye’de 2000’li yıllarda araştırılmaya başlanmıştır. Türkiye’de yapılan flört şiddeti çalışmaları ölçek çalışmaları ile başlamıştır. Aba (2008) yüksek lisans tezinde Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeği'nin üniversite öğrencilerine yönelik uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmiş ve sonraki yıllarda flört şiddeti ile ilgili araştırma sayısının arttığı görülmüştür. Bu araştırmaların daha çok betimsel çalışmalar olduğu görülmüştür (Aksoy, 2021; Aydın, 2018; Ayrıl, 2021; Baltalarlı, 2020; Cinal, 2018; Çakır, 2020; Gümüş, 2020; Karadayı, 2020; Kaya-Sakarya, 2013; Kocamanoğlu, 2021; Mermertaş, 2020; Sarıhan, 2019; Süzer, 2019; Toplu-Demirtaş, 2015; Yüce, 2019). Çalışmalarda flört şiddetinin flört şiddetine yönelik tutum ile depresyon (Cinal, 2018; Kocamanoğlu, 2021; Mermertaş, 2020), anksiyete (Cinal, 2018; Kocamanoğlu, 2021), çelişik duygulu cinsiyetçilik düzeyleri (Ayrıl, 2021; Karadayı, 2020; Sarıhan, 2019), çocukluk çağı travmaları (Çakır, 2020; Kocamanoğlu, 2021; Sarıhan, 2019; Yüce, 2019), olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal onay (Süzer, 2019) ve stresle başa çıkma tarzları (Aksoy, 2021) arasında ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmaların yanında Gümüş (2020) çalışmasında güvenli bağlananların ve romantik yakınlık puanları yüksek olanların şiddete karşı olumsuz tutuma sahip olduklarını bulmuştur.

Son yıllarda Türkiye’de üniversite öğrencilerini kapsayan flört şiddeti programları geliştirilmiştir. Geliştirilen programların flört şiddeti tutumlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. (Gündüz, 2019; Sezgin, 2016; Üstünel-Balcı, 2018). Gündüz (2019) çalışmasında ilişkişel kültürel temelli hazırladığı flört şiddeti programına katılan üniversite öğrencilerinin flört şiddeti tutumlarında düşüş olduğunu belirtmiştir. Üstünel-Balcı (2018) uyguladığı program sonucunda kadınların fiziksel şiddeti kabullenici tutumlarında düşüş olduğu, erkeklerin fiziksel şiddete yönelik tutumlarda ise değişiklik olmadığı görülmüştür. Duygusal şiddet için ise erkeklerin duygusal şiddete yönelik kabullenici tutumlarında düşüş olurken kadınların duygusal şiddete yönelik tutumlarında bir değişim olmadığı saptanmıştır.

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, flört şiddeti programlarının okul temelli, toplum temelli, aile temelli ve kampüs temelli olarak hazırlandığı görülmüştür (Gündüz, 2019). Bu programların daha çok ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan okul temelli programlar olduğu görülmektedir (Foshee vd. 2004; Wolfe vd.,

2009). Programlar okul müfredatına entegre edilerek uygulanmaktadır (Cascardi ve Avery-Lea, 2014; Foshee vd., 2004; Taylor, Stein, Mumford ve Woods, 2012; Wolfe vd., 2009). Foshee ve diğerleri (2004) ergenlere yönelik hazırladığı “Safe Dates” programında sınıf etkinlikleri, bilgilendirici broşürler ve telefon görüşmelerinden yararlanarak ergenlerin şiddete maruz kalma ve şiddeti uygulama davranışını azaltmayı hedeflemektedir. Programda, öğrencilere şiddete yönelik toplumsal cinsiyet rollerini fark etme, çatışma çözme ve öfke yönetimi becerilerini öğretme amaçlanmaktadır. Program sonucunda ergenlerin 4 yıl sonra daha az şiddete maruz kaldıkları ve uyguladıkları tespit edilmiştir. Wolfe ve diğerleri (2009) geliştirdikleri “Fourt-R” programında 9. sınıfların müfredatına öğrencilere kişisel güvenliği sağlama, yaralanmayı önleme, sağlıklı büyüme, cinsellik ve madde kullanımı konularında bilgilendirmeleri entegre ederek önleme programını hazırlamıştır. Programın sonunda sağlıklı ilişkiler ve cinsel sağlık konusunda farkındalık oluştuğu; fakat şiddet üzerinde etkinin sınırlı kaldığı belirtilmiştir. Son olarak, Cascardi ve Avery-Leaf (2014) BRIGHT programında flört şiddetine yönelik bilgilendirme, ilişki sorumlulukları ve hakları, şiddet risk faktörleri, iletişim becerileri ve şiddete maruz kalındığında başvurulacak yardım alma kaynakları müfredata eklenmiştir. Bununla birlikte ortaokul öğrencilerine yönelik “Shifting Boundaries” (Taylor vd., 2012) ve “The Children’s Safety Network” (Black, Hawley, Hofer ve Barnett, 2017) isimli okul temelli programlar bulunmaktadır. Okullarda risk altındaki lise öğrencilerine yönelik “The Love U2 Relationship Smarts” (Antle vd., 2011) programı ve risk altındaki ortaokul öğrencilerine yönelik “Expect Respect” (Ball vd., 2012; Reidy, Holland, Cortina, Ball ve Rosenbluth, 2017) programları da kullanılmaktadır.

Toplum temelli flört şiddeti programları, toplumun her kesiminden katılım sağlayan, kişisel ve sosyal değişimi sağlamak amacı ile geliştirilen programlardır (Flicker, 2008). Hossain ve diğerleri (2014) çalışmasında Afrika’da kadınlara karşı şiddeti önlemek amacı ile 15 yaşından büyük erkeklere yönelik toplum temelli program hazırlamıştır. Program kapsamında erkeklere şiddete yönelik tutum, düşmanlık, çatışma çözme yöntemi ve cinsiyet eşitliği konularında eğitimler verilmiştir. Program 16 hafta, tartışma grupları ile gerçekleştirilmiştir. Program sonunda erkeklerin fiziksel ve cinsel şiddet tutumlarının azaldığı ve çatışma çözme yöntem becerilerinin ve cinsiyet eşitliğine uygun tutumların artarak kadınlara yönelik düşmanca yaklaşımın azaldığı tespit edilmiştir. Wolfe ve diğerleri (2003) “The Youth Relationships Project” (YRP) toplum temelli programını 14-16 yaşında olan kırsal alanda yaşayan, şiddete maruz kalmış ve koruma altında olan 158 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Program, sağlıklı ilişkiler, çatışma

çözme becerileri ve sosyal çevre aktiviteleri hakkında bilgi sağlamaktadır. Araştırma sonucunda programın gençlerdeki fiziksel ve duygusal şiddetin ve flört ilişkisindeki şiddet döngüsünün azalmasına katkı sağladığı bulunmuştur. Beatriz ve diğerleri (2018) “Strong Boston” isimli programda dezavantajlı mahallerde yaşayan 11-14 yaşındaki ortaokul öğrencilerinde flört şiddetini önlemeyi amaçlamaktadır. Program, öğretmen, ebeveyn, kardeş, hemşire, akranları da dahil ederek toplum merkezlerinde okul sonrasında uygulanmaktadır. Toplum temelli programların alanyazında sınırlı olduğu görülmüştür.

Aile temelli önleme programları, sağlıklı ve güvenli ebeveyn-çocuk ilişkilerinin çocuklara model olacağı düşüncesinden hareketle aileleri desteklemeyi ve ebeveyn-çocuk arasındaki bağı güçlendirmeyi hedeflemektedir. Foshee ve diğerleri (2015a) “Families for Safe Dates” programı ile ebeveynlerin flört şiddeti hakkındaki bilgilerini artırarak ergenlerle iletişim kurma becerilerini geliştirmektedir. Ailelerin programa katılması flört şiddeti konusunda yeterliklerini arttırmıştır. Foshee ve diğerleri (2015b) 409 ortaokul öğrencisi ve anneleri ile hazırladıkları “Moms and Teens for Safe Dates” programını uygulamıştır. Programın içeriği flört şiddeti programlarına katılım, ergenin davranışlarını anlama, aile yakınlığı ve uyumunu artırma, çatışma çözme becerileri ve toplumsal cinsiyet yargılarında oluşmaktadır. Araştırma sonucunda aile içi şiddete maruz kalan öğrencilerin fiziksel ve duygusal şiddet puanları düşerken, cinsel şiddet puanlarında değişim olmadığı görülmüştür.

Yurt dışında üniversite öğrencilerine yönelik programların kampüs temelli eğitim programları ve “bystander” olarak isimlendirilen tanık müdahale programlarından oluştuğu görülmüştür. Kampüs temelli eğitim programlarının şiddete yönelik bilgilendirmeyi ve farkındalığı arttırmaya, şiddete maruz kalmayı ve şiddete yönelik tutumu azaltmaya yönelik olduğu görülmüştür. Lazarevich ve diğerleri (2017) 212 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada flört şiddetine yönelik eğitim atölyeleri düzenlemiş ve deney grubu öğrencilerinin flört şiddeti algı ve tutumunda olumlu değişim olduğunu bulmuştur. Alanyazında flört şiddetiyle ilgili programların çoğunlukla cinsel şiddeti ele aldığı görülmektedir (Bonar vd., 2019; Paluch, 2021; Schulze ve Perkins, 2017; Moynihan vd., 2015; Senn vd., 2017; Simpson Rowe vd., 2012; Woodhouse, 2012). Senn ve diğerleri (2017) 893 kadın üniversite öğrencisi ile 2 yıl boyunca “Enhanced Assess, Acknowledge” isimli cinsel saldırıya dayanıklılık eğitim programı gerçekleştirmiştir. Programda, en fazla 20 kadın üniversite öğrencisinden oluşan 3 saatlik gruplar ile cinsel şiddet risk faktörleri, cinsel haklar, cinsel şiddete maruz kalma

tehlikeleri, cinsel şiddet ile başa çıkma stratejileri ve ilişkideki cinsel değerleri fark etme içeriklerinden oluşan 4 modül ele alınmaktadır. Program sonunda kadın öğrencilerin cinsel şiddete maruz kalma oranları 2 yıl boyunca %30 ile %64 oranında azalmıştır. Benzer şekilde Simpson Rowe ve diğerleri (2012) 36 deney, 66 kontrol grubundan oluşan kadın üniversite öğrencilerinin cinsel şiddete maruz kalmasını önlemek amacı ile haftada bir 2 oturum ve 90 dakika süren atılganlık eğitimi ve becerilerin kullanımına yönelik “DATE” isimli program uygulamış ve kadınların cinsel şiddete maruz kalma oranında düşüş sağlamıştır. Alanyazında sadece kadın üniversite öğrencilerine yönelik cinsel şiddet programları yer aldığı gibi kadın ve erkek üniversite öğrencilerine yönelik programlar da bulunmaktadır. Bonar ve diğerleri (2019) 2305 üniversite öğrencisine uyguladığı “Relationship Remix” isimli 7 oturumluk grup programı, kendi değerlerini ve ilişki değerlerini tanıma, sağlıklı ilişkinin özelliklerini bilme, iletişim, cinsel sağlık becerilerini artırma, cinsel saldırıları fark etme ve yardım kaynaklarını tanıma içeriklerinden oluşmaktadır. Program sonunda öğrencilerin cinsel şiddete yönelik tutumunda azalma olmuştur.

Tanık müdahalesi programları şiddete tanık olduğunda müdahale edebilme becerilerine odaklanmakta ve son yıllarda yurt dışı alanyazınında tanık müdahale programlarının sayısının arttığı dikkat çekmektedir. Banyard ve diğerleri (2007) 18-23 yaş arası 389 kadın ve erkek üniversite öğrencilerine yönelik uyguladığı “Bringing in Bystander” isimli tanık müdahale programında cinsel şiddet konusunda bilgilendirme, risk durumlarını fark etme, yardım isteme kaynaklarını bilme becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Program sonunda deney grubu katılımcılarının cinsel şiddet konusunda bilgileri ve tanık müdahale becerileri artmış ve cinsel mitlerin kabulünde düşüş olmuştur. Hazırlanan tanık müdahale programlarının cinsel şiddetin yanında diğer şiddet davranışlarını da içerdiği görülmektedir (Carlyle, Conley ve Guidry, 2020; Moynihan vd., 2015; Peterson vd., 2018). Coker ve diğerleri (2015) 2768 üniversite öğrencisine uyguladığı “Green Dot” tanık müdahale programı ile şiddete maruz kalanlara nasıl yardım edileceği konusunda eğitim vermiş ve etkili iletişim tekniklerini öğretmek erkeklerin şiddet uygulama ve öğrencilerin şiddete maruz kalma oranlarını düşürmüştür.

Alanyazında flört şiddeti programlarında iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri ve duygu düzenleme becerilerine verildiği görülmüştür. Hays ve diğerleri (2015) 2 yıl süren “HEART” programının birinci yılında 124, ikinci yılında 230 üniversite öğrencisine flört şiddetine yönelik bilgi ve farkındalığını arttırmak için 60 dakikalık 5 oturumdan oluşan psiko eğitim programı uygulamıştır. Programda sağlıklı ve

sağlıksız ilişkiler, arkadaşlar ile ilişki sorunları, etkili iletişim stratejileri, çatışma çözme becerileri ve cinsel şiddet konusunda bilgilendirmeler yer almaktadır. Programın sonunda öğrencilerin flört şiddetine yönelik bilgi ve farkındalıkları artmıştır. Terrazas-Carrillo ve diğerleri (2020) çalışmasında Latin üniversite öğrencilerinde flört şiddeti azaltma amacıyla geliştirdiği “DRIVEN” isimli psiko eğitim programında sağlıklı ilişki geliştirme, toplumsal cinsiyet rolleri, flört şiddeti, ilişki kalitesini artırma, öfke ile baş etme ve çatışma çözme oturumları yer almaktadır. Programa 18-25 yaş arasındaki 172 üniversite öğrencisi katılmış ve erkek öğrencilerin flört şiddeti tutumlarında, kadın öğrencilerin ise flört şiddeti davranışlarında azalma olmuştur. Benzer şekilde Moreno (2017) 18-24 yaş arasındaki 70 üniversite öğrencisine uyguladığı “Love is Not Abuse” programı öğrencilerin flört şiddeti tutumu, bilgisi ve çatışma çözme becerileri üzerinde etkili olmuştur. Schwartz ve diğerleri (2004) 90 dakikalık 4 oturumdan oluşan psiko eğitim programı geliştirmiştir. Programa 28 deney, 30 deney grubu olmak üzere toplam 58 üniversite öğrencisi katılmıştır. Deney grubunun duyguları bastırma, cinsiyet rollerinin kabul edilmesi ve öfkeye yönelik olumsuz stratejilerin kullanılmasında azalma olmuştur.

Sonuç olarak, yurt dışı alanyazınında ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik okul temelli programların hazırlandığı, üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen programların çoğunluğunun cinsel şiddete yönelik olarak geliştirildiği ve programların tanık müdahalesine odaklandığı görülmektedir. Cinsel şiddetin dışında fiziksel ve duygusal şiddete yönelik programlar olsa da bu programların sınırlı sayıda olduğu ve flört şiddetini kapsayan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı fark edilmiştir. Türkiye’de flört şiddetine yönelik geliştirilen programların flört şiddetine yönelik tutumu azaltmayı amaçladığı ve flört şiddetine yönelik farkındalığı ele alan programın olmadığı görülmüştür.

### **Çevrimiçi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri**

Ülkemizde Covid-19 salgını ile eğitim ve öğretimin uzaktan eğitimle yürütülmesi kararı alınmış ve birçok üniversite kısa süre içerisinde uzaktan eğitim çalışmalarını tamamlamıştır (Yükseköğretim Kurumu, [YÖK], 2020). Eğitim-öğretimin yanında ruh sağlığı alanında da çevrimiçi psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin verilmesi hızlanmıştır. Covid 19 pandemisinden önce Mersin Üniversitesi çevrimiçi psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti veren ilk üniversite iken sonrasında Yıldız Teknik

Üniversitesinin çevrimiçi psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti sunduğu görülmüştür (Zeren ve Bulut, 2018). Şu an birçok üniversite Covid 19 pandemisi sebebi ile çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti sunmaya devam etmektedir. Covid 19 pandemisiyle internetin iletişim aracı haline gelmesi, psikoloji alanında rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin çevrimiçi olarak verilmesini hızlandırmıştır.

Çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri, ruh sağlığı uzmanları ve danışan arasındaki iletişimin internet aracılığı ile kurulduğu her türlü terapötik etkileşim olarak tanımlanmaktadır (Rochlen, Zack ve Speyer, 2004). Çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin danışmanlık, terapi ve psiko eğitimin yanında e posta, eş zamanlı ve eş zamanlı olmayan yazışma, sohbet ve video konferans yolu ile görüşmeleri kapsadığı görülmektedir (Mallen ve Vogel, 2005). Çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri danışan ile bireysel çalışmanın yanında grup çalışmalarını da kapsamaktadır. Çevrimiçi grup çalışmalarının çevrimiçi grup terapisi (online group therapy), çevrimiçi grupla psikolojik danışma (online group counseling), e-grup terapi (e-therapy group) ve grup teleterapi (group teletherapy) isimleri ile kullanıldığı görülmüştür (Draper, 2017; O'Brien vd., 2021).

Çevrimiçi grup çalışmalarının başlangıcı 1970 yılında internetin hayatımıza girmesiyle başlamış ve 1980 yılında metin tabanlı mesaj panoları oluşturulmuştur. Bu mesaj panolarına "Usenet" adı verilmiştir. Mesaj panosunda bir kişi istediğinde bir konuşma başlatmakta ve başka bir katılımcı tarafından okunarak o konu üzerinden tartışma başlatılabilmektedir (Grohol, 2004; Buyruk Genç ve Zeren, 2020). Çevrimiçi mesaj panolarından sonra çevrimiçi destek grupları ortaya çıkmıştır. Destek grupları ilk olarak nadir görülen hastalık ve zihinsel bozukluklarda kullanılmaya başlanmıştır. (Grohol, 2004). Örneğin; 1993 yılında Yvette Colon tarafından gerçekleştirilen grup çalışmaları 1997 yılında kanser hastalarının yaşadıkları endişeleri ele almak ve kanser hastalarına duygusal destek sağlamak amacı ile eş zamanlı çevrimiçi destek gruplarına dönüştürülmüştür ve bu gruplar günümüzde devam etmektedir (Bellafiore, Colon ve Rosenberg, 2004). Çevrimiçi destek grupları ile 1995 yılında Grohol, Psych Central adlı web sitesinde sohbet odalarını kurarak bireylere çevrimiçi sağlık hizmeti vermeye başlamıştır (Grohol, 2004). Çevrimiçi destek grupları ve sohbet odalarını e-posta listeleri takip etmektedir. E-postanın ortaya çıkmasından sonra bireyler abone oldukları yerden otomatik olarak e-posta almakta ve sürekli iletişim kurmaktadır (Grohol, 2004; Buyruk Genç ve Zeren, 2020). 1996 yılında Goldberg, depresyon ve bipolar kişilik bozukluğu olan kişilere yönelik olarak depresyon merkezi isimli web sitesi kurarak çevrimiçi

ortamda e-posta listeleri ile hastalara hizmet vermeye başlamıştır. Son yıllarda video konferans ve diğer platformlar (Zoom, Microsoft Teams vb.) kullanarak eş zamanlı grupların oluşturulduğu görülmektedir (Weinberg, 2020). Özellikle Covid 19 pandemisiyle birlikte gruplara verilen danışma hizmetleri çevrimiçi ortamda verilmeye başlanmıştır.

Çevrimiçi grup çalışmalarında yüz yüze çalışmalarda olduğu gibi terapötik faktörlerin göz önüne alınması gerekmektedir. Yalom'un ifade ettiği terapötik faktörlerin çevrimiçi gruplar için de geçerli olduğu belirtilmektedir (Colon ve Stern, 2010; Buyruk Genç ve Zeren, 2020) Bu grup programında aşağıda belirtilen terapötik faktörler göz önüne alınmıştır (Yalom ve Leszcz, 2005; Koydemir, 2018).

*Umut Aşılama.* Grup üyelerinin diğer üyelerin benzer sorunlar ile baş ettiklerini görmeleri sorunlarında ilerleme konusunda umut kazandırmaktadır. Umut gruba olan bağlılığı ve soruna yönelik çözüm bulma isteklerini arttırmaktadır. Ayrıca grup liderinin umutlu olması grup üyelerinin gruba olan güvenini ve inancını arttırmaktadır.

*Evrensellik.* Grup üyelerinin diğer üyeler ile benzer sorunları olduğunu görmesi yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olmakta ve başkalarının kendisi gibi sorunlar ile baş ettiğini fark etmelerini sağlamaktadır.

*Başkalarını Düşünme (Altruizm).* Grup üyelerinin karşılık beklemeden diğer üyeye yardım etmesi ve birbirine destek olması iyi hissetmesini sağlamaktadır. Üyeler birbirine yardım ettikçe kendilerine olan güvenleri artmaktadır.

*Bilgilendirme ve Rehberlik Etme.* Grup sürecinde üyeler belirli konularda bilgi öğrenmekte ve üyelerin paylaşımı ile birbirilerinden bilgi edinmektedir.

*Kişilerarası Öğrenme.* Grup sürecinde paylaşım yapma ve paylaşımlara yönelik geribildirim alma üyelerin öğrenmelerine ve farklı bakış açılarını görmelerini sağlamaktadır.

*Sosyal Öğrenme.* Grup süreci üyeler için sosyal öğrenme fırsatı sunmakta ve sosyal becerilerin artmasına destek sağlamaktadır. Üyeler birbirlerine verdikleri geribildirimler ile davranışı grup sürecinde uygulama fırsatı bulmaktadır.

*Model Alma.* Grup üyeleri diğer üyelerinin davranışlarını gözlemleyerek onların yaptıklarını model almaktadır. Örneğin; grupta bir üyenin paylaşımında bulunması ve bu paylaşımın grup tarafından yargılanmaması ve desteklenmesi diğer üyelerin paylaşımında bulunmasını sağlayabilmektedir.

*Katarsis.* Grupta bastırılmış ya da kabul edilmeyen duyguların ifade edilmesi üyelerin rahatlama sorularını sağlamaktadır. Bu rahatlama sorunları üzerinde düşünme ve sorunlarına çözüm bulmada fayda sağlamaktadır.

*Grup Uyumu.* Grup üyeleri kendilerini grubun bir parçası hissetmeleri ve grup tarafından kabul edildiğini deneyimlemeleri ile kendilerini önemli hissetmektedir. Gruba ait olma; üyelerin arasında güven oluşturma, üyelerin birbirilerine geribildirim verme ve kendini açma konusunda destek sağlamaktadır.

*Varoluşsal Faktörler.* Grup üyelerinin iletişimi üyelerin yaşadıkları zorlukları düşünme ve yaşamın anlamına dair sorgulamalar yapmasına yardımcı olmaktadır.

Çevrimiçi grup çalışmaları terapötik faktörlerin yanında belirli özellikleri kendi içerisinde barındırmaktadır. Alanyazında bu özellikler avantajlar ve dezavantajlar olarak adlandırılmaktadır (Rochlen vd., 2004; Weinberg, 2020). Çevrimiçi grup çalışmalarının en önemli avantajlarından biri kişilerin erişimini kolaylaştırmasıdır. Bu durum hizmete ulaşmakta zorlanan kişilerin çevrimiçi yardım almasına imkân sağlamaktadır. Erişimin kolay olması farklı kültürlerden bireylerin katılımını sağlamaktadır (Johnson ve Christensen, 2019). Bireyler kullanılacak tüm materyallere çevrimiçi ortamda ulaşabilmektedirler. Çevrimiçi ortam internet ve videolara daha rahat bir erişim sağlamaktadır (Rochlen vd., 2004). Ayrıca çevrimiçi ortam, grup üyelerinin kendilerini açmasını kolaylaştırmaktadır. Sosyal anlamda konuşmaktan çekindikleri konuları tanımadıkları farklı kişiler ile konuşmak üyelerin kendilerini açmalarına kolaylık sağlamaktadır (Rochlen vd., 2004). Kendini açma grup sürecine yönelik güven, sosyal ve duygusal desteği beraberinde getirmektedir (Barak, Boniel-Nissim ve Suler, 2008). Çevrimiçi gruplarda, takma adın kullanılması üyelerin yaş, ırk, fiziksel görünüm gibi nedenlerle damgalanma riskini azaltmaktadır (Buyruk Genç ve Zeren, 2020).

Çevrimiçi grubun avantajlarının yanında dezavantajları da bulunmaktadır. En önemli zorluklardan biri yüz yüze iletişimin olmamasıdır. Yüz yüze olmayan iletişimde üyelerin sözel olmayan davranışları gözden kaçabilmektedir. Üyeler grup sürecinde kamera ile iletişim kurdukları için birbirlerini yanlış anlayabilmektedirler. Bu durumda grup liderinin iyi bir gözlemci olması gerekmektedir (Rochlen vd., 2004). Bunun yanında teknolojiyi kullanmakta zorlanan kişiler çevrimiçi hizmetlerden yararlanırken zorlanmaktadır. İnternetin kesilmesi gibi teknolojik sorunlarda bu zorluklardan birini oluşturmaktadır (Buyruk Genç ve Zeren, 2020). Grup lideri çevrimiçi uygulamalarda katılımcıların çalışmadan ayrılmasının kontrolünü sağlama konusunda zorluklar yaşayabilmektedir. Bu durum çalışmada katılımcı sayısının belirlenmesini önemli hale

getirmektedir (Johnson ve Christensen, 2019). Bu nedenle çalışmada grubun yapısına, amacına, üyelerin özellikleri ve çevrimiçi gruptan ayrılacakları göz önüne alınarak katılımcı sayısı belirlenmelidir. Çevrimiçi grup sürecinin en önemli zorluklarından biri de krize müdahaledir. Grup sürecinde intihar riski olan üyelere müdahale etmek önemli olmaktadır (Rochlen vd., 2004).

Sonuç olarak, çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin Covid 19 pandemisiyle birlikte kullanımının yaygınlaştığı görülmektedir. Çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinden birini de grup çalışmaları oluşturmaktadır. Çevrimiçi grup çalışmalarında yüz yüze çalışmalarda olduğu gibi dikkat edilmesi gereken terapötik faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerin grup sürecinin sağlıklı yürütülmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca grup çalışmalarının avantajları arasında erişimin kolay olması, farklı kültürlerden kişilere ulaşılabilmesi, kendini açmayı kolaylaştırması yer alırken krize müdahale, katılımcıların kontrolü, katılımcıların birbirini yanlış anlaması ve internetin kesilmesi gibi dezavantajları da bulunmaktadır.

### **Çevrimiçi Flört Şiddeti Programları**

Flört şiddeti ile ilişkili çevrimiçi grup programlarına bakıldığında, son yıllarda üniversite öğrencilerine yönelik oyun tabanlı ve bilgisayar destekli videoların kullanıldığı çevrimiçi flört şiddeti programlarının geliştirildiği görülmektedir (Bowen vd., 2014; Draper, 2017; Draucker vd., 2019; Kleinsasser, vd., 2015; Santacrose vd., 2020). Draper (2017) "Not Anymore" isimli programda cinsel saldırı, tanık müdahalesi, flört şiddeti, sağlıklı ilişki, cinsel istismar, ısrarlı takip davranışı konularında eğitim modülleri oluşturmuş ve çevrimiçi ortamda hareketli grafikler, animasyonlar, istismara uğrayan kişilerin ve tanık müdahale programına katılan kişilerin videoları kullanılarak program gerçekleştirilmiştir. 2522 üniversite öğrencisi ile uyguladığı programın sonunda öğrencilerin cinsel şiddet konusunda bilgi ve farkındalıkları artmış ve cinsel şiddete yönelik kabulü azalmıştır. Benzer şekilde Santacrose ve diğerleri (2020) çalışmasında 1243 üniversite öğrencisini 20 dakikalık "intervene" video programları ile cinsel şiddet, toplumsal yargılar, taciz, duygusal stres, cinsel taciz, flört şiddeti ve alkol kullanımı hakkında bilgilendirmiştir. Bu videoların öğrencilerin şiddet ile karşılaştığında müdahale etme becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir.

Yurt dışı alanyazınında flört şiddetine yönelik çevrimiçi tanık müdahale programlarının yer aldığı görülmüştür (Jouriles vd., 2020; Kleinsasser vd., 2015; O'Brien

vd., 2021). Kleinsasser ve diğeri (2015) 96 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada “TAKECARE” isimli çevrimiçi tanık müdahale programı ile üniversite öğrencilerine arkadaşlarının cinsel şiddete maruz kaldığını anlama ve yardım etme konusunda bilgilendirici eğitimler vermiştir. Çalışmanın sonucunda (C) riskli durumdan kaçması için arkadaşına yardım etme, (A) arkadaşının incindiğini anlama ve arkadaşına şefkat gösterme, (R) yardım etmede sorumluluk alma ve (E) nasıl yardım edeceğini bilme video programlarını izleyen deney grubu öğrencilerinin kontrol grubuna göre cinsel şiddete maruz kalan arkadaşlarını destekleme ve şiddeti uygulayan kişiye müdahale etme becerilerinde artış sağlanmıştır. Benzer şekilde Jouriles ve diğeri (2020) 557 üniversite öğrencisine uyguladığı “TAKECARE” programıyla öğrencilerin cinsel şiddete müdahale becerilerini geliştirmiştir. Program, öğrencilerin cinsel şiddete karşı farkındalıklarını geliştirme ve şiddeti azaltmak için şiddet ile karşılaştığında nasıl davranacağını bilerek müdahale etme konusunda katkı sağlamaktadır. O’Brien ve diğeri (2021) tarafından 317 üniversite öğrencisi çevrimiçi geliştirilen “STOP” programı ile flört şiddeti uyarı işaretlerini tanıma, psikolojik yardım almaya yönelik engellerin anlama ve tanık müdahale becerileri konularında eğitilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin uyarı işaretlerini fark etme ve flört şiddetine müdahale davranışları hakkında bilgi sahibi oldukları görülmüştür.

Flört şiddeti ile ilgili yapılan çevrimiçi çalışmalar incelendiğinde, son yıllarda bilgisayar ve videolardan yararlandığı dikkat çekmektedir. Bu programların eğitim ve tanık müdahale programları olarak geliştirildiği ve flört şiddetine yönelik bilgi düzeyini artırma, flört şiddetini fark etme ve şiddete müdahale etme becerileri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu programların yüz yüze programlara benzer olarak çoğunlukla cinsel şiddete yönelik olarak hazırlandığı ve Türkiye’de çevrimiçi flört şiddeti programının olmadığı görülmüştür.



## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

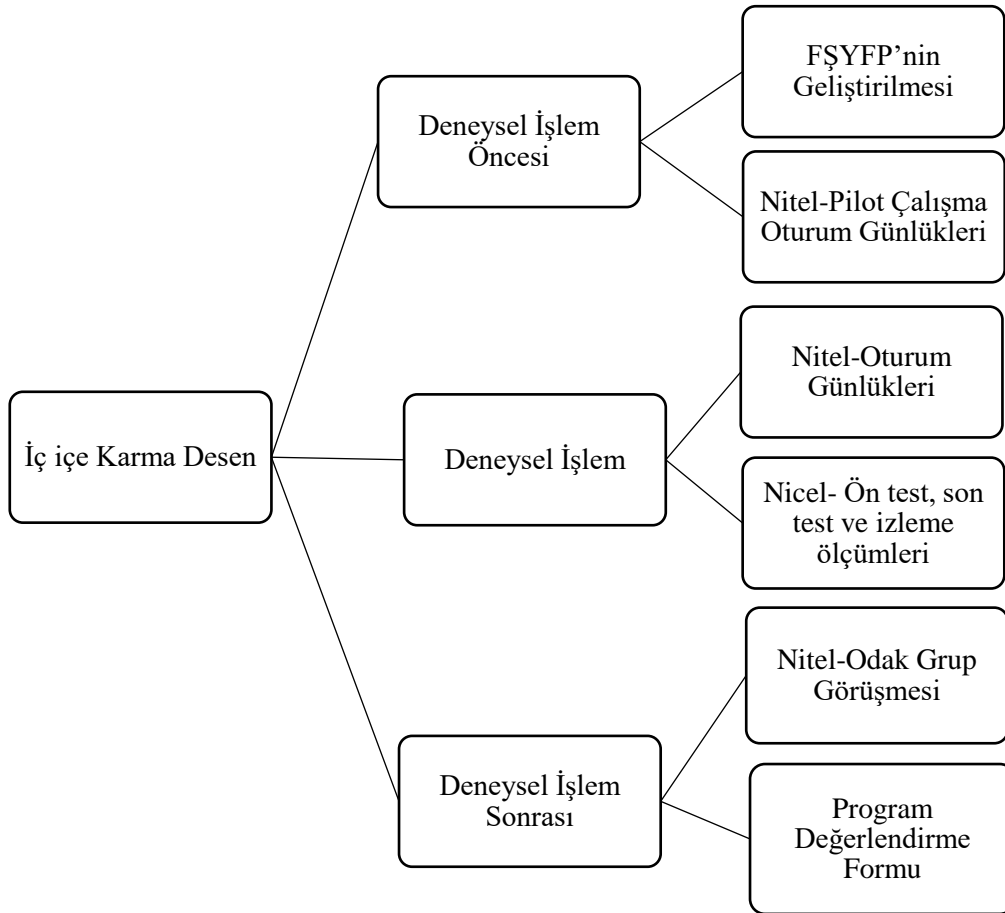
#### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacını, flört şiddetine yönelik farkındalık programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini belirlemek, üniversite öğrencilerinin FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisine yönelik değerlendirmelerini ve programa yönelik görüşlerini incelemektir. FŞYFP'nin etkililiğinin incelenmesi için karma yöntemlerden iç içe desen kullanılmıştır. İç içe desen, nitel ve nicel araştırma desenlerinin bir arada kullanıldığı bir karma yöntem araştırmadır. İç içe desen araştırmaları nicel veya nitel araştırmanın desteklenmesi gereken ve tek desenin yeterli olmadığı durumlarda kullanılmaktadır. İç içe desende veriler araştırma öncesinde, sırasında ya da sonrasında toplanmakta ve nicel ve nitel veriler bütünleştirilerek yorumlanmaktadır (Creswell ve Plona-Clark, 2015, Patton, 2002).

Bu araştırmada ilk nitel veriler deneysel işlem öncesinde FŞYFP'nin oturumlarını uygulama, etkinlikleri gözden geçirme ve çevrimiçi uygulamadaki engelleri görmek amacıyla alınmıştır. Deneysel işlem sırasında FŞYFP'nin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini ölçmek amacı ile nicel bir çalışma yapılmış ve nitel veriler FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına yönelik değerlendirmelerin alındığı oturum günlükleri ile toplanmıştır. Deneysel işlem sonrasında programa yönelik görüşlere ilişkin odak grup görüşmesi ile nitel veriler elde edilmiştir.

İç içe desene göre yapılan çalışmanın adımları Şekil 3'te yer alan adımlar ile gerçekleştirilmiştir.

- I. Deneysel işlem öncesinde ilk olarak FŞYFP geliştirilmiştir.
- II. FŞYFP'nin tüm oturumlarının dahil edildiği pilot çalışma yapılmış ve pilot çalışma sırasında katılımcıların oturum günlükleri ile görüşleri alınmıştır.
- III. Oturum günlükleri ile elde edilen nitel veriler doğrultusunda programda düzenlemeler yapılmıştır.
- IV. Deneysel işlemde FŞYFP uygulanmıştır. Deneysel sürecin etkililiğini ortaya koymak için deneysel işlemde önce ön test, deneysel işlemde sonra son test ve izleme ölçümleri yapılmıştır.
- V. Deneysel işlem sırasında katılımcıların duygu düzenleme güçlükleri ve flört şiddeti farkındalıklarını ortaya koymak için oturum günlükleri toplanmıştır. Katılımcılar her hafta oturumdan sonra çevrimiçi ortamda günlüklerde yer alan soruları yanıtlamışlardır.
- VI. Deneysel işlemin sonrasında katılımcılar ile çevrimiçi ortamda odak grup görüşmesi yapılmış ve katılımcılara Program Değerlendirme Formu verilmiştir.



Şekil 3. İç içe Karma Desen Araştırma Şeması

## Nicel Boyut

Bu araştırmada, ön test-son test-izleme testi kontrol grubu 2 (deney ve kontrol grubu) x 3 (ön test- son test- izleme) yarı deneysel desen kullanılmıştır. Eşleştirilmiş grupların seşkisiz şekilde deney grupları olarak atandığı çalışmalar yarı deneysel desen olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, akmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020). Araştırmanın deneysel deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

### *Araştırma Deseni*

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test	İzleme
Deney	DDGÖ-16	FşYFP	DDGÖ-16	DDGÖ-16
Kontrol	DDGÖ-16	FşYFP	DDGÖ-16	DDGÖ-16

DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, FşYFP: Flört şiddetine Yönelik Farkındalık Programı

Araştırmanın bağımsız değişkeni flört şiddetine yönelik farkındalık programı, bağımlı değişkeni ise duygu düzenleme güçlüğüdür. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilerden DDGÖ-16 ile ön test ölçümü yapılmış ve oturumların sona erdiği haftada son test uygulanmıştır. Son testten iki ay sonra deneysel işlemin kalıcı olup olmadığını saptamak amacıyla deney grubu öğrencilerinden izleme testi alınmıştır.

Nicel araştırmalar i ve dış geçerlik durumlarını göz önüne almayı gerektirmektedir. İ geçerlik, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki neden sonuç ilişkisine yönelik çıkarımları ifade ederken dış geçerlik, araştırmanın sonuçlarının genellenebilir olması ile ilgilidir. Mertens (2010) i ve dış geçerliği arttırmak için bazı kriterlerin göz önüne alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

**Zaman ve Olgunlaşma.** Deney grubunda yer alan katılımcılar deney süreci devam ederken çalışma dışındaki etkenler çalışmayı etkileyebilmektedir. Bu araştırmada zaman etkisini azaltmak için kontrol grubu oluşturulmuştur.

**Veri Toplama Aracı.** Araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarına aşinalık kazanılması ve ön testin kullanılması geçerliğe yönelik bir tehdit oluşturmaktadır. Ön test araştırmanın içeriğine yönelik bilgi sağlamakta ve deney grubu bu duruma yönelik cevap

verme eğiliminde olmaktadır. Bu nedenle araştırmada nicel verilerin toplanmasında ön test, son test ve izleme arasındaki süreye dikkat edilmiştir. Araştırmada ön test araştırma başlamadan 7 gün önce toplanmış, son test araştırma bitiminde izleme testi ise son testten iki ay sonra toplanmıştır.

**Deneklerin Seçimi.** Araştırmaya katılacak olan kişilerin seçiminde dâhil etme ve dışlama ölçütlerine göre yapılmıştır. Böylelikle araştırmacının etkisi en aza indirilmeye çalışılmıştır.

**Denek Kaybı.** Araştırmaya katılan bireylerin süreç içerisinde çalışmadan ayrılması anlamına gelmektedir. Denek kayıpları çalışmaların sonuçlarını etkilemektedir. Araştırmada denek kaybı olabileceği göz önüne alınarak deney grubuna 11 ve kontrol grubuna 11 katılımcı dahil edilmiştir. Araştırma 8 deney ve 8 kontrol grubu olmak üzere 16 kişi ile tamamlanmıştır.

**DeneySEL Çalışma Etkisi.** Araştırmada deney grubunun kontrol grubuna yakın olması birbirlerinden bilgi edinme ve edindikleri bilgileri kullanma riskini ortaya çıkarmaktadır. Çalışmada Türkiye’de yer alan farklı üniversite ve farklı bölümlerden öğrencilerin yer alması ve çalışmanın çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmesi deney ve kontrol grubunun çalışma boyunca birbirlerini etkileme riskini azalmıştır.

**John Henry Etkisi.** Kontrol grubuna uygulama ya da bilgilendirme yapılmaması araştırmada isteksiz olmalarına, ölçeklerden düşük puan alabilmek için yanlı cevap vermelerine neden olabilmektedir. Bu nedenle araştırmada öğrencilere iki grup çalışması yapılacağı birinci grup çalışması tamamlandıktan sonra ikinci grup çalışması yapılacağına yönelik bilgilendirme oturumu gerçekleştirilmiştir.

**Genellenebilirlik.** Araştırmaların küçük deney grupları ile yapılması, ölçüm etkileri ve programın etkisi genellenebilirliğini olumsuz etkilemektedir. Araştırmanın çevrimiçi olması küçük gruplar ile çalışılmasını gerektirdiği gibi farklı üniversite ve bölümde okuyan öğrencilerinde katılımı programın genellenebilirliği açısından önemlidir. Johnson ve Christensen (2019) yukarıda belirtilen kriterlerin yanında dikkat edilmesi gereken bazı noktaları vurgulamıştır.

**Körlük.** Araştırmalarda deney ve kontrol grubunun araştırmaya yönelik bilgi düzeyleri önemli olmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılara yöntem ve süreçler hakkında detaylı bilgi verilmemiştir. Öğrencilerin hangi grupta olduklarını bilmemeleri ile körlük kriteri dikkate alınmıştır. Eğitim araştırmalarında katılımcıların hangi grupta olduklarını bilmemeleri fakat araştırmacının bilmesi tek-körlük anlamına gelmektedir. Araştırmacı grupları oluşturmadan önce araştırma başvurularının hazırlanan site üzerinden yapılması ve araştırmacının başvuruları tanımaması önemli bir yansızlık örneğidir.

**Performans Yanlılığı.** Araştırmanın flört şiddetiyle ilgili olması performans yanlılığı riskini ortaya çıkarmaktadır. Bu programın çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiş olması, katılımcılara yönelik bilgilerin kısıtlı olması ve formları rumuz aracılığı ile doldurmaları bu yanlılığı azaltmak amacı ile kullanılmıştır. Bununla beraber öğrencilerin performans yanlılık riskini azaltmak için çevrimiçi duyurularda şiddet ifadesine yer verilmemiştir (Zarling vd., 2015). Duyurularda öğrencilerin ilişkilerindeki sağlıklı davranışları fark etme ve duygularını düzenlemenin yeni yollarını öğrenme ifadeleri kullanılmıştır.

## **Nitel Boyut**

Araştırmada nitel boyut kapsamında deneysel işlem öncesinde, sırasında ve sonrasında çalışmalar yapılmıştır. Tablo 2’de nitel boyutta yer alan çalışmalar ve kullanılan yöntemler özetlenmiştir.

Tablo 2

### *Nitel Boyut Çalışmaları*

Nitel Boyut	Kullanılan Yöntemler
Deneysel İşlem Öncesi	Oturum Günlükleri
Deneysel İşlem	Oturum Günlükleri
Deneysel İşlem Sonrası	Odak Grup Görüşmesi

Tablo 2’de belirtildiği gibi araştırmanın nitel boyutunda, deneysel işlem öncesi ve deneysel işlem sırasında oturum günlükleri kullanılmış, deneysel işlem sonrasında ise odak grup görüşmesi yapılmıştır. Oturum günlükleri pilot uygulama öncesinde araştırmacı tarafından hazırlanan açık uçlu sorular ile oluşturulmuştur. Pilot uygulamada

oturum günlüklerinin kullanılmasının amacı geliştirilen FŞYFP'nin eksikliklerini belirlemek ve uygulama aşamasında karşılaşılabilecek sorunları tespit etmektir. Deneysel işlemlerde oturum günlüklerinin kullanılmasının amacı programa katılan öğrencilerin flört şiddetine yönelik öğrendiklerini, fark ettiklerini ve oturuma yönelik duygu ve düşüncelerini paylaşmasıdır. Tablo 2'de deneysel işlem sonrasında öğrenciler ile odak grup görüşmesi yapıldığı görülmektedir. Odak grup görüşmesinde öğrencilerin programı ve programın duygu düzenleme gücünü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisini değerlendirmeleri istenmiştir.

Araştırmanın nitel boyutu kapsamında yapılan çalışmalarda nicel boyutta olduğu gibi belirli geçerlik ve güvenilirliğin sağlanmasına dikkat edilmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik alanyazında farklı tanımlar ve stratejiler ile açıklanmaktadır. Bu çalışmada Lincoln ve Guba (1985) tarafından tanımlanan stratejiler göz önüne alınmıştır. Bu stratejiler, inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve teyit edilebilirliktir.

**İnandırıcılık.** Nicel çalışmadaki iç geçerlik ile aynı anlama gelen inandırıcılık, çalışmacının elde ettiği bulguları açık ve tutarlı bir şekilde açıklaması ve bu bulguların başka çalışmacılar tarafından teyit edebilmesi ile açıklanmaktadır (Aydın ve Bayazıt, 2021; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışmacının bulguları katılımcıların söylediklerini ne kadar yansıttığı önemlidir (Aydın ve Bayazıt, 2021; Güler, Halıcıoğlu ve Taşgın, 2015). Çalışmada inandırıcılığın artması için yoğun ve uzun süreli katılım, çeşitleme, derin odaklı veri toplama ve uzman incelemesi yöntemlerine dikkat edilmiş (Aydın ve Bayazıt, 2021; Güler vd., 2015; Yıldırım ve Şimşek, 2016) ve inandırıcılık sağlanmaya çalışılmıştır.

- **Yoğun ve Uzun Süreli Katılım.** Çalışmacının katılımcılar ile uzun süre geçirerek onlarla etkileşimde bulunması ve onları gözlemlene şansının olmasıdır (Aydın ve Bayazıt, 2021; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Çalışmada uzun süreli etkileşimin sağlanması için her oturum sonrasında günlük verilmiş ve öğrenciler ile ön oturum dahil 90 dakika süren 9 oturum gerçekleştirilmiştir. Oturum günlüklerinin her hafta doldurulması öğrenciler ile etkileşimin sürekli olmasına katkı sağlamıştır.
- **Çeşitleme.** Alanyazında üçgenleme olarak da ifade edilen çeşitleme çalışmacının birden fazla ve değişik veri kaynakları, yöntemleri, çalışmacıları ve teorileri kullanmasıdır (Güler vd., 2015).

- ✓ **Veri Çeşitlemesi.** Farklı zamanlarda, farklı insanlar üzerinde toplanan verilerdir. Araştırmada programa katılan 8 öğrencinin her oturum sonrası oturum günlüklerini çevrimiçi ortamda doldurmaları sağlanmış ve günlükler birleştirilmiştir.
  - ✓ **Araştırmacı Çeşitlemesi.** Araştırma sürecinde birden fazla uzmanın yer almasıdır. Araştırmanın nitel boyutunda web sitenin düzenlenmesi, belgelerin çevrimiçi doldurulması ve formların çevrimiçi ortama aktarılması konularında Bilgisayar ve Eğitim Teknolojileri Eğitimi Bölümü (BÖTE) öğretim elemanından ve nitel veri toplama ve analiz aşamasında PDR alanında uzman öğretim elemanından destek alınmıştır.
  - ✓ **Yöntem Çeşitlemesi.** Araştırmada birden fazla yöntemin kullanılmasıdır. Araştırmada oturum günlükleri, program değerlendirme formu kullanılmış ve odak grup görüşmesi yapılmıştır. Araştırmacı tarafından alanyazında gerekli döküman incelemesi gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmada nitel ve nicel yöntemler birlikte kullanılmıştır.
  - ✓ **Teori Çeşitlemesi.** Araştırmada ACT'den yararlanılarak hazırlanan flört şiddeti programları incelenmiştir. Hazırlanan programın uygunluğu 6 PDR alan uzmanı ve ACT çalışan 1 psikiyatristin uzman görüşü alınarak değerlendirilmiştir.
- **Derin Odaklı Veri Toplama.** Araştırmacının veri araçları ile elde ettiği bulguları düzenlemesi ve bulguları bir bütün olarak ortaya koymasındır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada oturum günlükleri, program değerlendirme formu ve odak grup görüşmesi gibi farklı yöntemler kullanılmış ve bu yöntemlerden elde edilen bulgular araştırmada birbiri ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.
  - **Uzman İncelemesi.** Araştırmada alan bilgisine sahip ve nitel çalışmada uzmanlaşmış olan kişilerden yardım alınmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada nitel verilerin analizi nitel çalışmaları olan PDR alanında uzman öğretim elemanı tarafından gözden geçirilmiştir. Ayrıca araştırma boyunca PDR öğretim elemanı ile çalışma hakkında bilgiler paylaşılmış ve süreç değerlendirilmiştir.

**Aktarılabirlik.** Nicel çalışmalardaki genelleme yerine kullanılmaktadır. Nitel araştırmada nicel araştırmadaki gibi genelleme mümkün değildir. Bunun yerine araştırmanın sonuçlarını okuyan kişinin araştırmanın kendi yaşadığı ortam ve süreçlerle ne kadar benzer olduğuna ilişkin düşünceye sahip olması ve kendi yaşantısına yönelik değerlendirme yapmasıdır. Ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme aktarılabirliği sağlamaktadır (Güler vd., 2015; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu çalışmada ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme dikkate alınmıştır.

- Ayrıntılı Betimleme: Araştırmada verilerin yoğun betimleme ile tanımlanması ve veriler hakkında detaylı bilgiler verilmesidir (Güler vd., 2015; Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırmada yapılan analiz sonuçları hakkında detaylı bilgi verilmiş ve katılımcıların söyledikleri ayrıntılı olarak betimlenmiştir.
- Amaçlı rnekleme: Zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen ve durumu derinlemesine çalışılmasına olanak sağlayan örnekleme yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Araştırma, flört Şiddetine yönelik farkındalık programı olduğu için katılmak isteyen öğrenciler ile program öncesinde görüşme yapılmış ve öğrencilerin programa katılımında araştırmanın dahil etme ve dışlama kriterleri göz önüne alınmıştır.

**Gvenilebilirlik.** Araştırmacının çalışmanın başından sonuna kadar yaptığı tüm aşamaların (analiz, bulgular, soru hazırlama vb.) tutarlı olup olmadığını dikkate almasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmanın nitel boyutu ile ilgili tüm basamaklar araştırmacı tarafından detaylı olarak açıklanmıştır. Veri toplama ve analiz aşamasında PDR alanında uzman öğretime elemanından görüşler alınmış ve araştırmada araştırmacının tutarlılığı sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırmada odak grup görüşmesi, program değerlendirme formu ve oturum günlükleri gibi farklı yöntemler aralıklar ile tekrarlanmıştır. Elde edilen sonuçlar tablolar ve ağaç diyagramları ile açıklanmıştır. Bu Şekilde araştırmanın güvenirliği arttırmaya çalışılmıştır.

**Teyit Edilebilirlik.** Araştırmada nesnelliğin sağlanıp sağlanmadığı ile ilgilidir (Güler vd., 2015). Bu aşamada araştırmacının n yargılarını en aza indirmesi önemlidir. Araştırmada nesnelliği sağlamak amaı ile odak grup görüşmesi PDR alanında uzman bir ğretim elemanı tarafından yapılmıştır. Görüşmeler ğrencilerin izni ile görüntü kaydına alınmış ve bu görüşme araştırmacı tarafından yazılı döküm haline getirilmiştir. Analiz

aşamasında katılımcılardan doğrudan alıntılar yapılmış ve analiz sonuçları PDR alanında nitel çalışmaları olan bir öğretim elemanı ile değerlendirilmiştir.

### **Çalışma Grubu**

Üniversite öğrencilerinde flört şiddeti farkındalık programının etkililiğinin incelendiği bu araştırmanın katılımcılarını Türkiye’de öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri “<https://saglikliliski.wordpress.com>” adresine çevrimiçi olarak başvuru yapmışlardır. Programın çevrimiçi ortamda duyurusu yapılmış ve afişler hazırlanmıştır (Ek-7). Afişler siteye eklenmiş ve Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi duyuru panolarına asılmıştır. Ayrıca farklı üniversitelerde çalışan rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğretim elemanları aracılığı ile öğrencilerle paylaşılmıştır. Çalışmaya katılacak öğrencilerin değerlendirilmesi aşağıdaki dâhil etme ve dışlama ölçütlerine göre yapılmıştır.

#### Dâhil etme ölçütleri

- En az 1 aydır romantik ilişki yaşıyor olması
- Türkiye’de yer alan herhangi bir üniversitede okuyor olması
- Çevrimiçi grup çalışması için gerekli teknik alt yapıya sahip olması
- Aydınlatılmış onam formunu imzalaması

#### Dışlama ölçütleri

- Program uygulandığı sırada psikolojik yardım alıyor olması
- Öğrencinin psikiyatrik tanısı olması
- Şiddet olayı nedeniyle suça karışması
- Program sırasında ilişkinin sona ermesi
- İntihar girişiminde bulunmuş olması

Araştırmanın çalışma grubunu dahil etme ve dışlama ölçütlerine uygun 8 deney, 8 kontrol grubu toplam 16 öğrenci oluşturmuştur. Tablo 3’te öğrencilerin demografik özelliklerine yer verilmiştir.

Tablo 3

*Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

Değişkenler	Deney Grubu (f)	Kontrol Grubu (f)	Toplam (f)
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	6	7	13
Erkek	2	1	3
Toplam	8	8	16
<b>Bölüm</b>			
Biyoloji	1	-	1
İlköğretim Matematik Öğretmenliği	1	1	2
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	4	5	9
Sanat Tarihi	1	-	1
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	1	1	2
Türkçe Öğretmenliği	-	1	1
Toplam	8	8	16
<b>Yaş</b>			
18-25 yaş	8	7	15
26-30 yaş	-	1	1
Toplam	8	8	16
<b>İlişki süresi</b>			
1-6 Ay	1	3	4
7-12 Ay	3	-	3
1-3 Yıl	4	2	6
4-6 yıl	-	2	2
7 yıl ve üstü	-	1	1
Toplam	8	8	16
<b>Görüşme sıklığı</b>			
Ayda bir defadan az	3	3	6
Ayda bir defa	-	-	0
İki haftada bir	-	-	0
Her hafta	-	-	0
Haftada birkaç kez	-	2	2
Her gün	1	2	3
Gün içinde birden çok	4	1	5
Toplam	8	8	16
<b>Anne eğitim durumu</b>			
İlkokul	3	6	9
Ortaokul	3	1	4
Lise	1	1	2
Lisans	-	-	-
Lisansüstü	1	-	1
Toplam	8	8	16
<b>Baba eğitim durumu</b>			
İlkokul	2	2	4
Ortaokul	3	3	6
Lise	3	2	5
Lisans	-	1	1
Lisansüstü	-	-	-
Toplam	8	8	16

Tablo 3 incelendiğinde deney grubunun katılımcıların çoğunu kadınların oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların 2'si erkek 6'sı kadındır. Deney grubundaki katılımcılar 18-25 yaş arasındadır. Deney grubundaki 4 öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü okurken 1'er öğrenci Sanat Tarihi, Biyoloji, İlköğretim Matematik Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünde okumaktadır. Öğrencilerin 4'ünün ilişki süresi 1-3 yıl arasında değişirken 3'nün 7-12 ay arasında olduğu ve 1'nin de 1-6 ay arasında olduğu görülmüştür. İlişkilerin 6'sı yüz yüze ilişkilerden oluşmaktadır. Deney grubu öğrencilerin 4'ü partnerler ile görüşme sıklığını gün içerisinde birden çok, 3'ü ayda bir defadan az ve 1'i her gün olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin 3'nün anne eğitim durumu ilkokul, 3'nün ortaokul, 1'nin lise ve 1'nin de lisansüstüdür. Baba eğitim durumu ise 3 öğrencinin ortaokul, 3 öğrencinin lise ve 2 öğrencinin ilkokuldur.

Kontrol grubuna bakıldığında deney grubunda olduğu gibi kadın katılımcıların çoğunlukta olduğu ve erkek katılımcı sayısının 1 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin 1'i dışında diğer öğrenciler 18-25 yaş arasındadır. Öğrencilerin 5'i Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okumaktadır. Türkçe öğretmenliği, İlköğretim Matematik Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrenciler de çalışmada yer almaktadır. Öğrencilerin 3'nün 1-6 ay, 2'sinin 1-3 yıl, 2'sinin 4-6 yıl ve 1'nin 7 yıl ve üstünde ilişki sürelerinin olduğu görülmektedir. Deney grubunda olduğu gibi ilişkilerin 6'sı yüz yüze ilişkilerdir ve görüşme sıklıkları 3 öğrenci ayda bir defadan az, 2 öğrenci haftada birkaç kez, 2 öğrenci her gün ve 1 öğrenci gün içerisinde birden çok olduğunu belirtmiştir. Kontrol grubu öğrencilerinin 6'sının anne eğitim durumu ilkokul, 1'nin ortaokul ve 1'nin lise; baba eğitim durumunun ise 3'ü ortaokul, 2'si ilkokul, 2'si lise ve 1'i lisanstır.

### **Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programı**

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen ön oturum ve 8 oturumdan oluşan Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programı (FŞYFP) geliştirilmiştir. Program çevrimiçi grup olarak tasarlanmıştır. Programın tasarlama süreci Nazlı (2016)'ın önerdiği şekilde programın alt yapısının hazırlanması ve programın tasarım süreci aşamalarına dayanarak hazırlanmıştır.

## **FŞYFP'nin Alt Yapısının Hazırlanması**

Üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan FŞYFP'nin alt yapısı tasarlanırken programın ele aldığı felsefi-kuramsal temel ve katılımcıların özellikleri belirlenmiştir. Bu amaçla alanyazın taraması yapılmış ve oturumlar oluşturulurken benzer programlar incelenmiştir (Antle vd., 2011; Ball vd., 2012; Coker vd., 2015; Collibee vd., 2021; Foshee vd., 2004; Kerig, Volz, Moeddel ve Cuellar, 2010; Kuffel ve Katz, 2002; Langhinrichsen-Rohling ve Turner, 2012; Peterson vd., 2018; Schwartz vd., 2004; Wolfe vd., 2009). Yapılan incelemeler sonucunda ACT'nin şiddeti kaçınma davranışı olarak tanımlaması ve kaçınmanın duygu düzenleme güçlükleriyle ilişkili olmasından dolayı FŞYFP ACT'ye dayalı olarak hazırlanmıştır.

ACT, yakın ilişkilerde duygu düzenlemenin önemini vurgulamakta ve duygu düzenleme becerilerinin bireylerin seçim yapma ve karar verme yeteneğini etkilediğini belirtmektedir (Fruzzetti ve Everson, 2004; Hayes vd., 2012). ACT'ye göre duygu düzenleme hem kabul hem davranış değişikliği içeren bir süreçtir. Bu süreç duyguları kabul etmek; duygulara dikkat etmek, duyguları yargılamadan fark etmek, duyguları isimlendirmek ve zihnimizin duyguları nasıl yorumladığını anlamak adımlarından oluşmaktadır. Duygu düzenleme becerilerindeki eksiklikler bireylerin duygularından kaçınarak ve bastırarak flört şiddeti kullanmalarına neden olmaktadır. ACT, şiddetin azalmasında duygu kabulünü ve duyguları şimdi ve burada ile deneyimlemenin önemini belirtmektedir (Umberson vd., 2002; Wolgast, vd., 2013). Duyguları kabul etmenin duyguları kontrol etmek, engellemek ve kaçınmak yerine kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Zettle, 2007). Bu nedenle FŞYFP'de ACT'nin anda olma, ayrışma, kabul etme, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemler olarak adlandırılan altı unsurundan yararlanılmıştır. Programda oturum içerikleri bu adımlara bağlı olarak hazırlanmıştır.

FŞYFP'nin ön oturumunda tanışma ve araştırmanın amacına yönelik bilgilendirmeler yer alırken, birinci oturumda flört şiddetini içeren sağlıksız davranış örnekleri ile ilişkilerde yer alan şiddet döngüsü yer almaktadır. Katılımcıların bu oturumda uyguladıkları şiddet davranışlarını fark etmeleri amaçlanmıştır. İkinci oturum, flört şiddetinde etkili olan duyguları tanımak ve fark etmeyi içermektedir. Katılımcıların ilişkilerinde yaşadıkları duyguları tanıyarak, isimlendirerek, şiddet davranışı ortaya çıktığında ne hissettikleri üzerinde düşünmeleri sağlanmıştır. Üçüncü oturum, olumsuz duyguları hissettiklerinde kullandıkları şiddet davranışlarına yönelik farkındalık

kazandırmak için duygu düzenleme stratejilerini içermektedir. İlişkilerinde kullandıkları olumsuz duygu düzenleme stratejileri konusunda farkındalıklarını arttırmak için yaratıcı umutsuzluk kullanılmış ve grup üyelerinin olumlu duygu düzenleme stratejisi olan duygu kabulü üzerinde düşünmeleri için kendinelik etkinliği yapılmıştır. Dördüncü oturum, şiddet davranışlarına neden olan sağlıksız düşünceler ve bu düşüncelerin ilişkilerine olan etkilerini ele almaktadır. Oturumda duygulara eşlik eden inanç ve düşünceleri gözlemlemek ve bu inanç ve düşüncelerin ilişki üzerindeki etkilerini fark etmelerine yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Beşinci oturum, katılımcıların olumsuz duyguları yaşadığında şiddet davranışına başvurmasını azaltmak için duygularını ifade edebilme becerilerini kazandırmayı hedeflemiştir. Altıncı oturumda, sağlıklı ilişkide temel olan değerler ele alınmıştır. Bireyler şiddet uyguladıkları zaman ilişkilerinde temel olan değerleri göz ardı etmektedirler. Bunun için oturumda değerler doğrultusunda hareket etmeye yönelik farkındalık kazandırılması amaçlanmıştır. Yedinci oturumda, flört şiddeti davranışı toplumsal cinsiyet rolleri açısından ele alınmış ve değerler kültürel bağlamda açıklanmıştır. ACT’de bireylerin şiddet davranışlarının şu anda ve geçmişte hangi toplumsal ve kültürel bağlamda ortaya çıktığının anlaşılması önemli olmaktadır (Ramnero ve Törneke, 2017). Program değerlendirmelerin yer aldığı sekizinci oturum ile sonlandırılmıştır.

### **FŞYFP’nin Tasarım Süreci**

Program, flört şiddetini fark etme, duyguları tanıma, duygu düzenleme stratejilerini fark etme, duygulara eşlik eden düşünceleri anlama, partnerine duygu ve düşüncelerini ifade etme, değerleri tanıma ve şiddet davranışında toplumsal cinsiyet rollerini fark etmeye yönelik toplam ön oturum dahil 9 oturumdan oluşmaktadır. Program, kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme öğeleri esas alınarak tasarlanmıştır (Nazlı, 2016).

*Kazanımlar.* FŞYFP’nin kazanımlarının belirlenmesinde Wellman ve Moore taksonomisinin “algılama ve kavrama” düzeyleri dikkate alınmıştır (Nazlı, 2016). Programda belirlenen kazanımlar algılama ve kavrama düzeylerine uygun olarak ifade edilmiştir.

## Ön Oturum

- Programın amacı, içeriği ve sürecini kavrar.
- 1. Oturum
  - Flört şiddetini partneriyle ilişkisinde fark eder.
- 2. Oturum
  - Flört şiddetinde duyguları tanımanın önemini kavrar.
- 3. Oturum
  - Olumsuz duygulardan kurtulmak için yaptığı şiddet davranışlarını fark eder.
- 4. Oturum
  - Flört şiddetinde duygulara eşlik eden inanç ve düşünceleri fark eder.
- 5. Oturum
  - Flört şiddetini önlemede kendini ifade etmenin önemini kavrar.
- 6. Oturum
  - İlişki değerlerini tanır.
  - Yakın ilişki değerlerinin flört şiddeti üzerindeki etkisini fark eder.
- 7. Oturum
  - Flört şiddetinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini kavrar.
- 8. Oturum
  - Programa ilişkin duygu ve düşüncelerini fark eder.

*İçerik.* Flört şiddeti önleme programı flört şiddetini fark etme, duyguları tanıma, duygu düzenleme stratejilerini fark etme, duygulara eşlik eden düşünceleri anlama, partnerine duygu ve düşüncelerini ifade etme, değerleri tanıma ve şiddet davranışında toplumsal cinsiyet rollerini fark etmeye yönelik içerikten oluşmaktadır. Oturumlarda aşağıdaki başlıklar ele alınmıştır.

## Ön Oturum: Yapılandırma

1. Oturum: Flört Şiddeti
2. Oturum: Duygular
3. Oturum: Duygu düzenleme stratejileri
4. Oturum: İlişkide inanç ve düşünceler
5. Oturum: Partnerine kendini ifade etme
6. Oturum: İlişki değerleri

7. Oturum: Flört şiddetinde sosyal ve kültürel etkenler
8. Oturum: Sonlandırma

*Süreç.* Deney grubu ile haftada bir 90 dakika süren oturumlar çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. FŞYFP'nin oturumları didaktik öğretim etkinlikleri en aza indirilerek rol oynama, tartışma, resim, video ve eve yönelik etkinlikler kullanılmıştır. Katılımcıların süreç içerisinde aktif olmasını sağlayacak etkinliklerin oluşturulmasına önem verilmiştir.

*Değerlendirme.* FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini belirlemek için deney ve kontrol grubundan ön test, son test ve izleme nicel verileri DDGÖ-16 aracılığı ile toplanmıştır. FŞYFP'nin flört şiddeti farkındalığına katkısı deney grubundan elde edilen oturum günlükleri ve odak grup görüşmesi nitel veriler ile belirlenmiştir. Ayrıca deney grubunun program değerlendirme formu ile programı değerlendirmeleri istenmiştir. Program bittikten 2 ay sonra izleme testi için deney ve kontrol grubuna DDGÖ-16 yeniden verilmiştir. FŞYFP'nin planı Ek-3'te yer almaktadır.

### **Veri Toplama Süreci**

Bu bölümde araştırma kapsamında gerçekleştirilen deneysel işlemler iç içe karma desenin adımlarına uygun olarak deneysel işlem öncesi, deneysel işlem ve deneysel işlem sonrası olarak üç aşamadan oluşmaktadır. Her bir aşama kendi içerisinde belirli çalışmaları içermektedir. Bu çalışmalar yapılmadan önce Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı'ndan (Ek-1) ve Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesinden gerekli izinler alınmıştır (Ek-2). Aşağıda çalışmalara dair detaylı bilgiler yer almaktadır.

### **Deneysel İşlem Öncesine İlişkin Aşamalar**

Deneysel işlem öncesi aşamaları, Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programı'nın (FŞYFP) geliştirilmesi, çevrimiçi pilot uygulamanın yapılması ve deney ve kontrol gruplarının oluşturulması çalışmalarından oluşmaktadır. FŞYFP'nin geliştirilmesine ilk olarak alanyazın taraması ile başlanmıştır. FŞYFP geliştirildikten sonra uzman görüşüne sunulmuştur. FŞYFP ilk olarak 9 oturum ve kendinelik uygulamaları olan 5 atölye çalışmasından oluşmuştur. Uzmanlar Covid 19 pandemisi ve

çevrimiçi çalışmanın haftanın iki günü yapılmasının zor olacağını belirtmiştir. Bu görüşler doğrultusunda flört şiddeti farkındalık programından kendinelik atölye çalışmaları çıkarılmış ve programda değişiklikler yapılmıştır. Bu değişiklik ile araştırmada kullanılması planlanan Freiburg Kendinelik Envanteri çalışmadan çıkarılmıştır. Yapılan değişikliklerden sonra araştırmanın pilot uygulamasına başlanmıştır. Pilot uygulamanın sonucunda programa son hali verilmiştir. Programa son hali verildikten sonra deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için duyuru çalışmalarına başlanmıştır. Deneysel işlemin çevrimiçi yapılacak olması ve Covid 19 pandemisinden dolayı üniversitelerin çevrimiçi eğitime geçmeleri başvuruların çevrimiçi alınmasını gerektirmiştir. Bundan dolayı doktorasını BÖTE alanında tamamlayan uzmanla web sitesi çalışmaları yapılmıştır. Web siteyle çevrimiçi başvurular alınmış, deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deneysel işlem öncesi çalışmalar Tablo 4' te yer alan takvime göre gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4

*Deneysel İşlem Öncesi Süreç Takvimi*

Takvim		FŞYFP Geliştirilmesi			Çevrimiçi Pilot Uygulama			Grupların Oluşturulması			
Yıl	Ay	Alanyazın Taraması	Taslak FŞYFP Geliştirilmesi	Uzman Görüşünün Alınması	Taslak FŞYFP Güncellenmesi	Pilot Uygulama	Programın Son Halinin Verilmesi	Web Sitenin Kurulması	Başvuruların Alınması	Deneysel Kontrol Gruplarının Oluşturulması	
2020	06	■									
	07	■									
	08	■									
	09		■								
	10		■								
	11		■								
	12			■							
	2021	01			■						
		02				■					
		03				■					
		04					■				
		05						■			
06							■				
07							■				
08								■			
09									■		
10										■	

Not: FŞYFP: Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık

Programı

**Çevrimiçi Pilot Uygulama.** Programın pilot uygulaması için 2021 yılı Nisan ayında romantik ilişkisi olan ve çevrimiçi çalışmaya katılabilecek olan öğrencilere yönelik duyuruya çıkmıştır. Pilot uygulama 2-31 Mayıs 2021 tarihleri arasında çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama 5 üniversite öğrenci ile yapılmıştır. Pilot çalışma haftanın 2 günü (Pazartesi- Cuma) olmak üzere toplam 4 hafta gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi grup sürecinin yüz yüze gerçekleşen grup süreçlerinden farklı olması nedeniyle tüm oturumlar (ön oturum+ 8 oturum) pilot çalışmaya dâhil edilmiştir. Pilot uygulamaya yönelik geribildirimleri almak için araştırmacı tarafından oluşturulan oturum günlükleri kullanılmıştır.

Pilot uygulamanın çevrimiçi psikolojik danışmayı deneyimleme, oturumları uygulama, etkinlikleri gözden geçirme, katılımcıları gözlemlene ve bilgi alma açısından faydalı olduğu görülmüştür. Çevrimiçi yapılan pilot uygulama sonucunda aşağıdaki değişiklikler yapılmıştır:

- a) Pilot çalışma sırasında çevrimiçi ortamda yapılan grup çalışmasının yüz yüze yapılan grup çalışmalarına göre grubun takip edilmesi ve grubun dikkatini toplamasının daha zor olduğu görülmüştür. Bu nedenle çalışmanın en az 8 en fazla 12 kişi ile yapılması kararlaştırılmıştır.
- b) Pilot çalışmaya 1-3. sınıf öğrencileri dâhil edilmiştir. Çalışmada sınıf anlamında ayrıma gidilmeden tüm sınıflar için duyuruya çıkılmasına karar verilmiştir.
- c) Araştırmada teknolojik destek bilgilerinin katılımcılara düzenli ve eksiksiz olarak verilmesi gerekmektedir. Grup çalışmasının yapıldığı çevrimiçi platform, formların paylaşılması, haftalık ödevlerin yüklenmesi gibi konularda katılımcıların ön oturumda detaylı olarak bilgilendirilmesine karar verilmiştir.
- d) Pilot çalışmada oturum günlüklerinin e-posta ile alınması aşamasında katılımcıların günlükleri araştırmacıya ulaştırmasında sorunlar yaşanmıştır. Bundan dolayı deneysel işlemde günlüklerin çevrimiçi ortamda toplanması için Google Form'a aktarılmasına karar verilmiştir.
- e) Google Form'a aktarılan oturum günlüklerinde kimlik bilgilerinin gizli olması için katılımcılardan günlüklerde belirledikleri rumuzlarını kullanmaları istenmiştir. Bu rumuz aracılığı ile katılımcıların görüşlerini nesnel bir şekilde aktarmaları sağlanmaya çalışılmıştır.

- f) Pilot uygulamada oturum günlüklerinden etkinliklerin uygunluğuna karar vermek, hangi etkinliklerin etkili olduğunu saptamak ve grubun amacına uygun olarak etkinlikleri düzenlemek amacı ile yararlanılmıştır. Oturum günlükleri nitel olarak analiz edilmiştir. Oturum günlükleri bulguları Ek-4'te ayrıntılı olarak verilmiştir. Tablo 5'te araştırmacı gözlemine ve oturum günlüklerinden elde edilen temalara dayalı olarak oturumlarda yapılan değişikliklere yer verilmiştir.

Tablo 5

*Oturum Günlüklerinden Elde Edilen Temaların Programa Etkisi*

	Oturum Günlüklerinden Elde Edilen Temalar	Programa Etkisi
Grup yaşantısının etkileri	Farklı fikirlerin paylaşımı	✓ Didaktik bilgiler azaltılarak grubun paylaşımına önem verilmesi
	Kendini sorgulama	✓ Programda tartışma odalarının sayısının artırılması
Beceri	Duygu düzenleme	✓ İkinci oturum- Duygu Mitleri formunu geliştirme
		✓ Üçüncü oturum- Duygulara Açık Olma formuna şiddet davranışları ve kullandıkları duygu düzenleme stratejisi sorularını ekleme
		✓ Beşinci oturum- Ne Düşünüyoruz ve Ne Yapıyoruz? formunu geliştirme
Farkındalık	Şiddet davranışları	✓ Birinci oturum- Şiddet Döngüsü formunu geliştirme
	İlişki değerleri	✓ İkinci oturum- Davranış Analizi formunu geliştirme
	Sağlıklı ilişki davranışları	✓ Altıncı oturum- İlişki Hikayem formunu geliştirme
Sürece İlişkin Görüşler	Oturum İçeriği	✓ Birinci oturum, üçüncü oturum, altıncı oturum ve yedinci oturuma tartışma odaları ekleme
		✓ Oturum günlüklerinin çalışmada kullanılmasına karar verme
	Oturum süresi	✓ Oturum sürelerinin 90 dakikaya çıkarılması

- Ön oturumda yer alan Dünya’da ve Türkiye’de flört şiddetine yönelik bilgiler birinci oturuma entegre edilmiştir. Ön oturumda sadece tanışma etkinliklerinin yer almasına karar verilmiştir.
- Grup sürecinde didaktik bilgilerin azaltılarak katılımcıların kendilerini ifade etmelerinin sağlanması ve farklı fikirlerin grup ortamında paylaşılması amaçlanmıştır. Katılımcıların kendilerini ifade etmeleri ve oturumdan daha fazla yarar sağlaması için oturumlara tartışma odaları eklenmiştir.
- Birinci oturumda “Flört Şiddetini Biliyorum” formu yerine “Şiddet Döngüsü Olayları” formu geliştirilmiştir. Öğrencilerin kendi yaşantılarından örnekleri yazmaları amaçlanmıştır. Pilot çalışmada katılımcıların kendi yaşantıları üzerinden konuşmasının şiddet davranışlarını fark etmelerinde etkili olduğu görülmüştür.
- İkinci oturumda öğrencilerin duyguları tanıma becerilerinde etkili olan mitleri fark etmeleri için “Duygu Mitleri” formu geliştirilmiştir.
- İkinci oturumda duyguları ifade etmenin ilişki üzerindeki olumlu etkisinin fark edilebilmesi için Duygu Gözlemeleme Formuna ilişkiye etkisi soruları eklenmiştir.
- İkinci oturuma katılımcıların uyguladıkları şiddet davranışlarını fark ettirmek için “Davranış Analizi” formu eklenmiştir.
- Üçüncü oturumda zaman kalmadığı için “Duygu Düzenleme Strateji Hedeflerim” formu oturumdan çıkarılmıştır.
- Üçüncü oturumda duygu düzenleme stratejilerinin ilişkilerine olan etkilerini fark etmelerini sağlamak için “Duygulara Açık Olma” formuna “uyumlu/uyumsuz strateji kullandınız mı?” ve “partnere yönelik şiddet davranışı oldu mu?” soruları eklenmiştir.
- Beşinci oturumda duygulara eşlik eden sağlıksız düşüncelerin partnerin ne hissettiğine dair düşünmelerini sağlamaları için “Ne Düşünüyoruz? Ne Yapıyoruz?” formu geliştirilmiştir.
- Altıncı oturumda katılımcıların ilişki değerlerini düşünmelerinin ve partneri ile ortak değerlerini fark etmenin ilişkiye olan etkisinin fark edilmesi üzerine “İlişki Hikayem” formu geliştirilmiştir.
- Yedinci oturumda aile yaşantılarının toplumsal cinsiyet kalıpyargıları üzerindeki etkisinin anlaşılabilmesi için “Zaman Makinesi Formu” geliştirilmiştir.

- Pilot çalışma öncesinde oturumlar 60 dakika olarak planlanmış, katılımcıların görüşleri doğrultusunda 90 dakika olmasına karar verilmiştir.
- Çevrimiçi pilot çalışmada her oturumun sonrasında öğrencilerden geribildirim almak için hazırlanan oturum günlüklerinin deneysel işlem sırasında kullanılmasına karar verilmiştir.
- Pilot çalışmada oturum günlükleri e-posta yolu ile araştırmacıya ulaştırılmıştır. Bu durum verilerin katılımcılar tarafından gönderilmesinde sorun yaşanmasına neden olmuştur. Bu nedenle pilot çalışmada yedinci oturum günlükleri toplanamamıştır. Araştırmacı sorun yaşanmaması için deneysel işlem sırasında formların çevrimiçi ortama aktarılarak Google Form ile katılımcılardan toplanmasına karar verilmiştir.

Pilot çalışma sırasında öğrenciler tarafından doldurulan oturum günlükleri 2021 yılı Haziran ayında analiz edilmiş ve 2021 Temmuz ayında FŞYFP'nin son hali verilmiştir. Programın tamamlanması ile deney ve kontrol grupları belirlenerek çalışma başlatılmıştır.

**Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması:** Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması çalışmasına öncelikle başvuruların alınacağı web sitenin oluşturulması ile başlamıştır. Bu kapsamda doktorasını BÖTE alanında tamamlayan uzman ile başvuru sitesi hazırlanmıştır. Başvuru sitesinde pilot çalışmaya katılan öğrencilerin oturum günlüklerinden alınan ifadeler ile programa yönelik bilgiler yer almıştır. Programa katılmak isteyen öğrenciler web sitesinde yer alan “Kayıt Ol” butonunu tıklayarak karşılıklarına çıkan Kişisel Bilgi Formunu doldurularak çalışmaya başvuru yapmışlardır. Başvuru sayfasında çalışmaya dair bilgiler ve araştırmacının özgeçmişi yer almıştır. Web sitesine ilişkin görseller Ek-5’te yer almaktadır. Web sitenin duyurulması amacı ile Ek-6’da yer alan broşürler hazırlanmıştır. Broşürler Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesinin duyuru panolarına asılmış ve diğer üniversitelerin öğretim elemanları aracılığı ile farklı üniversitelerdeki öğrencilere duyurulmuştur. 2021 Eylül ayında siteye başvurular alınmıştır.

Araştırmanın başvuruları 1 ay boyunca devam etmiştir. Siteye ilk olarak 3 erkek, 37 kadın başvuru yapmıştır. Başvuru yapan üniversite öğrencilerini bilgilendirmek için 20.10.2021 Çarşamba günü Microsoft Teams üzerinden toplantı yapılmıştır. Toplantıya katılan öğrenci sayısının 28 olduğu görülmüştür. Bu öğrenciler ile iletişime geçilmiş ve

ön görüşme yapılmıştır. Görüşmede dahil etme ölçütlerini sağlamayan (1 aydan az ilişki) 1 öğrenci ve dışlama ölçütleri içinde olan 2 öğrenci (psikiyatrik tanı, psikolojik yardım alma) çalışma dışında bırakılmıştır. 3 öğrencide görüşme şartlarını sağlamasına rağmen çalışma başlamadan önce ilişkilerinin sona erdiğini söyleyerek çalışmadan ayrılmışlardır. Araştırmaya 3'ü erkek, 19'u kadın toplam 22 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 11'i deney 11'i kontrol grubuna atanmıştır.

Araştırmada deney grubu ile 28 Ekim 2021 Perşembe günü ön oturum yapılmış ve çalışma başlatılmıştır. Çalışma sırasında deney grubundan 1 öğrencinin ilişkisinin bitmesi, 1 öğrencinin oturumlara devam etmemesi ve 1 öğrencinin son test verilerini doldurmaması; kontrol grubundan ise 2 öğrencinin ilişkisi bitmesi ve 1 öğrencinin son test verilerini doldurmaması nedeniyle çalışma 8 deney grubu 8 kontrol toplam 16 kişi ile tamamlanmıştır.

### **Deneysel İşlem Sürecine İlişkin Aşamalar**

Deneysel işlem süreci deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasından sonra Tablo 6'da yer alan takvime göre gerçekleştirilmiştir.

Tablo 6

*Deneysel İşlem Süreç Takvimi*

Takvim		Programın Uygulanması	Nitel-Oturum Günlükleri	Nitel Son Test
Yıl	Ay			
2021	10			
	11			
	12			

Program, 2021-2022 eğitim öğretim yılı Ekim-Aralık ayları arasında Microsoft Teams programı üzerinden Perşembe günleri saat 20:00'de uygulanmıştır. Deney grubu ile 23 Aralık Perşembe günü sonlandırma oturumu yapıldıktan sonra 23-24 Aralık günlerinde son test uygulaması yapılmıştır. 24 Aralık Cuma günü e-posta ve Microsoft

Teams aracılığı ile kontrol grubunun son testi doldurmaları sağlanmıştır. Uygulanan programa ait oturum bilgileri aşağıda verilmiştir.

## **Ön Oturum**

### *Kazanım:*

- ✓ Programın amacı, içeriği ve sürecini kavrar.

*Süreç:* Grup üyelerine hoş geldin konuşması yapıldıktan sonra lider kendisini tanıtır. Lider, programın amacı, içeriği ve süreci hakkında bilgi verir. Grup üyelerinin kendilerini tanıtılmalarını ister ve kendilerini tanıtırken lakap takma etkinliği yapılır. Grup üyelerinin programdan beklentilerini, grupta yer almaya yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için grup ortamı oluşturulur. Grup üyelerinin beklentileri ifade etmesinden grup kuralları hakkında bilgi verilir ve grup kurallarının yazılı olduğu form grup üyeleri ile paylaşılır. Grup üyelerinin kurallar ile ilgili fikirleri alındıktan sonra oturumlarda kullanılacak formlar ile ilgili bilgiler grup üyeleri ile paylaşılır. Oturumlarda kullanılacak formların çevrimiçi ortamda paylaşılacağı bilgisi verilir. Lider, oturumun özetini yapar ve her oturum sonunda yaşantılarını not etmeleri için “Oturum Günlükleri” formunun çevrimiçi ortamda doldurulacağı bilgisi paylaşılır. Oturum günlüklerine çalışmada kullandıkları rumuzu yazmaları istenir. Grup üyelerine paylaşmak ya da sormak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Oturum sonlandırılır.

## **Birinci Oturum**

### *Kazanım:*

- ✓ Flört şiddetini partneriyle ilişkisinde fark eder.

*Süreç:* Flört şiddeti ve türleri hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra Dünya genelinde flört şiddeti sıklığı hakkında bilgi verilir ve ülkemizde de flört şiddeti sıklığına ilişkin grup üyelerinin görüşleri alınır. Amaç, grup üyelerini flört şiddeti konusunda bilgilendirmek ve flört şiddeti sıklığı hakkındaki düşüncelerini almaktır. Grup üyelerine şiddetin yer aldığı ilişkilerin sağlıksız ilişkiler olarak adlandırıldığı ifade edilir ve sonrasında sağlıksız ilişkide karşılaşılabilecek özellikler ile ilgili bilgilendirme yapılır. Lider bir ucu 0- hiçbir zaman, diğer ucu 10- her zaman yazılı olan formu grup üyeleri ile

paylaşır ve sağlıklı ilişkide yer alan her bir maddeyi bu doğru üzerinde işaretlemeleri istenir. Etkinlik sonunda grup üyelerinin kendi ilişkilerinde uyguladıkları şiddet davranışlarını değerlendirmeleri sağlanır. Bu sağlıklı davranışlar ortaya çıktığında yaşanan şiddet döngüsü hakkında bilgi verilir. Grup üyelerine bu döngüyü hangi durumlarda yaşadıkları ve bu döngüye ne sıklıkla girdikleri sorulur. İlişkide şiddet döngüsü ortaya çıktığında tekrar etme olasılığının yüksek olduğu bilgisi verilir ve bu sağlıklı davranışların öğrenilmesinde etkili olan faktörler hakkında tartışma odaları oluşturulur. Grup üyelerinin kendi sağlıklı davranışları üzerinde etkili olan faktörler hakkında düşünceleri ve grup ile paylaşımları istenir. “Şiddet Döngüsü Olayları” formu verilerek bu hafta içerisinde partneri ile yaşadıkları olayları kaydetmeleri istenerek oturum sonlandırılır.

## İkinci Oturum

*Kazanım:*

- ✓ Flört şiddetinde duyguları tanımanın önemini kavrar.

*Süreç:* Oturuma üyelerin geçen hafta yaşadıkları şiddet döngüsü olaylarının paylaşılması ile başlanır. Yaşanılan olaylar paylaşıldıktan sonra grup üyelerine “Ne hissettiniz?” diye sorulur. Paylaşımlarda hangi duyguları yoğun hissettikleri sorulur. Üyelere “Davranış Analizi Formu” verilir ve duyguların şiddete neden olan öncüller olabileceği ifade edilir. Üyelere duyguları tanımanın öneminden bahsedildikten sonra “Duygu Tanıma Formu” verilerek şiddet döngüsüne neden olan o duyguyu çizmeleri, bir nesneye, sese benzetmeleri ve bu duyguya isim vermeleri istenir. O olay sırasında hissettikleri duygunun yoğunluğunu derecelendirmeleri sağlanır. Üyelerin şiddet davranışlarında fark ettikleri duygular üzerinde konuşmaları istenir. İlişkide duyguların önemli olduğu belirtilerek “Duygu Tanıma Formu” verilerek geçen hafta ilişkilerinde en yoğun hissettikleri duyguların yanına işaret koymaları istenir. Bireylerin farklı duyguları tanımaları ve bu duyguları fark etmeleri amaçlanmaktadır. Oturumun sonunda katılımcılara önümüzdeki hafta boyunca partneri ile yaşadığı yoğun duyguları kaydederek bu duyguların şiddet döngüsüne neden olup olmadığını not etmesi için “Duygu Gözlemeleme Formu” verilir.

## Üçüncü Oturum

### *Kazanım:*

- ✓ Olumsuz duygulardan kurtulmak için yaptığı şiddet davranışlarını fark eder.

*Süreç:* Oturuma üyelerin geçen hafta ilişkisinde yaşadıkları duyguları paylaşması ile başlanır. Üçüncü oturumda üyelerin duygu düzenleme konusunda bilgi edinmesi ve olumsuz duygularda kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini fark etmesi amaçlanmıştır. Grup üyelerine şiddet davranışlarının uyumsuz duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğunu açıklanır ve “Duygu Düzenleme Stratejilerim” formu üyelere verilerek yaratıcı umutsuzluk ile o duyguyu hissedince ne yaptığı ve bu davranışın ilişkiye olan kısa ve uzun süreli etkisi üzerinde konuşulur. Grup üyelerine uyumlu duygu düzenleme stratejileri hakkında bilgi verilir ve üyelere duyguları yaşamak istememek de duyguların var olduğunu anlamaları için duyguları kabule yönelik kendinelik etkinliği yapılır. Oturumun sonunda üyelerin hafta içerisinde yaşadıkları duyguları not ederek bu duygulara nasıl yaklaştıklarını, hangi stratejiyi kullandıklarını ve duyguların şiddet davranışına neden olup olmadığını not etmeleri istenir.

## Dördüncü Oturum

### *Kazanım:*

- ✓ Flört şiddetinde duygulara eşlik eden inanç ve düşünceleri fark eder.

*Süreç:* Oturuma üyelerin geçen hafta ilişkisinde kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini paylaşması ile başlanır. Grup üleriyle “Zihnimiz her zaman arkadaşımız değildir” metaforu paylaşılarak zihnimizden olumlu ve olumsuz birçok düşüncenin geçebileceği ifade edilir. “Zihnim Ne Diyor?” formu dağıtılarak şiddet olayına neden olan bir duygu ve düşünceyi kâğıda not etmeleri ve düşüncenin yazılı olduğu kâğıdı renkli kalem ile boyayarak grup ile paylaşmaları istenir. Sağlıksız düşünce listesi üyeler ile paylaşılarak şiddete neden olan düşünceler üzerinde düşünmeleri ve bu düşüncelerden en etkili olanı not etmeleri istenir. Sonrasında bu düşünce bir kâğıdın ortasına yazılarak “Kâğıt Metaforu” etkinliği yapılır. Üyelerin kâğıdı önce yüze, daha sonra yavaş yavaş kendisinden uzaklaştırılarak dizine koyması sağlanır. Grup üyelerine

kendi düşüncelerinin yanında partnerin düşüncelerinin de önemli olduğu ifade edilir ve “Ne Düşünüyorum Ne Yapıyorum?” etkinliği ile düşünce empatisi üzerinde düşünmeleri sağlanır. Oturumun sonunda bir hafta boyunca ilişkilerinde etkili olan düşüncelerini not etmeleri, fark ettikleri düşüncelerin şiddet davranışına neden olup olmadığı ve o düşüncenin ne kadar etkilediğini not etmesi istenir.

## **Beşinci Oturum**

*Kazanım:*

- ✓ Flört şiddetini önlemede kendini ifade etmenin önemini kavrar.

*Süreç:* Oturuma üyelerin geçen hafta ilişkisinde etkili olan düşünceleri paylaşması ile başlanır. Bu oturumda üyelerin partnerlerine kendisini ifade etmesi becerileri üzerinde konuşulur. Beşinci oturumda grup üyeleri ile rol oynama yapılır. Oturumda üyelere verilen örnek olaylardan birini seçmesini ve tartışma odasına geçerek bir üye partner, bir üye kendisi olmak üzere 2 kişinin canlandırma yapması istenir. Süre tamamlandığında gönüllü üyelere partneri ile iletişimini grup içerisinde canlandırması sağlanır. Canlandırma yapmayan grup üyeleri seçtikleri örnek olay üzerinden kendi duygu ve düşüncelerini nasıl ifade ettiklerini grup üyeleri ile paylaşır. Grup üyelerine duygu ve düşüncelerini ifade etmede önemli olan faktörler, empati ve etkili iletişim hakkında bilgi verilir. Canlandırma yaptıkları örnek olay üzerinden kendilerini nasıl doğru şekilde ifade edebilecekleri konuşulur ve sonrasında grup üyelerinin aynı olayı öğrendikleri şekilde yeniden canlandırmaları istenir. Üyelerin sağlıklı iletişimi fark etmeleri sağlanır. Oturum üyelerinin önümüzdeki hafta ilişkisinde sorun yaşadığında duygu ve düşüncelerini nasıl ifade ettiklerini “Etkili İletişim Formuna” kaydetmeleri istenir.

## **Altıncı Oturum**

### *Kazanımlar:*

- ✓ İlişki değerlerini tanır.
- ✓ Yakın ilişki değerlerinin flört şiddeti üzerindeki etkisini fark eder.

*Süreç:* Oturuma üyelerin geçen hafta ilişkisinde partnerleriyle nasıl iletişim kurduklarına yönelik yaşantılarını paylaşması ile başlanır. Altıncı oturumda üyelerin ilişki değerlerini tanımaları ve bu değerlerin sağlıklı ilişki için önemini anlamaları amaçlanmıştır. İlk olarak sağlıklı ilişkide olan 3 temel değer üyeler ile paylaşılır ve üyeler tartışma odalarına ayrılır. İlişkide önemli olan değerler listesi paylaşılarak üyelerin çok önemli, önemli ve o kadar önemli değil şeklinde değerleri sınıflandırmaları istenir. Çok önemli gördükleri değerleri tartışma odasında belirleyerek grup ile paylaşmaları sağlanır. Sonra üyelerin çok önemli değerlerini düşünerek ilişki hikayelerini yazmaları istenir. İlişki hikayelerinin paylaşımı ile sağlıklı ilişkide önemli olan değerlerin düşünülmesi sağlanmıştır. Son olarak, bu değerleri doğrultusunda şu an ne yaptıkları ve nasıl engeller ile karşılaştıkları sorulur ve grupta paylaşım yapmaları sağlanır. Bir hafta içerisinde seçtiği bir değer doğrultusunda yaptıklarını not etmeleri istenir.

## **Yedinci Oturum**

### *Kazanım:*

- ✓ Flört şiddetinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini kavrar.

*Süreç:* Oturuma üyelerin geçen hafta ilişkisinde değerler doğrultusunda yaptıkları davranışları paylaşması ile başlanır. Yedinci oturumda ilişkide toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi konusuna giriş yapılır. Grup üyelerinin kadın veya erkek oldukları için ilişkilerinde yaşadıkları bir durumu düşünmeleri ve grup ile paylaşmalarını istenir. Toplumun kültürel yapısından kaynaklı yakın ilişkilerde toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğu bilgisi verilir. Grup üyeleri tartışma odalarına ayrılarak bu rollerin flört şiddetine etkisi üzerine tartışmaları istenir. Grup üyeleriyle “Flört Şiddetini Besleyen Mitler” formu paylaşılarak bu mitlerden karşılaştıklarının yanına işaret koymaları istenir.

Son olarak, ilişkilerde toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması için neler yapılabileceği konuşularak oturum sonlandırılır. Haftaya sonlandırma oturumu yapılacağı bilgisi paylaşılır.

### **Sekizinci Oturum**

*Kazanım:*

- ✓ Programa ilişkin duygu ve düşüncelerini fark eder.

*Süreç:* Sonlandırma oturumunda üyelerin programı değerlendirmeleri ve programın kendileri ve ilişkilerine olan etkilerini ifade etmeleri amaçlanmıştır. İlk olarak üyelerin kendilerine ve ilişkilerine olan etkisi üzerine sonlandırma mektubu yazmaları istenir. Grup üyelerinin yazdıkları mektupları paylaşmaları sağlanır. Oturumda sonlandırmanın grup üyelerine neler hissettirdiği üzerine konuşulur. Grup üyelerine gruptan seçtiği üyeye hediye verdiğini hayal etmesi istenir. Bu hediyeyi verirken üyelerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenir. Son oturum programın genel bir özeti ve üyelerin değerlendirmeleri ile sonlandırılmıştır.

Hazırlanan FŞYFP çevrimiçi olarak uygulanmıştır. FŞYFP'nin çevrimiçi uygulanması etik ilkeler doğrultusunda hareket etmeyi gerektirmektedir (Erdem, Buyruk Genç ve Demirci, 2020; Rochlen, Zack ve Speyer, 2004). Aşağıda araştırmada göz önüne alınan etik ilkelerle ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

### **Araştırmanın Etik İlkeleri**

ABD'de 1999 yılında Amerikan Psikolojik Danışman Derneği (American Counseling Association, [ACA]) tarafından çevrimiçi çalışmaların etik kuralları yayınlanmıştır. Bununla birlikte Amerikan Psikologlar Derneği (American Psychological Association, [APA]) çevrimiçi hizmet sunmadan önce dikkat edilmesi gereken ilkeleri 2013 yılında yayınladıkları "Telepsikoloji Uygulamaları için Bilgilendirme Kılavuzu" ile ortaya koymuştur. Bu çalışmayı Çevrimiçi Psikolojik Danışma ve Terapi Birliği (Association for Counseling & Therapy Online, [ACTO]) ile Uluslararası Çevrimiçi Ruh Sağlığı Topluluğu (International Society for Mental Health Online [ISHMO])'nun standartlar oluşturması izlemiştir. Ülkemizde Türk Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Derneği (Türk PDR-Der) tarafından “Çevrimiçi Psikolojik Danışma, Teknoloji ve Sosyal Medya” ismiyle etik kodlar yayınlanmıştır. Türk Psikologlar Derneği (TPD) tarafından 2020 yılında “Telepsikoloji Çevrimiçi Psikolojik Müdahale ve Uygulamalar için Bilgilendirme Kılavuzu” yayınlanmıştır. Araştırmada, çevrimiçi grup çalışmasında APA, ACA, TPD ve Türk PDR-Der tarafından yayınlanan etik ilkeler dikkate alınmıştır.

## **Eğitim ve Yetkinlik**

İlk olarak bir grup çalışmasının yürütülebilmesi için psikolojik danışma becerileri, ilke ve teknikleri ve grupla psikolojik danışma derslerinin alınması gerekmektedir (Erdem, Buyruk Genç, Erus ve Demirci, 2021). Araştırmacı, lisans ve doktora eğitimi sırasında bu dersleri almış bulunmaktadır. İkinci olarak, araştırmacı bu konuda bilgi ve deneyim sahibi olmalıdır. Araştırmacı, 2012-2017 yılları arasında okul psikolojik danışmanı olarak Millî Eğitim Bakanlığında çalışmış ve bu sürede Çocuk Koruma ve Önleyici Hizmetler ile Bağımlılığı Önleme Komisyonlarında görev almıştır. Ayrıca Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığında denetimli serbestlikten yararlanan çocuklara yönelik olarak sosyal inceleme çalışmalarında yer almış ve Çocuk Koruma Kanunu kapsamında danışmanlık tedbiri verilen şiddete maruz kalmış çocuklar ve aileleri ile çalışmıştır. Araştırmacı, lisans, yüksek lisans ve doktora eğitiminde grupla psikolojik danışma dersi kapsamında farklı grup süreçleri yürütmüştür ve şu an çalışmakta olduğu kurum olan Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri ile Grupla Psikolojik Danışma dersleri kapsamında psikolojik danışma grupları yürütmektedir. Ayrıca “Manisa Celal Bayar Üniversitesi Öğretmen Adaylarının Toplumsal Cinsiyet Algılarının İncelenmesi ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi, Etkililiğinin Değerlendirilmesi” Bilimsel Araştırma Projesi (BAP) kapsamında psiko eğitim grubu yürütmüştür. Okul psikolojik danışmanı olarak çalıştığı 2012-2017 yılları arasında öğrenciler ve aileler ile grup çalışmaları gerçekleştirmiştir.

Üçüncü olarak, çevrimiçi grupla psikolojik danışmanın yapılabilmesi için psikolojik danışmanın teknolojik platformları kullanabilmesi ve bu alanda bilgi sahibi olması gerekmektedir (APA, 2020; Erdem vd., 2021; TPD, 2020). Araştırmacı, ilk defa çevrimiçi grup çalışması yürütmüştür. Grup lideri, grup süreci sırasında hem grup üyelerini bilgilendirme hem de süreçte oluşan riskleri en aza indirmede sorumluluk sahibidir. Bu anlamda grup üyelerini süreç hakkında detaylı olarak bilgilendirmiştir.

Çevrimiçi platformların kullanımı ve karşılaşılan zorluklar ile ilgili BÖTE uzmanından yardım alınmıştır. Türkiye’de çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili bir eğitim bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmacı, grup çalışmasında karşılaştığı zorluklar ile ilgili etik ilkeleri göz önünde bulundurarak çalışmayı gerçekleştirmiştir. Araştırmacı, Kabul ve Kararlılık Terapisi kuramsal eğitiminin yanında süpervizyon eğitimini tamamlamıştır.

### **Güvenlik ve Gizlilik**

Grup süreci güvenlik ve gizlilik gerektirmektedir. Bu araştırmanın ön görüşmesinde güvenliğin sağlanması için katılımcıların daha önce intihar davranışında bulunup bulunmadığı, psikolojik yardım alıp almadığı ve psikiyatrik tanısı olup olmadığı bilgisi alınmıştır. Grup paylaşımlarında gizliliğin sağlanması önemli olmaktadır (APA, 2020; Erdem vd., 2021; TPD, 2020). Bu sebeple grup çalışmasında çevrimiçi platformlardan Microsoft Teams kullanılmış ve danışanlar uygulamanın kullanımı hakkında bilgilendirilmiştir. Grup katılımcılarının oturumlara senkron olarak katılımı donanımsal ve teknik bilgileri gerektirmektedir. Bu konuda grup üyelerine ön oturumda bilgi verilmiş ve katılım sağlayacakları araçların donanımsal özelliklerinin uygun olması gerektiği ifade edilmiştir. Grup üyelerinin çevrimiçi platforma üye olurken kendi e-posta adreslerini kullanmaları gerektiği belirtilmiş ve araştırma içerisindeki formları doldururken gizliliğin sağlanması adına rumuz belirlenmiş ve formlarda bu rumuz kullanılmıştır.

Araştırmada danışanların bilgilerinin gizliliğinin sağlanması için bilgilere ulaşmayı engelleyen yöntemler göz önüne alınmıştır. Güvenlik ve gizliliğin sağlanması için araştırmacı ve katılımcılar oturumları kayıt altına almamıştır. Çalışma kapsamında yapılan odak grup görüşmesi transkript edilmek için katılımcıların izni ile kayıt altına alınmış ve çalışma bitiminde imha edileceği bilgisi katılımcılar ile paylaşılmıştır. Çalışmada üyelerin değişmediği ve dışarıdan üye katılımının olmadığı kapalı grup kullanılmıştır.

### **Bilgilendirilmiş Onam**

Çevrimiçi çalışmada yüz yüze çalışmada olduğu gibi oturumlara başlamadan önce onam formu alınmıştır. Ek-7’de yer alan onam formunda grup süreci, danışanlara nasıl ulaşılacağı, herhangi bir ücret alınmayacağı, kriz durumlarında neler yapacakları gibi

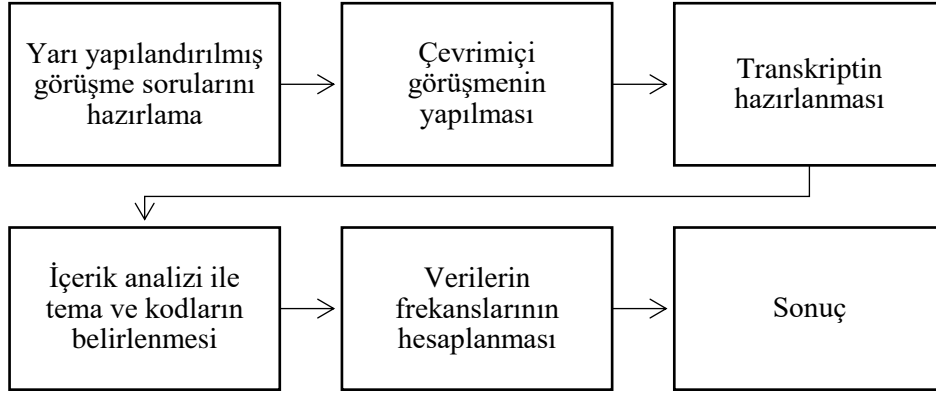
bilgilere yer verilmiştir. Yüz yüze oturumlarda olduğu gibi araştırmacı ve katılımcıların oturum öncesinde kamerasını açma, ortamı düzenleme ve ses, gürültü gibi dikkat dağıtıcı unsurlara dikkat ederek oturumlara katılması bilgisi verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formunda teknolojik aksaklıklar yaşandığında nasıl yol izleneceği hakkında bilgilere de yer verilmiştir. Araştırmacının çözüm bulamadığı durumlarda BÖTE uzmanından yardım alınmıştır.

## **Ölçme ve Değerlendirme**

Çevrimiçi çalışmalarda ölçme araçlarının çevrimiçi ortama aktarılması gerekmektedir. Ölçme araçlarının düzgün şekilde doldurulması, gizliliğin ve güvenliğin sağlanması açısından önemli olmaktadır (Erdem, Buyruk Genç ve Demirci, 2020). Araştırmada veri toplama aracı olarak DDGÖ-16, oturum günlükleri ve program değerlendirme formu kullanılmıştır. İlk olarak katılımcılarından çevrimiçi ortama aktarılan bilgilendirilmiş onam formu ve DDGÖ-16 doldurmaları istenmiştir. Program sırasında katılımcıların doldurdukları oturum günlükleri Google Form'a aktarılmış ve katılımcıların her hafta kullanacakları formlar Google Drive üzerinden "grup çalışması" dosyası altında katılımcılar ile paylaşılmıştır. Programdan sonra son test ve izleme verileri çevrimiçi ortamda alınmıştır. Çalışmada son test verileri alındıktan sonra odak grup görüşmesi yapılmıştır. Görüşmenin analizlerinin gerçekleştirilebilmesi için görüşme kayıt altına alınmıştır. Kayıt altına alınmadan önce katılımcılara gerekli bilgiler verilmiş ve görüşme gerçekleştirilmiştir.

## **Deneysel İşlem Sonrasına İlişkin Aşamalar**

FŞYFP'nin sonlandırılmasından sonra 21.12.2021 Pazartesi günü deney grubu öğrencilerinin programa yönelik görüşlerinin alınması amacıyla odak grup görüşmesi yapılmıştır. Görüşme, Şekil 4'te yer alan akış şemasına göre yapılmıştır.



Şekil 4. Odak Grup Akış Şeması

Odak grup görüşmesi yapılmadan önce görüşme soruları hazırlanmıştır. Hazırlanan görüşme soruları Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında nitel çalışma yapan bir öğretim elemanı tarafından incelenmiş ve görüşme aynı öğretim elemanı tarafından gerçekleştirilmiştir. Görüşme flört şiddetine yönelik farkındalık programından bir hafta sonra 1 öğretim elemanı ve 7 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. 1 katılımcı sağlık sorunları sebebiyle görüşmeye katılmamıştır. Katılımcılar ile görüşme yapılacağı sonlandırma oturumunda paylaşılarak gün ve saat belirlenmiştir. Saat ile ilgili öğretim elemanı ile görüşüldükten sonra öğrencilerle görüşmeye ait detayların yer aldığı bilgiler e-posta ile paylaşılmıştır. Görüşme, Microsoft Teams programı üzerinden yapılmış ve odak grup görüşmesi 65 dakika sürmüştür.

Görüşmede elde edilen veriler içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz öncesinde görüşmenin transkripti hazırlanmıştır. Transkript okunarak temalar belirlenmiştir. Bu ana temalar altında alt temalar oluşturulmuş ve katılımcılar K1, K2 ... şeklinde kodlanarak elde edilen veriler sayısallaştırılmıştır. Analiz sonuçları görüşmeyi yapan öğretim elemanı tarafından gözden geçirilmiş ve verilere son hali verilmiştir. Odak grup görüşmesinin yanında öğrencilerin Program Değerlendirme Formunu doldurmaları sağlanmıştır.

FŞYFP'nin uygulanmasından 2 ay sonra deney ve kontrol grubundan izleme testleri çevrimiçi olarak alınmıştır. Kontrol grubu öğrencilerinden 1 öğrenci ilişkisi sona erdiği, 1 öğrenci psikolojik yardıma başladığı ve 4 öğrencinin çalışmaya katılmaktan vazgeçmesi nedeniyle uygulama yapılamamıştır. Son olarak, aşağıdaki veri toplama araçları ile deneysel işlem sırasında ve sonrasında elde edilen nicel ve nitel veriler analiz edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Kişisel Bilgi Formu, Oturum Günlükleri, Odak Grup Görüşme Formu ve Program Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Tüm ölçek ve formlar çevrimiçi ortama aktarılmıştır. Veri toplama araçları hakkında detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı çalışma grubuna dâhil edilmesi planlanan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu hazırlamıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim görmekte olduğu üniversite, okuduğu bölüm, sınıf, ilişki durumu (yüz yüze/uzaktan), ilişki süresi, ilişki görüşme sıklığı, grup çalışmasına katılıp katılmadığı, psikolojik danışma yardımı alıp almadığı, psikiyatrik tanı alıp almadığı, şiddet olayı nedeniyle suça karışıp karışmadığı, anne-baba öğrenim durumu ve intihar girişiminde bulunup bulunmadığı bilgileri yer almaktadır. Kişisel Bilgi Formuna Ek-8’de yer verilmiştir.

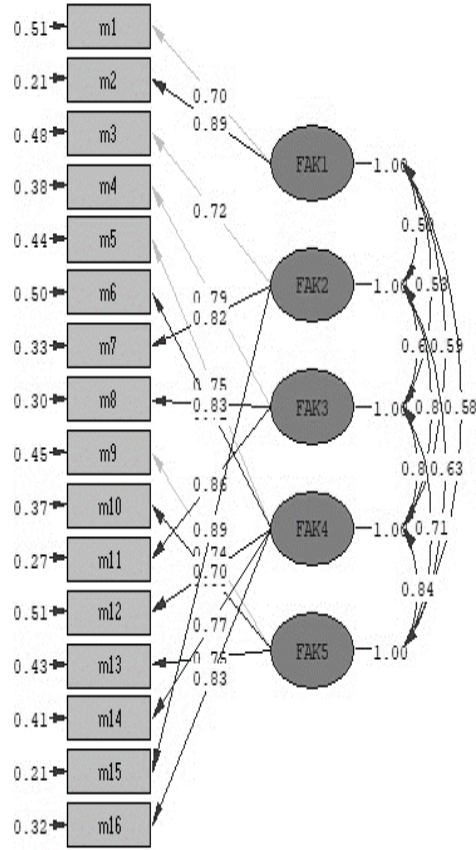
### Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği- Kısa Form (DDGÖ-16)

Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği’nin kısa formu Bjureberg ve diğerleri (2016) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek duygu düzenlemede yaşanan güçlüğü ölçmeyi amaçlayan 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi (%0-10=Hemen hemen hiç, %11-35=Bazen, %36-65=Yaklaşık yarı yarıya, %66-90=Çoğu zaman, %91-100= Hemen hemen her zaman) olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları açıklık (madde 1, 2), kabul etmeme (madde 9,10,13), stratejiler (madde 5, 6, 12, 14, 16), dürtü (madde 4, 8, 11) ve amaçlardan (madde 3, 7, 15) oluşmaktadır. Alınan puanların yüksek olması duygu düzenlemede güçlüğüne yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin kısa formunun Türkçe uyarlaması Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017) tarafından 18-28 yaş arasında toplam 316 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik analizinde yapı geçerliğini incelemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizleri kadın ve erkekleri için ayrı yapılmıştır. Bu analizlerin sonuçlarının her iki örneklem için de yeterli düzeyde olduğu görülmektedir (Kadın:  $\chi^2$  (df = 91, N = 169) = 169.934,  $\chi^2$  / df =

1.87, CFI = .96, GFI = .90, TLI = .94, RMSEA = .07; Erkek:  $\chi^2$  (df = 91, N = 147) = 181.703,  $\chi^2 / df = 2.00$ , CFI = .92, GFI = .86, TLI = .89, RMSEA = .08). Ölçeğin uyum geçerliği belirlenmesi için Bond (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu-II ile Gross and John (1995) tarafından geliştirilen Berkeley Dışavurumculuk Ölçeği arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin tüm alt boyutları ile Berkeley Dışavurumculuk Ölçeği ve Kabul ve Eylem Formu-II ile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ( $p < .001$ ) sonucuna ulaşılmıştır (Yiğit ve Güzey-Yiğit, 2017). DDGÖ-16'nın güvenilirlik analizinde iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .78–.87 arasında hesaplanmıştır. Ölçeğin Guttman yarı test katsayısı .88 hesaplanırken, rastgele bölünen iki kısım için Cronbach alfa katsayısı .86 ve .88 olarak belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında Yiğit ve Güzey-Yiğit (2017)'den gerekli izinler (Ek-9) alındıktan sonra DDGÖ-16'nın üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik güvenilirlik analizi Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan 298 öğrenci ile yapılmıştır. DDGÖ-16'nın yapı geçerliğinin analizi için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. DFA yapılmadan önce gerekli olan istatistiksel varsayımlar (kayıp değer, uç değer, normallik, çoklu bağlantılık) test edilmiştir. Kayıp değer ve uç değer açısından sorun olmadığı tespit edilmiştir. Normallik varsayımında çarpıklık değerinin  $\pm 3$ , basıklık değerinin ise  $\pm 10$ 'dan küçük olduğu için normalliğin sağlandığı görülmüştür (Kline, 2011). Çarpıklık katsayılarının 1.19-.57 ile basıklık katsayılarının -1.09 ve .64 arasında değiştiği görülmektedir. Bu kriter değerler ile bakıldığında verilerin çarpıklık  $< 3$  basıklık  $< 10$  ölçütünü karşılayarak tek değişkenli normalliği sağladığı görülmüştür. Tek değişkenli normalliğin sağlanması çok değişkenli normalliğin sağlandığı anlamına gelmemektedir (Şencan ve Fidan, 2020). Bu nedenle Mardia çoklu basıklık ve çarpıklık katsayısı hesaplanmış ve çoklu normalliğin ihlal edildiği görülmüştür ( $\chi^2 = 17,7797$ ,  $p < .005$ ). Araştırmada çok değişkenli normallik ihlal edildiği için güçlü maksimum olabilirlik yöntemi tahmin yöntemi olarak kullanılmış ve Satorra-Bentler ölçeklendirilmiş test istatistikleri dikkate alınmıştır (Satorra ve Bentler, 1994). Şekil 5'te DFA sonucuna yer verilmiştir.



Chi-Square=237.13, df=94, P-value=0.00000, RMSEA=0.072

Şekil 5.DDGÖ-16 DFA Path Diyagramı

Şekil 5'teki DFA sonuçları incelendiğinde, madde yük faktörlerinin açıklık alt boyutunda .70-.89, amaçlar alt boyutunda .72-.89, dürtü alt boyutunda .79-.86, stratejiler alt boyutunda .71-.83 ve kabul etmeme alt boyutunda .74-.89 arasında olduğu görülmektedir. Madde yük değerleri için t değerleri incelendiğinde manidar olduğu görülmüştür ( $p < .01$ ). Tablo 7'de DDGÖ-16'nın DFA sonucu elde edilen genel uyum indeks sonuçları verilmiştir.

Tablo 7

*Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Uyum İyiliği Endeksleri*

Model	Ki Kare	sd	Ki Kare/sd	RMSEA	SRMR	NNFI	CFI	GFI
DDGÖ-16	237.13	94	2.5	.072	.053	.98	.98	.91

DDGÖ-16'nin RMSEA değerinin 0,08'ten küçük olması kabul edilebilir uyumu, Ki-Kare/sd değerinin 3'ten küçük olması iyi uyuma, NNFI ve CFI değerlerinin .95, GFI

değerinin .91 üzerinde ve AGFI değerinin .85'ten büyük olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). Elde edilen sonuçlar DDGÖ-16'nın yapı geçerliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin güvenirliğinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .93 olduğu görülmektedir. Açıklık alt boyutunda .77; amaçlar alt boyutunda .85; dürtü ve stratejiler alt boyutlarında .86 ve kabul etmeme alt boyutunda .80 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .70'nin üstünde olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Phakiti vd., 2018). Elde edilen veriler doğrultusunda çalışmada DDGÖ-16'nın kullanılmasına karar verilmiştir. DDGÖ-16'nın örnek maddelerine Ek-10'da yer verilmiştir.

### **Oturum Günlükleri**

Oturum günlükleri, katılımcıların oturum sonrasında deneyimledikleri, öğrendikleri, kendileri ve ilişkilerinde fark ettikleri noktaları yazmaları için hazırlanmıştır. Oturum Günlüklerinde “Oturuma yönelik duygu ve düşünceleriniz nelerdir? Bugün bir şeyler öğrendiniz mi, evet ise neler öğrendiniz? Kendiniz ve ilişkiniz ile ilgili fark ettiğiniz şeyler var mı? evet ise neler fark ettiniz? sorularından oluşmaktadır. Oturum Günlükleri Ek-11'de yer verilmiştir.

### **Odak Grup Görüşme Formu**

Araştırmacı, FŞYFP'yi değerlendirebilmek için 6 açık uçlu soru hazırlamıştır. Bu sorular programın etkinlikleri, süresi, içeriği, duygu düzenleme güçlüğü, flört şiddeti farkındalığına olan etkisi, grup lideri ve programa yönelik beklentileri değerlendirmeyi kapsamaktadır. Odak Grup Görüşmesi formu hazırlandıktan sonra bir Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alan uzmanından görüş alınmıştır. Odak Görüşme Formu Ek-12'de yer almıştır.

### **Program Değerlendirme Formu**

Flört şiddetine yönelik farkındalık programının sonunda katılımcıların programı değerlendirmeleri amacıyla Programı Değerlendirme Formu hazırlanmıştır. Program Değerlendirme Formu 1 “Kesinlikle katılmıyorum” ve 5 “Kesinlikle katılıyorum” olarak

puanlanan 16 sorudan oluşmaktadır. Formda eğitimin katkıları, katılımcıların beklentilerinin karşılama düzeyleri, katılımcıların programın içeriğine, materyallerine, yapılan etkinliklerine ve grup liderine ilişkin görüşlerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Program Değerlendirme Formu Ek 13'te yer almıştır.

## **Verilerin Analizi**

Deneysel işlem sonrasında nicel ve nitel olmak üzere iki ayrı analiz gerçekleştirilmiştir. DDGÖ-16'dan alınan veriler nicel, oturum günlükleri ve odak grup görüşmesinden alınan veriler nitel olarak analiz edilmiştir. Ayrıca deney grubu katılımcılarına verilen Program Değerlendirme Formunda verdikleri cevaplar analiz edilmiştir. Analizler nicel ve nitel analiz olarak iki başlıkta verilmiştir.

### **Nicel Analiz**

Araştırmanın nicel analizine ilk olarak deney ve kontrol grubu katılımcılarının DDGÖ-16'dan aldıkları verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmada deney grubunun DDGÖ-16'nin çarpıklık ve basıklık değerleri -.029- 1.062 arasında değişirken kontrol grubunun değerleri .107-.920 arasında değiştiği görülmüştür. Shapiro-Wilk testinin sonuçlarına bakıldığında DDGÖ-16'nin değerlerinin deney ve kontrol grubu için  $p > .05$  olduğu görülmüştür. Çarpıklık değerinin  $\pm 3$ , basıklık değerinin ise  $\pm 10$ 'dan küçük olduğu ve Shapiro-Wilk testinin  $p > .05$  olduğunda normal dağılım göstermektedir (Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2013). Analizlerin sonucunda DDGÖ-16'nin deney ve kontrol grubu için normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım gösterse de araştırmada parametrik testlerde gerekli olan örneklem sayısı sağlanmadığı için parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmalarda yer alan kişi sayısının 20'nin altında olduğunda veri analizinde parametrik olmayan testlerin kullanılması önerilmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2020; Karadavut, 2020). Araştırmada FŞYFP'nin etkililiğini belirlemek için gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun grup içi ön test, son test ve izleme puanları arasında fark olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır.

Araştırmada grup içi ve gruplar arası fark anlamlı çıktığı için etki büyüklüğü hesaplaması yapılmıştır. Etki büyüklüğü  $z$  değerinin iki grupta yer alan toplam katılımcı sayısının kareköküne bölünmesi ( $r = z/\sqrt{N}$ ) ile hesaplanmış (Fritz, Morris ve Richler, 2012) ve yorumlaması Cohen'in (1988) belirlediği ölçütlere göre yapılmıştır. Cohen (1988)'e göre .50 ve üstü yüksek etki, .10-.30 orta etki ve .10 küçük etki büyüklüğü olarak kabul edilmektedir. Araştırmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir. Nicel verilerin analizi sırasında SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada betimsel istatistiklerden ve şekilsel grafiklerden yararlanılmıştır.

## **Nitel Analiz**

Araştırmanın pilot uygulaması ve deneysel işlem sırasında oturum günlükleri verilmiştir. Program bittikten sonra öğrenciler ile odak grup görüşmesi yapılmıştır. Oturum günlükleri ve odak grup görüşmesinde içerik analizi kullanılmıştır. İçerik analizi, birbirine benzeyen verilerin belirli temalar altında toplanmasını sağlamak ve verilerin birbiriyle ilişkilerini ortaya koymaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Araştırmada içerik analizine başlamadan önce çevrimiçi ortamda doldurulan oturum günlükleri ve Microsoft Teams programı üzerinden yapılan odak görüşmesi yazılı doküman haline getirilmiş ve eksik ya da yanlış kısımlar olup olmadığı kontrol edilmiştir. Kontrol sonrasında yazılı dokümanlar düzenlenmiş ve yazılı dokümanların içerik analizinde MAXQDA programı kullanılmıştır. MAXQDA yazılı dokümanların sistematik değerlendirilmesi ve yorumlanmasında kullanılan bir bilgisayar programıdır (Creswell, 2016). Analizde ilk olarak MAXQDA programı ile yazılı dokümanların tümü okunmuş ve kısa okuma ve hatırlatma notları alınarak nitel kodlar için bir çizelge hazırlanmıştır. Bu çizelgeye veriler kodlanmıştır. Tüm veriler kodlandıktan sonra bir kod listesi oluşturulmuştur. Kodlanan veriler belirli kategoriler altında toplanarak temalar haline getirilmiştir. Verilerin kodlama ve temalara ayrılma kısmı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında nitel çalışma yapan bir öğretim elemanı tarafından incelenmiştir. İncelenen kod ve temalar düzenlenmiştir. Kod ve tema haritasının görselleştirilmesinde ağaç diyagramları kullanılmıştır. Son olarak alıntı yapılacak kısımlar belirlenerek veriler sayısallaştırılmıştır. Alıntılarda katılımcılar 1'den 8'e kadar rastgele numaralandırılmıştır. Katılımcılar K1, K2 gibi numaralandırılarak nitel veriler ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından yorumlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Ayrıca katılımcılardan alınan Program Değerlendirme

Formunun “kesinlikle katılmıyorum” ve 5 “kesinlikle katılıyorum” ifadelerinin frekans ve yüzdelere yer verilmiştir.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde nicel ve nitel bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak, araştırmanın nicel bulguları daha sonra, araştırmanın nitel bulguları sunulmuştur.

#### Nicel Bulgular

Nicel bulgular başlığında ilk olarak deney ve kontrol grubunun ön testleri arasında fark olup olmadığına yönelik ön analiz yapılmıştır. Ön analiz sonrasında deney ve kontrol grubunun DDGÖ-16 ile elde edilen ön test, son test ve izleme puanlarının grup içi ve gruplararası istatistiksel analizlerine yer verilmiştir.

#### Ön Analiz

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğüne yönelik analizlere geçilmeden önce deney ve kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü ön test puanları arasında farklılık olup olmadığı Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Tablo 8’de deney ve kontrol grubunun ön test puanları sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 8

*Deney ve Kontrol Grubu DDGÖ-16 Ön Test Puanlarına Yönelik Mann Whitney U Testi Sonuçları*

	Grup	N	SO	ST	U	Z	p
DDGÖ-16	Deney	8	7.38	59.00	23.00	-946	.344
	Kontrol	8	9.63	77.00			
	Toplam	16					

Not. SO: Sıra Ortalaması, ST: Sıra Toplamı

DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form

Tablo 8’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunun DDGÖ-16’dan aldıkları ön test puanları ( $U_{DDGÖ-16} = 23.00$ ,  $p > .05$ ) arasında anlamlı fark yoktur. Deney ve kontrol

grubunun DDGÖ-16 ön test puanlarının deneysel işlem öncesinde benzer olduğu varsayılmıştır.

Deney ve kontrol grubunun DDGÖ-16'dan elde ettikleri puanlara yönelik betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Tablo 9'da deney ve kontrol grubunun DDGÖ-16'dan elde ettikleri aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri gösterilmiştir.

Tablo 9

*Deney ve Kontrol Grubu DDGÖ-16 Ön Test, Son-Test ve İzleme Standart Sapma ve Ortalama Değerleri*

Değişken	Grup	Ön test			Son test			İzleme		
		$\bar{X}$	SS	Min-max	$\bar{X}$	SS	Min-max	$\bar{X}$	SS	Min-max
DDGÖ-16	Deney	38.00	15.68	23-65	29.75	6.96	19-41	29.62	10.16	17-49
	Kontrol	42.62	14.31	21-67	45.25	14.79	29-73	39.37	9.08	31-56

Not: DDGÖ-16: Duygu Düzenleme Güçlüğü-Kısa Form

Tablo 9'da deney grubunun DDGÖ-16 ön test puan ortalaması  $\bar{X}=38$  (SS=15.68) iken kontrol grubunun ön test puan ortalamasının  $\bar{X}=42.62$  (SS=14.31) olduğu görülmüştür. Deney grubunun DDGÖ-16 son test ortalaması ise  $\bar{X}=29.75$  (SS=6.96) iken kontrol grubunun son test ortalaması  $\bar{X}=45.25$  (SS=14.79) olarak belirlenmiştir. Deney grubunun DDGÖ-16 son test ortalaması düşerken kontrol grubu puan ortalamasının yükseldiği görülmektedir. İzleme testine bakıldığında deney grubunun izleme testi puan ortalaması  $\bar{X}=29.62$  (SS=10.16) iken kontrol grubun izleme puan ortalamasının  $\bar{X}=39.37$  (SS=9.08) olduğu görülmüştür. Bu sonuç hem deney hem kontrol grubunun izleme testinde duygu düzenleme güçlüğü puanlarında düşüş olduğunu ve deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamasının kontrol grubunun puan ortalamasına göre daha düşük olduğunu göstermektedir.

### **Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Bulgular**

Bu bölümde deney ve kontrol grubunun DDGÖ-16 ön test, son test ve izleme puanlarının gruplar arası ve grup içi istatistiksel analizleri yapılmış ve araştırmanın hipotezi sınanmıştır.

**Hipotez:** Flört şiddetine yönelik farkındalık programına katılan öğrencilerin, bu programa katılmayan öğrencilere göre duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir düşüş olacaktır.

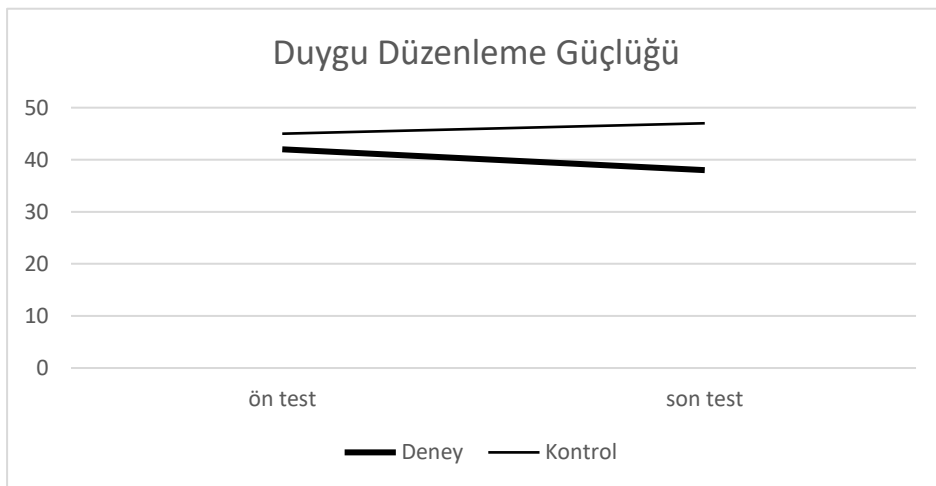
Araştırmada deney ve kontrol grubunun DDGÖ-16'nin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek için Mann Whitney U kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

*Deney ve Kontrol Grubunun DDGÖ-16 Son-Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları*

	Grup	N	SO	ST	U	Z	p
DDGÖ-16	Deney	8	5.75	46.00	10.00	-2.317	.020
	Kontrol	8	11.25	90.00			
	Toplam	16					

Tablo 10'a göre deney ve kontrol gruplarının DDGÖ-16 son test sıra ortalamaları arasında geniş etki büyüklüğüne sahip anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z=-2.317$ ;  $p<0.5$ ,  $r=.57$ ). Bulgular, deney grubunun ( $Md= 31.5$ ,  $n=8$ ) duygu düzenleme güçlüğü sıra ortalamalarının kontrol grubuna ( $Md= 42.5$ ,  $n=8$ ) göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Deney ve kontrol grubunun ön test son test puanları arasındaki değişim Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. Deney ve Kontrol Grubu Ön test ve Son test Ölçümleri Grafığı

Şekil 6'ya bakıldığında deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarına göre düştüğü kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarına göre biraz yükseldiği görülmektedir. Deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puan ortalamaları kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puanlarından düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmada grup içi karşılaştırmalar yapılarak deney ve kontrol gruplarının duygu düzenleme güçlüğü puanlarına yönelik analizler gerçekleştirilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü grup içi karşılaştırmasında deney grubunun ön test, son test ve izleme puan ortalamaları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11

*Deney Grubunun DDGÖ-16 Ön test, Son test ve İzleme Puanlarına Ait Wilcoxon Testi Sonuçlar*

Deney	Sıra	SO	ST	Z	p	
Ön test	Pozitif sıra	1	4.79	33.50	-2.173	.30
Son test	Negatif sıra	7	2.50	2.50		
	Eşit	0				
Ön test	Pozitif sıra	0	.00	.00	-2.366	.018
İzleme	Negatif sıra	7	4.00	28.00		
	Eşit	1				
Son test	Pozitif sıra	3	5.00	15.00	-.422	.673
İzleme	Negatif sıra	5	4.20	21.00		
	Eşit	0				

Tablo 11'e göre deney grubunun DDGÖ-16 ön test ve son test sıra ortalamaları ( $z=-2.173$ ;  $p<0.5$ ,  $r=.54$ ) ile ön test ve izleme sıra ortalamaları ( $z=-2.366$ ;  $p<0.5$ ,  $r=.59$ ) arasında geniş etki büyüklüğüne sahip anlamlı bir fark bulunmuştur. Sıra ortalamaları göz önüne alındığında duygu düzenleme güçlüğüne ilişkin farkın negatif sıralar lehine olduğu ve program öncesi medyan değerlerinin ( $Md=34$ ) program sonrası medyan değerlerine ( $Md=31.5$ ) göre azaldığı görülmektedir. Analiz sonucunda son test ve izleme sıra ortalamaları ( $z=-.673$ ;  $p>.05$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Program, deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarını düşürmede etkili olmuş ve programdan 2 ay sonra da bu düşüş korunmuştur.

Kontrol grubunun ön test, son test ve izleme puan ortalamaları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

*Kontrol Grubunun Ön test, Son test ve İzleme Puanlarına Ait Wilcoxon Testi Sonuçları*

	Sıra		SO	ST	Z	p
Ön test	Pozitif sıra	5	4.20	21.00		
Son test	Negatif sıra	3	5.00	15.00	-.420	.674
	Eşit	0				
Ön test	Pozitif sıra	2	5.00	10.00		
İzleme	Negatif sıra	5	3.60	18.00	-.676	.499
	Eşit	1				
Son test	Pozitif sıra	2	6.00	12.00		
İzleme	Negatif sıra	6	4.00	24.00	-.840	.401
	Eşit	0				

Tablo 12'ye göre kontrol grubundaki katılımcıların DDGÖ-16 ön test ile son test sıra ortalamaları ( $z=-.420$ ;  $p>.05$ ), ön test ve izleme sıra ortalamaları ( $z=-.676$ ;  $p>.05$ ) ve son test ve izleme sıra ortalamaları ( $z=-.840$ ;  $p>.05$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca göre kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüğü puanlarında zamana bağlı anlamlı bir değişim olmamıştır.

Sonuç olarak, deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test puan ortalamalarının kontrol grubunun son test puan ortalamalarından düşük olduğu görülmüştür. Deney ve kontrol grubunun grup içi karşılaştırmalarında deney grubunun duygu düzenleme güçlüğü son test ve izleme testi puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu, duygu düzenleme güçlüğü son test ile izleme puan ortalamaları ve kontrol grubunun ön test ile son test ve izleme puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular ile hipotez kabul edilmiştir.

### Nitel Bulgular

Bu bölümde deney grubu öğrencilerinden her hafta alınan oturum günlükleri ve odak grup görüşmesine ilişkin nitel bulgulara yer verilmiştir.

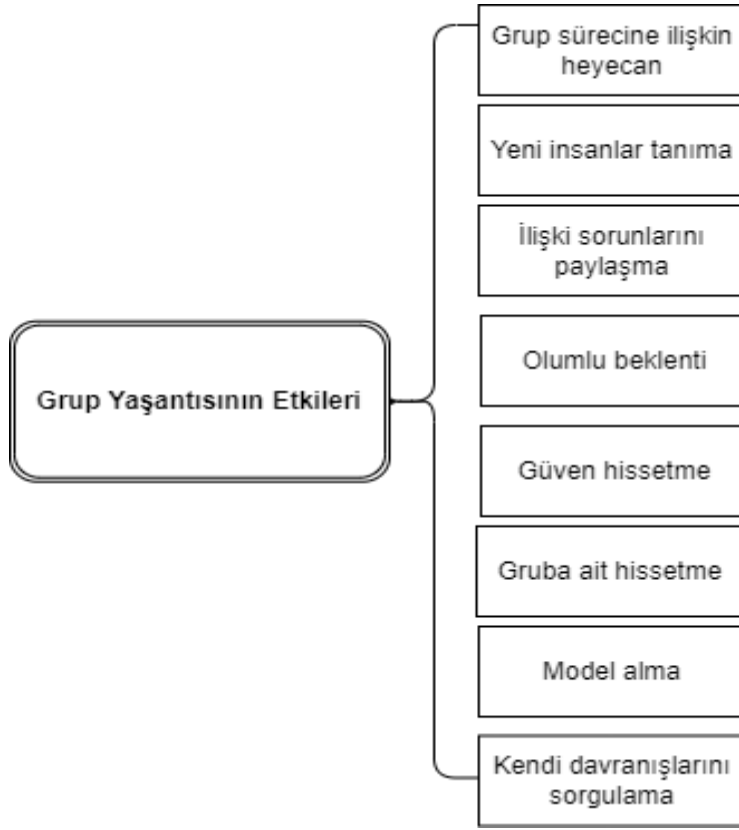
### FŞYFP'nin Flört Şiddeti Farkındalığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Etkisine İlişkin Görüşler

Üniversite öğrencilerinin FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisine yönelik değerlendirmelerini ve programa yönelik görüşlerini incelemek amacı ile deneysel işlem sırasında oturum günlükleri ve deneysel işlem

sonrasında odak grup görüşmesi ile nitel veriler toplanmıştır. Oturum günlüklerinde katılımcıların program sırasında yaşadığı duygu ve düşünceleri, oturumlarda öğrendiklerini, kendi yaşantılarında ve ilişkilerinde fark ettikleri noktaları yazmaları istenmiştir. Odak grup görüşmesinde katılımcılar programı içerik, süre ve etkinlik açısından değerlendirmiş, programın duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti üzerindeki etkilerini ifade etmiş, grup liderine yönelik görüşlerini ve programa yönelik beklentilerini belirtmişlerdir. Odak grup görüşmesi ve 8 oturum boyunca toplanan oturum günlükler içerik analizi ile analiz edilmiştir. Her bir katılımcı K1, K2 ...olarak kodlanarak temaların altında frekanslar hesaplanmıştır. Analiz sonucunda grup yaşantısının etkileri, programın katkıları, programa yönelik görüşler, programa yönelik beklentiler ve grup liderine yönelik görüşler ana temaları elde edilmiştir. Temalar hazırlanan kod haritaları ve katılımcı bilgilerinin yer aldığı frekans tablosu ile açıklanmıştır. Aşağıda ana temalara ve alt temalara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### **Grup Yaşantısının Etkileri Temasının Bulguları**

Grup yaşantısının etkileri ana teması; grup sürecine ilişkin heyecan, yeni insanlar tanıma, ilişki sorunlarını paylaşma, olumlu beklenti, güven hissetme, gruba ait hissetme, model alma ve kendi davranışlarını sorgulama alt temalarından oluşmaktadır. Şekil 7’de tema ve alt temaların kod haritası ve Tablo 13’te grup yaşantısının etkileri teması altında oluşan alt temalara ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri verilmiştir.



Şekil 7. Grup Yaşantısının Etkileri Kod Haritası

Tablo 13'e göre 2 katılımcı grup çalışmasına başladığında yaşadığı heyecanı dile getirmiştir. Grup içerisinde yer almak katılımcılar için heyecan verici ve kaygı yaratıcı bir deneyim olmaktadır. Bir katılımcı "İlk oturumu merakla bekliyordum. Böyle bir grup çalışmasına katılmadığım için neler olacağını bilmiyordum. Oturum esnasında biraz heyecanlıydım sonrasında heyecanlı olmamı gerektiren bir durum olmadığımı hissettiğimde biraz daha rahatlardım." (K1- Oturum Günlükleri) diyerek ifade etmesi grup çalışmasına başlarken sahip olduğu heyecanı göstermektedir. Benzer şekilde bir katılımcı "Bu oturum çok heyecanlı ve meraklıydım" diyerek ilk oturuma yönelik heyecanını dile getirmektedir." (K3-Oturum Günlükleri).

Tablo 13

*Grup Yaşantısının Etkilerine İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

Grup Yaşantısının Etkileri	Frekans ( <i>f</i> )	Katılımcılar
1. Grup sürecine ilişkin heyecan	2	K1, K3
2. Yeni insanlar tanıma	2	K6, K7
3. İlişki sorunlarını paylaşma	6	K1, K2, K4, K5, K6, K8
4. Olumlu beklenti	2	K4, K5
5. Güven hissetme	1	K5
6. Gruba ait hissetme	3	K2, K4, K5
7. Model alma	2	K5, K6
8. Kendi davranışlarını sorgulama	4	K1, K3, K4, K7

Tablo 13'e göre grup yaşantısının etkileri teması altında ortaya çıkan alt temalardan biri yeni insanlar tanımadır. Deney grubu katılımcılarından 2 kişi yeni insanlar tanımanın güzel bir deneyim olduğunu "Genel olarak program benim açımdan güzel geçti, yeni arkadaşlarla tanıştım bu güzeldi." (K6-Oturum Günlükleri) ve "Öncelikle güzel bir süreçti benim adıma farklı kişilerle de iletişim kurma şansını yakalamış olduk farklı yerlerden." (K7-Oturum Günlükleri) şeklinde ifade etmiştir. Grup sürecinde yeni insanlar tanımak farklı kişilerin yaşantılarını görmeyi sağlamaktadır. Deney grubu katılımcıları kendi ilişki sorunlarını paylaşmaktan ve farklı katılımcılarda aynı sorunların olmasından dolayı kendilerini rahat hissettiklerini ifade etmişlerdir. Tablo 13'e göre 6 katılımcı ilişki sorunlarının paylaşılmasının kendilerini rahatlattığını ve iyi hissettirdiğini şöyle ifade etmiştir.

"Aklımdan güzel şeyler geçti, diğer grup üyelerini dinlemek ve onların sorunlarına ortak olmak aynı şekilde benim sorunlarıma da onların ortak olup dinlemeleri gerçekten huzur verici." (K8- Oturum Günlükleri)

"İkinci oturumda partneriyle yaşadıklarından örnek veren arkadaşları dinlediğimde anlattıklarının çoğu kısmında kendime ilişkiye dair benzer durumlar olduğunu gördüm. Yaşadıklarımın benzerlerini başkalarının da yaşadığını görmek beni oldukça rahatlatı." (K4-Oturum Günlükleri)

"Grupta bir şeyleri konuşmak ilişkimde yaşadığım sorunları ya da olumlu yanları konuşmak bana çok iyi geliyordu güzel bir grup olmuştu." (K2-Odak Grup Görüşmesi)

Katılımcıların sorunlarını paylaşması yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlamakta, bu durum gruba olan güvenin, ait olmanın ve sürece yönelik olumlu beklentilerin artmasını sağlamaktadır. Aşağıda katılımcılara ait örnek ifadeler yer almaktadır.

“Yoğun hisler hissettim. Bu grup ile paylaşım yapmaktan mutluyum. Güvende hissettiriyor.” (K5-Oturum Günlükleri)

“Oturumlarda ilerisine dair bana olumlu bir şeyler katacağını rahatlıkla öngörebildim.” (K4-Oturum Günlükleri)

“İlişki konusunda mesela katılımcılar yani biz bir şeyler paylaşırken sorunlarda yalnız olmadığımı diğer ilişkilerinde sorunlar yaşadığını hissettiğim için partnerimle kötü bir şey yaşadığımda kendimi iyi hissettiriyordu.” (K4-Oturum Günlükleri)

“İlişkimdeki olumsuz davranışlarımı yoluna koymak, kendimi geliştirmek ve olumlu davranışlara yaklaşmak için neler yapabileceğimi öğreniyorum.” (K5-Oturum Günlükleri)

“Hem bu kadar konuşabileceğim hem de kendimi rahat ifade edebileceğim bir ortam olacağını beklemiyordum. Böyle olmak beni çalışmak için motive etti hem de rahatlatı. Bunu çok güzel bir grup olduğumuz için olduğunu düşünüyorum.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

“O kadar alışmışız ki programa bu hafta problem yaşadığımda bunu bu hafta anlatabilirim konuşabiliriz dediğimde bu hafta bitti diye düşündüğümde üzülüm açıkçası.” (K5-Odak Grup Görüşmesi)

Nitel bulgular, grup sürecinde katılımcıların birbirlerini model almalarını sağlamıştır. Tablo 13'e göre 2 katılımcı grup sürecinde diğer katılımcıların kullandığı sağlıklı davranışları öğrenerek ilişkilerinde kullandıklarını “Arkadaşlarımızdan dinlediğimiz kadarıyla kendime yöneltebiliyordum bazı şeyleri o böyle yapmış aslında bu çok mantıklı gibi onlardan da bazı özellikler kazanabiliyordum.” (K5-Odak Grup Görüşmesi) ve “Grup arkadaşlarımızı mesela rol model aldık grup arkadaşımız bunu yapmış bende yapabiliyim dediğim oldu.” (K6-Odak Grup Görüşmesi) şeklinde ifade etmiştir.

Grup sürecinde katılımcıların sorunlarını paylaşması, güven ortamının oluşması ve gruba ait hissetmenin kendi davranışlarını sorgulamalarını sağladığı görülmüştür. Tablo 13'e göre 4 katılımcı grup yaşantısının kendi yaşantılarına yönelik sorgulamada etkili olduğunu belirtmiştir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadeleri yer almaktadır.

“Sunum esnasında kendimle çok savaştım. Partnerime olumsuz davranışlar göstermemin nedenlerini düşündüm.” (K3-Oturum Günlükleri)

“Partnerimle yaşadığım bir durumda nasıl davrandığımı düşündüm.” (K4-Oturum Günlükleri)

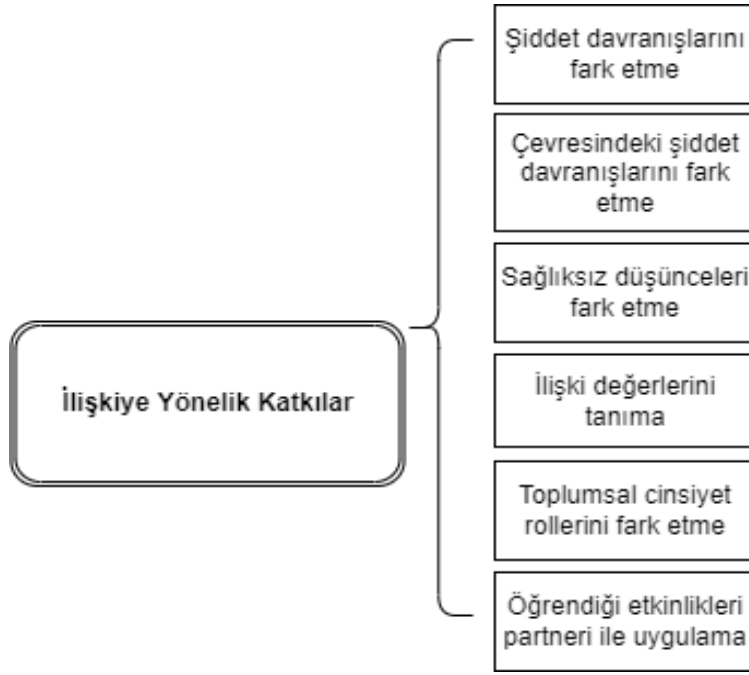
“İlişkimizde yaptığımız birtakım yanlış davranışları düşündüm. Kendimi ve erkek arkadaşımı eleştirdim.” (K7-Oturum Günlükleri)

Sonuç olarak, katılımcıların grup sürecinde ilk olarak heyecan hissettikleri görülmüştür. Grupta yeni insanlar tanıdıkları ve bu insanlar ile ilişki sorunlarını paylaşmalarının kendilerini iyi hissettirdiğini belirtmişlerdir. Katılımcıların gruba güven duyduğu ve olumlu beklentilerin olduğu görülmüştür. Katılımcılar gruba ait hissettiklerini ve süreçte kendi davranışlarını sorguladıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılar diğer ilişkilerde yapılan davranışları model aldıklarını da söylemişlerdir. Grup sürecinin olumlu etkisinin katılımcıların flört şiddeti farkındalığına katkı sağladığı düşünülmektedir.

### **Programın Katkıları Temasının Bulguları**

Odak grup görüşmesi sonucunda programın katkıları ana teması belirlenmiştir. Programın katkıları ana teması ilişkiye yönelik katkılar ve becerilere yönelik katkılar alt temalarına ayrılmıştır. Bu alt temalara ait açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

**İlişkiye Yönelik Katkılar.** Programın katkıları ana temasının ilk alt teması ilişkiye yönelik katkılardır. Şekil 8’de ilişkiye yönelik katkılar alt teması kod haritası sunulmuştur.



Şekil 8. İlişkiye Yönelik Katkılar Kod Haritası

Şekil 8’de ilişkiye yönelik katkılar alt teması şiddet davranışlarını fark etme, çevresindeki şiddet davranışlarını fark etme, sağlıksız düşünceleri fark etme, ilişki değerlerini tanıma, toplumsal cinsiyet rollerini fark etme ve öğrendiği etkinlikleri partneri ile uygulama boyutlarından oluşmuştur. Katılımcıların, ilişkiye yönelik katkılar alt temasına ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri Tablo 14’te yer verilmiştir.

Tablo 14

*İlişkiye Yönelik Katkılara İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

İlişkiye Yönelik Katkılar	Frekans (f)	Katılımcılar
1. Şiddet davranışlarını fark etme	6	K1, K2, K3, K4, K5, K7
2. Çevresindeki şiddet davranışlarını fark etme	2	K2, K7
3. Sağlıksız düşünceleri fark etme	5	K3, K4, K5, K6, K7
4. İlişki değerlerini tanıma	6	K1, K4, K5, K6, K7, K8
5. Toplumsal cinsiyet rollerini fark etme	5	K3, K4, K5, K6, K7
6. Öğrendiği etkinlikleri partneri ile uygulama	4	K2, K3, K4, K7

Tablo 14’te 6 katılımcının ilişkilerinde şiddet davranışlarını fark ettiklerine yönelik ifadelerinin yer aldığı görülmektedir. Aşağıda katılımcıların partnerine uyguladığı şiddet davranışlarına yönelik örnek ifadelere yer verilmiştir.

“Partnerimden görmeyi istemediğim davranışları aslında ben ona gösteriyormuşum.” (K1-Oturum Günlükleri)

“İlişimde çok fazla flört şiddeti olduğunu düşünüyordum. İnsanlar bilinçlendikçe kötü hisseder, şiddet farkındalığı kazanmış olmam bana kötü hissettirdi. Evet şu an duygusal şiddet uyguluyorum demeyi öğrenmek zor bir süreçti.” (K2- Odak Grup Görüşmesi)

“Partnerime karşı dengesiz olduğumu, az da olsa baskı kurduğumu ve bazen onunla uğraşmanın dozunu kaçırdığımı farkına vardım.” (K3-Oturum Günlükleri)

“Partnerimle sorun yaşadığımda küçük bir sorun dahi olsa gereksiz tepki verdiğimde büyük bir soruna dönüştürdüğümü fark ettim.” (K4-Oturum Günlükleri)

“İlişkide kullandığım şiddet davranışlarının farkına vardım. Bazı zamanlarda partnerime baskı kurduğumu onun bana yapmasından son derece rahatsız olduğum şeyleri o yapıyorsa ben de yaparım diyerek son zamanlarda istemsizce ona yaptığımı farkında vardım.” (K5-Oturum Günlükleri)

“Oturumun ilk ölçeği olan sağlıklı ilişki 10 özellik maddelerine puan verirken öncelikle kendimi suçlu hissettim. Yapmakta olduğum sağlıklı davranışlar gözümün önünden geçti. Genel olarak kişisel farkındalığı arttığı bir oturumdu.” (K5-Oturum Günlükleri)

“İlişkimizde partnerimle birbirimize karşı agresif tepkiler verebiliyormuşuz. Bunun farkında vardım.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

Katılımcılar ilişkilerinde fark ettikleri şiddet davranışlarının yanında çevresindeki şiddet davranışlarını fark ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan biri “Bir de çevremde olsun insanların normal karşıladıkları şeylerin aslında şiddet olduğunu farkına vardım buna benzer örnekler gördüm. “(K3-Odak Grup Görüşmesi) diyerek çevresindeki ilişkilerde şiddet davranışları olduğunu söylemiştir.

Tablo 14’te 5 katılımcı ilişkilerinde sağlıklı düşünceleri fark ettiklerini belirtmiştir. Aşağıda katılımcıların sağlıklı düşüncelerine yönelik ifadeleri yer almaktadır.

“Evet, sağlıksız düşüncelerimin kötü sonuçlar doğurduğunu ve bir engel olarak karşımıza çıktığının farkına vardım.” (K5-Oturum Günlükleri)

“İlişkimde partnerime söz vermeden kafamdan düşünüp o öyle yapıyormuş gibi yapmanın yanlış olduğunu fark ettim.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

“Kendimle ve düşüncelerimle ilgili sağlıksız olan değerlendirmeleri fark ettim ve aslında sağlıksız iletişimde bulunmama sebep olduğunu anladım. Bu durum benim için çok yararlı oldu çünkü iletişim sorunu yaşadığımdan bunu fark etmek sorunumu yüksek oranda çözüme kavuşturacak diye düşünüyorum.” (K6-Oturum Günlükleri)

“Yaşadığımız bazı düşüncelerin gerçekte tam olarak öyle olmadığını bazılarının bizim kafamızda oluşturduğumuz şeyler olduğunu ve bizim onları gerçekmişçesine yaşayıp yansıttığımızı öğrendim.” (K7-Oturum Günlükleri)

Katılımcılar programda ilişkilerine yönelik değerleri tanıdığını belirtmiştir. Tablo 14’e göre 6 katılımcı programın ilişki değerlerini tanımada ve ilişkide olması gereken değerler üzerinde düşünmelerine katkı sağladığını ifade etmiştir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Programda kendimizde ve ilişkimizde değerli bulduklarımızdan bahsetmiştik. Hangisi daha önemli ya da bu değerlerden birkaçı olmasa bizi etkiler mi? Yani bunları sıralarken aslında bazı değerlerin ilişkimde önemli olmadığını gözlemledim.” (K5-Odak Grup Görüşmesi)

“İlişkimde önem verdiğim değerleri düşündüm ve bu değerlerin ne derece etkili olduğunu belirlemeye çalıştım.” (K4-Oturum Günlükleri)

“Hangi değerlerimin ön planda olduğunu ilişkimde fark ettim ya da olması gereken 3 temel değerden bahsetmiştik. Birden fazla değer yazsam da bazılarının ön planda olduğunun farkına vardım.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

“İlişkimizde önemli olan değerleri tanımamız açısından hem de değerlerin benim için hem de partnerim için ne kadar ön planda olduğunu görmüş. Ne kadar uyduğunu ne kadar uyumadığını ve bu uyumayanlar konusunda neler yapabileceğimizi fark ettim” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

Deney grubu katılımcıları programın ilişkilerinde kendi değerlerinin yanında partnerinin değerlerini tanımaya katkı sağladığını söylemiştir. Katılımcılardan biri “Oturumda daha çok ilişkimde ne gibi değerlerin önemli olduğunu düşündüm. Partnerimin değerlerini düşündüm.” (K8-Oturum Günlükleri) diyerek ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılar kendi değerleri ile partnerinin değerlerinin çatışabildiğini ve bu

durumun ilişkide sorun oluşmasına neden olabildiğini belirtmiştir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Değer farkları sebebiyle partnerimle çatışma yaşadığımı öğrendim.” (K6-Oturum Günlükleri)

“Sevgilimden beklediğim bazı değer ve davranışları göremediğimde yüksek tepkiler verip sonra da çabuk söndüğümü fark ettim.” (K7-Oturum Günlükleri)

“Onun değer verdiği şeyler ile benim değer verdiğim şeylerin farklı olduğunu fark etmem ilişki açısından çok önemli bir adımdı benim için çünkü bugüne kadar oturup sen neye değer verirsin? Ben neye değer veririm diye oturup konuşmamıştık ve 1 yıllık bir ilişki sürecinden bahsediyoruz.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

Tablo 14’e göre 5 katılımcı toplumsal cinsiyet rollerinin ilişkisindeki etkisini fark etmiştir. Aşağıda katılımcılara ait örnek ifadelere yer verilmiştir.

“Bu oturum toplumsal cinsiyet ve kültürel farklarla ilgiliydi. İlişkimde bu kültürel farklılıklarının etkilerini çok fazla yaşıyorum. Kadına, erkeğe bakış açımız partnerimler oldukça farklı ve ilişkim içerisinde de oldukça fazla soruna yol açıyor.” (K5-Oturum Günlükleri)

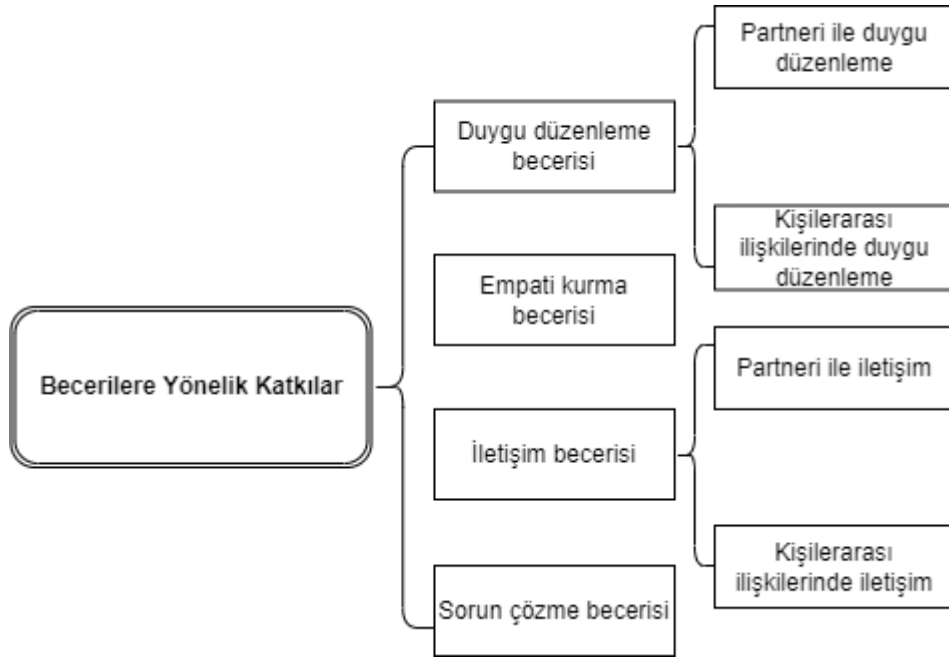
“Toplumsal cinsiyet rollerinin kişiliğimiz ve ilişkilerimiz üzerinde baskın olduğunu ve bunu düzenlemek için partnerimizle birlikte açıkça konuşmamız gerektiğini öğrendim.” (K3-Oturum Günlükleri)

“Çok sağlıklı olmasa ilişkimde kıskançlıktan dolayı bazen sıkıntılar oluştuğunu ama benim bunu toplumda olduğu gibi sahiplenme olarak düşündüğümü ayrıca partnerimin de benim davrandığım gibi davrandığını fark ettim.” (K4-Oturum Günlükleri)

Katılımcılar öğrendikleri etkinlikleri partneriyle uygulayarak ilişkilerindeki sağlıklı davranışları arttırmaya çalıştığını ifade etmiştir. Tablo 14’e göre katılımcıların 4’ü öğrendikleri etkinlikleri partneriyle uyguladığını söylemiştir. Katılımcılardan biri “Partnerime özellikle baskı kurmadan etkinlikleri onunla paylaştım ve özellikle ilişkimizi daha iyi anlamamız konusunda katkı sağladı diyebilirim.” (K2-Odak Grup Görüşmesi) diyerek etkinlikleri partneri ile uyguladığını ve bu etkinliklerin ilişkilerine katkı sağladığını söylemiştir. Bir diğer katılımcı “Mesela yanlış hatırlamıyorsam sen hangi konularda daha çok hata yapıyorsun ben hangi konularda daha çok hata yapıyorum diye birbirimizi kırdığımız konuları listeleyip bir etkinlik uygulamıştık. Bu etkinliği bir hafta yaparsak birbirimizi ödüllendireceğimizi söyledik ve bu çok işime yaradı.” (K3-Odak Grup Görüşmesi) diyerek öğrendiği etkinliği partneri ile uyguladığını belirtmiştir. Benzer

şekilde bir katılımcı “Burada öğrendiklerimi partnerim ile uyguladım ve bunun iletişimimizin iyileşmesinde çok büyük bir katkısı olduğunu gördüm.” (K4-Odak Grup Görüşmesi) diyerek etkinlikleri partneri ile uygulamanın iletişimleri üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir.

**Becerilere Yönelik Katkılar.** Programın katkıları ana temasının ikinci alt teması becerilere yönelik katkılardır. Şekil 9’da becerilere yönelik katkılar alt teması kod haritası sunulmuştur.



Şekil 9. Becerilere Yönelik Katkılar Kod Haritası

Şekil 9’da becerilere yönelik katkılar alt teması duygu düzenleme, empati kurma, iletişim ve sorun çözme becerisi boyutlarından oluşmuştur. Duygu düzenleme boyutu partner ile duygu düzenleme, kişilerarası ilişkilerinde duygu düzenleme; iletişim becerisi boyutu partneri ile iletişim ve kişilerarası ilişkilerinde iletişimden oluşmaktadır. Katılımcıların becerilere yönelik katkılar alt temasına ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15

*Becerilere Yönelik Katkılarına İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

Becerilere Yönelik Katkılar	Frekans (f)	Katılımcılar
1. Duygu düzenleme becerisi		
• Partneri ile duygu düzenleme	8	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8
• Kişilerarası ilişkilerinde duygu düzenleme	2	K4, K5
2. Empati kurma becerisi	5	K1, K2, K5, K7, K8
3. İletişim becerisi		
• Partneri ile iletişim	5	K1, K2, K4, K5, K7
• Kişilerarası ilişkilerinde iletişim	2	K2, K4
4. Sorun çözme becerisi	7	K1, K2, K3, K4, K7, K5, K6

Tablo 15'e göre deney grubu katılımcılarının tamamı partneri ile ilişkisinde duygu düzenleme becerilerinin arttığı yönünde ifadeleri bulunmaktadır. Katılımcılar programın duygu düzenleme becerileri içerisinde yer alan duyguları tanıma ve duyguları ifade etme üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Fikir ayrılığı yaşadığımızda sonrasında hissettiğim duyguları ve hafta içinde yoğun yaşadığım duyguları tanımladım. Bu kadar duygu olduğunu bilmiyordum” (K1-Oturum Günlükleri)

“İlk haftamızda ilişkimde kendimi kötü hissettiğimden bahsetmiştim. Kötü çok açık bir ifade değil ben duygu oturumlarında aslında duygularımı tanımayı öğrendim. Kötü hissinin ne olduğunu mesela işte öfkemi, üzüntümü daha net ifade edip anlamlandırdıkça ilişkimde daha net bir şekilde düzenleyebildim.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

“Duygulara isim vermeyi bilmiyordum. O an hangi duygu olabilir acaba? Öfkelendiğimde ya da pişmanlık duyduğumda ne yapacağımı bilmiyordum. Öğrendim.” (K6-Odak Grup Görüşmesi)

“Partnerime karşı hislerimi ifade etmenin ne kadar önemli olduğunu düşündüm ve farkına vardım.” (K4-Oturum Günlükleri)

“Duygulara isim veriyorduk ve onu anlamlandırmaya çalışıyorduk. Duyguma isim veremediğimi gözlemlemiştim bu çalışmalar ilişkimde kendimi ifade etme kolaylığı sağladı.” (K5-Odak Grup Görüşmesi)

Katılımcılar programın duygularını tanıma ve duygularını ifade etme becerilerinin yanında duygu kabulü becerisi üzerinde düşünmelerini sağladığını ifade etmiştir.

Katılımcılardan birinin “Oturumda her duygumun kabul edilebilir olduğunu ve ilişkiye nasıl yansıtacağımı öğrendim.” (K8-Oturum Günlükleri) şeklinde ifade etmesi duygu kabulünün ilişki üzerindeki etkisini fark ettiğini göstermektedir. Ayrıca katılımcılar, ilişkilerinde duygularını düzenlerken kullandıkları stratejileri tanımlamış ve programda fark ettikleri duygu düzenleme stratejilerini belirtmişlerdir. Aşağıda duygu düzenleme stratejilerine yönelik örnek ifadelere yer verilmiştir.

“Duyguları yönetme konusunda neler yaşadığımı fark ettim. Örneğin duygu anında kaçınma yaptığımı ve duygularımızın ve kullandığımız stratejilerin neler olduğunu fark etmek güzel bir deneyimdi.” (K1-Oturum Günlükleri)

“Kendimi çok iyi ifade edemediğimi, duygularımı bastırdığımı ve ruminasyon yaptığımı öğrendim.” (K2-Oturum Günlükleri)

“İlişkimde duygularımı ya da öfkemi daha çok düzenleyebildiğim farkında vardım bu çalışmadan sonra.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

“Duygularımı düzenlerken farkında olmadan kullanmış olduğum stratejileri öğrendim.” (K4-Oturum Günlükleri)

Yani şöyle ifade edeyim ben aslında duygularımı ifade etmekte zorlanan ve o an duyguyu yaşarken tamamen o duyguya odaklandığım için başka şeyler yapmakta çoğu zaman demeyeyim ama genellikle ilişkimde de zorlandığım için etkinlikler bana çok yardımcı oldu.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

“Olumsuz uyumsuz stratejilerde bulunduğumu ve kendimle ilgili etkenleri öğrendim. (Beceri eksikliği, duygusal aşırı yüklenme gibi).” (K6-Oturum Günlükleri)

Katılımcılar programda öğrendikleri duygu düzenleme becerilerini kişilerarası ilişkilerine aktardığını söylemiştir. Bir katılımcı “Önceliğimiz ilişkiydi ama mesela bir etkinlik yapmıştık duyguları ifade etme üzerine bunu ben sadece partnerime uygulamıyorum çevremdeki diğer insanlara da uygulamaya başladım. Hem ilişkim konusunda hem de diğer insanlarla iletişimim konusunda çok faydası oldu bana.” (K4-Odak Grup Görüşmesi) diyerek programın çevresindeki ilişkilerine olan katkısını belirtmiştir.

Tablo 15’e göre, deney grubu katılımcılarından 5 kişi programın empati becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar programın partneri ile empati kurmada, ilişkide partnerini düşünme ve anlamada katkı sağladığını ifade etmiştir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Oturumda aklımdan geçen en önemli noktalar karşımızdaki kişinin tepkilerinin aslında bizim açımızdan değil de onun açısından değerlendirdiğimizde ne kadar farklı ve özel olduğudur.” (K8-Oturum Günlükleri)

“Kırıldığımda direk yargılamak yerine daha da sakin kalıp partnerimi anlamaya çalışmamın daha kolay ve yapıcı olduğunu öğrendim.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

“Partnerimin duygularına empati yapmayı öğrendim.” (K5-Oturum Günlükleri)

“Kendimi ifade etmeyi öğrendim. Eskiden olsa şöyle yapıyordum o hatalı ve o hatasını anlayana kadar ben herhangi bir şey söylemeyeyim ama şimdi ben ne yaptım? O yaptı ama ben de ne yapmış olabilirim gibi düşünüp ve ona sormayı tercih ediyorum.” (K5- Odak Grup Görüşmesi)

Tablo 15’te 5 katılımcının programın partneri ile iletişimi üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı “Kendimi yanlış ifade edebildiğim anları fark ettim” (K3-Oturum Günlükleri) diyerek kendi iletişim becerilerini sorgulamıştır. Aşağıda katılımcıların programda yer alan etkinliklerin iletişim becerilerine katkı sağladığına yönelik ifadeleri yer almaktadır.

“Sağlıklı bir iletişim kurmak için çünkü, hissediyorum ve ne zaman ile ilgili kavramları düşünerek ona iletmemi sağlamam gerektiğini öğrendim. Bu durumun sağlıklı olduğunu ve ilişkimizin daha sağlıklı bir şekilde yürümesi için gerekli olduğunu öğrendim.” (K1-Oturum Günlükleri)

“Partnerime şöyle hissettim ben böyle düşünüyorum diye bir konu hakkında ya da kırıldığım üzüldüğüm konu hakkında karşı taraf ile konuşmayı öğrendim.” (K4-Odak Grup Görüşmesi)

Tablo 15’te 2 katılımcı iletişim becerilerini öğrenmenin partnerinin yanında kişilerarası ilişkilerinde etkili olduğunu söylemiştir. 2 katılımcının örnek ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“Programın içerik akışında kendi ilişkim ile ilgili değil hem arkadaşlık ilişkilerimde hem romantik ilişkimde iletişim becerilerimin geliştiğini düşünüyorum. Hem romantik ilişkim hem de arkadaşlık ilişkilerimde bana katkısı olan 8 oturumdu.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

“Arkadaşlarımızın dediği gibi aslında sadece romantik ilişkimizde değil insanlara bakış açımızda arkadaşlarımıza ya da ailemizle olan iletişimimizde etkiledi bence.” (K5-Odak Grup Görüşmesi)

Katılımcılar duygu düzenleme, empati ve iletişim becerilerini kullanmanın sorun çözme becerilerini arttırdığını ve partnerleri ile sorun çözerken bu becerileri kullandıklarını ifade etmiştir. Tablo 15’te 7 katılımcı programın ilişkilerinde sorun çözme üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Aşağıda sorun çözme becerilerine ilişkin görüşlere yer verilmiştir.

“İlişkimizdeki sorunları gözden geçirdim. Kavgalarımızdaki sorunları nasıl çözdüğümüzü düşündüm. Duygularımı tanımladım.” (K2-Oturum Günlükleri)

“Tartışma esnasında yaşadığım sorun hakkında hissettiklerimi ve nedenini karşı tarafa nasıl doğru bir şekilde ileteceğimi öğrendim.” (K3- Oturum Günlükleri)

“Partnerimle ilişkimde yaşadığım sorunlar karşısında verdiğim tepkilerin neler olduğunu tespit edebilmeyi, ne hissettiğimi, duygularımı ifade edebilmeyi öğrendim.” (K4-Oturum Günlükleri)

“Ben bu sürece girdiğimde birbirimize duygularımızı ifade ederek kırmadan sorun çözmeye çalıştığımızı fark ettim.” (K5-Odak Grup Görüşmesi)

“İlişkimizde sorun yaşadığımızda konuyu kapatmaktansa baskı kurmaktansa karşılıklı ele almaya çalışıyoruz. Örneğin; biz bir konunun üstünü kapatıyorduk ve ileride karşımıza çıkıyordu. Yani o davranışı bıraktık daha açıkçası bırakmaya çalışıyoruz sorunlarımızı ve problemlerimizi konuşarak çözmeye çalışıyoruz.” (K6-Odak Grup Görüşmesi)

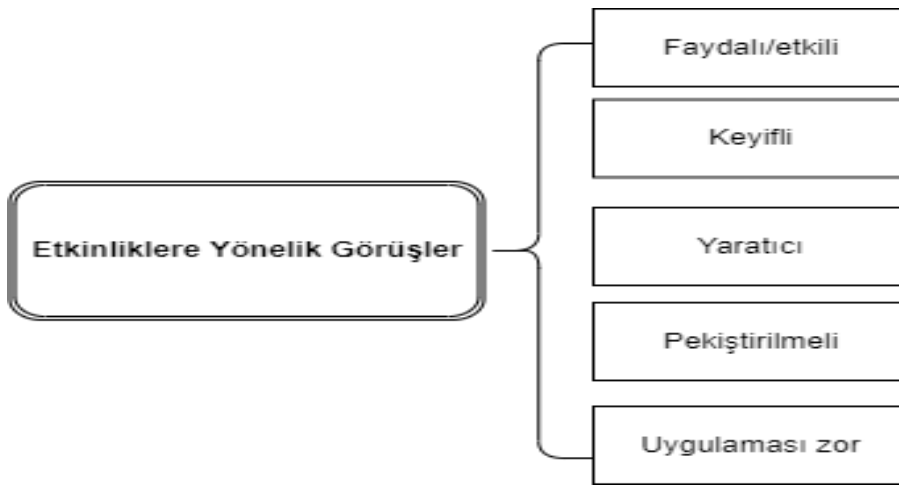
“İlişkilerimizde yaşadığımız bazı sorunların aslında düşündüğümüzden çok daha basit olduğunu konuşarak anlaşarak atlabileceğimizi düşündüm.” (K7- Oturum Günlükleri)

Programın katkıları nitel bulguları özetlendiğinde, deney grubu katılımcıları şiddet davranışlarını, sağlıksız düşünceleri, toplumsal cinsiyet rollerini fark etmelerinin; ilişki değerlerini tanımlarının ve öğrendiği etkinlikleri partneri ile uygulamanın ilişkilerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcılar programın duyguları tanıma, duyguları ifade etme, duygu kabulü ve duygu düzenleme stratejilerini tanıma becerilerini kapsayan duygu düzenleme becerilerine katkı sağladığını belirtmişler ve programın duygu düzenleme becerilerinin yanında iletişim, empati ve sorun çözme becerilerine olumlu etkisi olduğunu söylemişlerdir. Katılımcılar programda öğrendiği duygu düzenleme ve iletişim becerilerini kişilerarası ilişkilerinde kullandıklarını ve programda öğrendikleri etkinlikleri partnerleri ile uyguladıklarını ifade etmişlerdir. Nitel bulgular, deney grubunun duygu düzenleme güçlüklerinin azalması nicel bulgusunu desteklemektedir. Programın üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik farkındalığına katkı sağladığı görülmektedir.

## Programa Yönelik Görüşler Temasının Bulguları

Programa yönelik görüşler teması etkinliklere yönelik görüşler, programın süresine yönelik görüşler ve programın çevrimiçi uygulanmasına yönelik görüşler alt temasına ayrılmıştır. Bu alt temalara ait açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

**Etkinliklere Yönelik Görüşler.** Programa yönelik görüşler ana temasının ilk alt teması etkinliklere yönelik görüşlerdir. Şekil 10’da etkinliklere yönelik görüşler alt teması kod haritası sunulmuştur.



Şekil 10. Etkinliklere Yönelik Görüşler Kod Haritası

Şekil 10’da etkinliklere yönelik görüşler alt temasının faydalı/etkili, keyifli, yaratıcı, pekiştirilmeli ve uygulaması zor boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların, etkinliklere yönelik görüşler alt temasına ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16

*Etkinliklere Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

Etkinliklere Yönelik Görüşler	Frekans (f)	Katılımcılar
1. Faydalı/Etkili	6	K2, K3, K4, K5, K6, K7
2. Keyifli	5	K1, K3, K4, K6, K7
3. Yaratıcı	2	K4, K7
4. Pekiştirilmeli	3	K3, K5, K6
5. Uygulaması zor	2	K2, K6

Tablo 16’ya bakıldığında katılımcıların 6’sı etkinlikleri faydalı/etkili bulduğunu ifade ederken 5 katılımcı etkinliklerin keyifli olduğunu belirtmiştir. Aşağıda katılımcıların etkinliklerin faydalı/etkili ve keyifli olduğuna yönelik görüşlerine yer verilmiştir.

“Genel olarak program benim açımdan keyifli geçti hatta beklediğimden daha fazlaydı diyebilirim. Özellikle tartışma odaları güzeldi, Mektup falan yazdık gayet keyifliydi.” (K6-Odak Grup Görüşmesi)

“Bazı oturumlarda online olarak bizi ayırıp tartışma yaptırması çok hoşuma gitmişti. Etkinliklerin kesinlikle yararlı ve güzel olduğunu düşünüyorum.” (K1-Odak Grup Görüşmesi)

“Etkinlikler hakkında çok pozitif düşünüyorum çünkü o etkinlikler olmasaydı kendimle ilgili birçok şeyi fark etmemiş olacaktım.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

“İşte duygunu fark et duygusunu söyle nasıl bir yol izlemen gerekiyor bir etkinlik yapmıştık. Bu etkinliği yaptığımız oturum en etkiliydi.” (K4-Odak Grup Görüşmesi)

“Bugünkü oturum benim için oldukça keyifli ve eğlenceli geçtiğini düşünüyorum. Özellikle rol oynama yapmak çok keyifliydi.” (K6-Oturum Günlükleri)

“Evet, kesinlikle sağlıklı düşüncelerim olduğunu öğrendim. Benim için yararlı bir oturumdu. Sevgili hocama bolca teşekkürlerimi sunarım.” (K7-Oturum Günlükleri)

Katılımcıların etkinlikleri faydalı/etkili ve keyifli bulmalarının yanında yaratıcı olarak tanımlayan 2 katılımcının ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“Etkinlikler olarak bence değişik farklı etkinliklerle karşılaştık o yüzden güzeldi. Yani acaba duyguları nasıl ifade ederiz ya da bize neyi anımsatıyor ya da nasıl dile getirebiliriz gibi bir sürü etkinlik yaptık.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

“Yaratıcıydı benim için şöyle yapacağız böyle yapacağız dediğimde hiç düşünmemiştim dedim. Son etkinliğimizde mektup yazdırdığımızda neden mektup yazdırsın ki diye düşündüm ama çok hoşuma gitmişti yazdığımızda.” (K4-Odak Grup Görüşmesi)

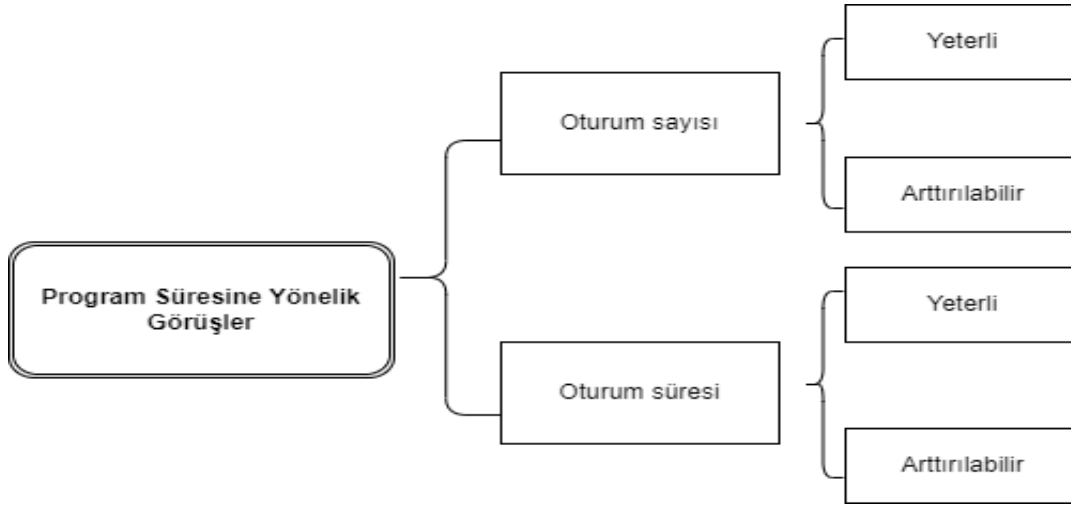
Etkinliklere yönelik görüşler alt temasında etkinlikler için pekiştirilmeli ve uygulaması zor boyutları ortaya çıkmıştır. Katılımcılar duygu düzenleme becerilerinin uygulanmasının zor olduğunu ve etkinliklerin sürekli uygulanarak pekiştirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Ayrıca ilişkilerinde şiddeti fark etseler de şiddeti azaltmanın zaman alacağını ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Bazı etkinlikler örnek vermek gerekirse, duyguları düzenlemenin gerekliliğini fark ettim, yapması zor uygulamaya dökmesi biraz zor ama ufak ufak alıştırmalar ile yani alışkanlık haline getirebileceğimi fark ettim.” (K6-Odak Grup Görüşmesi)

“Defterde her etkinlikle ilgili illa bir notum var. Bunlar bende kalacak sürekli bunları uygulamaya devam edeceğim.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

“Burada öğrendiğimi toparlamak biraz zamanla olacak ama toparlayamazsak o şiddet döngüsüne girmiş olacağız partnerimle bu kadar uzun süre devam etmeyebilirdik diye düşünüyordum kendim açısından.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

**Program Süresine Yönelik Görüşler.** Programa yönelik görüşler ana temasının ikinci alt teması program süresine yönelik görüşlerdir. Şekil 11’de program süresine yönelik görüşler alt teması kod haritası sunulmuştur.



Şekil 11. Program Süresine Yönelik Görüşler Kod Haritası

Şekil 11’de program süresine yönelik görüşler alt temasının oturum sayısı ve oturum süresi boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların program süresine yönelik görüşler alt temasına ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17

*Program Süresine Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

Program Süresine Yönelik Görüşler	Frekans (f)	Katılımcılar
1. Oturum sayısı		
• Yeterli	3	K1, K2, K5
• Arttırılabilir	3	K3, K4, K7
2. Oturum süresi		
• Yeterli	3	K2, K5, K7
• Arttırılabilir	2	K1, K3

Tablo 17’de katılımcıların oturum sayısı ve süresi ile ilgili görüşlerini ifade ettiği görülmüştür. Aşağıda katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

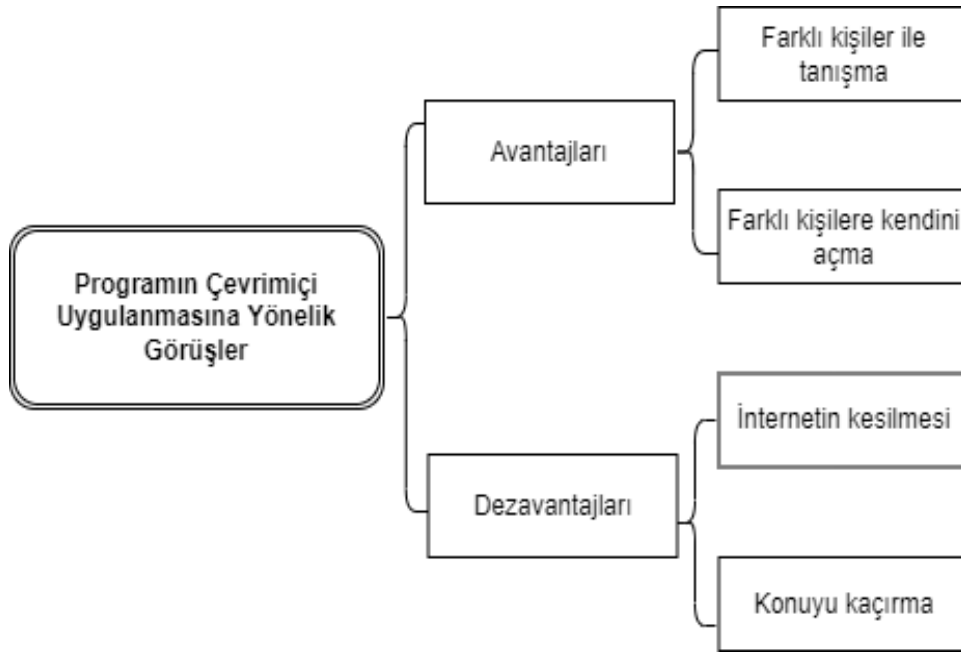
“Hafta olarak yeterliydi belki bir iki hafta uzun olabilirdi ama genel olarak güzeldi. Oturumların süresi yeterliydi daha uzun olsa 90-100 dakikadan sonra oturmaktan insan sıkılabiliyor.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

“Oturumların süresi açısından dikkatimi çeken bana söz gelmediği zaman rahatsız oluyordum. Oturum süresi hakkında eleştirim var. Onun dışında 8 hafta gayet yeterliydi. 8 oturumdan sonrası sıkıcı olabilirdi.” (K1-Odak Grup Görüşmesi)

“Oturumların bir tık uzun olmasını isterdim. Ben konuştuğumda da arkadaşlarımda konuşmasını isterim çünkü ben kendimi ifade ettiğimde arkadaşlarımdan çok fazla konuşmuş gibi hissediyordum.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

“Oturumların süresi gayet iyiydi ama grup içerisinde bu samimiyet devam ederse 8 haftadan uzun olmasını isterdim.” (K4-Odak Grup Görüşmesi)

**Programın Çevrimiçi Uygulanmasına Yönelik Görüşler.** Programa yönelik görüşler ana temasının üçüncü alt teması programın çevrimiçi uygulanmasına yönelik görüşlerdir. Şekil 12’de programın çevrimiçi uygulanmasına yönelik görüşler alt teması kod haritası sunulmuştur.



Şekil 12. Programın Çevrimiçi Uygulanmasına Yönelik Görüşler Kod Haritası

Şekil 12’de programın çevrimiçi uygulanmasına yönelik görüşler alt temasının çevrimiçi uygulamanın avantajları ve dezavantajları boyutlarından oluştuğu görülmüştür. Avantajlar boyutunda farklı kişiler ile tanışma ve farklı kişilere kendini açma bulunurken dezavantajlar boyutunda internetin kesilmesi ve konuyu kaçırma bulunmaktadır.

Katılımcıların programın çevrimiçi uygulanmasına yönelik görüşler alt temasına ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri Tablo 18’de gösterilmiştir.

Tablo 18

*Programın Çevrimiçi Uygulanmasına Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

Programın Çevrimiçi Uygulanmasına Yönelik Görüşler	Frekans ( <i>f</i> )	Katılımcılar
1. Avantajları		
• Farklı kişiler ile tanışma	2	K2, K7
• Farklı kişilere kendini açma	1	K2
2. Dezavantajları		
• İnternetin kesilmesi	2	K2, K6
• Konuyu kaçırma	1	K6

Tablo 18’e göre 2 katılımcı çevrimiçi uygulamanın avantajlarını farklı kişilere kendini açma ve farklı kişiler ile tanışma olarak ifade etmiştir. 2 katılımcı ise çevrimiçi uygulamanın dezavantajlarını internetin kesilmesi ve konuyu kaçırma olarak belirtmiştir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Uzak illerde birbirimizi hiç tanımayan bir grup olarak paylaşımımızı daha rahat bir şekilde yaptığımızı düşünüyorum.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

“Online olduğu için farklı üniversitelerden de arkadaşlarla tanışma imkânı bulduk. Bu da aslında bir avantaj.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

“Online olduğu için zor oluyordu. Bazı yerlerde konuya hâkim olamıyordum.” (K6-Odak Grup Görüşmesi)

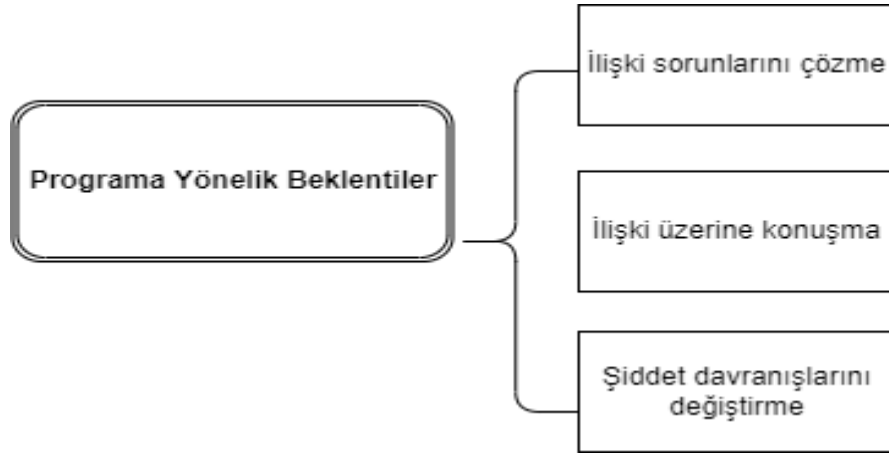
“Arkadaşımın dediği gibi internetin kesilmesi online olması olumsuz bir süreçti.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

Sonuç olarak, katılımcıların programın süresine, etkinliklerine ve çevrimiçi uygulanmasına yönelik görüşler bildirdikleri görülmüştür. Katılımcılar etkinliklerin faydalı/etkili, keyifli, yaratıcı olduğunu belirtmişlerdir. Etkinliklerin duygu düzenleme ve flört şiddetiyle ilgili olması nedeniyle pekiştirilmesi ve uygulamasının zor olduğuna yönelik ifadeler dikkat çekmektedir. Katılımcılar program süresine yönelik olarak oturum sayısı ve sürelerinin yeterli olduğuna yönelik görüş bildirmişlerdir. Ayrıca programın çevrimiçi uygulanmasının avantajları boyutunda farklı kişiler ile tanışma, farklı kişilere kendini açma; dezavantajları boyutlarında ise internetin kesilmesi ve konuyu kaçırma yer

almaktadır. Bu boyutların alanyazında belirtilen çevrimiçi avantajlar ve dezavantajlar ile benzerlik gösterdiği görülmektedir.

### Programa Yönelik Beklentiler Temasının Bulguları

Programa yönelik beklentiler ana temasının ilişki sorunlarını çözme, ilişki üzerine konuşma ve şiddet davranışlarını değiştirme alt temalarından oluştuğu görülmektedir. Şekil 13'te programa yönelik beklentiler temasına ve alt temalarına ilişkin kod haritası sunulmuştur. Katılımcıların programa yönelik beklentiler temasına ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri Tablo 19'da gösterilmiştir.



Şekil 13. Programa Yönelik Beklentiler Kod Haritası

Tablo 19'a bakıldığında katılımcılar önleme programına en çok ilişki sorunlarını çözme beklentisi ile gelmişlerdir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Katılmamdaki neden şu ki insan illa sorun olduğu zaman bu gruplara katılmamalı sorun yaşadığında donanımlı hale gelmeli ki o yüzden bu çözümleri oluşturabilmek için gruba dahil olmuştum. İleride sorun yaşadığımızda çözmek için buradaydım beklentimi gayet iyi şekilde karşıladı.” (K1-Odak Grup Görüşmesi)

“İlişimde çok sorun yaşıyordum ve sürekli kavga ve tartışma halindeydik. Yani ilişkimle ilgili olumlu adım atmak için çok yararlı oldu.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

Tablo 19

*Programa Yönelik Beklentilere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

Programa Yönelik Beklentiler	Frekans (f)	Katılımcılar
1. İlişki sorunlarını çözme	4	K1, K2, K3, K6
2. İlişki üzerine konuşma	1	K4
3. Şiddet davranışlarını değiştirme	2	K5, K7

Tablo 19’da bazı katılımcıların programa ilişki üzerine konuşma ve şiddet davranışlarını değiştirme beklentisi ile geldikleri görülmektedir. Aşağıda katılımcıların beklentilerine yönelik ifadelerine yer verilmiştir.

“Kendimde yanlış olan bazı davranışları değiştirmeyi istiyordum ama fark ettim ki kendini ifade etme ve iletişim anlamında saydığımız gibi birçok katkısı oldu.” (K5-Odak Grup Görüşmesi).

“Beklenti hakkında konuşsam ben ilişki hakkında flört şiddeti gibi ilişki hakkında konuşmayı çok seviyorum.” (K4-Odak Grup Görüşmesi)

“İlişkime dair bir şeyler fark etmemi sağladı. Hem kendimi hem partnerimi tanımamı sağladı. Hem bu kadar konuşabileceğim hem de kendimi rahat ifade edebileceğim bir ortam olacağını beklemiyordum. Böyle olmak beni çalışmak için motive etti hem de rahatlattı.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

Katılımcılar programa ilişki sorunlarını çözme, ilişki üzerine konuşma ve ilişkilerinde fark ettikleri şiddet davranışlarını değiştirme amacı ile geldiklerini söylemişlerdir. Katılımcıların ilişkilerindeki davranışlarını fark etmek veya sorunların çözümünü konuşmak istemeleri ilişkilerine yönelik farkındalıklarını arttırmak istediklerini göstermektedir.

### **Grup Liderine Yönelik Görüşler Temasının Bulguları**

Odak grup görüşmesinde grup liderine yönelik görüşler ana teması belirlenmiştir. Şekil 14’te grup liderine yönelik görüşler temasına ve alt temalarına ilişkin kod haritası sunulmuştur.



Şekil 14. Grup Liderine Yönelik Görüşler Kod Haritası

Şekil 14’te grup liderine yönelik görüşlerin kişilik özellikleri ve anlatım becerisi alt temasından oluştuğu görülmüştür. Grup liderine yönelik görüşler temasına ilişkin frekans ve katılımcı bilgileri Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20

*Grup Liderine Yönelik Görüşlere İlişkin Frekans ve Katılımcı Bilgileri*

Grup Liderine Yönelik Görüşler	Frekans (f)	Katılımcılar
1. Kişilik özellikleri		
• Samimi/içten	5	K1, K2, K3, K5, K6
• Demokratik	2	K4, K7
• Anlayışlı	1	K7
2. Anlatım becerisi	2	K2, K6

Tablo 20’de katılımcılar en çok grup liderinin samimi/içten yapısına yönelik görüş bildirmişlerdir. Katılımcılar grup liderinin samimi/içten, demokratik ve anlayışlı olduğunu belirtmişlerdir. Grup liderinin kişilik özelliklerinin kendilerini açmada kolaylık sağladığını söylemişlerdir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadelerine yer verilmiştir.

“Grup liderimizi Sema hocayı çok sevdim çünkü bizimle samimi bir şekilde iletişime geçti.” (K5-Odak Grup Görüşmesi)

Keşke Sema Hoca bizim hocamız olsun diye düşündüm. Düşüncelerimi samimiyetle, korkmadan içtenlikle paylaştığım bir hocamızı tanıştığım için çok memnunum.” (K3-Odak Grup Görüşmesi)

“Öncelikle Sema hocamız kendimizle ilgili konuları anlattığımızda eleştirel ve yargılayıcı bir tavırla yaklaşmadı. O yüzden gönül rahatlığı ile anlatabildik.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

“Sema hocadan memnundum özellikle toplumsal konularda zıt fikirler olsa bile hiç yargılamadan objektif şekilde yaklaştı.” (K4-Odak Grup Görüşmesi)

“Toplantıya gelememe ya da geç gelme durumlarında anlayışlı yaklaşarak çözüm yolları bulmaya çalıştı.” (K7-Odak Grup Görüşmesi)

Tablo 20’de 2 katılımcı grup liderinin anlatım becerilerine yönelik görüş bildirmişlerdir. Aşağıda katılımcıların ifadelerine yer verilmiştir.

“Sema hocanın anlatımı çok sadeydi ve güzeldi. Bir akademik çalışmaydı ama günlük hayattan ilişkilerimizi ele alan bir süreç geçirdik gibi. O yüzden iyi hissettirdi.” (K2-Odak Grup Görüşmesi)

“Sema Hocaya kendimi çok iyi ifade edebildiğim gibi arkadaşlarıma katılıyorum çok samimi hem de anlatırken gündelik hayattan örnekler verdi.” (K1-Odak Grup Görüşmesi)

Katılımcılar grup liderinin yetkin olmasının, katılımcılara içten/samimi, demokratik ve anlayışlı yaklaşmasının kendilerini açmada etkili olduğunu ifade etmişlerdir. Grup liderinin anlatım becerilerinin anlaşılır ve sade olması, konuların günlük hayattan örnekler ile açıklanmasının program içeriğinin anlaşılması açısından yararlı olduğunu belirtmişlerdir.

### **Program Değerlendirme Formuna Yönelik Bulgular**

FŞYFP’yi değerlendirmek amacı ile deney grubu katılımcılarından toplanan Program Değerlendirme Formu frekans ve yüzdelerine Tablo 21’de yer verilmiştir.

Tablo 21

## Program Değerlendirme Formu Frekans ve Yüzdeleri

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kısmen Katılmıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum	
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
1.Programın içeriğinin uygun ve tatmin edici olduğunu düşünüyorum.	-		-		-		2	%25	6	%75
2.Programda yer alan etkinliklerin programın amacına uygun olduğunu düşünüyorum.	-		-		-		2	%25	6	%75
3.Programda kullanılan materyaller flört şiddeti hakkında bilgi edinme düzeyimi arttırdı.	-		-		-		3	%37,5	5	62,5
4.Program kendim hakkında yeni şeyler öğrenmeme yardımcı oldu.	-		-		-		3	%37,5	5	62,5
5.Programa katılmaktan memnunum.	-		-		-		2	%25	6	%75
6.Program sayesinde ilişkimdeki flört şiddeti davranışlarımı fark ettim.	-		-		-		1	%12,5	7	87,5
7.Program, ilişkimde duygularımı tanımama yardımcı oldu.	-		-		1	%12,5	1	%12,5	6	%75
8. İlişkimde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini fark ettim.	-		-		-		2	%25	6	%75
9. İlişkimde duygularımı ifade etmenin önemini kavradım.	-		-		-		2	%25	6	%75
10.Program, ilişkimde etkili olan inanç ve düşünceleri fark etmemi sağladı.	-		-		-		2	%25	6	%75
11. Program ilişki değerlerinde kültürün etkisini fark etmemi sağladı.	-		-		-		2	%25	6	%75
12.Program sayesinde ilişkimde duygularımı kabul etmenin önemini kavradım.	-		-		1	%12,5	1	%12,5	6	%75
13.Lider programı başarılı bir şekilde yönetti.	-		-		-		2	%25	6	%75
14.Lider beni ve grup üyelerini dinledi.	-		-		-		1	%12,5	7	87,5
15.Programı arkadaşlarıma önermeyi düşünüyorum.	-		-		-		2	%25	6	%75

Tablo 21’de Program Değerlendirme Formunu dolduran katılımcıların 2’sinin “Programın içeriğinin uygun ve tatmin edici olduğunu düşünüyorum” ve “Programda yer alan etkinliklerin programın amacına uygun olduğunu düşünüyorum.” sorularına 2

katılımcının “katılıyorum”, 6 katılımcının ise “tamamen katılıyorum” cevabını verdiği görülmüştür. “Programda kullanılan materyaller flört şiddeti hakkında bilgi edinme düzeyimi arttırdı.” sorusuna 3 katılımcı “katılıyorum”, 5 katılımcı “tamamen katılıyorum” cevabını vermiştir. Katılımcılardan 2’si “Programa katılmaktan memnunum.” sorusuna “katılıyorum” derken 6’sı “tamamen katılıyorum” seçeneğini işaretlemiştir.

Katılımcıların programa yönelik kazanımlarına bakıldığında “Program kendim hakkında yeni şeyler öğrenmeme yardımcı oldu.” sorusuna 3 katılımcı “katılıyorum”, 5 katılımcı “tamamen katılıyorum” cevabını vermiştir. “Program sayesinde ilişkimdeki flört şiddeti davranışlarımı fark ettim” sorusuna 1 katılımcı “katılıyorum” 7 katılımcı ise “tamamen katılıyorum” şeklinde cevap vermiştir. “İlişkimde, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini fark ettim”, İlişkimde duygularımı ifade etmenin önemini kavradım”, “Program, ilişkimde etkili olan inanç ve düşünceleri fark etmemi sağladı.” ve “Program ilişki değerlerinde kültürün etkisini fark etmemi sağladı.” sorularına katılımcıların 2’si “katılıyorum”, 6’sı “tamamen katılıyorum” şeklinde yanıtlamıştır. “Program, ilişkimde duygularımı tanımama yardımcı oldu ve “Program sayesinde ilişkimde duygularımı kabul etmenin önemini kavradım.” sorularına 1 katılımcı “kısmen katılıyorum”, 1 katılımcı “katılıyorum” ve 5 katılımcı ise “tamamen katılıyorum” cevabını vermiştir.

Deney grubundaki katılımcıların grup liderini değerlendiren sorulara ise çoğunlukla “kesinlikle katılıyorum” ve “katılıyorum” seçeneklerini işaretledikleri görülmüştür. Katılımcıların 2’si “Programı arkadaşlarıma önermeyi düşünüyorum.” sorusuna “katılıyorum”, 6’sı ise “tamamen katılıyorum” yanıtını vermişlerdir. “Bu program ile ilgili eklemek istediğiniz bir şey var mı?” sorusuna katılımcılar aşağıdaki cevapları vermişlerdir.

“Hayatımda ilişki konusunda katıldığım ilk ve en verimli çalışmaydı, kendimle ilgili birçok yanlış ve doğruyu fark edip öğrendim. Partnerimle ilgili birçok olumsuz durumu fark ettim ve birçok etkinlik yaptım ilişkimizin düzelmesi adına. Tüm bunlar çalışma sayesinde saygı değer hocam sayesinde oldu. Bunun için ve her şey için sevgili hocama çok teşekkür ederim.”

“Süreci çok keyifli buldum iyi ki katılmışım.”

“Duyguları tanımama ve öfke anında neler yapabileceğimi öğrendim benim için heyecan verici bir süreçti flört ilişkimde duyguların ne kadar önemli olduğunu öğrendim.”

“İlk defa bir grup çalışmasına katıldığım için ne yapacağımı pek bilmiyordum ama grup arkadaşlarımın isteği ve grup liderinin motivasyonu çok eğlenceli hale getirdi toplumsal cinsiyet konusuna dokunmamız çok güzeldi. “

“İlişkiye ve kendime dair oldukça fazla farkındalık yaşadığım bir süreç oldu benim için oldukça keyifliydi. Birçok şeyi anlamlandırabildim. Her şey için teşekkür ederim.”

“Çalışma için Sema hocama ve çalışmadaki diğer arkadaşlara çok teşekkür ederim.”

“Süreci çok keyifli buldum. İyi ki katılmışım.”

Yukarıda elde edilen bulgular katılımcıların programın içeriğinden ve grup liderinden memnun olduklarını, programın duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına katkı sağladığını göstermektedir. Bu sonuçlar nicel ve nitel bulgular ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen nitel bulgular özetlendiğinde, grup yaşantısının heyecan, yeni insanlar tanıma, ilişki sorunlarını paylaşma, olumlu beklenti, gruba ait hissetme, güven hissetme, model alma ve kendi davranışlarını sorgulamada etkili olduğu, FŞYFP'nin ilişkiye yönelik şiddet davranışlarını, sağlıksız düşünceleri, çevresindeki şiddet davranışlarını, toplumsal cinsiyet rollerini fark etmeye, ilişki değerlerini tanımaya, öğrendiği etkinlikleri partneri ile uygulamaya, duygu düzenleme, iletişim, sorun çözme ve empati becerilerine katkı sağladığı görülmüştür. Programın etkinliklerinin faydalı/etkili, yaratıcı, keyifli olduğu aynı zamanda uygulaması zor ve pekiştirilmesinin gerekli olduğu, oturum sayısı ve süresinin yeterli olduğu, çevrimiçi programın farklı kişiler ile tanışma, farklı kişilere kendini açma gibi avantajları ve internetin kesilmesi ve konuyu kaçırma gibi dezavantajlarının olduğu belirtilmiştir. Son olarak, katılımcıların sorunları çözme beklentisi ile programa katıldıkları ve grup liderinin etkili becerilere sahip olduğu belirtilmiştir.

## **Yorumlar**

Bu bölümde flört şiddetine yönelik farkındalık programından elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Programın duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisine ilişkin nicel bulgular, öğrencilerin FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisine yönelik değerlendirmeleri ve üniversite öğrencilerinin

FŞYFP'ye yönelik görüşleri nitel bulguları flört şiddetiyle ilgili alanyazından yararlanılarak birlikte yorumlanmıştır.

### **Duygu Düzenleme Güçlüğü Bulgularına İlişkin Yorumlar**

Flört şiddetine yönelik farkındalık programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkililiğinin incelendiği bu çalışmada öncelikle duygu düzenleme güçlüğü bulguları tartışılmıştır. Araştırmada, deney grubu öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının kontrol grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür. Deney grubu öğrencilerinin son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde düştüğü ve bu düşüşün izlemede korunduğu bulunmuştur. Ayrıca nicel bulgular, kontrol grubunun duygu düzenleme güçlüklerinde bir değişim olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar hipotezi destekler niteliktedir.

Araştırmalar flört şiddeti programlarında duygu düzenleme güçlüğü azaltılmasının önemli olduğunu belirtmektedir (Harper vd., 2015; Lazarevich vd., 2017; Leisring, 2013; McNulty ve Hellmuth, 2008; Shorey vd., 2008a; Shorey vd., 2011). Yurt dışında hazırlanan flört şiddeti programlarında duygu düzenleme güçlüğüne sınırlı bir şekilde yer verildiği görülmüştür (Baker, 2019; Jaffe, Schreier ve DiLillo, 2017; Rizzo vd., 2018; Zarling vd., 2015; Zarling ve Berta, 2017). Zarling ve diğerleri (2015) fiziksel ve duygusal şiddete yönelik hazırladığı programda duygu düzenleme güçlüğü azaltırken, Baker (2019) duygusal şiddet programında duygu düzenleme güçlüğüne yer vermiş; fakat program duygu düzenleme güçlüğünde etkili olmamıştır. Flört şiddetine yönelik farkındalık programının sonuçları bu yönüyle Zarling ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Duygu düzenleme güçlüğü azaltılmasında duygulara yönelik farkındalığın önemli olduğu belirtilmektedir. Öfke, kıskançlık, utanç gibi kişiyi etkileyecek duygularda nasıl davranılacağı bilinmemesi kişide stres yaratarak flört şiddetine neden olabilmektedir (Leisring, 2013; Shorey vd., 2011). Yurt dışında flört şiddeti programlarında özellikle öfke, üzüntü ve kıskançlık duygusu ile baş etmeye yönelik içeriklerin yer aldığı görülmüştür. Terrazas-Carrillo ve diğerleri (2020) flört şiddetini azaltmayı amaçladığı DRIVEN programında öfkeyi yönetme isimli oturuma yer verirken; Rizzo ve diğerleri (2018) öfke, üzüntü ve kıskançlık duygusunda neler yapılabileceğine yönelik oturumlara yer vermiştir. Yapılan bu çalışmada benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü azaltılmasında katılımcıların yaşadıkları duyguları tanıma ve bu

duyguları fark etmesine yönelik oturum içeriklerine yer verilmiştir. Çalışmanın nitel bulgularında katılımcılar öfke ve üzüntü duygularını tanıma, isimlendirme ve duyguları fark etmede programın etkili olduğunu belirtmiştir. Bir katılımcı “kötü çok açık bir ifade değil ben duygu oturumlarında aslında duygularımı tanımayı öğrendim. Kötü hissinin ne olduğunu mesela işte öfkemi, üzüntümü daha net ifade edip anlamlandırdıkça ilişkimde daha net bir şekilde düzenleyebildim.” (K2) diyerek duyguları tanımanın ve fark etmenin duygu düzenleme becerisine olan katkısını ifade etmiştir. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılar programın partneri ile ilişkisinde ve kişilerarası ilişkilerinde duygu düzenleme becerilerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Program değerlendirme formunda “program ilişkimde duygularımı tanımama yardımcı oldu.” ifadelerine katılımcıların çoğu “tamamen katılıyorum” diyerek cevap vermiştir. Katılımcıların bu yanıtlarının araştırmanın nicel bulgularını desteklediği ve duygu düzenleme oturum içeriklerinin öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğüne azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Flört şiddetine yönelik farkındalık programı ACT’ye dayalı olarak hazırlanmıştır. ACT’ye dayalı hazırlanan flört şiddeti programları sınırlı sayıda olmasına rağmen Langer ve Lawrence (2010) ACT’nin duygu düzenleme güçlüğünü azaltmada kullanılabileceğini ve duyguları kabul etmedeki önemini vurgulamaktadır. Duyguları kabul, bireyin yaşadığı duygulara esnek, açık ve yargılayıcı olmayan bir tutumla yaklaşmasıdır (Hayes vd., 2012). Bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğünün azaltılması için ACT’ye dayalı olarak üçüncü oturumda duyguları kabul etme içeriğine yer verilmiştir. Katılımcılarla dördüncü oturumda “Duyguları Kabul Etme” kendinelik egzersizi yapılmıştır. Benzer şekilde Cohn ve diğerleri (2010) çalışmasında şiddetin olumsuz duygulardan kaçınmak veya olumsuz duyguların etkisini azaltmak amacıyla kullanılan bir davranış olduğunu ve şiddetin farkındalık eksikliği ile duygu kabulündeki eksikliklerin sonucu olabileceğini belirtmektedir. Duyguları kabul becerilerinin kullanılmasının bu anlamda gerekli olduğunu ifade etmektedir. Programda duygu kabulünün yanında duygu düzenleme stratejileri farkındalıklarını arttırmak için uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinden duygulardan kaçınma ve bastırma hakkında bilgi verilmiştir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine yönelik ACT’de yer alan yaratıcı umutsuzluk kullanılmıştır. Beaudry (2020) ACT’ye dayalı flört şiddeti grup programında öğrencilerin ilişkilerinde yaşadıkları duygular karşısında neler yaptıklarını yaratıcı umutsuzluk ile ele alınmasının gerekliliğinden bahsetmiştir. Yaratıcı umutsuzlukla öğrencilerin değişim için motivasyonunu arttırmak, istenmeyen duyguları bastırma çabalarının işe yaramadığını ve

farklı davranışların daha iyi sonuçlar ortaya çıkarabileceğini göstermeyi amaçladığını ifade etmektedir. Bu sonuç duygu düzenleme güçlüğüne azaltılmasında yaratıcı umutsuzluk ve duygu kabulünün kullanılmasının etkili olabildiğini göstermekte ve bu çalışmanın nicel sonuçlarını desteklemektedir. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılar oturumlarda olumsuz duygu düzenleme stratejilerini tanımladıklarını, duygularını düzenlemede kullanabileceği stratejileri öğrendiklerini ve uyumsuz strateji kullanmalarında etkili olan nedenleri fark ettiklerini söylemişlerdir. Program değerlendirme formunda “program sayesinde ilişkimde duygularımı kabul etmenin önemini kavradım.” ifadesine katılımcıların çoğu “tamamen katılıyorum” cevabını vermiştir. Katılımcıların bu yanıtları araştırmanın nicel ve nitel bulgularını desteklemektedir.

ACT’ye göre ilişkide öfke, utanç, kızgınlık, kırgınlık gibi duyguları bilişsel kurallar, önyargılar, geçmiş ve gelecek ile ilgili düşünceler etkilemektedir. Kişi bu duyguları hissettiğinde kendisi ve ilişkisi hakkında olumsuz yargılar, benim, partnerimin nasıl olması ya da olmaması gerektiğine dair inançlar, kurallar oluşturabilmektedir (Harris, 2016). Beaudry (2020) ACT programında şiddet davranışlarında etkili olan sağlıksız düşüncelerin fark edilmesi ve bu düşüncelerle mücadele etmeden gözlemleyebilmek için etkinlikler uygulanmasının öneminden bahsetmiştir. Bu çalışmanın dördüncü oturumunda duygulara eşlik eden düşünceler üzerinde etkinlikler yapılmıştır. Örneğin; “Zihnim Ne Diyor?” formu dağıtılarak şiddet olayına neden olan bir düşüncüyü ve duyguyu kâğıda not etmeleri ve bu kâğıdı renkli kalem ile boyayarak grup ile paylaşımları istenmiştir. Burada amaç kişinin yaşadığı duygularla birlikte ortaya çıkan düşüncelerini fark etmesini sağlamaktır. Benzer şekilde Zarling ve Berta (2017) ACT’ye dayalı flört şiddeti programında düşünceler hakkında bilgi verilmesinin, bireyler için sorun oluşturan düşüncelerin belirlenmesinin ve bu düşüncelerle mücadele etmeden, düşünceleri değiştirmeye çalışmadan düşüncelere uzaktan bakabilmenin önemli olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada dördüncü oturumda düşünceleri gözlemleyebilmek ve düşünceye uzaktan bakabilmek amacıyla “Kâğıt Metaforu” etkinliği yapılmıştır. Etkinlikte katılımcıların ilişkisinde etkili olan düşüncüyü yazarak kâğıdı önce yüzüne daha sonra yavaş yavaş kendisinden uzaklaştırılarak dizine koyması sağlanmıştır. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılar sahip olduğu sağlıksız düşünceleri tanımladıklarını ve bu düşüncelerin ilişkilerine olan etkisini fark ettiklerini söylemişlerdir. Odak grup görüşmesinde bir katılımcı “Aslında partnerime söz vermeden kafamdan düşünüp o öyle yapıyormuş gibi öyle düşünüyormuş gibi yapmanın yanlış

olduğunu fark ettim.” (K3) diyerek ilişkisinde bilişsel önyargıları fark ettiğini ifade etmiştir. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılar düşüncelerini fark etmenin ilişkilerine olumlu katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Program değerlendirme formunda “ilişkimde etkili olan inanç ve düşünceleri fark etmemi sağladı.” ifadesine katılımcıların çoğu “tamamen katılıyorum” cevabını vermiştir. Bu nedenle araştırmada ilişkide duygulara eşlik eden düşüncelerin fark edilmesinin duygu düzenleme güçlüklerinin azaltılmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğünün azaltılmasında duyguların partnere ifade edilmesi önemli olmaktadır (Richards, Butler ve Gross, 2003; Langer ve Lawrence, 2010). Araştırmanın beşinci oturumunda duygu düzenleme güçlüğünün azaltılabilmesi için duygu ve düşünceleri partnere ifade etmeye yönelik etkinliklere yer verilmiştir. Çalışmanın nitel bulguları, partnere duyguları ifade etme etkinliklerinin katılımcıların iletişim becerilerine katkı sağladığını göstermiştir. Katılımcılardan biri “Duyguları ifade etme şeklimi, duyguların ne kadar önemli olduğunu ve hissettiğimiz duyguları karşı tarafa aktarmamızın önemli olduğunu düşündüm.” (K3) diyerek partneriyle olan iletişimde duyguların önemli olduğunu belirtmiştir. Program değerlendirme formunda “İlişkimde duygularımı ifade etmenin önemini kavradım.” ifadelerine katılımcıların çoğu “tamamen katılıyorum” cevabını vermiştir. Nyklicek, Vingerhoets ve Zeelenberg (2011) bireylerin duygularını tanıyarak ifade etmesinin iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağladığını söylemektedir. Duyguların ifade edilmesi partnerlerin iletişime devam etmelerini pekiştirmekte ve bu çiftlerin duygu düzenleme becerilerine katkı sağlamaktadır (Shiota, Belinda Campos ve Dacher Keltner, 2004). Bu nedenle programda partnere duygularını ifade etme becerilerinin ele alınması, katılımcıların partnerleri ile sağlıklı iletişim kurmasına katkı sağlamış ve bu durum duygu düzenleme güçlüğünün azaltılmasında etkili olmuş olabilir.

Araştırmanın nitel bulgularında programın empati kurma becerileri üzerinde etkili olduğuna yönelik görüşler yer almaktadır. Empati, başkalarının duygularını anlama ve paylaşma anlamına gelmektedir. Duygu düzenlemenin empati becerisini etkilediği gibi empati becerisinin duygu düzenlemeyi etkileyebileceği ve bu becerilerin birbiri ile yakın ilişkili içinde olduğu ifade edilmektedir (Thompson, Uusberg, Gross ve Chakrabartia, 2019). Araştırmanın nitel bulguları, duygu düzenlemenin empati kurmayı kolaylaştırdığını göstermiştir. Oturum günlüklerinde bir katılımcı “Kırıldığımda doğrudan yargılamak yerine daha da sakin kalıp partnerimi anlamaya çalışmamın daha kolay ve yapıcı olduğunu öğrendim.” (K7) diyerek bu durumu örneklemektedir. Thibert

(2016) ilişkilerde duygu düzenleme becerisinin sağlıklı iletişim ve empatiyi teşvik ettiğini ve bu durumun duyguları düzenlemeyi güçlendirdiğini ifade etmiştir. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılar iletişim becerilerini öğrenmenin partner ilişkisi ve kişilerarası ilişkilerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan biri “Arkadaşlarımızın dediği gibi aslında sadece romantik ilişkimizde değil insanlara bakış açımızda arkadaşlarımıza ya da ailemizle olan iletişimimizde etkiledi bence. “(K5) diyerek programın iletişim becerilerine olan etkisini örneklemiştir. Bu nedenle çalışmada duygu düzenleme becerilerine yer verilmesinin katılımcıların iletişim ve empati becerileri üzerinde etkili olmuş ve bu beceriler duygu düzenleme güçlüğüne azalmasına katkı sağlamış olabilir.

Araştırmanın nitel bulguları deney grubunun öğrendikleri duygu düzenleme etkinliklerini partnerleri ile sorun yaşadıklarında kullandıklarını göstermektedir. Katılımcılar oturum günlüklerinde “Tartışma esnasında yaşadığım sorun hakkında hissettiklerimi ve nedenini karşı tarafa nasıl doğru bir şekilde iletteceğimi öğrendim” (K3) ve “Partnerimle ilişkimde yaşadığım sorunlar karşısında verdiğim tepkilerin neler olduğunu tespit edebilmeyi, ne hissettiğimi, duygularımı ifade edebilmeyi öğrendim” (K4) diyerek sorunları çözmeye programda öğrendikleri duygu düzenleme becerilerini kullandıklarını ifade etmişlerdir. A. M. Nezu ve C. M. Nezu (2019) duygu düzenleme güçlüğüne sorun çözme üzerinde etkili olduğunu ifade etmiş ve “Stop and Slow Down” yöntemiyle düzenlemeye güçlük yaşanan duyguların problem çözme üzerindeki etkisini en aza indirmeye çalışmıştır. Yöntemde bireylerin duygularını tanıyıp o duygulara nasıl tepkiler verdiklerinin farkına varmaları, duyguyu fark ettiğinde durup duygusal tepkisini yavaşlatarak ne yapılması gerektiği konusunda düşünmeleri ve bu planı uygulayarak harekete geçmeleri istenmektedir. A. M. Nezu ve C. M. Nezu (2019) duygu düzenleme güçlüğüne sorun çözme becerileri üzerindeki etkisine ilişkin görüşleri çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Bu nedenle oturumlarda yer alan duyguları tanıma, duyguları ifade etme ve duyguları kabul etme etkinliklerinin sorun çözme becerilerindeki olumlu etkisinin duygu düzenleme güçlüğüne azalmasında etkili olmuş olabilir. Karahan, Yalçın, Erbaş ve Ergün (2018) çalışmasında duyguları fark etme ve kabul etme konusunda daha az savunmacı yaklaşıma sahip olan bireylerin bir sorunu çözmeye daha esnek ve daha başarılı olduğunu söylemektedir. Bu sonuçlar araştırmanın nitel bulguları ile benzerlik göstermektedir.

## FŞYFP'nin Flört Şiddeti Farkındalığı Etkisine İlişkin Görüş ve Yorumlar

Türkiye’de geliştirilen flört şiddeti programlarının flört şiddeti tutumunu azaltmada etkili olduğu görülmektedir (Gündüz, 2019; Üstünel-Balcı, 2018). Gündüz (2019) tarafından ilişkisel kültürel temelli hazırlanan programın üniversite öğrencilerinin flört şiddeti tutumlarını düşürdüğü görülmüştür. Yurt dışı alanyazınında daha çok cinsel şiddeti veya flört şiddetine yönelik tutumu azaltmaya yönelik tanık müdahale programları (Amar vd. 2015; Banyard vd., 2007; Borsky vd., 2018; Carlyle vd., 2020; Draper, 2017; Jouriles vd. 2020; Kleinsasser vd., 2015; Moynihan vd., 2015; O’Brien vd., 2021; Peterson vd., 2018; Salazar vd., 2014; Santacrose vd. 2020; Senn vd., 2017) ve sınırlı sayıda flört şiddeti farkındalık programları olduğu görülmüştür (Brooks, 2000; Hays ve diğerleri, 2015; Moreno, 2017; Paluch, 2021; Schulze ve Perkins, 2017; Woodhouse, 2012). Flört şiddetine yönelik farkındalık programlarından üçünün cinsel şiddete (Paluch, 2021; Schulze ve Perkins, 2017; Woodhouse, 2012) ve üç programında (Brooks, 2000; Hays ve diğerleri, 2015; Moreno, 2017) flört şiddeti farkındalığına yönelik olduğu görülmüştür. Hays ve diğerleri (2015) uyguladığı HEART programı ile üniversite öğrencilerinin flört şiddeti bilgi ve farkındalıklarını arttırmıştır. Lazarevich ve diğerleri (2017) 212 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada deney grubunun flört şiddeti farkındalık ve tutumlarında olumlu değişiklik olduğunu bulmuştur. Bu sonuç flört şiddetine yönelik farkındalık programından elde edilen bulguları desteklemekte aynı zamanda araştırma ile benzer nitelikteki çalışmaların yeterli düzeyde olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın nitel bulgularında deney grubunun flört şiddeti farkındalığının arttığına yönelik ifadeler yer almaktadır. Öğrencilerin çoğu ilişkilerinde kendilerinin ve partnerinin uyguladıkları şiddet davranışlarını fark ettiklerini belirtmişlerdir. Odak grup görüşmesinde bir katılımcı kendi şiddet davranışını fark ettiğini “Bende şimşekler çaktıran oturum birinci oturumdu sağlıklı ilişki, sağlıksız ilişki. Ben bunlara baya uyuyorum demiştim kendime. Sağlıksız ilişki özelliklerinden birkaçı özellikle uyuyordu bir de bir skala yapmıştık böyle 5’in alt ve üst kısmını değerlendirme yapmıştık. Orada sağlıksız ilişkiye yakın çıkmıştı bende şimşekler çaktırmıştı.” (K6) şeklinde ifade etmiştir. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılar partnerine sağlıksız davranışlar sergilediklerini fark ettiklerinde huzursuz, suçlu hissettiklerini ve bu huzursuzluğun partnerine sağlıksız davranışlar gösterme nedenleri üzerinde düşüncelerine katkı sağladığını ifade etmiştir. Katılımcılardan birinin “Oturumun ilk ölçeği olan sağlıksız

ilişkide 10 özellik maddelerine puan verirken öncelikle kendimi suçlu hissettim. Yapmakta olduğum şiddet davranışlar gözümün önünden geçti.” (K5) ifadesi şiddet davranışlarını fark ettiğinde suçluluk duygusunu hissettiğini göstermektedir. Programda deney grubu katılımcılarının ilişkisindeki sağlıklı davranışları fark etmesinin üzüntü yaratmanın yanında sağlıklı davranışlar gösterme nedenleri üzerinde düşünmelerinde etkili olduğu söylenebilir. Grimley, Prochaska, Velicer, Blais ve DiClemente (1994) tarafından geliştirilen Transteoretik Değişim Modelinde bireylerin sağlıklı davranışı değiştirme sürecinde problemleri hakkında farkındalıklarını artırarak, kendini ve çevresini yeniden değerlendirme sürecine girdiğini belirtmektedir. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılardan biri “Bir de çevremde olsun aslında insanların normal karşıladıkları şeylerin şiddet olduğunu farkına vardım buna benzer örnekler gördüm.” (K3) diyerek çevrelerinde fark ettikleri sağlıklı davranışlar olduğunu belirtmişlerdir. Odak grup görüşmesinde bir katılımcı “arkadaşıma gel bak bugün şöyle bir şey öğrendik bu senin probleminde de iyi gelebilir şeklinde onlara da anlattım” diyerek arkadaşlarına yardımcı olmak istediğini söylemiştir. Benzer şekilde Borsky, McDonnell, Turner ve Rimal (2018) çalışmasında öğrencilerin flört şiddeti farkındalıklarının artmasının kendi davranışlarını fark etmelerinin yanında çevrelerinde gördükleri flört şiddeti davranışlarına karşı daha duyarlı olmalarını sağladığını ve çevresindeki arkadaşlarının da farkındalık düzeyinin artmasına katkı sağladığını ifade etmektedir. Katılımcıların flört şiddeti farkındalığının artmasının çevresindeki şiddet davranışlarını fark etmelerine katkı sağladığını göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları araştırmanın nitel bulgularını desteklemektedir.

Araştırmada kullanılan tekniklerin katılımcıların şiddet davranışlarını fark etmede etkili olduğu düşünülmektedir. Programda öğrencilerin aktif katılımının sağlanması için rol oynama, soru cevap, beyin fırtınası, yazı yazma ve tartışma kullanılmıştır. Alanyazında yer alan flört şiddeti grup programları incelendiğinde rol oynama tekniğine yer verildiği ve bu tekniğin öğrenilen bilgilerin davranışa dönüşmesinde yararlı olduğu belirtilmektedir (Amar vd., 2015; Banyard vd., 2007; Bonar vd., 2019; Draper, 2017; Kleinsasser vd., 2015; Munro-Kramer vd., 2020; Senn vd., 2017). Wong, Bouchard ve Lee (2021) yaptığı metanaliz çalışmasında 29 çalışmanın %48’nin programlarda rol oynamaya yer verdiğini söylemiştir. Beaudry (2020) özellikle iletişim becerilerinde katılımcıların rol oynamaya teşvik edilmesinin gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Bu araştırmada beşinci oturumda öğrencilerin istenmeyen duygu ve düşünceleri yaşadıkları zaman partnerleri ile nasıl iletişim kurduklarına yönelik rol oynama tekniği kullanılmıştır.

Araştırmanın nitel bulgularında en etkili olan oturumun rol oynama yapılan beşinci oturum olduğunu katılımcılardan biri “İşte duygunu fark et duygusunu söyle nasıl bir yol izlemen gerekiyor bir etkinlik yapmıştık. Bu etkinliği yaptığımız oturum en etkiliydi.” (K4) diyerek ifade etmiştir. Deneysel işlem sırasında kullanılan oturum günlüklerinin de programa katılan öğrencilerin ilişkilerinde kendi şiddet davranışlarını ve partnerinin davranışlarını fark etmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir. Crane ve Eckhardt (2013) çalışmasında katılımcıların 24 saat içerisinde yaşadığı olumsuz duyguların etkileri, alkol kullanımı ve flört şiddetiyle ilgili soruların yer aldığı günlükleri çevrimiçi ortamda doldurmalarını istemiştir. Günlüklerin kişilerden şiddet ve duygu durum gibi konularda detaylı bilgi toplamada yararlı olduğu ifade edilmektedir. Günlüklerde olumsuz duyguların flört şiddeti davranışının ortaya çıkmasında risk faktörü olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmanın nitel bulgularında oturumlarda katılımcılar tartışma odalarının kullanılmasının keyifli ve yararlı olduğunu ifade etmişlerdir. Flört şiddeti grup çalışmalarında tartışma tekniğinin kullanılmasının yaygın olduğu görülmektedir (Amar vd., 2015; Banyard vd., 2007; Beaudry, 2020; Bonar vd., 2019; Hays vd., 2015; Kuffel ve Katz, 2002; Lazarevich, vd., 2017; Munro-Kramer vd., 2020; Moreno, 2017; Orenge-Aguayo, 2016; Peterson vd., 2018; Santacrose vd., 2020; Simpson Rowe vd., 2012; Terrazas-Carrillo vd., 2020). Nitel bulgular kullanılan tekniklerin katılımcıların ilişkilerinde yaptıkları sağlıklı davranışlarını fark etmelerine katkı sağladığını göstermektedir.

Programın yedinci oturumunda toplumsal cinsiyet rollerinin flört şiddeti üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcıların kültürel farklılıkların ortaya çıkardığı sorunları paylaştıkları, toplumsal cinsiyet rollerinin ilişkileri üzerinde baskın olduğunu ve bunu düzenlemek için partneriyle konuşmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Yedinci oturumda flört şiddetleri mitleri etkinliğinde öğrencilerin “ilişkide kıskançlık ve sahiplenme sevginin göstergesidir” ve “partnerini sürekli olarak kontrol etmek onu önemsemenin göstergesidir” ifadelerini daha yoğun olarak konuştukları görülmüştür. Kontrol davranışı partnerin gittiği yerlere müdahale etme, kimlerle görüşeceğine karışma, başkalarının yanındayken kontrol etme gibi davranışları içermektedir. (Straus, 2008). Özellikle feminist kuram erkeğe verilen güç ve müdahale etme davranışının toplum tarafından kabul görmesinin partnerinin davranışını kısıtlamaya ittiğini belirtmektedir (Shorey vd., 2008a). Hickman ve diğerleri (2004) erkeklerin partnerleri üzerinde kontrol sağlamak için şiddet kullandıklarını ifade etmektedir. Araştırmanın nitel bulgularında öğrencilerin partnerini kontrol etme gibi

davranışlarında toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini fark ettikleri görülmüştür. Programda bir katılımcının “Çok da sağlıklı olmasa ilişkimde kıskançlık mitinden dolayı bazen sıkıntılar oluştuğunu ama benim bunu sahiplenme olarak düşündüğümü ayrıca partnerimin de benim davrandığım gibi davrandığını fark ettim. (K4) ifadesi kıskançlık adı altında partnerinin davranışını kontrol ettiğini ve partnerinin de kendisine aynı şekilde müdahale ettiğini belirtmektedir. Bu nedenle bu çalışmada flört şiddeti farkındalığına katkı sağlamak için toplumsal cinsiyet ele alınmıştır. Çalışma bu yönüyle alanyazında geliştirilen programlar ile benzerlik taşımaktadır (Draper, 2017; Moreno, 2017; Munro-Kramer vd., 2020; Üstünel-Balcı, 2018; Terrazas-Carrillo vd., 2020; Woodhouse, 2012).

Araştırmanın nitel bulgularında öğrencilerin flört şiddeti davranışlarını fark etmesinde program içeriğinin etkili olduğu düşünülmektedir. Kuffel ve Katz (2002) çalışmasında fiziksel, cinsel ve duygusal şiddet türlerinin birbiri ile ilişkili olduğu için tüm şiddet davranışlarının programlarda ele alınmasının yararlı olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde hazırlanan bu programda flört şiddetinin fiziksel, cinsel ve duygusal şiddet türlerine yönelik içeriklere yer verilmiştir. Araştırmada flört şiddetine yönelik bilgilendirmelerin yanında farkındalığı arttıracak etkinliklere yer verilmiştir. Program değerlendirme formunda bir katılımcı “Hayatımda ilişki konusunda katıldığım ilk ve en verimli çalışmaydı, kendimle ilgili birçok yanlış ve doğruyu fark edip öğrendim. Partnerimle ilgili birçok olumsuz durumu fark ettim ve birçok etkinlik yaptım ilişkimizin düzelmesi adına” diyerek programın etkinliklerinin kendisi ve partneriyle ilgili farkındalıklarının arttırdığını ifade etmiştir. Nitel bulgular katılımcıların etkinlikleri faydalı ve etkili bulunduğunu gösterirken aynı zamanda etkinliklerin uygulaması zor ve pekiştirilmeli olduklarına yönelik görüşlerini ifade etmişlerdir. Odak grup görüşmesinde bir katılımcı “Bazı etkinlikler zor uygulamaya dökmesi biraz zor ama ufak ufak alıştırmalar ile yani alışkanlık haline getirebileceğimi fark ettim.” (K6) ifadesi ile davranışların uygulamaya geçmesinin zorluklarını fark ettiğini ve pekiştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Katılımcıların programda öğrendiklerini uygulaması zor ve pekiştirilmeli olarak nitelendirmeleri programın Wellman ve Moore’nun algılama ve kavrama düzeyleri dikkate alınarak hazırlanması ile açıklanabilir. Wellman ve Moore, taksonominin ilk düzeyini farkındalık ve algılama olarak açıklamaktadır. Algılama düzeyinde bireyler kendilerine ve çevrelerine yönelerek bilgi ve beceriler kazanmakta ve öğrenilen her bilgi ve beceri davranış olarak ortaya çıkmayabilmektedir (Nazlı, 2016). Araştırmanın nitel bulgularında katılımcıların etkinliklerin farkındalıkta etkili olduğunu söyleyerek taksonominin birinci düzeyi olan farkındalık düzeyindeki bilgi ve becerileri

kazandıklarını göstermektedir. İkinci düzey olan kavrama düzeyinde bireyler uygun kararlar verip planlar yapmakta ve bu planları doğrultusunda davranmaktadır (Nazlı, 2016). Programın nitel bulgularında katılımcılar faydalı buldukları etkinlikleri partneri ile uygulamanın ilişkilerine olumlu etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir. Odak grup görüşmesinde bir katılımcı “Partnerime özellikle baskı kurmadan etkinlikleri onunla paylaştım ve özellikle ilişkimizi daha iyi anlamamız konusunda katkı sağladı diyebilirim.” (K2) diyerek partneri ile programda öğrendiği etkinlikleri partnerleriyle uyguladığını söylemiştir. Bu durum kavrama düzeyine uygun olarak katılımcıların öğrendiklerini partneriyle birlikte uygulamasının programın flört şiddeti farkındalığına katkı sağladığını göstermektedir. Wills (2018) flört şiddeti farkındalığının artmasının öğrencilerin yaşamları boyunca sağlıklı yakın ilişkiler kurmasına ve sürdürmesine katkı sağladığını söylemiştir.

ACT, bireylerin şiddet davranışlarını istemedikleri yaşantılardan kaçmak için kullandıklarını belirtmektedir (Bell ve Higgs, 2015). Bireyler yaşantılarından kaçtıkları için anla temasları kaybolmakta ve bu durum ilişkide değerler doğrultusunda hareket etmeden uzaklaşarak şiddet davranışlarının ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. ACT’de değerler davranış değişikliğini sağlayabilmek için motivasyon olarak kullanılmaktadır. Değerler, bireylerin ilişkide önemli olan, kendilerini mutlu edecekleri durumları tanımları açısından yararlıdır (Zarling ve Berta, 2017). ACT’ye dayalı hazırlanan şiddet programlarında değerlere yönelik oturumlara yer verildiği görülmektedir (Beaudry, 2020; Hogue, 2018; Orengo-Aguayo, 2016; Zarling vd., 2015). Bonar ve diğerleri (2019) üniversite öğrencilerine değer temelli cinsel şiddet programı uygulamış ve bireylerin kişisel ve ilişki değerlerini tanımanın sağlıklı ilişki davranışlarını destekleyeceğini belirtmiştir. Benzer şekilde bu çalışmada katılımcıların sağlıklı ilişki değerleri doğrultusunda hareket etmesini sağlamak için ilişkide önemli olan 3 değer olan partnere bağlı/yakın olmak, partneri önemsemek ve partnere katkıda bulunma hakkında bilgi verilmiş, katılımcıların ilişkide değerlerini tanıması için değer listesi etkinliği yapılmış ve bu değer doğrultusunda davranmasını engelleyen durumlar ve bu engelleri aşmak için neler yapabilecekleri üzerinde konuşulmuştur. Araştırmanın nitel bulgularında, katılımcılar kendi ve partnerinin değerini oturumda düşündüklerini ve değerler konusunda partneri ile yaşadığı çatışmaları fark ettiklerini söylemişlerdir. Örneğin; partnerinin esprili olma değerinin ilişkide kendisini rahatsız ettiğini söyleyen bir katılımcı bu nedenle partnerine kötü sözler söyleyerek duygusal şiddet uyguladığını dile getirmiştir. Bu katılımcı oturum günlüğünde “Oturumda aklımdan aslında partnerimle

aramda değer farkları olabileceği ve bu sebeple çatışma yaşadığımızı fark ettiğim için bu değerleri birbirimizle paylaşmak geçti.” (K7) diyerek partnerinin önem verdiği değer ile kendi değerlerinin çatışmasının ilişkide şiddet davranışının ortaya çıkmasına neden olduğunu fark etmiştir. Bu nedenle katılımcıların ilişkilerinde önem verdikleri değerleri fark etmeleri ve bu değerler doğrultusunda hareket etmelerinin flört şiddetine yönelik farkındalığın artmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada geliştirilen program çevrimiçi grup olarak gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte Yalom ve Leszcz (2005) belirttiği model alma, evrensellik, grup uyumu, umut aşılama ve kişilerarası öğrenme terapötik faktörlerinin göz önüne alınmasının flört şiddeti farkındalığında etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın nitel bulgularında grup yaşantısının etkileri temasının ortaya çıktığı görülmüştür. Grup yaşantısının etkileri temasında ilişki sorunlarını paylaşma alt temasının olduğu görülmüştür. Programda katılımcılar benzer ilişki sorunlarının diğer katılımcılarda da olduğunu görmelerinin kendilerini rahatlattığını ve yalnız olmadıklarını hissetmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Odak grup görüşmesinde bir katılımcı “İlişki konusunda da mesela katılımcılar yani biz bir şeyler paylaşırken sorunlarda yalnız olmadığımı diğer ilişkilerinde sorunlar yaşadığımı hissettiğim için partnerimle kötü bir olay yaşadığımda kendimi iyi hissettiriyordu.” (K4) diyerek ortak sorunların sadece kendisinin yaşamadığını görmenin kendisini rahatlattığını belirtmiştir. Bu Yalom ve Leszcz (2005)’in terapötik faktörlerinden evrenselliğe işaret etmektedir.

Araştırmanın nitel bulgularında grup yaşantıları etkisi ana temasında model alma alt temasının yer aldığı görülmüştür. Katılımcılar model almanın sürece aktif katılım gösterme, grup sürecinde gördükleri ve ilişkilerinde yararlı olduklarını düşündükleri davranışları kullanmada etkili olduklarını belirtmişlerdir. Odak grup görüşmesinde bir öğrencinin “Arkadaşlarımızdan dinlediğimiz kadarıyla kendime yöneltebiliyordum bazı şeyleri o böyle yapmış aslında bu çok mantıklı gibi onlardan da bazı özellikler kazanabiliyordum.” (K5) diyerek grup üyelerinin birbirlerinden bilgi edindiklerini ve birbirlerini etkilediklerini göstermektedir. Ayrıca nitel bulgularda katılımcıların sorunlarını ifade etmesi ve sorunlarına yönelik geribildirimde bulunulmasının öğrencilerin şiddet davranışlarına yönelik düşünmelerine katkı sağladığı ifade edilmiştir. Bununla beraber katılımcıların sorunları üzerinde düşünmesi, birbirilerini model almaları ve birbirlerini desteklemelerinde grup uyumunun ve umut aşılamanın önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın nitel bulgularında katılımcılar grup sürecinde yoğun duygular hissettiklerini, grup sürecinde yer almaktan mutlu olduklarını, paylaşım

yapmanın kendilerini güvende hissettirdiğini ve bu güvenin kendi davranışlarını değiştirme konusunda motive ettiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Hays ve diğerleri (2015) çalışmasında grup sürecinin katılımcıları ilişkileri üzerinde düşünmesini sağlama, birbirleri ile ilişki kurma, soruna yönelik çözümler bulma, yalnız olmadıklarını hissetme ve kendi şiddet davranışlarını fark ettirme açısından etkili olduğunu belirtmiştir. Rosen ve Bezold (1996) yaptığı grup programının öğrencilerin grup sürecinin ilişkide kendisini ve partnerini değerlendirme, iletişim ve sorun çözme becerilerine katkı sağlama, grupta güven duygusu hissetme, sorunlarını paylaşma ve karşılıklı desteğin sağlanmasında etkili olduğunu belirtmiştir. Grup programında terapötik faktörlerin dikkate alınmasının deney grubu öğrencilerinin şiddet davranışlarına yönelik farkındalığı açısından etkili olduğu düşünülmektedir.

## BÖLÜM 5

### SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmada üniversite öğrencilerinde flört şiddetine yönelik farkındalık programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi belirlenmiş, üniversite öğrencilerinin FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisine yönelik değerlendirmeleri ve programa yönelik görüşleri incelenmiştir. Araştırma kapsamında ön oturum dahil 9 oturumdan oluşan FŞYFP uygulanmış ve karma yöntem ile nicel ve nitel sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde nicel ve nitel sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### Nicel Sonuçlar

- 1) Araştırmanın nicel sonucunda deney grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü puanlarının kontrol grubundan düşük olduğu ve kontrol grubundaki öğrencilerin duygu düzenleme güçlüklerinde değişim olmadığı sonucu elde edilmiştir. Flört şiddetine yönelik farkındalık programına katılan deney grubu öğrencilerinin son test duygu düzenleme güçlükleri puanları azalmış ve bu azalışın iki ay boyunca devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

#### Nitel Sonuçlar

- 1) Araştırmanın nitel bulguları grup yaşantısının etkileri, programın katkıları, programa yönelik görüşler, programa yönelik beklentiler ve grup liderine yönelik görüşler olmak üzere beş ana temada toplanmıştır.
  - a) Grup yaşantısının etkileri ana teması, grup sürecine ilişkin heyecan, yeni insanlar tanıma, ilişki sorunlarını paylaşma, olumlu beklenti, güven hissetme, gruba ait hissetme, model alma ve kendi davranışlarını sorgulama alt temalarından oluşmaktadır. Katılımcılar grup yaşantısında ilk olarak heyecan hissettiklerini, grupta yeni insanlar tanıdıklarını, farklı insanların ilişki

sorunlarını paylaşımlarının kendilerini rahat hissettirdiğini, grup sürecine güven ve ait hissettiklerini, grupta birbirlerine model aldıklarını ve grubun kendi davranışlarını sorgulamalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Grup yaşantısının flört şiddeti davranışlarını fark etmelerine katkı sağladığını belirtmişler.

b) Programın katkıları teması becerilere yönelik ve ilişkiye yönelik katkılar alt temalarına ayrılmıştır.

- Becerilere yönelik katkılar alt teması; sorun çözme becerisi, duygu düzenleme becerisi, iletişim becerisi ve empati kurma becerisi boyutlarından oluşmaktadır. Duygu düzenleme becerisi boyutu partneri ile duygu düzenleme ve kişilerarası ilişkilerinde duygu düzenleme; iletişim becerisi boyutu ise partneri ile iletişim ve kişilerarası ilişkilerinde iletişim olarak ayrılmıştır. Katılımcılar programın duyguları tanıma, duyguları ifade etme, duygu kabulü ve duygu düzenleme stratejilerini tanımadan oluşan duygu düzenleme becerilerine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca iletişim ve duygu düzenleme becerilerini arkadaş, aile gibi kişilerarası ilişkilerinde de kullandıklarını belirtmişlerdir.
- İlişkiye yönelik katkılar alt teması; şiddet davranışlarını, sağlıksız düşünceleri, toplumsal cinsiyet rollerini, çevresindeki şiddet davranışlarını fark etme, ilişki değerlerini tanıma ve öğrendiği etkinlikleri partneri ile uygulama boyutlarında oluşmaktadır. Katılımcılar FŞYFP'nin ilişkisindeki ve çevresindeki şiddet davranışlarını, sağlıksız düşüncelerini, toplumsal cinsiyet rollerini fark etmesine, ilişkisinde değerleri tanımasına ve öğrendiği etkinlikleri partneri ile uygulamasına katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

c) Programa yönelik görüşler teması, etkinliklere yönelik görüşler, programın süresine yönelik görüşler ve programın çevrimiçi uygulanmasına yönelik görüşler alt temasına ayrılmıştır.

- Etkinliklere yönelik görüşler alt temasının faydalı/etkili, yaratıcı, keyifli, pekiştirilmeli ve uygulaması zor boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Öğrenciler etkinliklerin yararlı, yaratıcı ve keyifli olduğunu; fakat etkinliklerin zor ve zaman içerisinde pekiştirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

- Programın süresine yönelik görüşler alt temasının oturum sayısı ve oturum süresi boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar oturum sayısı ve süresinin yeterli olduğuna yönelik görüşler belirtmişlerdir.
  - Programın çevrimiçi uygulanmasına yönelik alt temasının çevrimiçi uygulamanın avantajları ve dezavantajları boyutlarından oluştuğu görülmektedir. Katılımcılar farklı kişilere kendini açma ve farklı kişiler ile tanışmanın çevrimiçi programın avantajı olduğunu; internetin kesilmesinin ve konuyu kaçırabilmenin çevrimiçi programın dezavantajı olduğunu söylemişlerdir.
- d) Programa yönelik beklentiler temasının ilişki sorunlarını çözme, ilişki üzerine konuşma ve şiddet davranışlarını değiştirme alt temalarından oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların en çok ilişki sorunlarını çözme beklentisi ile programa geldikleri, şiddet davranışlarını değiştirme ve ilişki üzerine konuşma beklentisi ile gelen katılımcıların olduğu görülmüştür.
- e) Grup liderine yönelik görüşler temasının kişilik özellikleri ve anlatım becerileri alt temasına ayrıldığı görülmektedir. Öğrenciler grup liderinin samimi/içten, demokratik ve anlayışlı olduğunu ve konuları anlatırken sade, anlaşılır ve yetkin olduğunu söylemişlerdir.
- 2) Program değerlendirme formunda yer alan görüşler değerlendirildiğinde, öğrencilerin programı ilişkideki şiddet davranışlarını fark etme, duyguları tanıma, duyguları ifade etme, duyguları kabul etme, ilişkideki sağlıksız düşüncelerini tanımlama ve toplumsal cinsiyet rollerinin ilişkiye olan etkisini fark etmede etkili olarak değerlendirdiklerini dile getirmişlerdir. Programın amacına uygun ve faydalı, grup liderinin programı başarılı bir şekilde yönettiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle programın flört şiddeti farkındalığında ve duygu düzenleme güçlüğüne azalmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **Öneriler**

Bu bölümde elde edilen bulgular doğrultusunda alandaki uygulamaya ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur. İlk olarak, uygulayıcılara yönelik önerilere daha sonra, araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

## Uygulamaya Yönelik Öneriler

- 1) FŞYFP'nin üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmıştır. Türkiye'de üniversite öğrencilerine yönelik flört şiddeti programlarının sınırlı olması nedeniyle program öğrencilerin flört şiddeti farkındalıklarına katkı sağlaması için üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çevrimiçi olarak kullanılabilir.
- 2) Katılımcılar nitel bulgularda çevrimiçi uygulamanın dezavantajı olarak internetin kesilmesine yönelik görüş bildirmişlerdir. İnternetin kesildiği durumlarda materyallerin paylaşıldığı çevrimiçi kısa çalışma yapılabilir.
- 3) Program Kabul ve Kararlılık Terapisine dayalı ve çevrimiçi olarak gerçekleştirildiği için programı kullanacak uygulayıcıların Kabul ve Kararlılık Terapisi ve teknoloji kullanımı hakkında bilgi sahibi olması gerektiği düşünülmektedir.

## Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- 1) Program, üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanmış ve programda çoğunlukla Eğitim Fakültesi öğrencileri yer almıştır. FŞYFP'nin Mühendislik, İktisadi ve İdari Bilimler gibi farklı bölümlerde ve fakültelerde yer alan öğrenciler ile çevrimiçi olarak uygulanabilir.
- 2) FŞYFP'nin karma grup çalışması olarak planlansa da katılanların çoğunlukla kadın üniversite öğrencilerden oluştuğu görülmüştür. Bu nedenle daha çok erkek öğrencinin katılımının sağlandığı araştırmalar yapılabilir.
- 3) Araştırmada FŞYFP'nin çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Programın yüz yüze uygulanacak şekilde uyarlanarak çevrimiçi uygulama ile karşılaştırması yapılabilir.
- 4) Araştırma üniversite öğrencilerine yönelik çevrimiçi grup çalışması olarak uygulanmıştır. Programda gerekli değişiklikler yapılarak çiftlere yönelik olarak hazırlanabilir.
- 5) FŞYFP'nin kendinelik etkinlikleri üçüncü ve dördüncü oturumda yer almıştır. Programa atölye çalışmaları eklenerek kendinelik uygulamaları artırılabilir.

- 6) Program flört şiddeti farkındalığına yönelik olarak hazırlanmıştır. Bu program birinci paket program olarak kabul edilip katılımcıların şiddet uygulama davranışlarına yönelik olarak ikinci paket program tasarlanabilir.



## KAYNAKLAR

- Aba, Y. A. (2008). *Çatışmaların Çözümüne Yaklaşım Ölçeğinin The Revised Conflict Tactics Scales (CTS2) Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya, Türkiye.
- Abbey, A., Parkhill, M., BeShears, R., Clinton-Sherrod, A., & Zawacki, T. (2006). Cross-sectional predictors of sexual assault perpetration in a community sample of single African American and Caucasian men. *Aggressive Behavior*, 32, 54-67. doi: <https://doi.org/10.1002%2Fab.20107>.
- Ackard, D. M., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Long-term impact of adolescent dating violence on the behavioral and psychological health of male and female youth. *The Journal of Pediatrics*, 151(5), 476-481. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.04.034>.
- Açıkgöz, B., Karakoyun, A. R., Yüksel, N. A., Akça, F., Akça, A. S. D., & Ayoğlu, F. N. (2018). Tıp Fakültesi 5. ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Flört Şiddetinin Değerlendirilmesi. *Konuralp Tıp Dergisi*, 10(2), 168-174. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ktd/issue/38827/285138>.
- Aksoy, İ. (2021). *Dating violence prevalence and the relationship between dating violence and coping styles of university students in Turkey* (Unpublished master's thesis). Bahçeşehir University, İstanbul, Türkiye.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alkan, D. (2021). *Çevrimiçi İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Alkan, Ö., Özar, Ş., & Ünver, Ş. (2021). Economic violence against women: A case in Turkey. *Plos One*, 16(3), 1-23. doi: <https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0248630>.
- Amar, A. F., & Gennaro, S. (2005). Dating violence in college women: Associated physical injury, healthcare usage, and mental health symptoms. *Nursing Research*, 54(4), 235-242. doi: <https://doi.org/10.1097/00006199-200507000-00005>.
- Amar, A. F., Tuccinardi, N., Heislein, J., & Simpson, S. (2015). Friends helping friends: A nonrandomized control trial of a peer-based response to dating violence. *Nursing Outlook*, 63(4), 496-503. doi: <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2015.01.004>

- American Psychological Association (2014). *ACA code of ethics*. Retrieved from: <https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>.
- American Psychological Association. (2020). *Guidelines for the practice of telepsychology*. Retrieved from <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>.
- Ames, T. L., Glenn, L. A., & Simons, L. E. (2014). Dating violence: Promoting awareness and mitigating risk through nursing innovations. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 26(3), 143-147. doi: <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12095>
- Anantha, S. (2014). *Attitudes toward women and dating violence* (Unpublished master's thesis). The University Of Texas, Houston, Texas.
- Anderson K. M., & Danis, F. S. (2007). Collegiate sororities and dating violence: An exploratory study of informal and formal helping strategies. *Violence Against Women*, 13, 87-100. doi: <https://doi.org/10.1177/1077801206294808>.
- Anderson, J. R., Chen, W. C., Johnson, M. D., Lyon, S. E., Lee, C.-Y. S., Zheng, F., ... Peterson, F. R. (2011). Attitudes toward dating violence among college students in mainland china: an exploratory study. *Violence and Victims*, 26(5), 631-647. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.26.5.631>.
- Antle, B. F., Sullivan, D. J., Dryden, A., Karam, E. A., & Barbee, A. P. (2011). Healthy relationship education for dating violence prevention among high-risk youth. *Children and Youth Services Review*, 33(1), 173-179. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2010.08.031>.
- Asber, C. E. (2014). *Qualities of mindfulness and relationship satisfaction: how mindfulness training in one partner affects a relationship* (Unpublished doctoral dissertation). Alliant International University, San Diego, California.
- Aslan, D., Vefikuluçay, D., Zeyneloğlu, S., Erdost, T., ve Temel, F. (2008). *Ankara'da İki Hemşirelik Yüksekokulunun Birinci ve Dördüncü Sınıflarında Okuyan Öğrencilerinin Flört Şiddetine Maruz Kalma, Flört İlişkilerinde Şiddet Uygulama Durumlarının ve Bu Konudaki Görüşlerinin Saptanması Araştırması*. Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma Merkezi, Teknik Rapor. Ankara. Erişim: 10.09.2021, [http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/flort\\_siddeti.pdf](http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/flort_siddeti.pdf)
- Association for Counseling and Therapy Online (2020). *The ACTO competences for online supervision*. Retrieved from: <https://acto-org.uk/online-supervision-competences>.
- Aydın, B. N. (2018). *Flört Şiddetine Maruz Kalmanın Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Semptomlar, Kendilik Algısı ve Temas Biçimleri ile İlişkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.

- Aydın, S. ve Bayazıt, İ. (2021). Nitel Araştırmalarda Geçerlik ve Güvenirlik. M. Çelebi. (Editör), *Nitel Araştırma Yöntemleri*. (ss.182-209). Ankara: Pegem Akademi.
- Ayral, S. (2021). *Flört Şiddetine Yönelik Tutumların Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik İle Şiddetin ve Erkek Egemenliğinin Meşrulaştırılması Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Babcock, J. C., & Potthoff, A. L. (2021). Effects of angry rumination and distraction in intimate partner violent men. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(23-24), doi: <https://doi.org/10.1177%2F0886260519897336>
- Baird, K. (2015). *Understanding the role of emotion regulation in dating violence during adolescence* (unpublished master's thesis). York University, Toronto, Ontario.
- Baker, E. (2019). *Improving dating violence prevention programs on college campuses with mindfulness-based skills training: a randomized trial* (Unpublished doctoral dissertation). Kent State University, Ohio, United States.
- Ball, B., Kerig, P. K., & Rosenbluth, B. (2009). Like a family but better because you can actually trust each other. *Health Promotion Practice*, 10(1), 45-58. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1524839908322115>
- Ball, B., Tharp, A. T., Noonan, R. K., Valle, L. A., Hamburger, M. E., & Rosenbluth, B. (2012). Expect respect support groups. *Violence Against Women*, 18(7), 746–762. doi: <https://doi.org/10.1177/1077801212455188>
- Baltarlı, N. (2020). *Flört Şiddetinin Şema Terapi Modelinde İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Şehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Banyard, V. L., M. M. Moynihan, and E. G. Plante. (2007). Sexual violence prevention through bystander education: an experimental evaluation. *Journal of Community Psychology* 35 (4), 463–481. doi: <https://doi.org/10.1002/jcop.20159>.
- Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, 24, 1867-1883. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.004>.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beatriz, E. D., Lincoln, A. K., Alder, J., Daley, N., Simmons, F., Ibeh, K., ... & Molnar, B. E. (2018). Evaluation of a teen dating violence prevention intervention among urban middle-school youth using youth participatory action research: lessons learned from Start Strong Boston. *Journal of Family Violence*, 33(8), 563-578. doi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-018-9981-4>

- Beaudury, J. (2020). *Exploration of acceptance and commitment therapy for intimate partner violence using an experiential avoidance model of intimate partner violence* (unpublished doctoral dissertation). Widener University, Chester, United States.
- Bell, K. M., & Naugle, A. E. (2008). Intimate partner violence theoretical considerations: moving towards a contextual framework. *Clinical Psychology Review, 28*(7), 1096–1107. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.03.003>
- Bell, K. M., Howard, L., & Cornelius, T. L. (2020). Emotion dysregulation as a moderator of the association between relationship dependency and female-perpetrated dating aggression. *Journal of Interpersonal Violence, 1*-21. doi:10.1177/0886260520945678.
- Bell, K., & Higgins, L. (2015). The impact of childhood emotional abuse and experiential avoidance on maladaptive problem solving and intimate partner violence. *Behavioral Sciences, 5*(2), 154–175. doi: <https://doi.org/10.3390%2Fbs5020154>
- Bell, K. M., Howard, L., & Cornelius, T. L. (2022). Emotion dysregulation as a moderator of the association between relationship dependency and female-perpetrated dating aggression. *Journal of Interpersonal Violence, 37*(5-6), doi: <https://doi.org/10.1177%2F0886260520945678>.
- Bellafiore, D. R., Colón, Y., & Rosenberg, P. (2004). Online counseling groups. In R. Kraus, J. S. Zack, & G. Stricker (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (pp. 197–216). Elsevier Science.
- Bergman, L. (1992). Dating violence among high school students. *Social Work, 37*(1), 21-27.
- Bhochhibhoya, S., Maness, S. B., Cheney, M., & Larson, D. (2021). Risk factors for sexual violence among college students in dating relationships: an ecological approach. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(15-16), 7722-7746. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260519835875>
- Birkley, E. L., & Eckhardt, C. I. (2015). Anger, hostility, internalizing negative emotions, and intimate partner violence perpetration: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 37*, 40-56. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.002>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology And Behavioral Assessment, 38*(2), 284-296. doi: <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Black, D. S., Sussman, S., & Unger, J. B. (2010). A further look at the intergenerational transmission of violence: Witnessing interparental violence in emerging adulthood. *Journal of Interpersonal Violence, 25*(6), 1022-1042. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260509340539>

- Black, B. M., Hawley, A., Hoefler, R., & Barnett, T. M. (2017). Factors related to teenage dating violence prevention programming in schools. *Children & Schools, 39*(2), 99-107. doi: <https://doi.org/10.1093/cs/cdx007>
- Bliton, C. F., Wolford-Clevenger, C., Zapor, H., Elmquist, J., Brem, M. J., Shorey, R. C., & Stuart, G. L. (2016). Emotion dysregulation, gender, and intimate partner violence perpetration: An exploratory study in college students. *Journal of Family Violence, 31*(3), 371-377. doi: <https://doi.org/10.1007/s10896-015-9772-0>
- Boivin, S., Lavoie, F., Hebert, M., & Gagne, M. H. (2012). Past victimizations and dating violence perpetration in adolescence: The mediating role of emotional distress and hostility. *Journal of Interpersonal Violence, 27*(4), 662-684. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260511423245>
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahé, B. (2017). Romantic attachment, conflict resolution styles, and teen dating violence victimization. *Journal of Youth and Adolescence, 46*(9), 1905-1917. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0635-2>
- Bonache, H., Ramírez-Santana, G., Gonzalez-Mendez, R. (2016). *Conflict resolution styles and teen dating violence. International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(3), 276–286. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.03.003>.
- Bonar, E., Rider-Milkovich, H., Huhman, A., McAndrew, L., Goldstick, J., Cunningham, R., & Walton, M. (2019). Description and initial evaluation of a values-based campus sexual assault prevention programme for first-year college students. *Sex Education, 19*(1), 99–113. doi: <https://doi.org/10.1080/14681811.2018.1482828>
- Borsky, A. E., McDonnell, K., Turner, M. M., & Rimal, R. (2018). Raising a red flag on dating violence: Evaluation of a low-resource, college-based bystander behavior intervention program. *Journal of Interpersonal Violence, 33*(22), 3480-3501. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260516635322>
- Bouffard, L. A. (2010). Exploring the utility of entitlement in understanding sexual aggression. *Journal of Criminal Justice, 38*, 870–879. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.06.002>
- Bowen, E., Walker, K., Mawer, M., Holdsworth, E., Sorbring, E., Helsing, B., ... & Jans, S. (2014). “It's like you're actually playing as yourself”: Development and preliminary evaluation of ‘Green Acres High’, a serious game-based primary intervention to combat adolescent dating violence. *Psychosocial Intervention, 23*(1), 43-55. doi: <https://doi.org/10.5093/in2014a5>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Volume II separation anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bradbury, L. L., & Shaffer, A. (2012). Emotion dysregulation mediates the link between childhood emotional maltreatment and young adult romantic relationship satisfaction. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 21*(5), 497-515. doi: <https://doi.org/10.1080/10926771.2012.678466>

- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.32.7.513>
- Bronson, J., & Reviere, R. (2017). Pregnancy-associated deaths in Virginia due to homicides, suicides, and accidental overdoses compared with natural causes. *Violence Against Women*, 23(13), 1620-1637. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1077801216663658>
- Brooks, B. A. (2000). *Developing women's awareness of violence prevention through feminist participatory research: An education for social change process* (unpublished master's thesis). Saint Francis Xavier University, Antigonish, Nova Scotia.
- Buğa, A., ve Hamamcı, Z. (2016). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Web Tabanlı İnteraktif ve Geleneksel Psiko-Eğitim Programlarının Çocukların Bilişsel Hatalarına ve Psikolojik Belirtilerine Etkisi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15(3), 783-809. Erişim adresi: <http://jss.gantep.edu.tr>
- Bundock, L., Howard, L. M., Trevillion, K., Malcolm, E., Feder, G., & Oram, S. (2013). Prevalence and risk of experiences of intimate partner violence among people with eating disorders: A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 47(9), 1134–1142. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2013.04.014>
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 17–32. doi: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.81.1.17>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48-67. doi: [10.1037/1528-3542.3.1.48](https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48)
- Buyruk Genç, A. ve Zeren, Ş. G. (2020). *Çevrimiçi Grup Çalışmaları. Ş. G. Zeren (Editör), Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulayıcılar için El Kitabı*. (ss.138-160). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2020). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Calvete, E., & Orue, I. (2012). The role of emotion regulation in the predictive association between social information processing and aggressive behavior in adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 36(5), 338-347. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0165025412444079>

- Canby, N. K. (2019). *Mindfulness, self-compassion, and empathy as predictors of perceived partner responsiveness and interpersonally vulnerable behavior: Implications for the development of intimacy* (Unpublished master's thesis). Clark University, Worcester, United States.
- Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W., & Kim, H. K. (2012). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse, 3*(2), 231-280. doi: 10.1891/1946-6560.3.2.231.
- Carey, K. B., Durney, S. E., Shepardson, R. L., & Carey, M. P. (2015). Precollege predictors of incapacitated rape among female students in their first year of college. *Journal of Studies On Alcohol and Drugs, 76*(6), 829-837. doi: <https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.829>
- Carlyle, K. E., Conley, A. H., & Guidry, J. P. D. (2020). Development and evaluation of the Red Flag campaign for the primary prevention of sexual and dating violence on college campuses. *Journal of American College Health, 9*, 1-5. doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1726924>
- Cascardi, M., & Avery-Leaf, S. (2014). Case study of a school-based universal dating violence prevention program. *SAGE Open, 4*(3), 1-9. doi: <https://doi.org/10.1177%2F2158244014551716>
- Cava, M. J., Buelga, S., Carrascosa, L., & Ortega-Baron, J. (2020). Relations among romantic myths, offline dating violence victimization and cyber dating violence victimization in adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public health, 17*(5), 1551. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051551>
- Centre for Disease Control and Prevention (2011). *The national intimate partner and sexual violence survey (NISVS): 2010 summary report*. Atlanta. National Center for Injury Prevention and Control.
- Centre for Disease Control and Prevention (2014). *Understanding teen dating violence: Fact sheet*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/teen-dating-violence-2014-a.pdf>
- Centre for Disease Control and Prevention (2015). *Intimate partner violence surveillance uniform definitions and recommended data elements*. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv/intimatepartnerviolence.pdf>
- Christoffersen, M., Sothill, K., & Francis, B. (2005). Who is most at risk of becoming a convicted rapist?: The likelihood of a rape conviction among the 1966 birth cohort in Denmark. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention, 6*, 39-56. doi: <https://doi.org/10.1080/14043850410000839>
- Cinal, B. (2018). *Flört Şiddeti ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumun Anksiyete ve Depresyon Düzeyleriyle İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul., Türkiye.

- Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği (2017). *Ne Var Ne Yok?! Gençlik Programı*. Erişim adresi: <https://cinselsiddetlemucadele.org/ne-var-ne-yok-genclik-calismalari/>
- Cleveland, H. H., Herrera, V. M., & Stuewig, J. (2003). Abusive males and abused females in adolescent relationships: Risk factor similarity and dissimilarity and the role of relationship seriousness. *Journal of Family Violence, 18*(6), 325-339. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1026297515314>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B., & Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity, 11*(1), 53. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018090>
- Coker, A. L., Weston, R., Creson, D. L., Justice, B., & Blakeney, P. (2005). PTSD symptoms among men and women survivors of intimate partner violence: The role of risk and protective factors. *Violence and Victims, 20*(6), 625-643. doi: <http://dx.doi.org/10.1891/088667005780927421>
- Coker, A. L., B. S. Fisher, H. M. Bush, S. C. Swan, C. M. Williams, E. R. Clear, and S. DeGue. (2015). Evaluation of the green dot bystander intervention to reduce interpersonal violence among college students across three campuses. *Violence Against Women, 21*(12): 1507-1527. doi: <https://doi.org/10.1177/1077801214545284>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*(2), 317–333. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Collibee, C., Rizzo, C. J., Kemp, K., Hood, E., Doucette, H., Gittins Stone, D. I., & DeJesus, B. (2021). Depressive symptoms moderate dating violence prevention outcomes among adolescent girls. *Journal of Interpersonal Violence, 36*(6), 1-19. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0886260518770189>
- Collins, W. A. & Madsen, S. D. (2006). Personal relationships in adolescence and early adulthood In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.). *The cambridge handbook of personal relationships*, (p. 191- 211). New York: Cambridge University Press.
- Colon, Y., & Stern, S. (2010). Counseling groups online: theory and framework. In R. Kraus, J. S. Zack, G. Stricker & C. Speyer (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (pp. 183–201). Elsevier Science.
- Cornelius, T. L., & Resseguie, N. (2007). Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior, 12*(3), 364–375. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.avb.2006.09.006>

- Cornelius, T. L., Shorey, R. C., & Beebe, S. M. (2010). Self-reported communication variables and dating violence: Using Gottman's marital communication conceptualization. *Journal of Family Violence*, 25(4), 439-448. doi: 10.1007/s10896-010-9305-9.
- Crane, C., & Eckhardt, C. (2013). Negative affect, alcohol consumption, and female-to male intimate partner violence: A daily diary investigation. *Partner Abuse*, 4, 332-355. doi: <https://doi.org/10.1891/1946-6560.4.3.332>
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2015). *Karma Yöntem Araştırmaları: Tasarımı ve Yürütülmesi* (Y. Dede, S. B., Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Creswell, J. W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri. Beş Yaklaşımına göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni* (M. Bütün ve Beşir Demir, S., Çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Cucci, G., O'Leary, K. D., Olivari, M. G., Bonanomi, A., & Confalonieri, E. (2019). Adolescent dating violence perpetration, emotion dysregulation, and parenting styles. *Journal of Family Psychology*, 33(1), 12-22. doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000464>
- Çakır, G. (2020). *Çocukluk Döneminde Maruz Kalınan Şiddetin Flört Şiddetine Karşı Tutum ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Çelik, G. (2016). Erkekler De Ağlar: Toplumsal Cinsiyet Rollerinde Erkeklik İnşası ve Şiddet Döngüsü. *Fe Dergi*, 8(2), 1-12. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/federgi/issue/51966/677236>
- Dikmen, H. A., Özyayın, T., & Yılmaz, S. D. (2018). Üniversitedeki Kadın Öğrencilerde Yaşanan Flört Şiddeti ile Anksiyete ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 170-176. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr>
- Draper, J. L. (2017). *Save our campus: Analyzing the effectiveness of an online sexual violence program* (Unpublished doctoral dissertation). The State University of New Jersey University, New Brunswick, New Jersey.
- Draucker, C. B., Martsolf, D. S., Crane, S., McCord, A. L., Romero, L., & Al-Khattab, H. A. (2019). A feasibility test of an online intervention to prevention dating violence in emerging adults. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(1), 37-45. doi: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.09.002>
- Duenas, J. A. (2016). *Acceptance and commitment therapy for adolescent difficulties with emotion regulation: an open trial* (Unpublished doctoral dissertation). Western Michigan University, Michigan Ave, United States.
- Dutton, D. G. & Nicholls, T. L. (2005). The gender paradigm in domestic violence research and theory: Part 1—The conflict of theory and data. *Aggression and Violent Behaviour*, 10(6), 680-714. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2005.02.001>

- Duval, A., Lanning, B. A., & Patterson, M. S. (2020). A systematic review of dating violence risk factors among undergraduate college students. *Trauma, Violence, & Abuse, 21*(3), 567-585. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1524838018782207>
- Ehrensaft, M. K., Cohen, P., Brown, J., Smailes, E., Chen, H. & Johnson, J. G. (2003). Intergenerational transmission of partner violence: A 20-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*(4), 741–753. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.71.4.741>
- Ehrensaft, M. K., Cohen, P., & Johnson, J. G. (2006). Development of personality disorder symptoms and the risk for partner violence. *Journal of Abnormal Psychology, 115*(3), 474–483. doi: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.3.474>
- Erdem, A. Buyruk Genç, A. ve Demirci, İ. (2020). Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Etik Konular. Ş.G. Zeren (Editör) *Psikolojik Danışmada Yeni Açılımlar ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulayıcıları İçin El Kitabı* içinde (s.30-51). Ankara: Pegem Akademi.
- Erdem, A., Buyruk Genç, A., Erus, S. M. ve Demirci, İ. (2021). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği. F. E. İkiz, A. Uz Baş ve Ü. Arslan (Editörler.) *Psikolojik Danışma Etik Kodları*. (s.94-106). Ankara: Türk PDR Yayınları.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Eriksson, L., & Mazerolle, P. (2015). A cycle of violence? Examining family-of-origin violence, attitudes, and intimate partner violence perpetration. *Journal of Interpersonal Violence, 30*(6), 945-964. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260514539759>
- Eshelman, L., & Levendosky, A. A. (2012). Dating violence: Mental health consequences based on type of abuse. *Violence and Victims, 27*(2), 215-228. doi: 10.1891/0886-6708.27.2.215.
- Exner-Cortens, D., Eckenrode, J., & Rothman, E. (2014). Longitudinal associations between teen dating violence victimization and adverse health outcomes. *Pediatrics, 131*(1), 71–78. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-1029>
- Exner-Cortens, D., Eckenrode, J., Bunge, J., & Rothman, E. (2017). Revictimization after adolescent dating violence in a matched, national sample of youth. *Journal of Adolescent Health, 60*(2), 176-183. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.09.015>
- Fass, D. F., Benson, R. I., & Leggett, D. G. (2008). Assessing prevalence and awareness of violent behaviors in the intimate partner relationships of college students using internet sampling. *Journal of College Student Psychotherapy, 22*(4), 66-75. doi: 10.1080/87568220801952248
- Finchman, F. D. & Cui, M. (2010). Emerging adulthood and romantic relationships: an introduction. In F. D. Finchman & M. Cui (Eds.), *Romantic relationships in emerging adulthood* (pp. 3-15). New York: Cambridge University Press.

- Flicker, S. (2008). Who benefits from community-based participatory research? A case study of the Positive Youth Project. *Health Education & Behavior, 35*(1), 70-86. doi: <https://doi.org/10.1177/1090198105285927>
- Foran, H. M. & O'Leary, K. D. (2008). Problem drinking, jealousy, and anger control: Variables predicting physical aggression against a partner. *Journal of Family Violence, 23*, 141-148. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10896-007-9136-5>
- Foshee, V. A., Bauman, K. E., Ennett, S. T., Linder, G. F., Benefield, T., & Suchindran, C. (2004). Assessing the long-term effects of the Safe Dates program and a booster in preventing and reducing adolescent dating violence victimization and perpetration. *American Journal of Public Health, 94*(4), 619-624. doi: <https://doi.org/10.2105%2Fajph.94.4.619>
- Foshee, V. A., Reyes, H. L. M., Gottfredson, N. C., Chang, L.-Y., & Ennett, S. T. (2013). A longitudinal examination of psychological, behavioral, academic, and relationship consequences of dating abuse victimization among a primarily rural sample of adolescents. *Journal of Adolescent Health, 53*(6), 723-729. doi: <https://doi.org/10.1016%2Fj.jadohealth.2013.06.016>
- Foshee, V. A., Dixon, K. S., Ennett, S. T., Moracco, K. E., Bowling, J. M., Chang, L. Y., & Moss, J. L. (2015a). The process of adapting a universal dating abuse prevention program to adolescents exposed to domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence, 30*(12), 2151-2173. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260514552278>
- Foshee, V. A., Benefield, T., Dixon, K. S., Chang, L. Y., Senkomago, V., Ennett, S. T., ... & Bowling, J. M. (2015b). The effects of moms and teens for safe dates: A dating abuse prevention program for adolescents exposed to domestic violence. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(5), 995-1010. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0272-6>
- Foubert, J. D., Newberry, J. T., & Tatum, J. (2007). Behavior differences seven months later: Effects of a rape prevention program. *Journal of Student Affairs Research and Practice, 44*(4), 728-749. doi: [10.2202/1949-6605.1866](https://doi.org/10.2202/1949-6605.1866)
- Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General, 141*(1), 2-18. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024338>
- Fruzzetti, A. E & Iverson, K.M. (2004). Mindfulness, acceptance, validation, and “individual” psychopathology in couples In S.C. Hayes, V. M Follette & M.M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance* (pp. 168-192). New York: The Guilford Press.
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Eds.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Glass, N., Fredland, N., Campbell, J., Yonas, M., Sharps, P., & Kub, J. (2003). Adolescent dating violence: Prevalence, risk factors, health outcomes, and implications for clinical practice. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 32(2), 227-238. doi: <https://doi.org/10.1177/0884217503252033>
- Golding, J. M. (1999). Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: A meta-analysis. *Journal of Family Violence*, 14(2), 99-132.
- Gonzalez-Mendez, R., Yanes, J. M., & Ramírez-Santana, G. (2016). Witnessing Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 32(8), 1235–1248. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0886260515588533>
- Gover, A. R., Kaukinen, C., & Fox, K. A. (2008). The Relationship Between Violence in the Family of Origin and Dating Violence Among College Students. *Journal of Interpersonal Violence*, 23(12), 1667–1693. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0886260508314330>
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–47. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., Paulson, A., Jakupcak, M., & Tull, M. T. (2009). Exploring the relationship between childhood maltreatment and intimate partner abuse: gender differences in the mediating role of emotion dysregulation. *Violence and Victims*, 24(1), 68–82. doi: <http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.24.1.68>
- Grimley, D., Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Blais, L. M., & DiClemente, C. C. (1994). The transtheoretical model of change. In T. M. Brinthaupt & R. P. Lipka (Eds.), *Changing the self: Philosophies, techniques, and experiences* (pp. 201–227). New York: State University of New York Press.
- Grohol, J. M. (2004). Online counseling: A historical perspective. In R. Kraus, J. S. Zack, & G. Stricker (Eds.), *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (pp. 51–68). Elsevier Science.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. doi: <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.00152>
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-23). New York, NY: Guilford Press.
- Güler, A., Halıcıoğlu, M. B. ve Taşğın, S. (2015). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma* (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Gümüş, B (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddeti, Bağlanma Biçimleri, Aldatma Eğilimi ve Romantik Yakınlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Gündüz, Ö. (2019). *İlişkisel Kültürel Kurama Dayalı Programın Üniversite Öğrencisi Kadınların Flört Şiddeti Tutumlarına, Çatışma Çözmelerine, İlişkilerine Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Hancock, K., Keast, H., & Ellis, W. (2017). The impact of cyber dating abuse on self-esteem: The mediating role of emotional distress. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(2), doi: <https://doi.org/10.5817/CP2017-2-2>
- Harned, M. S. (2001). Abused women or abused men? An examination of the context and outcomes of dating violence. *Violence and Victims*, 16(3), 269-285. doi: <http://dx.doi.org/10.1891/0886-6708.16.3.269>
- Harper, F. W. K., Austin, A. G., Cercone, J. J., & Arias, I. (2005). The role of shame, anger, and affect regulation in men's perpetration of psychological abuse in dating relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(12), 1648–1662. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260505278717>
- Harris R. (2009). *ACT with Love stop struggling, reconcile differences, and strengthen your relationship with acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Harris, R (2016). *ACT'i Kolay Öğrenmek*. (H. T. Karatepe ve K.F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (2009).
- Harris, R. (2021). *Mutluluk Tuzağı* (H. T. Karatepe ve K.F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık (2007).
- Hayes, S.C. & Wilson, K.G. (1995). The role of cognition in complex human behavior: a contextualistic perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 26(3), 241-248. doi: [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(95\)00024-T](https://doi.org/10.1016/0005-7916(95)00024-T)
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (2001). Relational frame theory: A Precip In S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.) *Relational frame theory: A post- Skinnerian account of human language and cognition..* (pp. 141-157). New York: Plenum Press.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change*. Newyork: Guilford Press.

- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy, 44*(2), 180–198. doi: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hays, D. G., Michel, R. E., Bayne, H. B., Neuer Colburn, A. A., & Smith Myers, J. (2015). Counseling with HEART: A relationship violence prevention program for college students. *Journal of College Counseling, 18*(1), 49-65. doi: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2015.00068.x>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511–524. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 34*(5), 486-496. doi: <https://doi.org/10.1002/ab.20258>
- Hester, M., & Donovan, C. (2009). Researching domestic violence in same-sex relationships—A feminist epistemological approach to survey development. *Journal of Lesbian Studies, 13*(2), 161–173. doi: <https://doi.org/10.1080/10894160802695346>
- Hickman, L. J., Jaycox, L. H., & Aronoff, J. (2004). Dating violence among adolescents: Prevalence, gender distribution, and prevention program effectiveness. *Trauma, Violence, & Abuse, 5*(2), 123-142. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838003262332>
- Hogue, J. (2018). *Developing an integrative group treatment program for adult female survivors of domestic violence incorporating narrative therapy and acceptance commitment therapy* (unpublished doctoral dissertation). Mississippi College, Clinton, United States.
- Hossain, M., Zimmerman, C., Kiss, L., Abramsky, T., Kone, D., Bakayoko-Topolska, M., ... Watts, C. (2014). Working with men to prevent intimate partner violence in a conflict-affected setting: A pilot cluster randomized controlled trial in rural Côte d'Ivoire. *BMC Public Health, 14* (339), 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-339>
- Israel, E., & Stover, C. (2009). Intimate partner violence: the role of the relationship between perpetrators and children who witness violence. *Journal of Interpersonal Violence, 24*(10), 1755-1764. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0886260509334044>
- Izaguirre, A., & Calvete, E. (2016). Exposure to family violence as a predictor of dating violence and child-to-parent aggression in spanish adolescents. *Youth & Society, 49*(3), 393–412. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0044118X16632138>

- İftar, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Yönelik Tutum ve Davranışları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Türkiye.
- Jackson, S. M., Cram, F., & Seymour, F. W. (2000). Violence and sexual coercion in high school students' dating relationships. *Journal of Family Violence, 15*, 23–36.
- Jaffe, P. G., Sudermann, M., Reitzel, D., & Killip, S. (1992). An evaluation of a secondary school primary prevention program on violence in intimate relationships. *Violence and Victims, 7*(2), 129–146. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/0886-6708.7.2.129>
- Jaffe, A. E., Schreier, A., & DiLillo, D. (2017). Feasibility and initial evaluation of Project PEACE: an intervention for college students at risk for dating violence. *Partner Abuse, 8*(3), 291-314. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/1946-6560.8.3.291>
- Jakupcak, M., Tull, M. T., & Roemer, L. (2005). Masculinity, shame, and fear of emotions as predictors of men's expressions of anger and hostility. *Psychology of Men & Masculinity, 6*(4), 275. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1524-9220.6.4.275>
- Jewkes, R., Sikweyiya, Y., Morrell, R., & Dunkle, K. (2011). *Gender Inequitable Masculinity and Sexual Entitlement in Rape Perpetration South Africa: Findings of a Cross-Sectional Study*. *PloS ONE, 6*(12), e29590. doi: [10.1371/journal.pone.0029590](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0029590).
- Johnson, W. L., Giordano, P. C., Longmore, M. A., & Manning, W. D. (2014). Intimate partner violence and depressive symptoms during adolescence and young adulthood. *Journal of Health and Social Behavior, 55*(1), 39–55. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0022146513520430>
- Johnson, R. B., & Christensen, L. (2019). *Educational research: quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Thousand Oaks, California, SAGE Publications.
- Jouriles, E. N., Sargent, K. S., Salis, K. L., Caiozzo, C., Rosenfield, D., Cascardi, M., ... & McDonald, R. (2020). TakeCARE, a video to promote bystander behavior on college campuses: Replication and extension. *Journal of Interpersonal Violence, 35*(23-24), 5652-5675. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260517718189>
- Kar, H. L., & O'Leary, K. D. (2010). Gender symmetry or asymmetry in intimate partner victimization? Not an either/or answer. *Partner Abuse, 1*(2), 152-168. doi: <http://dx.doi.org/10.1891/1946-6560.1.2.152>
- Karadavut, T. (2020). Parametrik olmayan (Non-Parametrik) İstatistik Yöntemleri. F. Orçan (Editör). *Sosyal Bilimlerde İstatistik Excel ve SPSS Uygulamaları* (ss. 221-258). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Karadayı, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Algısı Ve Çelişik Duygulu Cinsiyetçiliğin Flört Şiddeti ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumlara Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul., Türkiye.
- Karahan, T. F., Yalçın, B. M., Erbaş, M. M., & Ergun, S. (2019). The relationship between the dominant humor style, emotional intelligence, and problem-solving skills in trainee teachers in Turkey. *Humor*, 32(1), 73-95. doi: <http://dx.doi.org/10.1515/humor-2017-0083>
- Kast, N. R., Eisenberg, M. E., & Sieving, R. E. (2016). The role of parent communication and connectedness in dating violence victimization among Latino adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(10), 1932-1955. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0886260515570750>
- Katz, J., Kuffel, S. W., & Coblenz, A. (2002). Are there gender differences in sustaining dating violence? An examination of frequency, severity, and relationship satisfaction. *Journal of Family Violence*, 17(3), 247-271. doi: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1016005312091>
- Kaukinen, C., Gover, A. R., & Hartman, J. (2012). College women's experiences of dating violence in casual and exclusive relationships both as victims and perpetrators. *American Journal of Criminal Justice*, 37(2), 146-162. doi : 10.1007/s12103-011-9113-7.
- Kaukinen, C. (2014). Dating violence among college students. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15(4), 283-296. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1524838014521321>
- Kaura, S. A., & Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship satisfaction, mental health problems, and acceptability of violence: A comparison of men and women. *Journal of Family Violence*, 22(6), 367-381. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10896-007-9092-0>
- Kaya Sakarya, A. (2013). *Üniversitede Öğrenim Gören Gençlerde Flörtte Şiddet* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, Türkiye.
- Kazak Bardakçı, S. (2022). *Koruyucu Ailelerin Problem Çözme Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Hazırlanan Çevrimiçi Psiko-eğitim Programının Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye.
- Kenney, C. T., & McLanahan, S. (2006). Why are cohabiting relationships more violent than marriages? *Demography*, 43(1), 127-140. doi: <https://doi.org/10.1353/dem.2006.0007>
- Kepir-Savoly, D. D., Ulaş, Ö., & Demirtaş-Zorbaz, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Çiftler Arası Şiddeti Kabul Düzeylerini Etkileyen Etmenler. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(42), 173-183. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21462/229983>

- Kerig, P. K., Volz, A. R., Moeddel, M. A., & Cuellar, R. E. (2010). Implementing dating violence prevention programs with flexibility, fidelity, and sensitivity to diversity: Lessons learned from Expect Respect. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*(6), 661-680. doi: <https://doi.org/10.1080/10926771.2010.502079>
- Kim, H. K., Pears, K. C., Capaldi, D. M., & Owen, L. D. (2009). Emotion dysregulation in the intergenerational transmission of romantic relationship conflict. *Journal of Family Psychology, 23*(4), 585-595. doi: <https://doi.org/10.1037/a0015935>
- Kim, J. (2019). *Correlates of attitudes toward violence and dating violence perpetration among us college students* (Unpublished doctoral dissertation), University of South Carolina, Columbia, United States.
- Kirk, L., Terry, S., Lokuge, K., & Watterson, J. L. (2017). Effectiveness of secondary and tertiary prevention for violence against women in low and low-middle income countries: a systematic review. *BMC Public Health, 17*(1), 1-21. doi: [10.1186/s12889-017-4502-6](https://doi.org/10.1186/s12889-017-4502-6)
- Kleinsasser, A., Jouriles, E. N., McDonald, R., & Rosenfield, D. (2015). An online bystander intervention program for the prevention of sexual violence. *Psychology of violence, 5*(3), 227. doi: <https://doi.org/10.1037/a0037393>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (pp. 3–427). New York: The Guilford Press
- Knudson-Martin, C., & Mahoney, A. R. (2005). Moving beyond gender: Processes that create relationship equality. *Journal of Marital and Family Therapy, 31*, 235–258. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2005.tb01557.x>
- Kocamanoğlu, F. N. (2020). *Geç ergenlik döneminde flört şiddeti ile çocukluk çağı ruhsal travmaları ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Koydemir, S. (2018). Grubun Doğası ve Yapısı. A. Demir ve S. Koydemir (Editörler), *Grupla Psikolojik Danışma*. (ss. 1-27). Ankara: Pegem Akademi.
- Krebs, C., Breiding, M. J., Browne, A., & Warner, T. (2011). The association between different types of intimate partner violence experienced by women. *Journal of Family Violence, 26* (1), 487 - 500. doi: [10.1007/s10896-011-9383-3](https://doi.org/10.1007/s10896-011-9383-3).
- Krebs, C., Lindquist, C., Berzofsky, M., Shook-Sa, B., Peterson, K., Planty, M. ... & Stroop, J. (2016). *Campus climate survey validation study final technical report*. Washington, D.C: Bureau of Justice Statistics.
- Kuffel, S. W., & Katz, J. (2002). Preventing physical, psychological, and sexual aggression in college dating relationships. *Journal of Primary Prevention, 22*(4), 361–374. doi: [http://dx.doi.org/10.1023/A:1015275506306](https://doi.org/10.1023/A:1015275506306)

- Lachman, P., Zweig, J., Dank, M., & Yahner, J. (2019). Patterns of help-seeking behavior among victims of teen dating violence and abuse: variations among boys and girls. *Journal of School Health, 89*(10), 791-799. doi: <https://doi.org/10.1111/josh.12816>
- Langer, A., & Lawrence, E. (2010). Emotion regulation and experiential avoidance in intimate partner violence. *Advances in Psychology Research, 6*(70), 73-101. doi: 978-1-60741-879-5. katz
- Langhinrichsen-Rohling, J., McCullars, A., & Misra, T. A. (2012). Motivations for men and women's intimate partner violence perpetration: A comprehensive review. *Partner Abuse, 3*(4), 429-468. doi: <http://dx.doi.org/10.1891/1946-6560.3.4.429>
- Langhinrichsen-Rohling, J. (2012). Gender and stalking: Current intersections and future directions. *Sex Roles, 66* (1), 418-426. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-011-0093-3>
- Langhinrichsen-Rohling, J., & Turner, L. A. (2012). The efficacy of an intimate partner violence prevention program with high-risk adolescent girls: A preliminary test. *Prevention Science, 13*(4), 384-394. doi: <https://doi.org/10.1007/s11121-011-0240-7>.
- Laporte, L., Jiang, D., Pepler, D. J., & Chamberland, C. (2011). The relationship between adolescents' experience of family violence and dating violence. *Youth & Society, 43*(1), 3-27. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0044118X09336631>
- Lazarevich, I., Irigoyen-Camacho, M. E., Velazquez-Alva, M. D. C., & Salinas-Avila, J. (2017). Dating violence in Mexican college students: Evaluation of an educational workshop. *Journal of Interpersonal Violence, 32*(2), 183-204. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260515585539>
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology, 32*, 1-62. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Leisring, P. A. (2013). Physical and emotional abuse in romantic relationships: Motivation for perpetration among college women. *Journal of Interpersonal Violence, 28*(7), 1437-1454. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260512468236>
- Lichter, E. L., & McCloskey, L. A. (2004). The effects of childhood exposure to marital violence on adolescent gender-role beliefs and dating violence. *Psychology of Women Quarterly, 28*(4), 344-357. doi: <https://doi.org/10.1111%2Fj.1471-6402.2004.00151.x>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of Qualitative Research, 2*(163-194), 105.

- Liu, C. (2014). *Relations between childhood violence exposure and dating violence victimization in treatment seeking, low-income, urban african american girls: the mediating role of mental illness*. (Unpublished doctoral dissertation). Palo Alto University, Palo Alto, California.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT. An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists*. Oakland: New Harbinger Publication.
- Madden, A. R., & Shaffer, A. (2019). Childhood emotional abuse and young adulthood dating violence: The moderating role of stress reactivity. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28(3), 334-349. doi: <https://doi.org/10.1080/10926771.2018.1440452>
- Makepeace, J. M. (1981). Courtship violence among college students. *Family Relations*, 30, 97- 102. doi: <https://doi.org/10.2307/584242>
- Makepeace, J. M. (1986). Gender differences in courtship violence victimization. *Family Relations: An Interdisciplinary. Journal of Applied Family Studies*, 35(3), 383–388. doi: <https://doi.org/10.2307/584365>
- Makepeace, J. (1989). Dating, living together, and courtship violence. In M. A. Pirog-Good, & J. E. Stets, (Eds.), *Violence in dating relationships: Emerging social issues*, New York: Praeger Publishers.
- Maker, A. H., & deRoon-Cassini, T. A. (2007). Prevalence, perpetrators, and characteristics of witnessing parental violence and adult dating violence in Latina, East Asian, South Asian, and Middle Eastern women. *Violence and Victims*, 22(5), 632–647. doi: <https://doi.org/10.1891/088667007782312122>
- Makin-Byrd, K., & Bierman, K. L. (2012). Individual and family predictors of the perpetration of dating violence and victimization in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(4), 536–550. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9810-7>
- Mallen, M. J., & Vogel, D. L. (2005). Introduction to the major contribution: Counseling psychology and online counseling. *The Counseling Psychologist*, 33(6), 761–775. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0011000005278623>
- Marcus, R. F., & Swett, B. (2003). Violence and intimacy in close relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 17(5), 570-586. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0886260502017005006>
- Marshall, A. D., & Holtzworth-Munroe, A. (2010). Recognition of wives' emotional expressions: A mechanism in the relationship between psychopathology and intimate partner violence perpetration. *Journal of Family Psychology*, 24(1), 21–30. doi: <https://doi.org/10.1037/a0017952>

- Mbilinyi, L. F., Logan-Greene, P. B., Neighbors, C., Walker, D. D., Roffman, R. A., & Zegree, J. (2012). Childhood domestic violence exposure among a community sample of adult perpetrators: What mediates the connection. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(2), 171-187. doi: <https://doi.org/10.1080/10926771.2012.639203>
- McMahon, S., Winter, S. C., Palmer, J. E., Postmus, J. L., Peterson, N. A., Zucker, S., & Koenick, R. (2015). A randomized controlled trial of a multi-dose bystander intervention program using peer education theater. *Health Education Research*, 30(4), 554–568. doi: <https://doi.org/10.1093/her/cyv022>
- McNulty, J. K., & Hellmuth, J. C. (2008). Emotion regulation and intimate partner violence in newlyweds. *Journal of Family Psychology*, 22(5), 794-797. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0013516>
- Mermertaş, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddeti, Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Mertens, D. M. (2019). *Research and evaluation in education and psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. Thousand Oaks California: Sage Publications.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>
- Milletich, R. J., Kelley, M. L., Doane, A. N., & Pearson, M. R. (2010). Exposure to interparental violence and childhood physical and emotional abuse as related to physical aggression in undergraduate dating relationships. *Journal of Family Violence*, 25(7), 627–637. doi: 10.1007/s10896-010-9319-3
- Moreno, A. A. (2017). *The impact of a dating abuse prevention program on college students' knowledge, attitudes, and conflict resolution skills* (Unpublished doctoral dissertation). University of La Verne, California, United States.
- Moynihan, M. M., Banyard, V. L., Cares, A. C., Potter, S. J., Williams, L. M., & Stapleton, J. G. (2015). Encouraging responses in sexual and relationship violence prevention: What program effects remain 1 year later?. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(1), 110-132. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0886260514532719>
- Munro-Kramer, M. L., Rominski, S. D., Seidu, A. A., Darteh, E. K., Huhman, A., & Stephenson, R. (2020). Adapting a sexual violence primary prevention program to Ghana utilizing the ADAPT-ITT framework. *Violence Against Women*, 26(1), 66-88. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1077801219828533>
- Murray, C. E., & Kardatzke, K. N. (2007). Dating violence among college students: Key issues for college counselors. *Journal of College Counseling*, 10(1), 79-89. doi: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00008.x>

- Nazlı, S. (2016). *Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programları*. Ankara: Anı yayınları.
- Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: an intervention for emotion dysregulation In J. J. Gross (Eds.). *Handbook of emotion regulation*, (pp.491-508). New York, NY: Guilford Press.
- Nezu, A.M & Nezu, C.M. (2019). Stop and slow down: overcoming emotional dysregulation, treatment guidelines. In A. M. Nezu & C. M. Nezu (Eds), *Emotion-centered problem-solving therapy* (pp. 223-247). New York: Springer Publishing Company.
- Noller, P., & Feeney, J. A. (2006). *Close relationships: Functions, forms and processes*. Madison Avenue NY: Psychology Press, Taylor & Francis Group.
- Nurius, P. S. & Norris, J. (1996). A Cognitive Ecological Model of Women'S Response to Male Sexual Coercion in Dating. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 8(1-2), 117–139. doi: [https://doi.org/10.1300%2fj056v08n01\\_09](https://doi.org/10.1300%2fj056v08n01_09)
- Nykliček, I., Vingerhoets, A. D., & Zeelenberg, M. (2011). *Emotion regulation and well-being*. New York NY: Springer.
- O'Brien, K. M., Sauber, E. W., Kearney, M. S., Venaglia, R. B., & Lemay Jr, E. P. (2021). Evaluating the effectiveness of an online intervention to educate college students about dating violence and bystander responses. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(13-14). doi: <https://doi.org/10.1177/0886260519829769>
- O'Keefe, M. (1997). Predictors of dating violence among high school students. *Journal of Interpersonal Violence*, 12(4), 546-568. doi: <https://doi.org/10.1177%2F088626097012004005>
- O'Leary, D. K., Smith-Slep, A. M., & O'Leary, S. G. (2007). Multivariate models of men's and women's partner aggression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 752–764. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.5.752>
- Orengo-Aguayo, R. (2016). *Implementation of an acceptance and commitment therapy skills group with incarcerated domestic violence offenders: A feasibility pilot study* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Iowa, Iowa, United States.
- Özdere, M. ve Kürtül, N. (2018). Flört Şiddeti Eğitiminin, Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine İlişkin Tutumlarına Etkisi. *Social Science Development Journal*, 3(9), 123-136. Erişim adresi: <https://ssdjournal.org/DergiTamDetay.aspx?ID=46&Detay=Ozet>
- Özgörenek, E. (2021). *Çevrim İçi İyilik Hali Psikoeğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin İyilik Haline Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Paat, Y.F., & Markham, C. (2019). The roles of family factors and relationship dynamics on dating violence victimization and perpetration among college men and women in emerging adulthood. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(1), 81-114. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0886260516640544>

- Paluch, A. M. (2021). *The role and awareness of sexual violence initiatives at rowan university through undergraduate students' perceptions* (Unpublished master's thesis). Rowan University, Glassboro, New Jersey.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks California: Sage Publications.
- Peterson, K., Sharps, P., Banyard, V., Powers, R. A., Kaukinen, C., Gross, D., Decker, M. R., Baatz, C., & Campbell, J. (2018). An evaluation of two dating violence prevention programs on a college campus. *Journal of Interpersonal Violence, 33*(23), 3630–3655. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260516636069>
- Phakiti, A., Costa, P. D., Plonsky, L., & Starfield, S. (2018). *The Palgrave handbook of applied linguistics research methodology*. Sydney: Palgrave.
- Poyrazlı, Ş., ve Can, A. (2020). Çevrim İçi Psikolojik Danışma: Etik Kuralları, Covid-19 Süreci, Öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 3*(1), 59-83. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/opdd/issue/55593/739671>
- Puig, A. (1984). Predomestic strife: A growing college counseling concern. *Journal of College Student Personnel, 25*, 268–269.
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2017). *İnsan Davranışlarının ABC'si* (K. F. Yavuz, H. T. Karatepe, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Reidy, D. E., Holland, K. M., Cortina, K., Ball, B., & Rosenbluth, B. (2017). Evaluation of the expect respect support group program: A violence prevention strategy for youth exposed to violence. *Preventive Medicine, 100*, 235–242. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.05.003>
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal Of Social And Personal Relationships, 20*(5), 599-620. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/02654075030205002>
- Richards, T. N., Branch, K. A., & Ray, K. (2014). The impact of parental and peer social support on dating violence perpetration and victimization among female adolescents: *A Longitudinal Study. Violence and Victims, 29*(2), 317–331. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.vv-d-12-00141r1>
- Rizzo, C. J., Joppa, M., Barker, D., Collibee, C., Zlotnick, C., & Brown, L. K. (2018). Project Date SMART: A dating violence (DV) and sexual risk prevention program for adolescent girls with prior DV exposure. *Prevention Science, 19*(4), 416-426. doi: <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0871-z>
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*(1), 72-82. <http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>

- Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online therapy: Review of relevant definitions, debates, and current empirical support. *Journal of Clinical Psychology, 60*(3), 269–283. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.10263>
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 172-178. doi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg020>
- Rosen, K. H., & Bezold, A. (1996). Dating violence prevention: a didactic support group for young women. *Journal of Counseling & Development, 74*(5), 521–525. doi:10.1002/j.1556-6676.1996.tb01904.x
- Roudsari, B. S., Leahy, M. M., & Walters, S. T. (2009). Correlates of dating violence among male and female heavy-drinking college students. *Journal of Interpersonal Violence, 24*(11), 1892-1905. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260508325492>
- Rutter, L. A., Weatherill, R. P., Taft, C. T., & Orazem, R. J. (2012). Examining gender differences in the relationship between dating violence victimization and anger in college students. *Violence and Victims, 27*(1), 70–77. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.27.1.70>
- Salazar, L. F., Vivolo-Kantor, A., Hardin, J., & Berkowitz, A. (2014). A web-based sexual violence bystander intervention for male college students: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research, 16*(9), 3426. doi: <https://doi.org/10.2196/jmir.3426>
- Santacrose, L. B., Laurita, A. C., & Marchell, T. C. (2020). Intervene: Modeling pro-social bystander behavior in college students through online video. *Health Communication, 35*(4), 397-409. doi: <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1564956>
- Sarıhan, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddetinin Yordayıcıları Olarak Çocukluk Çağı Travma Yaşantıları ve Toplumsal Cinsiyetçilik Özellikler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2011). Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Annelerinin Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Çocuk Yetiştirme Davranışları ile İlişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18*(2), 117-126. Erişim adresi: [https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article\\_27657/cogepderg-18-117.pdf](https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_27657/cogepderg-18-117.pdf).
- Satorra, A., & Bentler, P. M. (1994). Corrections to test statistics and standard errors in covariance structure analysis. In A. von Eye & C. C. Clogg (Eds.), *Latent variables analysis: Applications for developmental research* (pp. 399–419). Sage Publications, Inc.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*(2), 23-74.

- Schulze, C., & Perkins, W. (2017). Awareness of sexual violence services among LGBTQ-identified college students. *Journal of School Violence, 16*(2), 148-159. doi: <https://doi.org/10.1080/15388220.2017.1284481>
- Schwartz, J. P., Magee, M. M., Griffin, L. D., & Dupuis, C. W. (2004). Effects of a group preventive intervention on risk and protective factors related to dating violence. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8*(3), 221-231. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2699.8.3.221>
- Senn, C. Y., Eliasziw, M., Hobden, K. L., Newby-Clark, I. R., Barata, P. C., Radtke, H. L., & Thurston, W. E. (2017). Secondary and 2-year outcomes of a sexual assault resistance program for university women. *Psychology of Women Quarterly, 41*(2), 147-162. doi: <https://doi.org/10.1177%2f0361684317690119>
- Sezgin, E. (2016). *Ergen Romantik İlişkisinde Sağlıklı İlişkiler Geliştirme Programının Kız Ergen Bireylerin Romantik İlişki Sürecinde Yaşadıkları Çatışma Eğilimine Etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 127–155). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008a). Behavioral theory and dating violence: A framework for prevention programming. *The Journal of Behavior Analysis of Offender and Victim Treatment and Prevention, 1*(4), 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0100452>
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008b). A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields. *Aggression and Violent Behavior, 13*, 185–194. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2008.03.003>
- Shorey, R. C., Brasfield, H., Febres, J., & Stuart, G. L. (2011). An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 20*(8), 870–885. doi: <https://doi.org/10.1080%2F10926771.2011.629342>
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Idema, C. (2011). Trait Anger as a Mediator of Difficulties With Emotion Regulation and Female-Perpetrated Psychological Aggression. *Violence and Victims, 26*(3), 271–282. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.26.3.271>
- Shorey, R. C., Zucosky, H., Brasfield, H., Febres, J., Cornelius, T. L., Sage, C., & Stuart, G. L. (2012). Dating violence prevention programming: Directions for future interventions. *Aggression and Violent Behavior, 17*, 289-296. doi: <https://doi.org/10.1016%2Fj.avb.2012.03.001>

- Shorey, R. C., Brasfield, H., Zapor, H., Febres, J., & Stuart, G. L. (2015). The relation between alcohol use and psychological, physical, and sexual dating violence perpetration among male college students. *Violence Against Women, 21*, 151–164. doi: <https://doi.org/10.1177/1077801214564689>
- Shorey, R. C., Fite, P. J., Choi, H., Cohen, J. R., Stuart, G. L., & Temple, J. R. (2015). Dating violence and substance use as longitudinal predictors of adolescents' risky sexual behavior. *Prevention Science, 16*(6), 853-861. doi: <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0556-9>
- Shorey, R. C., Seavey, A. E., Brasfield, H., Febres, J., Fite, P. J., & Stuart, G. L. (2015). The moderating effect of social support from a dating partner on the association between dating violence victimization and adjustment. *Violence Against Women, 21*(4), 460-477. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/1077801215570482>
- Shortt, J. W., Capaldi, D. M., Kim, H. K., Kerr, D. C., Owen, L. D., & Feingold, A. (2012). Stability of intimate partner violence by men across 12 years in young adulthood: Effects of relationship transitions. *Prevention Science, 13*(4), 360-369. doi: <https://doi.org/10.1007/s11121-011-0202-0>
- Silverman, J. G., Raj, A., Mucci, L. A., & Hathaway, J. E. (2001). Dating violence against adolescent girls and associated substance use, unhealthy weight control, sexual risk behavior, pregnancy, and suicidality. *Jama, 286*(5), 572-579. doi: <https://doi.org/10.1001/jama.286.5.572>
- Silverman, J. G., Raj, A., & Clements, K. (2004). Dating violence and associated sexual risk and pregnancy among adolescent girls in the United States. *Pediatrics, 114*(2), 220-225. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.114.2.e220>
- Simpson, J. A., Collins, W.A., Tran, S. & Haydon, K.C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(2), 355-367. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>
- Simpson Rowe, L., Jouriles, E. N., McDonald, R., Platt, C. G., & Gomez, G. S. (2012). Enhancing women's resistance to sexual coercion: A randomized controlled trial of the DATE program. *Journal of American College Health, 60*(3), 211-218. doi: <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.587068>
- Smith, P. H., White, J. W., Holland, L. J. (2003). A longitudinal perspective on dating violence among adolescent and college-age women. *American Journal of Public Health, 93*(7), 1104-1109. doi: <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.7.1104>
- Spencer, G. A., & Bryant, S. A. (2000). Dating violence: A comparison of rural, suburban, and urban teens. *Journal of Adolescent Health, 27*(5), 302-305. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X\(00\)00125-7](http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00125-7)

- Stith, S. M., Smith, D. B., Penn, C. E., Ward, D. B., & Tritt, D. (2004). Intimate partner physical abuse perpetration and victimization risk factors: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior, 10*(1), 65-98. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2003.09.001>
- Stonard, K. E., Bowen, E., Lawrence, T. R., & Price, S. A. (2014). The relevance of technology to the nature, prevalence and impact of adolescent dating violence and abuse: A research synthesis. *Aggression and Violent Behavior, 19*(4), 390-417. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.06.005>
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women, 10*(7), 790-811. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1077801204265552>
- Straus, M. A. (2008). Dominance and symmetry in partner violence by male and female university students in 32 nations. *Children and Youth Services Review, 30*(3), 252-275. doi: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2007.10.004>
- Stylianou AM (2018). Economic abuse within intimate partner violence: A review of the literature. *Violence and Victims, 33*(1), 3-22. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.vv-d-16-00112>
- Sugarman, D. B., & Hotaling, G. T. (1989). Dating violence: Prevalence, context, and risk markers. In M. A. Pirog-Good & J. E. Stets (Eds.), *Violence in dating relationships: Emerging social issues* (pp. 3-32). United State: Praeger Publishers.
- Sutton, T. E., & Simons, L. G. (2015). Sexual assault among college students: Family of origin hostility, attachment, and the hook-up culture as risk factors. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 2827-2840. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10826-014-0087-1>
- Süzer, G. (2019). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Flört Şiddetine Yönelik Tutum, Sosyal Onay İhtiyacı ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusunun İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin, Türkiye.
- Şencan, H. ve Fidan, Y. (2020), Likert Verilerinin Kullanıldığı Keşfedici Faktör Analizlerinde Normallik Varsayımı ve Faktör Çıkarma Üzerindeki Etkisinin SPSS, Factor ve Prelis Yazılımlarıyla Sınanması. *Business and Management Studies: An International Journal, 8*(1), 640-687. Erişim adresi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i1.1395>
- Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Taft, C. T., Schumm, J., Orazem, R. J., Meis, L., & Pinto, L. A. (2010). Examining the link between posttraumatic stress disorder symptoms and dating aggression perpetration. *Violence and Victims, 25*(4), 456-469. doi: <https://doi.org/10.1891/0886-6708.25.4.456>

- Tam, S. (2018). *The awareness of Rowan University undergraduate students regarding dating violence*. (Unpublished master's thesis). Rowan University, Glassboro, New Jersey.
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA-Applied Psychology Bulletin*, 63(272), 3-15.
- Tarı-Selçuk, K., Avcı, D. ve Mercan, Y. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddetine Maruziyet: Flört Şiddetine Yönelik Tutumların ve Toplumsal Cinsiyet Algısının Şiddete Maruziyet ile İlişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 302-308. Erişim adresi: <http://journal.acibadem.edu.tr/tr/pub/issue/61321/914616>.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social psychology*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Taylor, B. G., Stein, N. D., Mumford, E. A., & Woods, D. (2012). Shifting boundaries: An experimental evaluation of a dating violence prevention program in middle schools. *Prevention Science*, 14(1), 64-76. doi: <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0293-2>.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2011). *Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı (2011-2023)*. Ankara: Anıl Reklam Matbaacılık Ltd. Şti.
- Temple, J. R., & Freeman, D. H. (2010). Dating violence and substance use among ethnically diverse adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(4), 701-718. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260510365858>.
- Terrazas-Carrillo, E., Garcia, E., Vasquez, D., Sabina, C., & Ponte, L. F. (2020). DRIVEN to Stop Violence: a group intervention to prevent dating violence among Latino college students. *The Journal of Primary Prevention*, 41(4), 331-348. doi: <https://doi.org/10.1007/s10935-020-00593-1>
- Tharp, A. T., DeGue, S., Valle, L. A., Brookmeyer, K. A., Massetti, G. M., & Matjasko, J. L. (2013). A systematic qualitative review of risk and protective factors for sexual violence perpetration. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(2), 133-167. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838012470031>
- Thibert, M. (2016). *Examining emotion regulation levels in perpetrators of in-person and cyber dating abuse* (Unpublished master's thesis). Western University, London, Canada.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational psychology review*, 3(4), 269-307. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1166137>

- Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. *Progress in Brain Research*, 247, 273-304. doi: <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- Toplu Demirtaş, E. ve Hatipoğlu-Sümer, Z. (2011). *Flört İlişkisinde Şiddetin Yaygınlığı ve Türleri*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Selçuk, İzmir.
- Toplu Demirtaş, E. (2015). *Psychological aggression perpetration among dating college students: the interplay of societal, parental and personal factors* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara, Türkiye.
- Toplu Demirtaş, E. T., Hatipoğlu-Sümer, Z., & Fincham, F. D. (2017). Intimate partner violence in Turkey: The Turkish intimate partner violence attitude scale-revised. *Journal of Family Violence*, 32(3), 349-356. doi: 10.1007/s10896-016-9852-9.
- Trejo, S. (2002). *Social support and teen dating violence victimization*. (Unpublished master's thesis). California State University, Long Beach, California.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü (2021). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Türk Psikologlar Derneği (2020). *Çevrimiçi Psikolojik Müdahale ve Uygulamalar İçin Telesikoloji Kılavuzu*. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/telesikoloji-kilavuzu-x150.pdf>
- Tyler, K. A., & Melander, L. A. (2012). Poor parenting and antisocial behavior among homeless young adults: links to dating violence perpetration and victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 27(7), 1357-1373. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260511425244>
- Umberson, D., Williams, K., & Anderson, K. (2002). Violent behavior: A measure of emotional upset? *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2)189–206. doi: <http://dx.doi.org/10.2307/3090196>
- Üstünel Balcı, A. Ö. (2018). *Testing The Effectiveness of A Dating Violence Prevention Program among College Students in İstanbul* (Unpublished doctoral dissertation). Boğaziçi University, İstanbul, Türkiye.
- Üstünel Balcı, A. Ö. (2020). A feminist approach to dating violence prevention: Creating change towards safety, equality and mutuality. *feminism & psychology*, 30(2), 143-164. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0959353519882462>
- Walser, R. D. ve Westrup, D. (2007). *Acceptance and commitment therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder and trauma-related problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Watkins, L. E., Maldonado, R. C., & DiLillo, D. (2014). Hazardous alcohol use and intimate partner aggression among dating couples: The role of impulse control difficulties. *Aggressive Behavior*, 40(4), 369-381. doi: <https://doi.org/10.1002/ab.21528>

- Weinberg, H. (2020). Online group therapy—In search of a new theory? In H. Weinberg & A. Rolnick (Eds.), *Theory and practice of online therapy: Internet-delivered interventions for individuals, families, groups, and organizations* (pp. 172–184). New York, NY: Routledge.
- West, A. (2014). *A transdiagnostic treatment for emotion regulation: a new group therapy protocol combining exposure therapy, acceptance and commitment therapy, and dialectical behavior therapy* (Unpublished doctoral dissertation). Wright Institute, Berkeley, United States.
- Whitaker, D. J., Morrison, S., Lindquist, C., Hawkins, S. R., O’Neil, J. A., Nesius, A. M., & Reese, L. (2006). A critical review of interventions for the primary prevention of perpetration of partner violence. *Aggression and Violent Behavior, 11*(2), 151–166. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2005.07.007>
- Whitaker, M. P. (2014). Motivational attributions about intimate partner violence among male and female perpetrators. *Journal of Interpersonal Violence, 29*, 517–535. doi: <https://doi.org/10.1177/0886260513505211>
- Wolfe, K. A., & Foshee, V. A. (2003). Family violence, anger expression styles, and adolescent dating violence. *Journal of Family Violence, 18*(6), 309–316. doi: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1026237914406>
- Wolfe, D. A., Wekerle, C., Scott, K., Straatman, A. L., Grasley, C., & Reitzel-Jaffe, D. (2003). Dating violence prevention with at-risk youth: a controlled outcome evaluation. *Journal of Consulting And Clinical Psychology, 71*(2), 279–291. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-006x.71.2.279>
- Wolfe, D. A., Crooks, C., Jaffe, P., Chiodo, D., Hughes, R., Ellis, W., ... & Donner, A. (2009). A school-based program to prevent adolescent dating violence: A cluster randomized trial. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 163*(8), 692–699. doi: [10.1001/archpediatrics.2009.69](https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.69)
- Wolgast, M., Lundh, L. G., & Viborg, G. (2013). Experiential avoidance as an emotion regulatory function: An empirical analysis of experiential avoidance in relation to behavioral avoidance, cognitive reappraisal, and response suppression. *Cognitive behaviour therapy, 42*(3), 224–232. doi: <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.773059>
- Wong, J. S., Bouchard, J., & Lee, C. (2021). The effectiveness of college dating violence prevention programs: a meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse, 1*–18. doi: <https://doi.org/10.1177/215248380211036058>
- Woodhouse, J. (2012). *An evaluation of date rape and sexual violence prevention and awareness for men and women: Risk factors and myths*. (Unpublished doctoral dissertation). University of the Rockies, Denver, Colorado.
- Woodin, E. M., & O’Leary, K. D. (2010). A brief motivational intervention for physically aggressive dating couples. *Prevention Science, 11*(4), 371–383. doi: <https://doi.org/10.1007/s1121-010-0176-3>

- World Health Organization (2010). *Preventing intimate partner and sexual violence against women: taking action and generating Evidence*. Geneva: World Health Organisation and London School of Hygiene and Tropical Medicine. Retrieved from [https://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/publications/violence/9789241564007\\_eng.pdf](https://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/violence/9789241564007_eng.pdf)
- World Health Organization (2014) *Global status report on violence prevention 2014*. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564793>
- World Health Organization (2020) *COVID-19 and violence against women. What the health sector/system can do*. Retrieved from: <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/vaw-covid-19/en/>
- Wu, L. (2019). *Relationships among cyber dating abuse, binge drinking and emotion dysregulation college students* (Unpublished doctoral dissertation). University of Pittsburgh, Pittsburgh, America,
- Vézina, J., & Hebert, M. (2007). Risk factors for victimization in romantic relationships of young women: A review of empirical studies and implications for prevention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 8, 33-66. doi: <https://doi.org/10.1177/1524838006297029>
- Vezina, J., Hebert, M., Poulin, F., Lavoie, F., Vitaro, F., & Tremblay, R. E. (2011). Risky lifestyle as a mediator of the relationship between deviant peer affiliation and dating violence victimization among adolescent girls. *Journal of Youth And Adolescence*, 40(7), 814-824. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-010-9602-x>
- Yalnızca-Yıldırım, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkide Şiddet ile İlgili Düşünce ve Deneyimleri. *International Social Sciences Studies Journal*, 5(52), 7176-7189. Erişim adresi: <https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-detay&Alan=sosyal&Id=AXDTIEY4yZgeuuwfWEMB>
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: NY: Basic Books.
- Yarkovsky, N (2016). *Experiences of dating violence in emerging adult couples: the role of attachment style and emotion regulation* (Unpublished doctoral dissertation). University of Windsor, Ontario, Canada.
- Yavuz, K.F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 8(2):21-27. Erişim adresi: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-kabul-ve-kararlilik-terapisi-act-genel-bir-bakis-71493.html>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (10. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2016). *Romantik İlişkilerde Şiddetin Ana Baba Tutumları ve Benlik Saygısı İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa, Türkiye.

- Yıldız, A. (2021). *Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Çevrimiçi Programının Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumuna Etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Yıldız, M. & Eldeleklioğlu, J. (2020). The relationship between the attitudes of turkish university students towards dating violence with risk-taking behaviors, emotion regulation andemotional autonomy. *OPUS–International Journal of Society Researches*, 15(23), 1574-1600. doi: <https://doi.org/10.26466/opus.640113>
- Yiğit, İ. & Güzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. doi: 10.1007/s12144-017-9712-7.
- Yumuşak, A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Flört Şiddetine Yönelik Tutumları, Toplumsal Cinsiyetçilik ve Narsisistik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, Türkiye.
- Yusainy, C., & Lawrence, C. (2015). Brief mindfulness induction could reduce aggression after depletion. *Consciousness and Cognition*, 33, 125-134. doi:10.1016/j.concog.2014.12.008.
- Yüce, B. (2019). *Çocukluk Çağı Travması ve Bağlanma Stilllerinin Flört Şiddeti ile İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Yüksel-Kaptanoğlu, (2018). *Kadınlara Yönelik Şiddet ve Toplumsal Cinsiyet Eşitliği: Haritalama ve İzleme Çalışması*. Ankara: Ceid Yayınları.
- Yükseköğretim Kurumu (2020). *18 Mart 2020 Basın Açıklaması*. Erişim Adresi: <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2020/universitelerde-uygulanacak-uzaktan-egitime-iliskin-aciklama.aspx>
- Zarling, A., Lawrence, E., & Marchman, J. (2015). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for aggressive behavior. *Journal Of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 199-212. doi: <https://doi.org/10.1037/a0037946>
- Zarling, A., & Berta, M. (2017). An acceptance and commitment therapy approach for partner aggression. *Partner Abuse*, 8(1), 89-109. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1891/1946-6560.8.1.89>
- Zarling, A., Bannon, S., & Berta, M. (2019). Evaluation of acceptance and commitment therapy for domestic violence offenders. *Psychology of Violence*, 9(3), 257-266. doi: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/vio0000097>
- Zeren, Ş. G. ve Bulut, E. (2018). Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Etik ve Standartlar: Bir Model Önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 63-80. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/40627/487343>
- Zettle, R. (2007). *ACT for depression: A clinician's guide to using acceptance and commitment therapy in treating depression*. Oakland: New Harbinger Publications.

Zurbriggen, E. L., Gobin, R. L., & Freyd, J. J. (2010). Childhood emotional abuse predicts late adolescent sexual aggression perpetration and victimization. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*(2), 204-223. doi: <https://doi.org/10.1080/10926770903539631>

## **EKLER**

## EK 1. Etik Kurul Onay İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU  
KARAR ÖRNEĞİ

**Karar Tarihi** : 30/10/2020  
**Toplantı Sayısı** : 7  
**Karar Sayısı** : 151

151-Eğitim Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencisi **Sema Civan Gökkaya**'nın "Flört Şiddetini Önleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kendinelik Üzerine Etkisi" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencisi **Sema Civan Gökkaya**'nın "Flört Şiddetini Önleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kendinelik Üzerine Etkisi" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

## EK 2. Uygulama İzni



T.C.  
MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-85752963-199-38242  
Konu : Uygulama İzni

Sayın Araş. Gör. Sema CİVAN

İlgi : 03.03.2021 tarihli ve 34946 sayılı yazı.

"Flört Şiddetini Önleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Kendinelik Üzerine Etkisi" başlıklı doktora teziniz kapsamında ilgi dilekçeniz ekinde sunduğunuz ölçekleri Fakültemizde öğrenim gören tüm program öğrencilerine gönüllülük esasına dayanarak uygulama istediğiniz Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Ahmet ÇETİN  
Dekan

### **EK 3. Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programı**

**Felsefi Yaklaşım:** İşlevsel bağlamlılık ve Davranışçılık

**Kuramlar:** Kabul ve Kararlılık Terapisi

**Katılımcı Sayısı:** 16

**Sınıf Düzeyi:** Her Sınıf Düzeyi

**Oturum Sayısı:** 9

**Mekân:** Microsoft Teams

**Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programının Genel Amacı:** Flört şiddetine yönelik farkındalık programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini belirlemek, üniversite öğrencilerinin FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü ve flört şiddeti farkındalığına olan etkisine yönelik değerlendirmelerini ve programa yönelik görüşlerini incelemektir.

#### **Yeterlikler ve Kazanımlar.**

FŞYFP'nin kazanımlarının belirlenmesinde Wellman ve Moore taksonomisinin "algılama ve kavrama" düzeyleri dikkate alınmıştır (Nazlı, 2016). Programda belirlenen kazanımlar algılama ve kavrama düzeylerine uygun olarak ifade edilmiştir.

#### **Ön Oturum**

- Programın amacı, içeriği ve sürecini kavrar.

#### **1. Oturum**

- Flört şiddetini partneriyle ilişkisinde fark eder.

#### **2. Oturum**

- Flört şiddetinde duyguları tanımanın önemini kavrar.

#### **3. Oturum**

- Olumsuz duygulardan kurtulmak için yaptığı şiddet davranışlarını fark eder.

#### **4. Oturum**

- Flört şiddetinde duygulara eşlik eden inanç ve düşünceleri fark eder.

#### **5. Oturum**

- Flört şiddetini önlemede kendini ifade etmenin önemini kavrar.

#### **6. Oturum**

- İlişki değerlerini tanır.

- Yakın ilişki değerlerinin flört şiddeti üzerindeki etkisini fark eder.

#### 7. Oturum

- Flört şiddetinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini kavrar.

#### 8. Oturum

- Programa ilişkin duygu ve düşüncelerini fark eder.

**İçerik.** Flört şiddeti önleme programı flört şiddetini fark etme, duyguları tanıma, duygu düzenleme stratejilerini fark etme, duygulara eşlik eden düşünceleri anlama, partnerine duygu ve düşüncelerini ifade etme, değerleri tanıma ve şiddet davranışında toplumsal cinsiyet rollerini fark etmeye yönelik içerikten oluşmaktadır. Oturumlarda aşağıdaki başlıklar ele alınmıştır.

Ön Oturum: Yapılandırma

1. Oturum: Flört Şiddeti
2. Oturum: Duygular
3. Oturum: Duygu düzenleme stratejileri
4. Oturum: İlişkide inanç ve düşünceler
5. Oturum: Partnerine kendini ifade etme
6. Oturum: İlişki değerleri
7. Oturum: Flört şiddetinde sosyal ve kültürel etkenler
8. Oturum: Sonlandırma

**Süreç.** Deney grubu ile haftada bir 90 dakika süren oturumlar çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. FŞYFP'nin oturumları didaktik öğretim etkinlikleri en aza indirilerek rol oynama, tartışma, resim, video ve eve yönelik etkinlikler kullanılmıştır. Katılımcıların süreç içerisinde aktif olmasını sağlayacak etkinliklerin oluşturulmasına önem verilmiştir.

**Değerlendirme.** FŞYFP'nin duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisini belirlemek için deney ve kontrol grubundan ön test, son test ve izleme nicel verileri DDGÖ-16 aracılığı ile toplanmıştır. FŞYFP'nin flört şiddeti farkındalığına katkısı deney grubundan elde edilen oturum günlükleri ve odak grup görüşmesi nitel veriler ile belirlenmiştir. Ayrıca deney grubunun program değerlendirme formu ile programı değerlendirmeleri istenmiştir. Program bittikten 2 ay sonra izleme testi için deney ve kontrol grubuna DDGÖ-16 yeniden verilmiştir.

#### **Ek 4. Pilot Çalışma Oturum Günlüklerinden Elde Edilen Bulgular**

Araştırmacı tarafından pilot çalışmada kullanılan oturum günlükleri e posta ile toplanmıştır. Çevrimiçi ortamda toplanan günlükler yazılı hale getirilmiştir. Oturum günlüklerinden elde edilen bilgiler MAXQDA programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda oturum günlükleri grup yaşantılarının etkileri, beceri kazanma, farkındalık ve sürece ilişkin görüşler ana temaları altında toplanmıştır. İlgili ana temalar detaylı olarak incelenmiş ve alt temalar oluşturulmuştur.

Grup yaşantısının etkileri ana teması altında kendini sorgulama, farklı fikirlerin paylaşımı ve gruba ait hissetme alt temaları belirlenmiştir. Beceri kazanma ana temasının altında duygu düzenleme, empati kurma ve bilişsel ayrışma becerileri alt temalarına ayrılmıştır. Duygu düzenleme becerileri kendi içerisinde duyguları tanıma, duyguları ifade etme ve duygu düzenleme stratejilerini tanıma boyutlarından oluşmuştur. Farkındalık ana teması kendisine yönelik ve ilişkisine yönelik alt temasına ayrılırken kendisine yönelik alt teması, şiddet davranışları ve sağlıksız düşünceler; ilişkisine yönelik alt teması ise ilişki değerleri, partnerin davranışları ve sağlıklı ilişki davranışları boyutlarına ayrılmıştır. Sürece ilişkin görüşler ise oturum içeriği ve oturum süresi alt temalarına ayrılmıştır. Temalara ilişkin kodlamalar yapıldıktan sonra nitel çalışma yapan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğretim elemanı tarafından incelenmiştir. İncelenen kodlar araştırmacı ve uzman tarafından yeniden incelenerek son hali verilmiştir.

Grup yaşantısının etkileri ana teması kendini sorgulama, farklı fikirlerin paylaşımı ve gruba ait hissetme alt temaları altında toplanmıştır. Bu temalara ait katılımcıların ifadeleri aşağıda verilmiştir.

“Sağlıksız ilişkide bulunan özellik etkinliği sayesinde daha önce ilişkimde hiç sorgulamadığım özellikleri sorgulama ve iç gözü elde etme fırsatı buldum. (K3)”

“Grup deneyimi açısından da bir şeyleri paylaşmak ve dinlemek beni iyi hissettirdi. Özellikle içinde bulunduğumuz bu zor süreçte başka ilişkilerde yaşanan durumları dinlemek ve bu anlamda kendimi değerlendirip ilişkiye olumlu anlamda bir şeyler katabilmek beni mutlu ediyor.” (K1)

“Oturumda kendimi rahatlamış hissettim. Huzurlu hissettim. Farklı insanlarla konuşmanın aslında ne kadar önemli olduğunu fark ettim” (K4).

“Oturumlarda çok iyi hissettim. Gruba ait olduğumu ve dinlendiğimi hissettim. Aynı zamanda yaptığım bazı davranışları da kabullendiğim, davranışlarımın sorumluluğunu aldığım için iyi hissettim diyebilirim.” (K2)

Grup ortamı katılımcılara kendilerini ifade etme ve kendilerini sorgulama fırsatı vermiştir. Bunun yanında oturumlarda farklı kişiler ile konuşmanın rahatlama sağladığı görülmüştür.

Pilot uygulamanın ikinci teması olan beceri kazanma; duygu düzenleme, empati kurma ve bilişsel ayrışma becerisi alt temalarına ayrılmıştır. Duygu düzenleme becerisi alt teması duyguları tanıma, duyguları ifade etme ve duygu düzenleme stratejilerini tanıma boyutlarından oluşmuştur. Bu temalara ilişkin örnek ifadeler şöyledir:

“Partnerim ile empati kurmayı öğrendiğim, hislerimi ona aktarırken onun davranışının altında yatan duyguları dikkate almak için nasıl bir yol izlemem gerektiğini kavradığım bir oturumdu.” (K3)

“Sandığımdan daha hassas olduğumu öğrendim. Sağlıksız davranış sonrası hislerime baktığımda bunu oldukça yoğun hissettiğimi öğrendim. Bunun farkında sanıyordum kendimi, ama o kadar da farkında değilmişim.” (K1)

“Pazartesi gününden önceki hafta ben ve ilişkim için biraz kötü bir haftaydı, tabi pazartesi oturumdan önce partnerim ile konuşum ne hissettiğimi, neden böyle hissettiğimi açıklayana kadar, beni anlayacağını biliyordum, aslında bir ‘sorun’ olarak değerlendireceğim bir şey yoktu, yalnızca paylaşmak istedim ve iyi geldi ikimize karşılıklı konuşmak.” (K3)

Yaşadığım duyguları bastırmadan ve kaçınmadan karşı tarafa aktarmayı öğrendim.” (K5)

Duygu düzenlememin uyumsuz stratejiye mi uyumlu stratejiye mi girdiğini bilmiyordum düşünme fırsatı buldum.” (K2)

Katılımcıların duygu düzenleme becerilerini öğrenmeleri sorun çözme becerilerini değerlendirmelerini sağlamıştır. Katılımcılardan biri “Tartışmalarımızı düşündüm. Bazı durumlarda nasıl tepki verirdim diye örnekler üzerine düşündüm. Aslında partnerimle kendimi bir anlamda karşılaştırdım. O nasıl tepki veriyor, ben nasıl tepki veriyorum diye yaşadığımız tartışmaları bu açıdan anlamlandırmaya çalıştım.” (K1) diye partneri ile nasıl sorun çözme şeklini değerlendirmiştir.

Beceri kazanma temasının altında bilişsel ayrışma becerileri alt teması yer almaktadır. Katılımcılar oturumlarda bilişsel ayrışma becerilerini öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcıların örnek ifadeleri yer almaktadır:

“Düşüncelerin yoğunluğunu kontrol etmek bizim elimizde bunu öğrendim diyebiliriz.” (K4)

“Düşüncelerimden uzaklaşmak için neler yapabileceğimi, bu sayede sahip olduğum yoğun duyguları nasıl hafifletebileceğimi öğrendim.” (K3)

“Yaptığımız bir etkinlikte ortaya çıkan duygu ve düşünceye ne kadar uzaktan bakarsak aslında o kadar o düşünceyi doğru değerlendirebileceğimizi ve başka faktörleri de göz önünde bulundurabileceğimizi öğrendim.” (K1)

Pilot uygulama katılımcıların ilişkisine ve kendisine yönelik farkındalık kazandırmıştır. Katılımcılar pilot uygulamada kendi uyguladıkları şiddet davranışlarını ve sağlıklı düşüncelerini fark ettikleri görülmüştür. Aşağıda katılımcıların kendilerine yönelik örnek ifadeleri yer almaktadır.

“Partnerime düşündüğümde daha fazla sağlıklı davranışlarda bulunduğumu ve bunu düzeltmem gerektiğini fark ettim.” (K3)

“Oturumda partnerimize yönelik sergilediğimiz sağlıklı davranışları ele aldık ve bunları düşünme değerlendirme fırsatı bulmuş oldum. Ele aldığımız konuda ortaya çıkan duygum üzüntüydü ve çıkan düşünceyi düşünmek de bana iç gözü kazandırdı. Daha sonra sağlıklı düşünce listesini yaptık. Burada da bir tane sağlıklı düşünceyi daha fazla yaptığımı fark etmemi sağladı” (K1).

Katılımcıların farkındalık teması altında ilişkilerine yönelik alt teması yer almaktadır. Katılımcıların ilişki değerleri, partnerin davranışlarını ve sağlıklı ilişki davranışlarını fark ettikleri görülmüştür. Aşağıda katılımcıların ilişki değerleri üzerine örnek ifadeleri yer almaktadır.

“Şimdiye kadar hangi değerlerim var hiç düşünmemiştim. Bunu düşünme fırsatım oldu farkındalık kazandım.” (K2)

Bugün ilişkimizdeki değerleri ve bu değerleri ne derece gerçekleştirip gerçekleştiremediğimizi öğrenme fırsatı buldum. İlk üç değeri belirleyip bu anlamda iç gözü edinmemi sağladı.” (K1)

“İlişkimi düşündüm, partnerimle neler yaptıklarımızı düşündüm ve bu gülümsememe neden oldu. (K3)

Pilot çalışmada katılımcıların partnerlerinin davranışlarını değerlendirdiği görülmüştür. Katılımcılardan biri “Konuşulan konular hakkında kendi yaşantılarımdan

örnek vermek bana aslında sağlıksız davranışa maruz kaldığımı fark ettirdi.” (K4) diye partneri tarafından şiddete maruz kaldığını ifade etmiştir. Diğer bir katılımcı “Kendimi sorguladım bunu yaparken gerçekten dürüsttüm. Benim partnerime yaptığım şeyleri düşünürken onun da bana yaptığı sağlıksız davranışları düşündüm.” (K2) diyerek partnerinin davranışlarını fark etmiştir. Partnere yönelik farkındalık aynı zamanda ilişkiye yönelik değerlendirmeler yapmalarını da sağlamaktadır. “Her oturumda olduğu gibi konuşulan konuyu hep kendi ilişkim üzerinden değerlendirdim ve verebildiğim örnek varsa vermeye çalıştım.” (K4) diye kendisini ifade etmiştir. İlişkiye yönelik değerlendirmeler ilişkide sağlıklı davranışların farkındalığını da sağlamıştır. Pilot uygulamada sağlıklı davranış yaptığını fark eden katılımcıların olduğu görülmüştür. Aşağıda sağlıklı davranışlara yönelik örnek ifadelere yer verilmiştir.

“Sağlıksız davranışlarımın çok olmadığını fark ettim. Kendimin farkına vardım şiddet döngüsüne giren davranışlarım olsaydı üzülürdüm fakat değiştirmek için çabalardım, olmadığı için mutlu hissettim.” (K2)

“Erkek arkadaşıma bazı durumlarda sergilediğim dengesiz davranışları daha çok fark etme imkânı buldum. Ayrıca çoğu sağlıksız davranış neredeyse hiç uygulamadığımı fark ettim.” (K1)

Son olarak, katılımcılar grup sürecine ilişkin görüşlerini belirtmişlerdir. Grup sürecine ilişkin görüşler temasının oturum içeriği ve oturum süresi alt temalarına ayrılmıştır. Aşağıda katılımcıların görüşleri belirtilmiştir.

“Geçen hafta gibi yine çok güzel bir oturumdu. Bu oturumda partnerimize sağlıksız davranış yaptığımız zamanki hislerimizi ele aldık. Ve bu hisleri resmedip bir varlığa bir sese benzettik. Açıkçası bu durum benim farkındalığımı arttırdı. O hisleri yaşadığım ana dönüp soyut olanı somutlaştırmamı sağladı. Daha önce duygularıma hiç bu pencereden bakmamıştım. Bana iyi geldiğini düşünüyorum.” (K1)

“Bu oturum günlüklerini iyi ki yapıyoruz, sanırım ilk defa içimi bu kadar dökemedim, kendi adıma teşekkür ederim. (K3)

“Bu oturumda duygu düzenleme konusunda kendime daha çok şey katabildiğimi düşünüyorum. Olumsuz başa çıkma yöntemleri kullandığım zamanlar olduğunu fark ettim. Daha çok bastırma ve kaçınmayı uyguladığımı öğrendim. Bu konuda ilk kez kendimi değerlendirme fırsatı buldum. Dikkati başka yöne çekme etkinliğini çok sevdim. Bunun gibi olumlu teknikleri normal hayatta da kullanacağım.” (K1)

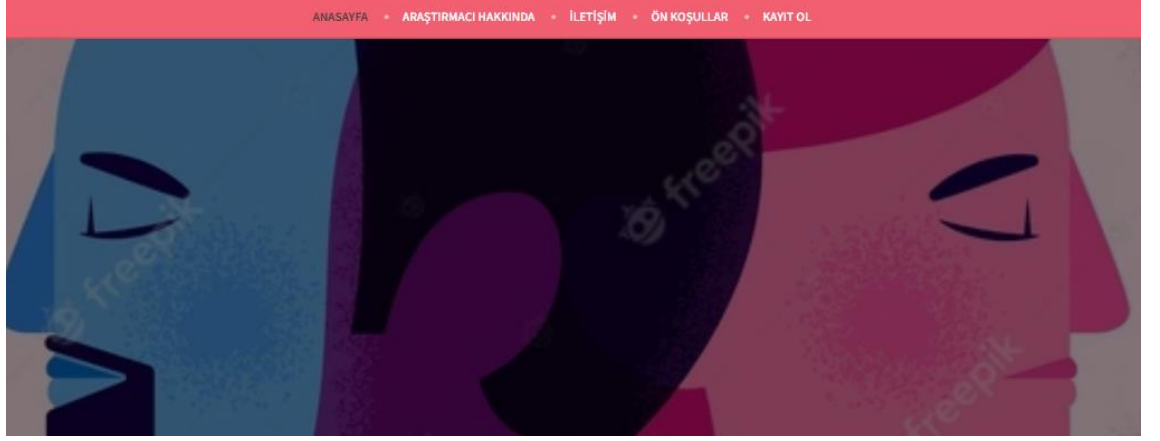
“Oturuma etkin bir şekilde katıldım ve çok eğlendim ve galiba en eğlendiğim oturum buydu.” (K5)

“Oturumlar keşke daha uzun olsaydı diye düşündüm. Çünkü gerçekten güzel vakit geçiriyorum. Onun dışında konuşulan konuları kendimle bağdaştırıyorum. Doğru-yanlış davranışların ve partnerimin doğru yanlış davranışlarını daha iyi anlıyorum.” (K4)

Özetle, pilot çalışmaya katılan katılımcıların geribildirimleri deney grubuna uygulanacak olan programın şekillenmesinde ve programın etkililiğini arttırabilmek için katkı sağlamıştır. Katılımcıların partnerlerine uyguladıkları şiddet davranışlarını, partnerlerine yönelik sağlıksız düşüncelerini ve kullandıkları duygu düzenleme stratejilerini fark etmesinden dolayı oturumun kazanımlarında ve içeriklerinde önemli ölçüde değişiklik yapılmamıştır. Sadece programın bazı oturum içeriklerinde veya etkinliklerinde değişiklikler yapılmıştır.

## Ek 5. Web Site Görselleri

### ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMASI



Romantik ilişki, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında önemli bir yere sahiptir. Üniversite öğrencilerinin partnerleri ile sağlıklı ilişki kurabilmeleri için ilişki içerisindeki sağlıklı davranışlarını fark etmesi ve bu davranışların ilişkiye olan etkisini anlaması gerekmektedir. Romantik ilişkiyi bir ağaca benzetirsek ağacın kökleri ilişkilere yönelik öğrenmeleriniz, duygu ve düşünceleriniz, ağacın gövdesi şuan ilişkiye yaptığınız davranışlardır. Ağacın yaprakları ise davranışlarınız sonucunda ortaya çıkan ilişki doyumunuzu ve ilişki kalitenizi ortaya koymaktadır.



İlişki ağacınızı büyütmek için grup çalışmasına katılmak ister misiniz?

#### DENEYİMLER

Bugüne kadar grup çalışmasına katılanlar neler söyledi?

<p>Bugün etkili iletişim açısından kendim nasıl davranıyorum, partnerimle tartışınca ona ne gibi dönütler veriyorum bunları öğrendim. Daha önce bunları düşünmemiştim, çok faydalı olduğunu düşünüyorum</p> <p>RUMUZ: SUNFLOWER</p>	<p>İlişkimdeki sağlıklı ve sağlıklı davranışları fark ettim kendime dışardan bakarak nasıl sağlıklı bir ilişkiye sahip olabilirim onu öğrendim</p> <p>RUMUZ: PANDA</p>	<p>Partnerimle ettiğimiz kavgaları tartışmalarımızı düşündüm bunların sağlıklı çözümlere ulaşım ulaşmadığını sorguladım</p> <p>RUMUZ: SEA</p>	<p>Duyguları düzenlemenin yolları olduğunu öğrendim. Daha sağlıklı davranmak için duyguların önemini fark ettim</p> <p>RUMUZ: PORSUK</p>
---	--	---	--

## Ek 6. Duyuru Broşürü

Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Anabilim Dalı (Doktora Tezi)

# ROMANTİK İLİŞKİSİ OLAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMASI

Çalışma, ilişkilerde uygulanan sağlıksız davranışları fark edip duyguları düzenlemenin yeni yollarını öğretmeyi amaçlanmaktadır.

Çalışmaya Türkiye’de öğrenim gören ve en az 1 aydır romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri katılabilir.

Grup çalışması çevrimiçi/online olarak gerçekleştirilecektir.

Grup çalışmasına katılım ücretsizdir.

## DAHA SAĞLIKLI BİR İLİŞKİ MÜMKÜN

Detaylı bilgi ve kayıt için lütfen ziyaret ediniz  
[saglikliliski.wordpress.com](http://saglikliliski.wordpress.com)  
Uzm. Psk. Danışman Sema CİVAN GÖKKAYA  
Süpervizyon: Prof. Dr. Serap NAZLI

## **Ek 7. Grup Çalışması Bildirim Metni** **(Bilgi ve Onay)**

Sayın katılımcı,

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı doktora tezi kapsamında Sema CİVAN GÖKKAYA tarafından yapılması planlanan araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin partneri ile olan ilişkilerinde sağlıklı davranışlarını fark etmelerini sağlamak ve duygularını düzenlemenin yeni yollarını öğretmek amaçlanmaktadır. Araştırmaya, en az 1 aydır romantik ilişkisi olan üniversite öğrencileri katılabilmektedir. Psikiyatrik tanı alan, program uygulandığı sırada psikolojik yardım alan ve daha önce şiddet olayı nedeniyle suça karışanlar araştırma dışında tutulacaktır. Araştırmada hazırlanan programda Kabul ve Kararlılık Terapisi temel alınacaktır. Program, her hafta haftanın bir günü gerçekleştirilecektir. Çalışma 9 oturumdan oluşacak ve her oturum 90 dakika sürecektir. Oturumlarda egzersiz, video, rol oynama ve ev egzersizleri yer alacaktır. Oturumlarda kendiniz hakkında rahatsız olacağınız yönler keşfedebilirsiniz. Üzüntü, acı, keder, suçluluk, öfke gibi rahatsızlık verici duygular yaşayabilirsiniz.

Çevrimiçi grup çalışması belirli ilkeleri beraberinde getirmektedir. Çalışma sırasında kamerayı açma, ortamı düzenleme ve ses, gürültü gibi dikkat dağıtıcı unsurlara dikkat etmeniz gerekmektedir. Çalışmada, araştırmacı ve katılımcılar tarafından görüntü ve ses kaydı alınmayacaktır. Gizliliğin bozulabileceği birtakım durumlar söz konusudur. Kendinize ya da başkasına zarar vermeniz durumunda iyiliğiniz gözetilerek bu gizlilik bozulabilir. Çevrimiçi çalışmaya katılırken bilgisayar ya da telefon özelliklerinin çevrimiçi platforma uygun olması gerekmektedir. Bir sorun yaşandığında araştırmacının kısa sürede e-posta ile bilgilendirilmesi gerekmektedir. Çalışmaya katılırken sizden bir rumuz belirlemeniz istenecektir. Ayrıca programa katılım hakkında bilgilendirilmeniz için güncel kendi kullandığınız e-posta adresinizi yazmanız gerekmektedir.

Bu araştırmada yer almak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katıldığınızda oturumlara düzenli ve zamanında katılım beklenmektedir. Oturumlara

gelemeyecek ya da süreç sonlandırılacaksa bunu daha önceden araştırmacıya bildirmeniz gerekmektedir. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır... Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Tarih:

Onaylıyorum

**Not:** Bu form çevrimiçi/online ortama aktarıldığından imza yerine “onaylıyorum” ibaresi eklenmiştir.

## Ek 8. Kişisel Bilgi Formu

<b>Yaşınız:</b>	
<b>Cinsiyetiniz:</b>	Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
<b>Bölümünüz:</b>	
<b>Sınıfınız:</b>	
<b>Annenizin eğitim durumu:</b>	
<b>Babanızın eğitim durumu:</b>	
<b>Şu anda bir flört ilişkiniz var mı?</b>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
	Evet ise ne kadar süredir devam ediyor?.....
<b>Şu an ki ilişkinizde yüz yüze görüşme sıklığınız nedir?</b>	Ayda bir defadan az <input type="checkbox"/> Ayda bir defa <input type="checkbox"/> İki haftada bir <input type="checkbox"/> Her hafta <input type="checkbox"/> Haftada birkaç kez <input type="checkbox"/> Her gün <input type="checkbox"/> Gün içinde birden çok <input type="checkbox"/>
<b>İlişkinizi nasıl tanımlarsınız?</b>	Uzak mesafeli ilişki (şehirlerarası) <input type="checkbox"/> Aynı şehirde yüz yüze görüşüyoruz. <input type="checkbox"/>
<b>Şimdiye kadar herhangi bir grup çalışmasına katıldınız mı?</b>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
	Evet ise, hangi konuda? ..... Ne zaman?.....
<b>Şu anda psikolojik danışma yardımı alıyor musunuz?</b>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
<b>Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?</b>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
<b>Şiddet olayı nedeniyle bir suça karıştınız mı?</b>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
<b>İntihar girişiminiz oldu mu?</b>	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
	Eğer olduysa kaç kez ve ne zaman?.....
<b>İletişim kurulacak bir e-posta adresi:</b>	Çalışma kapsamında sizinle iletişim kurulmasını istediğiniz güncel e posta adresinizi yazınız.

## Ek 9. Duygu Dzenleme Gçlçğü-Kısa Form Kullanım İzni



**sema civan**

Alıcı: melikeguzey ▾

10 Ağustos Pzt 11:18 (2 gün önce)



Merhaba hocam, ben Manisa Celal Bayar Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında doktora yapıyorum. "Flört Şiddetini Önleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Dzenleme Gçlçğü ve Kendinelik Üzerine Etkisi" tez çalışmamda İbrahim YİĞİT ile birlikte Türkçe'ye uyarlamış olduğunuz Duygu Dzenleme Gçlçğü-Kısa formunu kullanmak istiyorum. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

**Sema CİVAN GÖKKAYA**

Araştırma Görevlisi

Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD.



**Melike Guzey**

11 Ağustos Sal 20:46 (13 saat önce)



Merhaba, Ölçeği kullanabilirsiniz ve ölçek bilgilerine ekteki formdan ulaşabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

## Ek 10. Duygu Dzenleme Gçlçü-Kısa Form Örnekle Maddeleri

Aşğıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

		Hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	Yaklaşık Yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	Hemen hemen her zaman (%91-%100)
1	Duyularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
4	Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					
5	Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
7	Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
9	Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10	Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
12	Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.					
15	Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.					

## Ek 11. Oturum Günlükleri

**Tarih:**

**Rumuz:**

Aşağıda oturum sonunda deneyimlerinize yönelik yansıtıcı bir düşünme yazısı yazmanız için bazı sorular verilmiştir. Bu soruları kendi yaantınızı ön plana alarak cevaplandırınız.

1) Oturum ile ilgili deneyimleriniz (duygu ve dnceleriniz) neler?

2) Bugün bir Şeyler öğrendiniz mi?

Evet ( ) Hayır ( )

Evet ise, neler öğrendiniz?

3) Kendiniz ve ilikiniz ile ilgili fark ettiğiniz Şeyler var mı?

Evet ( ) Hayır ( )

Evet ise, neleri fark ettiniz?

## Ek 12. Odak Grup Görüşme Formu

- 1) Programı nasıl değerlendirirsiniz?
  - Programı içerik açısından nasıl değerlendirirsiniz?
  - Programı süre açısından nasıl değerlendirirsiniz?
  - Programı etkinlikler açısından nasıl değerlendirirsiniz?
- 2) Grup süreciniz duygu düzenleme becerilerinizi nasıl etkiledi? Örnek vererek açıkla mısınız?
- 3) Grup süreci partnerinize yönelik şiddet davranışlarınızı nasıl etkiledi? Örnek vererek açıkla mısınız?
- 4) Programda ilişkinizi en çok etkileyen oturum hangisiydi?
  - Oturumlarda en etkili olan etkinlik nedir?
- 5) Program duygu düzenleme ve şiddet davranışları dışında katkı sağladı mı?
- 6) Program beklentilerinizi ne kadar karşıladı?
- 7) Grup liderini nasıl değerlendirirsiniz?

### Ek 13. Program Değerlendirme Formu

Bu form katılımcıların, “flört şiddetini önleme programına” dair görüşlerini ve geri bildirimlerini değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Sürece yardımcı olabilmek için lütfen aşağıdaki ifadelere ne kadar katılıp katılmadığınızı belirtiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Programın içeriğinin uygun ve tatmin edici olduğunu düşünüyorum.					
2	Programda yer alan etkinliklerin programın amacına uygun olduğunu düşünüyorum.					
3	Programda kullanılan materyaller flört şiddeti hakkında bilgi edinme düzeyimi arttırdı.					
4	Program kendim hakkında yeni şeyler öğrenmeme yardımcı oldu.					
5	Programa katılmaktan memnunum.					
6	Program sayesinde ilişkimdeki flört şiddeti davranışlarımı fark ettim.					
7	Program ilişkimde duygularımı tanımama yardımcı oldu.					
8	İlişkimde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisini fark ettim.					
9	İlişkimde duygularımı ifade etmenin önemini kavradım.					
10	Program, ilişkimde etkili olan inanç ve düşünceleri fark etmemi sağladı.					
11	Program ilişki değerlerinde kültürün etkisini fark etmemi sağladı.					
12	Program sayesinde ilişkimde duygularımı kabul etmenin önemini kavradım.					
13	Lider programı başarılı bir şekilde yönetti.					
14	Lider beni ve grup üyelerini dinledi.					
15	Programı arkadaşlarıma önermeyi düşünüyorum.					
<b>Diğer:</b> Çalışma hakkında yukarıdaki sorulardan farklı eklemek istediğiniz bir şey varsa aşağıya yazabilirsiniz.						

## BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Flört Şiddetine Yönelik Farkındalık Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışında tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

<b>Rapor Tarihi</b>	: 25.07.2022
<b>Gönderim Numarası</b>	: 1875031903
<b>Sayfa Sayısı</b>	:144
<b>Sözcük Sayısı</b>	: 33670
<b>Karakter Sayısı</b>	: 24439
<b>Benzerlik Oranı</b>	: % 5
<b>Savunma Tarihi</b>	: 01.07.2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

**Öğrencinin Adı Soyadı:** Sema CİVAN GÖKKAYA

**Tarih:** 25.07.2022

**İmza:**



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Sema CİVAN GÖKKAYA

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Okul Psikolojik Danışmanı	Millî Eğitim Bakanlığı	2012-2017
Araştırma Görevlisi	Manisa Celal Bayar Üniversitesi	2017-

### Akademik Bilgiler

#### Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Ön lisans	İnsan Kaynakları Yönetimi	Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi	2009-2011
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Uludağ Üniversitesi	2007-2011
Yüksek lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Sakarya Üniversitesi	2013-2016

#### Yayımlar:

1. Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2(2), 20-37.
2. Civan Gökkaya S. ve Nazlı S. (2019). Gelişimsel Odaklı Aile Danışmanlığı Süreci: Olgu Sunumu. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 29-52.
3. Civan Gökkaya S. (2022). Flört Şiddeti Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 197-222.
4. Civan Gökkaya S. (2022). Süpervizyon İlişkisinde Paralel Süreç: Kuramsal Bir Derleme. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 378-399.