

# FLÖRT ŞİDDETİ

Şiddetin başlangıçta fark edilmesi zor ve sürece yayılan türlerinden biri olan flört şiddeti, sıklıkla 16-24 yaş aralığında ortaya çıkmaktadır. Flört şiddeti, romantik ilişkide partnere karşı uygulanan **psikolojik, fiziksel, cinsel, dijital ve sosyal şiddet içeren davranışlardır**. Flört şiddeti ilişkinin bitmiş veya devam ediyor, cinsel veya romantik, kısa veya uzun vadeli olmasından bağımsız olarak gelişen bir durumdur. Flört şiddeti, partnerlerden birinin diğeri ya da birbiri üzerinde kontrol ve güç kazanmaya çalıştığı zarar verici davranışlar bütününden oluşur. **Flört şiddeti tekrar eden davranış biçimleri üzerinden tanımlansa da ilk belirti de flört şiddetine dahildir.**



## Toplumsal Cinsiyet Temelli Şiddet

Kadın ve erkeğin toplumsal rolleri iki ilişkilerdeki güç dinamiklerini belirleyen faktörlerdendir. Erkeğin **güçlü, iktidar ve kontrol sahibi**, kadının ise **itaatkar, zayıf, boyun eğen ve güçsüz** olarak görüldüğü toplumlarda sıklıkla ilişki içi şiddet görülmektedir. İlişki içindeki tarafların güç dengesizliği, kadın ve erkeğin görevlerinin dışına çıktığında şiddet görmelerine sebep olabiliyor. **Flört şiddeti bu etiketlemelerden ve sınıflandırmalardan beslenmektedir.**

# Psikolojik/Duygusal/Sözel Şiddet

Partnerin duygularının baskılanmasına sebep olan, suçlu hissettiren, davranışları üzerinde kontrol sağlamaya yönelik söz ve davranışlar bütünüdür. **Fark etmesi ve emin olması zor olan bir türdür.** Aşağıda partnere yönelik gösterilen eylemler ve sözler, psikolojik/duygusal/sözel şiddet örneklerindedir.

- Aşağılamak
- Başkalarının yanında küçük düşürmek
- Hakaret ve küfür etmek
- Özgüven ve benliği zedeleyecek yıkıcı eleştiriler, imalar ve davranışlar
- Değersiz, yetersiz, güçsüz hissettirmek
- Kişiyi kendisiyle ilgili şüpheye düşürmek, manipülasyon (Söylenen bir şeyin söylenmediğinin iddia edilmesi, partner şüphelerinden bahsettiğinde onu paranoyak olmakla suçlamak, sıklıkla partnerin duygu durumunda ya da hafızasında bir bozukluk olduğunu ima etmek ya da dile getirmek, partner üzüldüğünü belirttiğinde onu fazla hassas, dramatik ve kırılgan olmakla suçlamak, vb.)
- Şiddetin sebebi olduğuna inandırmak
- Kıyaslamak
- Hayatını kontrol etmek (Kiminle, nerede, ne yapıyor)
- Sınırlamak (Arkadaşlarıyla görüşmeyi engellemek)
- Kısıtlayıcı davranmak (Sebebi olarak sevgi ve kıskançlığı göstermek)
- Giyim ve davranışları kontrol etmek
- Bağırarak
- Korkutmak
- Tehdit etmek (Kendine ya da sevdiği şeylere zarar verme, sırlarını ortaya çıkaracağını söyleme)
- Eşyalara zarar vermek (Masa ya da duvara vurmak)
- Kendine zarar verme ya da intihar ile tehdit etmek
- Hayatını tehlikeye atacak davranışlar sergilemek (Hızlı araba kullanmak)
- Yasal olmayan eylemlere zorlamak
- Şantaj
- İftira

## Dijital Şiddet

Partnerin birlikte olduğu kişiyi sınırlamak, tehdit etmek, baskı ve kontrol altına almak için teknolojik araçları kullanmasıdır.

- Sosyal medya şifresinin alınması ve kontrol edilmesi
- Sosyal medyayı kullanma şeklinin kontrol edilmesi (Kimlerle arkadaş olacağı vb.)
- Özel fotoğrafla ya da videolarını göndermesi için partnerin zorlanması (Cinsel içerikli)
- Sürekli ve sık mesajlar, fotoğraflar ve videoların atılması
- Özel bilgi ve görüntüleri izinsiz paylaşmak
- Sosyal medya hesaplarına hakaret ve aşağılama içeren yorumlar yazmak
- Partneri istemediği halde onunla cinsel içerikli mesajlar ve görüntüler paylaşmak (Sexting)

**Şiddet uygulayanın kimliğini gizleyebiliyor olması, sosyal medyada ulaşabildiği bir kitle olması, paylaşılanların sınırsızca kopyalanabilmesi, kişinin ulaşılabilir ve şiddete açık konumda olması ve paylaşılanların dijital ortamdan silinmiyor olması bu durumu tehlikeli hale getirebilmektedir.**

## Israrlı Takip (Stalking)

Partneri fiziksel veya dijital yollarla sürekli ve düzenli halde takip etmek, özel alan ve sınırlara müdahale etmek, ısrarlı ve sistematik düzeyde bir şiddet uygulamaktır.



- Partnerin eylemleri ile ilgili hesap sormak
- Israrlı aramalar ve mesajlarla karşı tarafı rahatsız etmek
- Sürekli hediyeler almak
- Partnerin arkadaş çevresiyle iletişim kurup partnerle ilgili bilgi almaya çalışmak
- Partnerin gittiği yerleri ve görüştüğü kişileri takibe almak
- Partnerin evinin/okulunun önünde beklemek
- Sık gittiği mekanlarda partnerin karşısına çıkmak, huzursuz etmek

## Fiziksel Şiddet

Partnere yönelik güç ve fiziksel zorlanmaya dayalı, üstünlük kurma, küçük düşürme, kontrol ve denetleme amacıyla kullanılan davranışlardır. Fiziksel şiddette can acıtma ve yaralama şartı aranmaz, bedene zarar vermeye yönelik bütün davranış biçimleri fiziksel şiddettir.

- Kasıtlı olarak bedene zarar vermek (itmek, sarsmak, çekiştirmek, tekme atmak, sıkıştırmak, ısırarak vb.)
- Alkol ve madde kullanmaya zorlamak

## Sosyal Şiddet

Partnerin sosyal ilişkilerini kısıtlamak, engellemek, kontrol etmek ve bunların sonucunda partneri yalnızlaştırmaktır.

- Partnerin aile ve arkadaşlarıyla görüşmesine izin vermemek
- Partnerin kimlerle arkadaş olacağına ve kimlerle görüşmeyeceğine karar vermek
- Partnerin kimlerle ne kadar süre görüşeceğini denetlemek
- Partnerin kendisini ihmal ettiğine inandırarak sosyal hayatını kısıtlamak



# Cinsel Şiddet

Söz ve davranış yoluyla partnerin cinsel içerikli davranışa yönlendirilip, zorlanmasıdır.

- Taciz
- Tecavüz
- Doğum kontrol ve cinsel enfeksiyonlara karşı korunmaya yönelik ürünlere ulaşımın engellenmesi
- Partneri cinselliği üzerinden utandırmak
- Partnerin cinselliğini başkalarıyla kıyaslamak



## Rıza İnşası Nedir?

Partnerin onay vermediği cinsel davranışlarda fiziksel zorlama olmadan, **manipülasyon, duygusal baskı ve tehditler, ısrar, kaygıyı azaltarak oluşturulan ikna süreçleri (hediyeler, iltifatlar, kibar tehditler, kendini acındırma, evet demediği için partnere kendini suçlu hissettirme, vb.)** gibi yöntemlerle olumlu yanıt almak. Arzu ve rıza birbirinden ayrı kavramlardır. **Arzu görülen her durumda rıza da vardır ön kabulü yanlıştır.** Her türlü cinsel davranış biçiminde cinsiyet fark etmeksizin partnerin onayı alınmalıdır. İlişki içindeki cinsel içerikli davranışlar partnerlerin onayıyla uygulanmalı ve herhangi bir fikir ayrılığında partnerler kendi fikirlerini karşı tarafa kabul ettirme amacı olmadan konuşup, ortak bir noktada buluşabilmelidir.

Rıza inşası sırasında sıklıkla kullanılan cümleler;

- Bana güvenmiyor musun?
- Seni ne kadar çok sevdiğimi bilmiyor musun?
- Sen beni sevmiyorsun.
- O zaman neden birlikteyiz ki?
- O zaman olacıklardan ben sorumlu değilim.
- Biraz başkalarını örnek alsan diyorum.
- Başkası sorduğunda kabul etmiştin ama.
- O zaman ben yokum.

Psk. Dan. Didem FANUSCU

## Şiddet İçeren Bir İlişki Neden Devam Eder?

- Maruz kalan kişilerin yargılanacağını, suçlanacağını düşünmesi
- Maruz kalınan davranışların şiddet içerdiğine inanılmayacağı düşüncesi
- Kişinin şiddetin sebebi olarak kendini görerek suçlu hissetmesi
- Yaşanılanlar bir yetiştikine anlatıldığında flört ilişkisinin ve farklı özgürlüklerinin kısıtlanacağı düşüncesi
- Hayatında birinin olmamasından iyidir düşüncesi
- Akran zorbalığı (Kişinin romantik partnerinin olmaması ile ilgili)
- Romantik ilişkinin olmasının sosyal kabul, kimlik ve yüksek özgüven getirdiği düşüncesi
- Kıyas yapabilecek bir örnek olmadığı için yaşadığı şiddeti fark etmemek
- Duyguların varlığı (aşık olmak, heyecanlanmak, ilgi görmek, vb.)
- Medyanın şiddet türlerini sevgi ifadesi olarak göstermesi (aşırı kıskanmak, sahiplenme, vb.)



# İlişki Güvenli Değilse ve Şiddet İçeriyorsa Neler Yapılmalı?

# Flört Şiddetini Besleyen Yanlış Düşünce Kalıpları

# Güvenli İlişkinin Özellikleri

- Kişilerin kendi ihtiyaç, istek ve düşüncelerinin farkında olmaları ve bunları ifade edebilmeleri
- Herhangi bir zorundalık ya da partneri memnun etme çabası olmadan **kendi istediği için evet diyebilmek**
- İlişki içinde **kararların ortak alınması**
- **Suçluluk hissetmeden hayır diyebilmek**
- Hayallerinden, arkadaşlarından, kendinden ödün vermek **zorunda bırakılmamak**.
- Kişilerin hissettikleri ve yaptıkları arasında bir çelişki olmaması
- **İlişki içinde eşit olduğunu hissetmek**
- Başkasının değil, **kendi mutluluğundan sorumlu olmak**
- Hedeflerine ulaşma sürecinde **desteklendiğini hissetmek**
- Kendine önem vermek ve vakit ayırmak
- Duymanın zor olduğu konuları, tartışmaları, çatışmaları ve **fikir ayrılıklarını ifade ederken kendini güvende hissetmek**
- **Kişilerin ilişkiyi ilgilendiren konularda duygu ve düşüncelerini rahatça paylaşabilmeleri**

Güvenli ve eşit bir ilişki kurabilmek için sınırlarınızın belli olduğundan ve bu sınırlara saygı duyulduğundan emin olun.



- Maruz kalının bütün flört şiddeti türleri ciddiye alınmalıdır. **Şiddet sizinle veya davranışlarınızla ilgili değildir ve haklı bir gerekçesi olamaz.** Şiddetin normal bir davranış türü olmadığını bilmelisiniz, **çevrenizdeki ilişki türlerinde de görüyor olmak durumu normalleştirmez.** Süreçle baş ederken bunları unutmamalısınız.
  - Yakın çevrenizde güvendiğiniz biriyle durumu paylaşıp destek alabilirsiniz. Bu duruma karşı daha dayanıklı olmanızı ve durumla baş ederken daha güçlü hissetmenizi sağlar. **Farklı bakış açılarıyla alternatif çözüm yolları bulmanıza da yardımcı olur.**
  - Fiziksel şiddete maruz kaldığınız durumlarda vakit kaybetmeden **112 acil çağrı merkezinden, alo 183 sosyal destek hattından veya mor çatı gibi dayanışma derneklerinden yardım alabilirsiniz.**
  - Partnerinizle iletişime geçerek içinde bulunduğunuz, yaşadığınız flört şiddetini anlatıp bu durumu kabul etmediğiniz ve istemediğinizi belirtebilirsiniz. **Partneriniz değişmek istiyor ama bunu nasıl yapacağını bilmediğini söylüyorsa ruh sağlığı uzmanlarından destek alabilirsiniz.**
  - İlişkide partnerin değişmediğine ve şiddet içeren davranışlarının sonlanmayacağına dair işaretler görüyorsanız **ilişkiyi sonlandırmak en güvenli çözüm yolu olacaktır.**
  - İlişkileri sonlandırmak zorlayıcı ve destek gerektiren bir süreç olabilir, **böyle bir zorluk yaşadığınızı düşünüyorsanız bu konuda ruh sağlığı uzmanlarından destek alabilirsiniz.**
- İlişkide aşırı kıskançlıklar ve sahiplenme sevgi göstergesidir.**
- İlişki içinde olanlar özeldir diğer kişiler karışmamalıdır.**
- İlişki içinde sosyal ve duygusal şiddetler çok önemsenmemelidir.**
- Kişisel sınırların olmadığı ilişkiler daha samimi ve özgürdür.**
- İyi bir ilişkide sevgililer bütün zamanlarını birlikte geçirmelidir.**
- Flört içerisindeyken şiddet uygulayan her zaman erkektir.**
- Partneri sürekli kontrol etmek ona değer verdiğini gösterir.**
- Şiddet uygulayan insanlar genellikle eğitimsiz insanlardır.**
- Şiddete maruz kalan kişiler genellikle zayıf ve güçsüzdür.**
- Eğer bir kadın teklifi reddediyorsa nazlanıyordur.**
- Kişi eğer bir teklife evet dediye sonradan fikrini değiştirmesi kabul edilemez.**
- Şiddete maruz kalan kişi buna sebep olacak bir şey yapmıştır.**

# Yararlanılan Kaynaklar

- Alpaslan, M. A., Gürkan, Ö. C., & Ok, E. (2024). Geçmişte Şiddete Maruz Kalmış Olan Erkek Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Flört Şiddeti Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kesitsel Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences/Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2).
- Erdem, A., Tunç, E., & Erdem, Ş. (2022). Investigation of the relationship between cyber dating violence and attachment styles in university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 171-188.
- Fidan, F., & Yeşil, Y. (2018). Nedenleri ve sonuçları itibariyle flört şiddeti. *Balkan ve yakın doğu sosyal bilimler dergisi*, 4(1), 16-24.
- Üstünel, A. Ö. (2020). Eşit, güvenli, özgür ilişki: Üniversite öğrencilerine yönelik bir flört şiddeti önleme programının etki değerlendirmesi. *Türk psikoloji yazıları*, 23(45), 19-38.