



GENÇ  
PSİKOLOGLAR  
MECLİSİ

PSİ'US  
Fikiryum  
GPME - Dergi

MART 2026

# PSİ'US


fikiryum dergisi


Yıl: 5


Sayı: 47

[gencpsikologlar.org](http://gencpsikologlar.org)

# MİVCADELE

 [gpm.dergiekibi@gmail.com](mailto:gpm.dergiekibi@gmail.com)

 [psius.gpmdergi](https://www.instagram.com/psius.gpmdergi)

 0546 4 GPM GPM

# İÇİNDEKİLER

1. Hasret KONAT – **Meme Kanseri ile Psikolojik Mücadele**.....7
2. Psikolog Cansel ÇALIŞKAN – **Göç ve Toplumsal Cinsiyet ile Mücadele: ‘Kadın’ Olmak**.....14
3. Miray BAKIR – **Ruhsal Hastalıklarla Mücadelede Damgalanma**.....22
4. Şevval ÖZDEMİR – **Ayrımcılıkla Mücadele: Nörobilimsel Temeller ve Psikososyal Perspektifler** .28
5. Zeynep ÇİL – **Hamnet Film Analizi: Yas ile Mücadele**.....35
6. Yasemin GÜRLEK – **Kadınların Uyumlu Olma Mücadelesi**.....42
7. Psikolog Tuğçe CERAN – **Ataerkil Bağlamda Toplumsal Cinsiyet, Stres ve Psikolojik Dayanıklılık**.....50
8. Berra Gülhan TİLAVER – **Kadınların Mücadele Yorgunluğu**.....58
9. Selman AYDOĞDU – **Kadınların Spordaki Mücadelesi**.....64
10. Psikolog Eser UYGUN – **Dijital Aynadaki Gölge: Kadınların Sosyal Medya ve Güzellik Algısıyla Mücadelesi**.....70



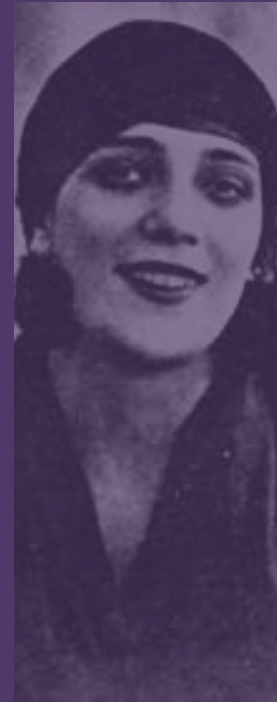
# Değerli okurlar,

Doğduğumuz andan itibaren başlayan bir direniştir mücadele. Öyle ya, durmak için var olmamışızdır adeta. Yaşamın ilk yıllarında sadece hayatta kalabilme olarak başlayan mücadelemiz daha sonrası için daha büyük bir anlama bürünerek var olabilme mücadelesine dönüşür. Karşımıza çıkan her türlü ümitsizlik, çetrefilli sorunlar ve haksızlıklara inat savaşıyoruz. Ümidi ve inancı kaybetmeden toplumun bizlere vurduğu zincirlere ve zaruretlere karşı yola devam ederiz. Bu yoldaki zorluklar her ne kadar sessiz bir ağlayış, bir serzeniş ve duygusal yoğunluklarla başlasa da günün sonunda gayretle elde edilen bir gücü ve hakkı da beraberinde getirir.

Bu sayımızda bir yandan 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne özel, kadınların mücadelesini ele alarak siz sevgili okurlarımızın gününü kutlarken bir yandan da bu acı-tatlı süreçteki farklı olguları bir araya getiriyoruz. Ele aldığımız mücadele yolculuğu kanserde psikolojik mücadeleden, göç mücadelesine, cinsiyet ve ırk ayrımcılığı mücadelesinden, kadınların spor mücadelesine ve hatta güzellik algısı mücadelesine kadar uzanırken her bir yazımızda hayata dair mücadelenizden bir parça, bir umut ve yeni bir ufuk bulmanız dileğiyle...

**Psikolog/Editör Yardımcısı**

**Ayşenur Ramanlı**



# Sevgili okurlar,

İnsan yaşamının, doğduğumuz andan itibaren küçük ya da büyük sayısız mücadeleyle örtülü olduğunu görebilir veya deneyimleyebiliriz. Kimi zaman bir hastalığın gölgesinde, kimi zaman toplumun görünmez sınırlarında, kimi zaman da iç dünyamızın karmaşasında sürer bu mücadele. Bazen direnmek, bazen uyum sağlamak, bazen de yeniden ayağa kalkmak anlamına gelir. Psikoloji ise tam da bu noktada insanın nasıl baş ettiğini, nasıl kırıldığını ve nasıl yeniden güç bulunduğunu anlamaya çalışır.

Bu ay dergimizde odağımıza “**MÜCADELE**” kavramını aldık. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nün hatırlattığı gibi, kadınların mücadelesi yalnızca geçmişe ait bir hikâyeye değildir; bugün hâlâ farklı biçimlerde devam eden bir gerçekliktir. Ataerkil yapılar, toplumsal cinsiyet rolleri, uyum beklentileri ve ayrımcılık; kadınların yaşamında psikolojik yükler yaratmaya devam etmektedir. Buna rağmen kadınlar yalnızca direnen değil, aynı zamanda dönüştüren, dayanıklılık geliştiren ve yeni yollar açan öznelerdir.

Tüm bunlar, kadınların yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir mücadele içinde var olduklarını göstermektedir. Bu sayımızın amacı, mücadeleyi yalnızca bir direniş hikâyesi olarak değil; psikolojik, toplumsal ve kültürel boyutlarıyla anlamaya çalışmaktır. Bu sayfaların, okuyucularımız için yalnızca bir okuma deneyimi değil; aynı zamanda düşünmeye, sorgulamaya, görünmeyeni fark etmeye ve eşitlik üzerine yeniden düşünmeye açılan bir alan olmasını umuyoruz.

Keyifli okumalar dileriz.

Uzman Psikolog/Editör Yardımcısı  
Beyza Kaba

08  
Mart



# KÜNYE



**GENEL KOORDİNATÖR**  
Psikolog Ayşe MEŞE

## EDİTÖR



**Psikolog Ayça ÖZAYDIN**  
Ankara Üniversitesi  
ayca.ozaydin99@gmail.com

## EDİTÖR YARDIMCISI



**Psikolog Ayşenur RAMANLI**  
Başkent Üniversitesi  
aysenurramanli@gmail.com

## EDİTÖR YARDIMCISI



**Uzm. Psikolog Beyza KABA**  
Ege Üniversitesi  
psk.beyzakaba@gmail.com

## YAZARLAR



**Berra Gülhan TİLAVER**  
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi  
berragulhan34@gmail.com



**Selman AYDOĞDU**  
Uludağ Üniversitesi  
av.selmanaydogdu@gmail.com



**Psikolog Cansel ÇALIŞKAN**  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi  
canslclskan@gmail.com



**Şevval ÖZDEMİR**  
Bilkent Üniversitesi  
sevval.ozdemir@ug.bilkent.edu.tr



**Psikolog Eser UYGUN**  
Dokuz Eylül Üniversitesi  
eseruygun3@gmail.com



**Psikolog Tuğçe CERAN**  
Mersin Üniversitesi  
cerantugce46@gmail.com



**Hasret KONAT**  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
hsrttkntt@gmail.com



**Yasemin GÜRLEK**  
Ankara Üniversitesi  
yasemin203545@gmail.com



**Miray BAKIR**  
Kadir Has Üniversitesi  
mmiraybbakir@gmail.com



**Zeynep ÇİL**  
Afyon Kocatepe Üniversitesi  
zeynepcil965@gmail.com

## TASARIM

Ayşenur Ramanlı - Beyza Kaba - Dila Yılmaz - Hasret Konat

# MEME KANSERİ İLE PSİKOLOJİK MÜCADELE

Yazar: Hasret KONAT

## Öz

Meme kanseri; dünyada oldukça fazla kadının mustarip olduğu, bireyleri hem fiziksel hem psikolojik olarak zorlayıcı mücadele süreçlerine sokan, fiziksel ve psikolojik birçok baş etme stratejisinin kullanıldığı bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır. Meme kanseri, temelde fizyolojik bir hastalık olmasının yanında; duyuşsal, bilişsel ve sosyal işlevselliği etkileyen psikolojik sorunlarla ilişkilidir. Meme kanserinin fiziksel olumsuzluklarının yanında var olan başlıca olumsuz psikolojik yansımalar; beden algısında bozulmalar, stres, kaygı, korku, depresyon vb. olarak görülebilmektedir. Bu derlemede meme kanseri ve iyileşme süreci, psikolojik bir perspektiften incelenerek ruhsal baş etme stratejilerine değinilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** *Meme kanseri, psikolojik mücadele, beden algısı.*



## Meme Kanserinin Psikolojik Etkileri

Dünyada her sekiz kadından biri, hayatları boyunca meme kanseri rahatsızlığı yaşamaktadır (Dinapoli ve ark., 2021). Literatüre bakıldığında meme kanseri oranının, özellikle Batı ülkelerinde daha yüksek olduğunu görebiliriz (Desantis ve ark., 2014). Meme kanseri oranının bu denli yüksek olması, araştırmacılara bu rahatsızlığının fiziksel ve psikolojik etkilerini düşündürebilmektedir.



(Görsel 1)

Meme kanserinin psikolojik etkileri ile yalnızca fiziksel iyileşme sürecinde değil, tanı aşamasından itibaren karşılaşmak mümkündür (Butow ve ark., 2000). Nitekim meme kanseri ile mücadele sürecinde hastaların büyük çoğunluğu fiziksel semptomların yanında; anksiyete, depresyon, bilişsel bozukluklar, beden algısında bozulmalar, cinsel işlev bozuklukları ve nüks korku gibi psikolojik etkilerle yüzleşmektedir (Dinapoli ve ark., 2021). Özellikle tanı aşamasında karşılaşılan genç yaş, düşük eğitim seviyesi, sosyal destek eksikliği, meme kanserine eşlik eden diğer rahatsızlıklar ve azınlık gruba dahil olmak gibi faktörler; meme kanseri için risk faktörü olup hastaların kaygı ve korkularını artırabilmektedir (Bergerot ve ark., 2024).



(Görsel 2)

Meme kanseri ile psikolojik mücadelede, kaygı dışında en sık görülen etkilerden birinin beden algısında bozulma olduğu söylenebilecektir. Travma sonrası gelişim sürecinde meme kanseri yaşayan kadınların yeni bir bedeni kabul etme mücadelesi, bedensel farkındalık sürecini ortaya çıkarabilmektedir (Hefferon, 2012). Nitekim meme kanseri yaşayan kadınlar, bedenleriyle yeniden bağ kurarak eski işlevselliklerini kazanmaya çalışmaktadırlar (Hefferon, 2012). Bu noktada meme kanseri gibi travmatik durumların, çoğu zaman bilincinde olmak zorunda hissetmediğimiz bedenlerimizle ilgili algılarımızı değiştirebildiği söylenebilir. Örneğin, meme kanseri yaşayan bireylere uygulanan bedensel travma sonrası gelişim egzersizlerinde; hastalık mağdurlarının eskisine göre bedensel olarak daha güçlü hissettiği, daha pozitif bir bakış açısı kazandığı ve yeni bir bedenle uzlaştıkları görülmüştür (Hefferon, 2021). Meme kanseri ile mücadele sürecinde en sık gözlenen diğer bir etki stres olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres hem epinefrin-norepinefrin salgılayan sempatik sinir sisteminin aktivasyonu ile hem de kortizol salgılanmasına neden olan hipofiz ekseninin aktivasyonu ile kanser hücrelerinin ilerlemesini hızlandırmaktadır (Gosain ve ark., 2020). Bu noktada kanser hücrelerinin ve stres faktörünün, birbirlerini karşılıklı olarak beslediği söylenebilir. Meme kanseri ile mücadele stresi azaltmak için



(Görsel 3 )

farmakolojik ve farmakolojik olmayan tekniklerin kullanıldığı görülebilmektedir (Gosain ve ark., 2020). Farmakolojik stratejiler tümör ve bağışıklık hücrelerini etkilerken farmakolojik olmayan yoga, meditasyon, akupunktur, gevşeme egzersizleri ve çeşitli terapi teknikleri ile hastaların stres seviyelerini hafifletmek mümkündür (Gosain ve ark., 2020). Bu noktada, meme kanserinde uygulanan terapi ve diğer psikolojik müdahaleler ele alınacaktır.

## **Meme Kanserine Psikolojik Müdahaleler**

Meme kanserinin temelde fizyolojik bir hastalık olması sebebiyle, psikolojik müda-

halelerin sıkıntıyı, depresyon ve kaygıyı hafifletmek üzerine yoğunlaştığını söylemek mümkündür. Bu müdahalelerin yanında meme kanseri ile psikolojik mücadele sürecinde, odağı hastalıktan ruhsal sağlığa kaydırabilecek yöntemlerin varlığından söz edebilir. Örneğin, Seligman ve arkadaşları (2005) tarafından kavramlaştırılan pozitif psikoloji ve müdahaleleri hastaların; umut, iyimserlik, şefkat gibi olumlu duygularını geliştirerek hastalıkla daha etkili mücadele etmeyi sağlayabilmektedir. Pozitif psikoloji müdahaleleri; kanser ile fiziksel mücadelenin de ötesinde, bireylerin kansere rağmen gelişmesini sağlamaktadır (Obeagu ve Alsadi, 2025).

Pozitif psikoloji müdahaleleri; kanser ile fi-

züksel mücadelenin de ötesinde, bireylerin kansere rağmen gelişmesini sağlamaktadır (Obeagu ve Alsadi, 2025). Pozitif psikoloji uygulamaları arasında; şükran günlüğü tutma, farkındalık uygulama ve kazanımları, anlam merkezli terapi ve iyimserlik artırma teknikleri meme kanseri sürecinde uygulanan bazı psikolojik müdahale yöntemleridir (Obeagu ve Alsadi, 2025). Bu tür müdahalelerin kaygı, korku gibi olumsuz duyguları azaltabileceğini ve bireyleri güçlendirdiğini söylemek mümkündür.

Pozitif psikoloji tekniklerinin yanında, meme kanseri ile mücadele sürecinde psikoterapi tekniklerinin rolünden de bahsedilebilir.

## **Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)**

Kabul ve Kararlılık terapisi, zihinsel sorunların temelleriyle ilgilenen terapötik bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır (Davoudi ve ark., 2017). Bu yaklaşım; meme kanseri yaşayan kadınların özellikle ağrı şikayetlerinde, depresyonda ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla kullanılmaktadır (Ghorbani ve ark., 2021). Nitekim meme kanseri hastalarıyla yapılan çalışmalarda kabul ve kararlılık terapisinin; depresyonu azalttığı, ağrı kabulünü artırdığı, psikolojik esneklik geliştirdiği ve kanserle ilgili düşünce ve duyguları kabul etmede etkili olduğu görülmektedir (Ghorbani ve ark., 2021). Bu bulgular, hastaların beden algısında ve psikolojik iyi oluşunda iyileşmelere yol açtığını gösterir niteliktedir.

## **Anlam Odaklı Psikoterapi (MCP)**

Anlam odaklı terapiler, farkındalık temelli yaklaşımlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Breitbart ve ark., 2015). Bu terapiler; yaşam kalitesini artırmada, depresyonu azaltmada ve umutsuzluğun engellenmesinde kullanılmaktadır (Bergerot ve ark., 2024). Yapılan çalışmalar anlam odaklı psikoterapilerin; kaygı, depresif belirtiler, nüks korkusu ve özellikle işlevsellikte iyileşmelerin varlığını göstermektedir (Breitbart ve ark., 2015).

## **Bilişsel ve Davranışsal Kanser Stres Yönetimi (CBCSM)**

Bu müdahaleler; psiko-eğitim, başa çıkma stratejileri ve gevşeme eğitimleri sunmaktadır (Groarke ve ark., 2012). Diğer terapi müdahaleleri gibi CBCSM tekniklerinin de kaygı, işlevsellik ve depresif belirtilerde iyileşmeler için kullanıldığını söylemek mümkündür. Meme kanseri ile mücadelede, uygulanan başlıca müdahale tekniklerinin yanında; destekleyici ve dışavurumcu terapiler, bilişsel davranışçı terapi, yoga, çift terapileri, aile terapileri gibi müdahaleler de kullanıl-

maktadır (Bergerot ve ark., 2024). Bu tür psikoterapi müdahalelerinin, meme kanseri ile mücadele sürecinde hastaları güçlendirdiğini ve hastalıkla daha etkili başa çıkılmasını sağladığı söylenebilir.

## Meme Kanserinde Psikososyal Desteğin Rolü

Meme kanseri ile mücadele eden özellikle genç, kemoterapi ve radyoterapi alan kadınların destekleyici bakım ihtiyaçları, fiziksel ve psikolojik ihtiyaçları oldukça yüksektir (Rizalar ve ark., 2024). Bu gibi hastalıklarda özellikle grup terapilerinin oldukça yaygınlaştığını söyleyebilmek mümkündür. Örneğin, destekleyici-dışavurumcu terapi uygulanan ve meme kanseri ile mücadele eden kadınlar ile yapılan grup terapisi çalışmasında; terapi sonunda hastaların psikolojik puanları yükselmiş, psikolojik belirtilerde daha fazla iyileşme gözlenmiş ve daha az ağrı bildirilmiştir (Goodwin ve ark., 2001). Bir başka araştırmada hemşireler ve psikologlar tarafından bireysel psikososyal destek müdahalesi ve terapi alan hastaların; uykusuzluk, nefes darlığı, bulantı, kusma vb. şikayetlerinde iyileşmeler gösterdiği görülmüştür (Arving ve ark., 2007). Bu noktada, grup terapilerinin ve bireysel psikososyal desteğin iyileştirici rolü ön plana çıkmaktadır.

## Sonuç

Meme kanseri kadınların en sık yaşadığı kanser türlerinden biri olmakla birlikte fiziksel ve psikolojik olarak yıpratıcı bir süreçtir. Farmakolojik tekniklerin, radyoterapi ve kemoterapinin yanında; psikososyal destek, gevşeme egzersizleri ve belirli terapi yöntemlerinin meme kanserinde daha fazla iyileşmeyi sağladığı görülmektedir. Bu noktada rutin kanser taramaları ve özellikle hastalığın erken teşhisi, kadınların sağlığı için oldukça önemlidir.

**KAYNAKÇA**

Arving, C., Sjode, P. O., Bergh, J., Hellbom, M., Johansson, B., Glimelius, B. ve Brandberg, Y. (2007). Individual psychosocial support for breast cancer patients: a randomized study of nurse versus psychologist interventions and standard care. *Cancer nursing*, 30(3), E10-E19.

Bergerot, C., Bergerot, P. G., Maués, J., Segarra-Vazquez, B., Mano, M. S. ve Tarantino, P. (2024). Is cancer back?—psychological issues faced by survivors of breast cancer. *Annals of Palliative Medicine*, 13(5), 1229-1234.

Breitbart, W., Rosenfeld, B., Pessin, H., Applebaum, A., Kulikowski, J. ve Lichtenthal, W. G. (2015). Meaning-centered group psychotherapy: an effective intervention for improving psychological well-being in patients with advanced cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 33(7), 749-754.

Butow, P. N., Coates, A. S., & Dunn, S. M. (2000). Psychosocial predictors of survival: Metastatic breast cancer. *Annals of Oncology*, 11(4), 469-474.

Davoudi, M., Omidi, A., Sehat, M., & Sepehrmanesh, Z. (2017). The effects of acceptance and commitment therapy on man smokers' comorbid depression and anxiety symptoms and smoking cessation: a randomized controlled trial. *Addiction & Health*, 9(3), 129.

DeSantis, C., Ma, J., Bryan, L., & Jemal, A. (2014). Breast cancer statistics, 2013. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 64(1), 52-62.

Dinapoli, L., Colloca, G., Di Capua, B. ve Valentini, V. (2021). Psychological aspects to consider in breast cancer diagnosis and treatment. *Current Oncology Reports*, 23(3), 38.

Ghorbani, V., Zanjani, Z., Omidi, A. ve Sarvzadeh, M. (2021). Efficacy of acceptance and commitment therapy (ACT) on depression, pain acceptance, and psychological flexibility in married women with breast cancer: a pre-and post-test clinical trial. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 43, 126-133.

Goodwin, P. J., Leszcz, M., Ennis, M., Koopmans, J., Vincent, L., Guther, H., Drysdale, E., Hundleby, M., Chohinov, H. M., Navarro, M. ve Hunter, J. (2001). The effect of group psychosocial support on survival in metastatic breast cancer. *New England Journal of Medicine*, 345(24), 1719-1726.

Gosain, R., Gage-Bouchard, E., Ambrosone, C., Repasky, E. ve Gandhi, S. (2020, December). Stress reduction strategies in breast cancer: review of pharmacologic and non-pharmacologic based strategies. In *Seminars in immunopathology* (Vol. 42, No. 6, pp. 719-734). Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Groarke, A., Curtis, R. ve Kerin, M. (2013). Cognitive-behavioural stress management enhances adjustment in women with breast cancer. *British journal of health psychology*, 18(3), 623-641.

Hefferon, K. (2012). Bringing back the body into positive psychology: The theory of corporeal posttraumatic growth in breast cancer survivorship. *Psychology*, 3(12A), 1238-1242.

Obeagu, E. I. ve Alsadi, R. A. (2025). Hope, strength, and survival: exploring positive psychology interventions in breast cancer care. *Annals of Medicine and Surgery*, 87(10), 6591-6598.

Rizalar, S., Hamarat, E. ve Goktas, S. (2024). Supportive care needs after surgery in patients with breast cancer. *Supportive Care in Cancer*, 32(9), 576.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.

#### GÖRSELLER:

Görsel 1: <https://pixabay.com/tr/illustrations/pembe-ekim-meme-kanseri-1714664/>

Görsel 2: <https://pixabay.com/tr/illustrations/kurdele-sembol-5641597/>

Görsel 3: <https://pixabay.com/tr/illustrations/kad%C4%B1n-meditasyon-yoga-sakinlik-7927039/>

# GÖÇ VE TOPLUMSAL CİNSİYET İLE MÜCADELE: 'KADIN' OLMAK

Yazar: Psikolog Cansel ÇALIŞKAN

## Öz

Her yıl Dünya Kadınlar Günü; kadınların mücadelesini, emeğini, toplumsal mücadelesini, yaşamdaki görünürlüğünü daha fazla hatırlamak için önemli bir rol oynamaktadır. Ancak 'kadın' olmak hayatın her alanında görünür olmayı ve değer görmeyi hak etmektedir. Göç kavramını insanlık tarihi kadar eski ve bir o kadarda günümüze kadar gelerek toplumların şekillenmesinde belirleyici rol oynamıştır. Yalnızca bir yer değiştirme değil aynı zamanda; kültürün, dilin, rollerin, kimliklerin vb. yeniden şekillendiği karmaşık bir süreçtir. Kadın göçmenler, bu bağlamda dengeyi kurmakta en çok zorlanan bireyler olmaktadır; bir yandan ailelerinin kültürel değerlerini ve ana dillerini sürdürme sorumluluğunu üstlenirken diğer yandan, göç ettikleri toplumun yeni sosyal rollerine ve beklentilerine uyum sağlamak durumunda kalmaktadırlar. Ancak bütün bunlara rağmen gösterdikleri çaba ve güç oldukça anlamlıdır. Kadın mücadelesi birçok konuda olduğu gibi göç kavramında da oldukça karmaşık bir durumdadır. Bu derleme, göç sırasında kadın deneyimini görünür kılmayı ve göç sürecinde karşılaşılan toplumsal cinsiyet temelli eşitsizlikleri tartışmaya açmayı amaçlamaktadır. Kadınların yaşadığı cinsiyet boyutunun daha bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *Kadın, kadın göçü, kadın göçmenler, göç, toplumsal cinsiyet.*

## Giriş

Göç kavramı en basit tanımıyla 'insan hareketliliği' olarak bilinir. Yıllardır insanların, insan hareketliliği (göç) sonucunda ülkelerinin dışında yaşadığı bilinmektedir (IOM, World Migration Report-Facts And Figures, 2015). Göç etmek aslında görüldüğünden daha karmaşık bir kavramdır. Bireyler yeni girdikleri kültürel çevreye uyum sağlamaya çalışmakta, dillerini öğrenmekte ve kişilerarası iletişimlerde problem yaşamaktadırlar (Cohen ve Sirkeci, 2011). Ayrıca ülke vatandaşlarına göre daha dezavantajlı konuda yer almakta; sosyal hukuki ve siyasi haklardan yararlanamamaktadırlar (Cohen ve Sirkeci, 2011).

Göç süreci, elbette ki birçok birey için travmatik bir durum haline gelebilmektedir. Ancak kadınlar açısından sosyolojik ve psikolojik boyutları açısından daha zorlayıcı bir konumda olabilirler. Cinsiyet eşitsizliğinin mümkün olduğu ülkelerde etkisinin daha derin izler bıraktığı görülmektedir (Berger, 2004). Kadınlık ve erkeklik olarak adlandırılan kategoriler, yalnızca biyolojik farklılıklara indirgenemeyecek kadar kapsamlı ve çok katmanlıdır. Bu kavramlar, zaman ve mekâna göre değişebilen toplumsal rolleri, kültürel beklentileri ve toplumsal anlamlar içermektedir (Dökmen, 2009; Bhasin , 2003).



(Görsel 1)

Toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle bireyler kendilerine bazı sorumluluklar yüklemek durumunda kalırlar; aile reisi olmak, aile üyelerine bakmak, yemek yapmak vb. süreçler kadın ve erkeğin biyolojik cinsiyeti öne sürülerek kabul ettirilir bir hale getirilebilir. Kadınları erkeğe bağımlı ve daha geri bir konumda konumlandıran toplumsal, ekonomik ve kültürel eşitsizlikler çoğu zaman biyolojik farklılıklar gerekçe gösterilerek haklılaştırılmaktadır (Dökmen, 2009; Bhasin, 2003). Toplumlarda görülen cinsiyet eşitsizliğinden göç sırasında da kadınlar negatif anlamda etkilenmektedirler (Massey ve ark., 2005). Bu zamana kadar göç kavramında yalnızca erkeğin varlığı görülmekte olup kadını aileye gelir getirmediği düşüncesi ile asıl aktörün erkek olduğu düşüncesi var olmakta olup bir nevi 'cinsiyet körlüğü' yaşanmıştır (Ünlütürk Ulutaş ve Kalfa, 2009). Göç sürecindeki toplumsal roller ve değişimleri hakkındaki düşünceler, 1960'lı yılların ortalarında feminist yaklaşımın etkisi ile ortaya çıkmaktadır (Ünlütürk Ulutaş ve Kalfa, 2009). Feminist yaklaşım, göçün kadınlar açısından dezavantajlı olan, psikososyal yükleri arttıran ve cinsiyetler üzerinde oluşan eşitsizliğin görünürlüğünü arttırmak amacıyla var olan bir kavram olarak değerlendirilebilir (Massey ve ark., 2005). 1970'li yıllarda yoksulluğun artması az gelişmiş

ülkelerde yaşanan çatışmalar ile kadınlarda göç etme oranının arttığı görülmektedir (Sam, 2006; IOM, World Migration Report-Facts and Figures , 2015). Bu yıllardan sonrasında kadınlar göç süresinde daha görünür hale gelmekte olup cinsiyet rolleri ile değişikliğe gidilmektedir (Sam, 2006; IOM, World Migration Report- Facts and Figures, 2015). 1960'ların ortasında ekonomik sebeplerden dolayı göç etmiş kadınların sayısı artmakta olup, 2000'li yıllarda göç edenlerin sayısı nüfusun yaklaşık yarısı kadarı da kadınlardır (Sam, 2006; IOM, World Migration Report-Facts And Figures, 2015). Ancak bu sayısal değerlerin bile kadını erkeğin gölgesinden kurtarmaya yetememiştir (IOM, World Migration Report-Facts And Figures, 2015). Son 40 yılda artan kadın göçü ile uluslararası göçün kadınlaştığı ifade edilmektedir (Şeker, 2016).



(Görsel 2)

Alanyazında kadınların göç deneyimlerinin çoğu zaman edilgen mağduriyet çerçevesinde ele alındığı görülmektedir (Şeker, 2016). Oysaki göç süreci, kadınlar açısından tek boyutta incelenmesi doğru değildir; göç ettikleri ülkenin ekonomik süreçlerine katkı sağladıkları ya da maruz kaldıkları bazı cinsel şiddet üzerinden açılanmayacak kadar çok boyutlu olduğu görülebilir. Yeni bir ülkeye yerleşme sürecinde kadınlar hem toplumsal cinsiyet rolleri hem de kültürel beklentiler nedeniyle uyum sürecinde ek zorluklarla karşılaşabilmektedir (Şeker, 2016). Çalışma yaşamında ise birçok kadının düşük statülü ve düşük ücretli işlerde çalıştırıldığı görülmekte olup bu süreçte ekonomik güvencesizlik, sosyal olarak geri çekilme ve göç



(Görsel 3)

ve göç ettikleri kültürdeki dil engelinin kadınlardaki uyum sürecini etkilediği görülmektedir (UNFPA, 2014). Ayrıca kadınların istismar ve şiddete maruz kalmaları da süreci olumsuz etkileyebilmektedir (UNFPA, 2014). Bu bağlamda kadın göçmenlerin uyum süreci birçok faktör açısından değerlendirilmelidir. Göçün psikolojik etkileri oldukça fazladır. Psikolojiyi olumsuz etkilediğine dair alan yazında bilgiler yer almaktadır. Özellikle zorunlu göç ile kadınların erkeklere oranla daha fazla psikolojik hasar aldıkları gözlemlenmektedir (Akdeniz ve Öz, 2009; Sır ve ark., 1998). Bir çalışmada kadınların %65'i psikolojik ve jinekolojik rahatsızlıkları olduğu belirlenmiştir (Schovers ve ark. 2009).



(Görsel 4)

***Yine diğer çalışmalar, kadın göçmenler hakkında psikolojik olarak zorlandıklarını ifade etmektedir. Örneğin Mersin’de yapılan bir çalışmada, göç yaşayan kadınların aile içi iletişimde, duygu düzenleyebilmede ve bazı aile içi işlevselliği hakkında olumsuz sonuçlar alındığı gözlemlenmiştir (Türkleş ve ark., 2013).***



(Görsel 5)

Başka bir çalışmada, İzmir’de göç eden ve etmeyen kadınların stresle baş etme seviyeleri göz önünde bulundurulduğunda, göç eden kadınlarda stresle baş etme ölçeğinin düşük olduğu belirlenmiştir (Topçu, 2006). Bir diğer çalışmada, zorunlu olmadan göç eden kadınların daha

iyi uyum sağladıkları, kadınlarda ailelerin desteğinin göçün olumsuz etkilerinden kurtulmak için bir avantaj olduğunu bildirmektedir (Escobar ve ark., 2000; Hondagneu-Sotelo, 2003). Aynı zamanda dil öğrenme isteklerinin de göçe uyum sağlamalarını kolaylaştırdıkları belirtilmiştir (Escobar ve ark., 2000; Hondagneu-Sotelo, 2003). Günümüzde ataerkil yapının bozulmasına imkân sağlayacak bazı faktörler elde edilmektedir. Göç süreci bu dönüşümün sağlanmasına etkili olan bağlamlardan biridir. Örneğin, göç sonrası yaşanan ekonomik sıkıntıyla birlikte erkeklerin geleneksel rolleri bir kenara bırakıp kadının da çalışmasına imkan verilerek aile içindeki düzenin ve rollerin yeniden inşa edilebilmesini sağlamaktadır (Kandiyoti, 2013). Göç, bir bakıma, geleneksel cinsiyet rollerin değişmesinde kolaylık sağlayabilir. Göç sırasında veya sonrasında kadınlar daha memnun olacakları yerlerde bulunabilir veya ev ile ilgili kontrolünü daha yüksek düzeye taşıyabilir (Foner, 2001; Yakushko ve Chronister, 2005). Kadınlar ailedeki birincil bakımı sağlamaya çalışırken aynı zamanda sosyalleşme süreçlerine de katkıda bulunmakta geleneksel ve kültürel gelenekleri de gelecekteki kuşaklara aktarmaktadır (Hondagneu-Sotelo, 2003; Etiler ve Lordoğlu, 2010).

Kandiyoti'nin (1997) çalışmasına göre, kadınların kendi ülkelerinde göç ettiği ülkelerdeki kültürü hem de dilde oluşan kültürel farklılıkları çok daha iyi korudukları görülmektedir.

## **Sonuç**

Göç, bireyler açısından çok katmanlı ve karmaşık bir süreç olmakla birlikte kadınlar için çoğu zaman daha özgün ve zorlayıcı anlamlar içerebilmektedir. Alan yazın, göç deneyiminin kadınlarda hem psikolojik hem de fiziksel düzeyde çeşitli değişimlere yol açabildiğini belirlemiştir. Bununla birlikte, göçün toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında kadınları dezavantajlı mı yoksa dönüştürücü ve güçlendirici bir konuma mı sahip olduğu hala tartışmalı bir durumdur. Bu nedenle, göçün kadınlar üzerindeki etkilerini göç öncesi, göç süreci ve göç sonrası dönemleri kapsayacak biçimde daha özgü ve bireysel hikayesinin dikkatle ele alınması gerekmektedir.

**KAYNAKÇA**

Akdeniz, E.B. ve Öz, F. (2009). Koruyucu ruh sağlığı açısından göç ve kadın. *Kriz Dergisi*, 17(1), 27-36.

Berger, R. (2004). *Immigrant women tell their stories*. New York: The Haworth Press.

Bhasin, K. (2003). *Toplumsal cinsiyet: Bize yüklenen roller*. Kadav Yayınları, İstanbul

Cohen, J. H. ve Ibrahim, S. (2011). *Cultures of Migration: The global nature of contemporary Mobility*. Austin.

Dökmen, Z. (2009). *Toplumsal cinsiyet: Sosyal psikolojik açıklamalar*. Sistem Yayıncılık, İstanbul

Escobar, J. I., Nervi, C. H. ve Michael A.G. (2000). Immigration And mental health: Mexican Americans in The United States. *Harvard Review of Psychiatry*, 64-72.

Lordoğlu, E., Lordoğlu, N. ve Lordoğlu, K. (2010). "Göçmenlerde sağlık sorunları: Ev hizmetlerinde bir alan araştırması". *Sosyal Haklar Ulusal Sempozyumu II Bildiriler*, s. 93-118. Petro İş Yayımları, İstanbul.

Foner, N. (2001). Benefits and burdens: Immigrant women and work in New York City. R. Simon. *Immigrant Women* içinde (s. 1-20). New Brunswick: NJ: Transaction Publishers.

Hondagneu-sotelo, P. (2003). *Gender and us migration*. University of California Press, Berkeley.

IOM. (2015). World migration report-facts and figures.international organization for migrants. 2 Mart 2026 tarihinde <http://www.iom.sk/en/about-migration-in-the-world> adresinden alınmıştır.

Kandiyoti, D. (1997). Modernin cinsiyeti: Türk modernleşmesi araştırmalarında eksik boyutlar. S. Bozdoğan ve R. Kasaba. *Türkiye'de Modernleşme ve Ulusal Kimlik* içinde Tarih Vakfı Yayınları, İstanbul.

Kandiyoti, D. (2013). *Cariyeler, bacılar, yurttaşlar*. Metis Yayınları, İstanbul.

Massey, D.S., Arango, J., Hugo, G., Kouaouci, Pellegrino A. ve Pellegrino A. (2005). *Worlds in motion: Understanding international migration at the end of the millennium*. Clarendon Press, Oxford.

Sam, D.L. (2006). Acculturation of Immigrant Children Island Women. David L. SAM ve John W. BERRY. *Acculturation Psychology* içinde (s. 403-418). Cambridge University Press, Cambridge.

Schovers, M. A., Muijsenbergh, M.E. ve Largo-Janssen, A. L. (2009). Self-rated health and health problems of undocumented immigrant women in the Netherland: a descriptive study. *J Public Health Policy*, 30,409-422.

Sır, A., Bayram, Y. ve Özkan, M. (1998) Zoraki iç göçün ruh sağlığına etkileri üzerine bir ön çalışma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 83-88.

Şeker, D. (2016). Göç sürecinde kadın. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(01), 199-214.

Topçu, S. (2006). *Göç eden ve etmeyen kadınların sağlığı geliştirme davranışlarının değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].

Türkleş, S., Yılmaz, M., Özcan, A., Öncü, E. ve Karataş, B. (2013). Kadınlarda ruh sağlığını ve aile işlevlerini etkileyen etmenler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16, 154-162.

Unfpa (United Nations Population Fund). (2014). Migration: a world on the move. 2 Mart tarihinde <http://www.unfpa.org/pds/migration.html> adresinden alınmıştır.

Ünlütürk Ulutaş, Ç. ve Kalfa, A. (2009). Göçün kadınlaşması ve göçmen kadınların örgütlenme deneyimleri. *Fe Dergi*, 13-18.

Yakushko, O. ve Chronister, K. M. (2005). Immigrant women and counseling: The invisible others. *Journal of Counseling ve Development*, 292-298.

## GÖRSELLER

Görsel 1: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/safak-gun-dogumu-peyzaj-manzara-4937768/>

Görsel 2: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/bilgisayarda-kodlayan-kadin-3861958/>

Görsel 3: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kisi-kadin-isaret-model-7203493/>

Görsel 4: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kapiya-dogru-yuruyen-insanlarin-fotografi-1009918/>

Görsel 5: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/siyah-tesetturlu-bebek-tasiyan-bere-giyen-kadin-gri-tonlamali-fotograf-3694269/>

# RUHSAL HASTALIKLARLA MÜCADELEDE DAMGALANMA

Yazar: Miray BAKIR

## Öz

Damgalanma, ruhsal hastalıklara sahip bireylerin toplum tarafından olumsuz stereotiplere maruz bırakılması ve ayrımcılığa uğraması sürecini ifade eder (Corrigan ve Watson, 2002). Ruhsal hastalıklarla mücadele yalnızca semptomların azaltılması değil, aynı zamanda toplumsal önyargılarla baş etmeyi de içerir (Hinshaw, 2007). Bu derleme, ruhsal hastalıklara yönelik damgalanmanın psikolojik ve sosyal boyutlarını incelemekte ve damgalanmanın birey üzerindeki etkilerini güncel literatür ışığında ele almaktadır. Ayrıca içselleştirilmiş damgalanma ile yardım arama davranışı arasındaki ilişki tartışılmaktadır (Clement ve ark., 2015).

**Anahtar Kelimeler:** *Damgalanma, ruhsal hastalık, içselleştirilmiş damgalanma, psikoeğitim, toplumsal tutum.*



## Damgalanma Kavramının Kuramsal Temeli

Erving Goffman damgalanmayı, bireyin sosyal kimliğinin itibarsızlaştırılması süreci olarak tanımlamıştır (Goffman, 1963). Ruhsal hastalık söz konusu olduğunda bu itibarsızlaştırma, bireyin tehlikeli ya da yetersiz olarak algılanmasına yol açabilmektedir (Hinshaw, 2007). Bu algılar bireyin toplumsal katılımını kısıtlayabilmektedir (Corrigan ve Watson, 2002). Toplumsal damgalanma, ruhsal hastalıklara yönelik olumsuz inanç ve tutumları ifade eder (Corrigan ve Watson, 2002). Yapısal damgalanma, ayrımcılığın kurumsal düzeyde yerleşmiş biçimlerini kapsar (Corrigan, 2004). İçselleştirilmiş damgalanma ise bireyin toplumsal önyargıları benimseyerek kendisini değersiz görmeye başlamasıdır (Livingston ve Boyd , 2010). Ruhsal hastalıklara yönelik damgalanma süreci yalnızca bireysel algılarla sınırlı değildir; aynı zamanda toplumsal normlar ve güç ilişkileri tarafından şekillenen bir yapıya sahiptir. Goffman'ın ortaya koyduğu kuramsal çerçeve, damgalanmanın bireyin toplumsal kimliğini zedeleyen bir etiketleme süreci olduğunu vurgulamaktadır (Goffman, 1963). Bu etiketleme süreci bireyin yalnızca sosyal ilişkilerini değil,



(Görsel 1 )

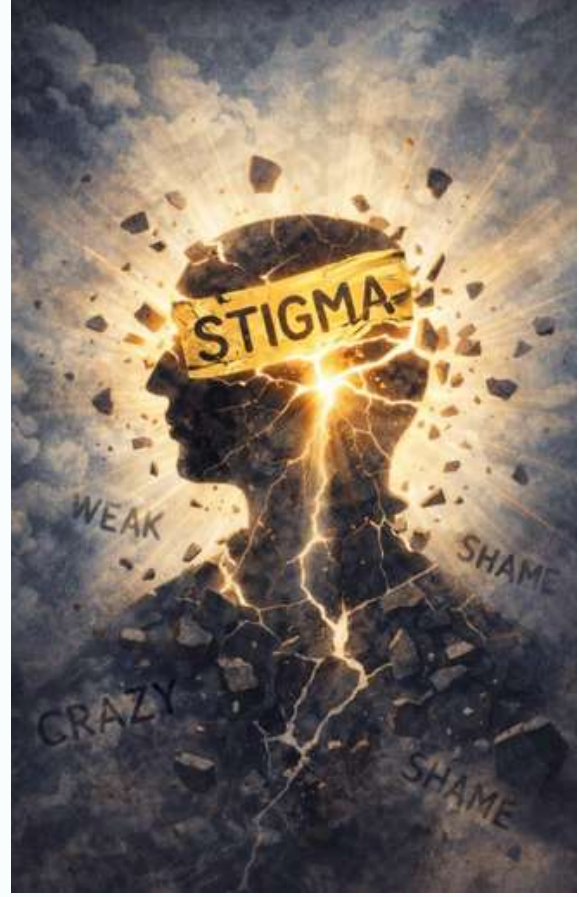
aynı zamanda kendisini algılama biçimini de etkileyebilmektedir. Bu nedenle damgalanma, ruhsal hastalık deneyiminin yalnızca klinik boyutunu değil, aynı zamanda sosyal boyutunu da anlamak açısından önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır.

## **Damgalanmanın Psikolojik Etkileri**

Ruhsal hastalıklara yönelik damgalanma, bireylerin yalnızca sosyal yaşamını değil aynı zamanda psikolojik ve fizyolojik iyilik hâlini de etkileyebilen çok boyutlu bir süreçtir. Damgalanma deneyimi, bireylerde kronik stres tepkisini

artırabilmektedir (Major ve O'Brien, 2005). Bu durum uzun vadede bireyin sürekli tehdit algısı geliştirmesine ve psikolojik dayanıklılığının zayıflamasına neden olabilmektedir (Major ve O'Brien, 2005). Damgalanmanın bir diğer önemli sonucu ise bireylerin sosyal çevrelerinde olumsuz yargılanacakları beklentisini geliştirmeleridir. Bu beklenti, sosyal kaygı düzeyini artırabilmekte ve bireylerin sosyal ortamlardan uzaklaşmasına yol açabilmektedir (Link ve Phelan, 2001). Sosyal geri çekilme ise zamanla yalnızlık duygusunu artırarak ruhsal iyilik hâlini olumsuz etkileyebilmektedir (Corrigan, 2004).

Damgalanma yalnızca dışsal bir süreç değildir; zamanla bireyler bu olumsuz yargıları içselleştirebilmektedir. İçselleştirilmiş damgalanma, bireylerde düşük benlik saygısı ve değersizlik algısının gelişmesine neden olabilmektedir (Corrigan ve Watson, 2002). Bu durum depresif belirtilerin artmasıyla ilişkili bulunmuştur (Corrigan, 2004). Damgalanma aynı zamanda tedavi süreçlerini de etkileyebilmektedir. Ruhsal hastalığı olan bireyler, toplum tarafından etiketlenme korkusu nedeniyle profesyonel yardım aramaktan kaçınabilmektedir (Hinshaw, 2007). Bu durum tedaviye erişimin gecikmesine ve hastalığın daha ağır seyretmesine yol açabilmektedir (WHO, 2022).



(Görsel 2)

Bu noktada damgalanmanın yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir sorun olduğu görülmektedir. Damgalama süreçlerinin azaltılmasında psikoeğitim programlarının ve toplumsal farkındalık çalışmalarının önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Hinshaw, 2007). Toplumda ruh sağlığına ilişkin doğru bilgi yaygınlaştıkça, damgalayıcı tutumların azalabileceği düşünülmektedir (Corrigan, 2004).

## Mücadele Süreci ve Toplumsal Sorumluluk

Dünya Sağlık Örgütü, ruh sağlığı alanında dönüşüm için toplumsal farkındalık çalışmalarının önemini vurgulamaktadır (World Health Organization [WHO], 2022). Temas temelli müdahaleler önyargıları azaltabilmektedir (Corrigan ve ark., 2012). Psikoeğitim programları yanlış inançları azaltmada etkili olabilmektedir (Hinshaw, 2007). Ruhsal hastalıklarla mücadele bireysel terapiyle sınırlı değildir (WHO, 2022). Damgalanma tedavi sürecinin görünmeyen fakat belirleyici bir boyutudur (Corrigan, 2004). Ruhsal hastalıklara yönelik damgalanmayla mücadele yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde yürütülmesi gereken bir süreçtir. Araştırmalar, toplum temelli farkındalık çalışmalarının damgalayıcı tutumların azalmasında önemli bir rol oynadığını

göstermektedir (Corrigan ve ark., 2012). Özellikle temas temelli müdahaleler, ruhsal hastalığı olan bireylerle doğrudan etkileşimin önyargıları azaltabildiğini ortaya koymaktadır (Corrigan ve ark., 2012). Bunun yanında eğitim programlarının ve kamuya yönelik bilgilendirme kampanyalarının da yanlış inançların azalmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Hinshaw, 2007).

Bu noktada ruh sağlığı alanındaki mücadele yalnızca uzmanların değil, toplumun tüm bireylerinin sorumluluğudur. Ruhsal hastalıklara yönelik damgalayıcı dilin azaltılması, bireylerin deneyimlerinin görünür kılınması ve empati temelli yaklaşımların yaygınlaşması toplumsal dönüşüm açısından kritik öneme sahiptir. Bana göre damgalanmanın azalabilmesi için yalnızca bilgi üretmek yeterli değildir; aynı zamanda toplumun ruh sağlığına dair konuşma biçiminin de değişmesi gerekmektedir. Ruhsal hastalıkları gizlenmesi gereken bir durum olarak değil, insan deneyiminin bir parçası olarak ele almak damgalanmanın kırılmasında önemli bir adım olabilir.

## Sonuç



Ruhsal hastalıklara yönelik damgalanma, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen görünmez fakat güçlü bir toplumsal engel olarak karşımıza çıkmaktadır. Damgalanma; kronik stres, sosyal kaygı, düşük benlik saygısı ve tedaviye erişimde gecikme gibi pek çok olumsuz sonuç doğurabilmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı alanında mücadele yalnızca klinik tedavi ile sınırlı değildir; aynı zamanda toplumsal farkındalık ve eğitim çalışmalarını da kapsamaktadır.

Bu bağlamda mücadele kavramı yalnızca bireysel iyileşmeyi değil, toplumun damgalayıcı tutumlarına karşı verilen kolektif bir çabayı da ifade etmektedir. Ruhsal hastalıklarla mücadele eden bireylerin görünür olması ve deneyimlerini paylaşabilmesi, damgalanmanın kırılmasında önemli bir rol oynayabilmektedir. Ayrıca bu konu, özellikle 8 Mart Dünya Kadınlar Günü bağlamında da anlam kazanmaktadır. Kadınlar hem ruhsal hastalıklar hem de toplumsal cinsiyet temelli damgalanma ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu nedenle ruh sağlığı alanındaki mücadele, aynı zamanda eşitlik ve insan hakları mücadelesinin de bir parçası olarak değerlendirilebilir.

Bu açıdan bakıldığında ruhsal hastalıklarla mücadele yalnızca bireylerin değil, toplumun tamamının sorumluluğudur. Damgalanmayı azaltmak için empatiyi artıran, bilgiye dayalı ve kapsayıcı yaklaşımlar geliştirmek ruh sağlığı alanında daha adil ve destekleyici bir toplum oluşturmanın temel adımlarından biridir.

**KAYNAKÇA**

Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L. ve Thornicroft, G. (2014). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/s0033291714000129>

Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614–625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>

Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16–20.

Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D. ve Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963–973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice-Hall.

Hinshaw, S. P. (2007). *The mark of shame: Stigma of mental illness and an agenda for change*. Oxford University Press.

Link, B. G. ve Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>

Livingston, J. D. ve Boyd, J. E. (2010). Correlates of self-stigma in people with mental illness. *Psychiatric Services*, 61(3), 215–222. <https://doi.org/10.1176/ps.2010.61.3.215>

Major, B. ve O'Brien, L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology*, 56, 393–421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070137>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

## GÖRSELLER

Görsel 1: OpenAI. (2026). ChatGPT ile üretilmiş yapay zekâ görseli: Ruhsal hastalıklara yönelik damgalanmanın temsili [Yapay zekâ görseli]. ChatGPT.

Görsel 2: OpenAI. (2026). ChatGPT ile üretilmiş yapay zekâ görseli: Ruh sağlığı damgalanmasının kırılması [Yapay zekâ görseli]. ChatGPT.

# AYRIMCILIKLA MÜCADELE: NÖROBİLİMSEL TEMELLER VE PSİKOSOSYAL PERSPEKTİFLER

Yazar: Şevval ÖZDEMİR

## Öz

Ayrımcılık, insanlık tarihi boyunca coğrafya ve zaman tanımaksızın karşılaşılan, bireylerin etnik köken, din, cinsiyet veya diğer özellikleri nedeniyle dışlanmasına yol açan sistematik bir olgudur (Mursül, 2022). Bu derleme, ayrımcılığın tanımlanmasını, nörobilimsel determinizm ile özgür irade arasındaki ilişkiyi, maruz kalınan ayrımcılığın psikososyal etkilerini ve Türkiye'deki yasal mücadele mekanizmalarını incelemeyi amaçlamaktadır. Nörobiyolojik süreçlerin insan davranışları üzerindeki etkisi kabul edilmekle birlikte, ahlaki failiğin ve özgür iradenin ayrımcılıkla mücadeledeki kritik rolü vurgulanmaktadır (Ödemiş, 2021). Ayrıca, ırkçılığın yarattığı azınlık stresinin ruh sağlığı üzerindeki yıkıcı etkileri ve mikro-saldırganlıkların günlük yaşamdaki tezahürleri ele alınmaktadır (Yıldız, 2024).

**Anahtar Kelimeler:** *Ayrımcılık, psikoloji, nörobilim, azınlık stresi, özgür irade, mikro saldırganlık, insan hakları, TİHEK, ruh sağlığı, sosyal psikoloji, eşitlik, nörobiyoloji.*



## Giriş

Ayrımcılık, haklı bir nedene dayanmayan, hukuksuz ve adil olmayan uygunsuz davranışlar bütünüdür (Mursül, 2022). Uluslararası literatürde ırk ayrımcılığı; siyasal, ekonomik veya sosyal yaşamın herhangi bir alanında ırk, renk veya etnik kökene dayalı dışlama veya kısıtlama olarak tanımlanmaktadır (Pusula, 2001). Türkiye'de 6701 sayılı Kanun kapsamında cinsiyet, ırk, renk, dil, din ve etnik köken gibi temellerde yapılan her türlü ayrımcı muamele kesin bir dille yasaklanmıştır (TİHEK, 2022). Ayrımcılık sadece doğrudan bir reddetme eylemi değil, aynı zamanda tarafsız görünen bir dille yasaklanmıştır (TİHEK, 2022). Ayrımcılık sadece doğrudan bir reddetme eylemi değil, aynı zamanda tarafsız görünen bir politikanın belirli bir grubu dezavantajlı duruma sokmasıyla ortaya çıkan dolaylı ayrımcılık şeklinde de görülebilir (Pusula, 2001).

## Ayrımcılığın Nörobilimsel Temelleri ve İrade Özgürlüğü

İnsan davranışlarının kökeninde yatan nörobiyolojik yapı, kimi zaman deterministik bir yaklaşımla 'özgür iradenin bir yanılsama olduğu' iddiasıyla araçsallaştırılmaktadır (Ödemiş, 2021). Nörobiyolojik determinizm, zihni beyin biyolojisine indirgerken özgür seçimlerin aslında elektrokimyasal süreçlerin bir çıktısı olduğunu savunur (Ödemiş, 2021). Ancak insan eylemlerini sadece bu süreçlere hapsedmek, ayrımcılığın coğrafya ve zaman tanımaksızın karşımıza çıkan sistematik ve toplumsal doğasını göz ardı etmek anlamına gelebilir. İnsan beyni, sadece genetik bir programın otomatik sonuçlarını üreten bir makine değildir, aksine sofistike yapısı sayesinde girdileri anlamlandırır ve yönetebilen bir benliğe sahiptir (Ödemiş, 2021). Bu yönetim mekanizması, özellikle nörobilimsel bir düzlemde amigdalanın duygusal tepkileri ile prefrontal korteksin denetleme kapasitesi arasındaki dengede somutlaşır (Ödemiş, 2021). Nörobilimsel araştırmalar, genlerin ve beyin kimyasının davranış eğilimlerini belirleyebileceğini ancak ahlaki sorumluluk alan bir benliğin bu biyolojik yapıdan üstün olduğunu göstermektedir (Ödemiş, 2021). Bu bağlamda, ayrımcılıkla mücadelede bireyin kendi önyargılarını ussal ye-



(Görsel 1)

tenekleriyle fark etmesi ve bunları aşma iradesi göstermesi mümkündür. Önyargıların neden olduğu azınlık stresi bireyin ruhsal dünyasında kronik bir kaygı yaratsa da, insanın ahlaki failiği bu döngüyü kırabilecek güçtedir. Dolayısıyla ayrımcılıkla mücadelede, bireyin kendi önyargılarını ussal yetenekleriyle fark etmesi ve bunları aşma iradesi göstermesi mümkündür (Ödemiş, 2021).

## Ayrımcılığın Psikososyal Etkileri ve Azınlık Stresi

Ayrımcılığın psikososyal etkileri ve

azınlık stresi süreçleri, bireyin ruhsal dünyası ile toplumsal yapı arasındaki çatışmanın en somut yansımasıdır (Yıldız, 2024). Bu süreci daha detaylı bir şekilde şu başlıklar altında incelemek mümkündür.

### **Azınlık stresinin boyutları: Distal ve proksimal stresörler**

Azınlık stresi, sadece dışsal bir saldırı değil, bireyin zihinsel süreçlerine sızan çok katmanlı bir yapıdır (Yıldız, 2024). Literatürde bu durum 'distal' (dışsal/nesnel) ve 'proksimal' (içsel/öznel) stresörler olarak ikiye ayrılır (Yıldız, 2024). Distal stresörler; bireyin maruz kaldığı somut reddedilme, şiddet veya işten çıkarılma gibi nesnel ayrımcılık olaylarını temsil eder (Yıldız, 2024). Proksimal stresörler ise bu dışsal olayların birey tarafından içselleştirilmesiyle ortaya çıkan reddedilme beklentisi, sürekli tetikte olma hali ve kimliğini gizleme çabası gibi psikolojik yüklerdir (Yıldız, 2024). Bu dışsal ve tarafsız görünse de dezavantaj yaratan politikaların birey tarafından içselleştirilmesiyle şekillenir. Bu boyutta karşımıza çıkan reddedilme beklentisi, sürekli tetikte olma hali, kimliğini gizleme çabası gibi psikolojik yükler, aktif bir ayrımcılık eylemi olmasa dahi bireyin zihninde kronik bir kaygı hali yaratır (Yıldız, 2024). Nörobiyolojik olarak bu proksimal süreç, beynin amigdala bölgesinin aşırı duyarlı hale gelmesine neden olarak bireyi hem zihinsel hem de bedensel bir kuşatma altına alır (Ödemiş, 2021). Bu durum, zamanla bireyin toplumsal aidiyet duygusunun parçalanmasına ve içselleştirilmiş damgalanma ile benlik saygısının erozyona uğramasına yol açan derin bir psikososyal sürece dönüştür (Yıldız, 2024). Dolayısıyla bu proksimal süreçler, dışarıda aktif bir ayrımcılık eylemi olmasa dahi bireyin zihninde 'her an bir saldırı gelebilir' düşüncesiyle kronik bir kaygı hali yaratır (Yıldız, 2024).

### **Mikro-saldırganlıklar ve 'bin kesik'**

#### **etkisi**

Ayrımcılık her zaman açık bir nefret söylemiyle gerçekleşmez; çoğu zaman 'mikro-saldırganlık' olarak adlandırılan kısa ve günlük etkileşimlerle kendini gösterir (Yıldız, 2024). Mikro-hakaretler, ötekileştirilen kişinin yeteneklerine veya zekasına yönelik örtük aşağılamaları içerirken; mikro-geçersiz kılmalar, kişinin maruz kaldığı ayrımcılık deneyimini 'fazla hassas davranı-



(Görsel 2)

yorsun' diyerek yok saymaktır (Yıldız, 2024). Bu küçük olaylar tek başına önemsiz görünse de zamanla birikerek bireyde 'bin kesik ölümü' (death by a thousand cuts) olarak bilinen duygusal tükenmişliğe yol açar (Yıldız, 2024). Bu durum, bireyin kendi gerçekliğini sorgulamasına ve toplumsal aidiyet duygusunun tamamen parçalanmasına neden olur (Pusula, 2001). Nitekim iş hayatındaki ayrımcılık vakalarında, azınlık grupların maruz kaldığı bu tür örtük davranışlar, mahkemelerde ispatlanması oldukça güç olan bilinçli veya bilinçsiz taraflılık örnekleridir. Ekonomik perspektiften bakıldığında, işverenlerin veya çalışma arkadaşlarının sergilenen bu tür dışlayıcı tercihler (beğeni temelli ayrımcılık), pazar mekanizmalarında dezavantajlı grupların daha düşük ücretlerle veya daha zor koşullarda çalışmasına zemin hazırlayabilir (Lang ve Kahn-Lang Spitzer, 2020). Toplumun ön-yargılı bakış açısı, zamanla bireyin kendi aynası haline gelir ve 'içselleştirilmiş damgalanma' süreci başlar (Yıldız, 2024). Birey, toplumun kendisine yönelttiği negatif kalıp yargıları (tembel, başarısız, tehlikeli vb.) kendi kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmeye başlayabilir. Örneğin, iş hayatında kadınların daha az yetkin olduğu veya belirli ırksal grupların daha az motive olduğuna dair kökleşmiş ka-

lıp yargılar, bu bireylerin kendi yeteneklerine olan inancını sarsarak benlik saygısını aşındırabilir. Bu durum yetersizlik hissine ve derin bir suçluluk duygusuna yol açabilmektedir. Psikolojik olarak bu yükü taşıyamayan birey, sosyal ortamlardan geri çekilerek kendisini yalıtır; bu da ruhsal kırılganlığı ve depresif semptomları kronikleştirir (Yıldız, 2024).

### **İçselleştirilmiş damgalanma ve benlik saygısının erozyonu**

Toplumun önyargılı bakış açısı, zamanla bireyin kendi aynası haline gelir ve 'içselleştirilmiş damgalanma' süreci başlar (Yıldız, 2024). Birey, toplumun kendisine yönelttiği negatif kalıp yargıları (tembel, başarısız, tehlikeli vb.) kendi kişiliğinin bir parçası olarak kabul etmeye başlar (Yıldız, 2024). Bu durum benlik saygısının ciddi şekilde düşmesine, yetersizlik hissine ve derin bir suçluluk duygusuna yol açar (Yıldız, 2024). Psikolojik olarak bu yükü taşıyamayan birey, sosyal ortamlardan geri çekilerek kendisini yalıtır, bu da ruhsal kırılganlığı ve depresif semptomları kronikleştirir (Yıldız, 2024). Özellikle iş hayatında, bireyin geçmişte maruz kaldığı veya kalacağını düşündüğü ayrımcı muameleler, onun piyasa mekanizmalarındaki konumunu zayıflatarak toplumsal aidiyet duygusunun tamamen parçalanmasına neden olur. Bireyin maruz kaldığı bu içselleştirilmiş baskı,

zamanla hem ekonomik fırsatlara erişimini kısıtlar hem de toplumsal yalıtılmışlığını derinleştirir (Lang ve Kahn-Lang Spitzer , 2020).

### **Sağlık hizmetlerine erişim ve kaçınma davranışları**

Ayrımcılığın en yıkıcı etkilerinden biri de bireyin temel yaşam haklarından olan sağlık hizmetleriyle olan ilişkisidir (Yıldız, 2024). Daha önce sağlık sisteminde ayrımcı muameleye uğrayan veya uğrayacağını düşünen bireyler, semptomları olsa dahi hastaneye gitmekten kaçınırlar (Yıldız, 2024). Cinsel yönelim gibi nedenlerle sağlık sektöründe karşılaşılan ve bazen kan bağışi yasakları gibi orantısız uygulamalarla kendini gösteren kısıtlamalar, bireylerin sisteme olan güvenini sarsarak bu kaçınma davranışını pekiştirir (Mercat-Bruns, 2016). Bu 'sağlıktan kaçınma davranışı', hastalıkların ancak ileri evrelerde teşhis edilebilmesine ve tedavi başarısının düşmesine neden olur (Yıldız, 2024). Ayrıca, hekim-hasta ilişkisindeki bu görünmez bariyerler, azınlık grupların sağlık okuryazarlığının ve genel yaşam kalitesinin düşmesindeki ana etkenlerden biridir (Yıldız, 2024). Hekimlerin bireyi özgün durumuyla değerlendirmek yerine, grup ortalamalarına dayanarak teşhis veya tarama kararı vermesi şeklinde tanımlanan istatistiksel ayrımcılık, bireysel ihtiyaçların göz ardı edildiği yeni bariyerler inşa edebilir (Lang ve Kahn-Lang Spitzer, 2020). Nihayetinde, farklı alanlardaki dışlanma pratikleri birbirini besleyen sistemik bir yapı oluşturarak dezavantajlı grupların toplumdan ve temel hizmetlerden yalıtılmasına yol açar (Lang ve Kahn-Lang Spitzer, 2020).



(Görsel 3)

## Nörobiyolojik ve fiziksel yansımalar

Psikososyal düzeyde başlayan bu stres, nörobilimsel bir düzleme de evrilir (Ödemiş, 2021). Sürekli stres altında olan beynin amigdala bölgesi aşırı duyarlı hale gelirken, prefrontal korteksin (karar verme ve denetleme merkezi) bu yoğun duyguları yönetme kapasitesi zayıflar (Ödemiş, 2021). Bu nörobiyolojik yıpranma, sadece ruhsal değil, bağışıklık sisteminin çökmesi ve kardiyovasküler hastalıklar gibi fiziksel sonuçları da beraberinde getirir (Yıldız, 2024). Sonuç olarak ayrımcılık, bireyi hem zihinsel hem de bedensel olarak kuşatan sistematik bir yok etme sürecine dönüşür (TİHEK, 2022).

## Sonuç

Ayrımcılıkla mücadele hem bireysel hem de sosyal düzeyde kararlılık gerektiren bir süreçtir. Nörobiyolojik eğilimler ve toplumsal önyargılar davranışları etkilese de insanın ahlaki failliği bu etkileri dönüştürebilecek güçtedir (Ödemiş, 2021). Psikososyal düzeyde azınlık stresinin azaltılması, yapısal ırkçılığın ortadan kaldırılması ve mikro-saldırganlıklara karşı toplumsal farkındalığın artırılması elzemdir (Yıldız, 2024). Türkiye'deki TİHEK gibi kurumların etkinliği ve yasaların tavizsiz uygulanması, her bireyin insan onuruna yaraşır bir şekilde eşit haklardan yararlanabilmesi için hayati önem taşımaktadır (TİHEK, 2022).



### KAYNAKÇA

Lang, K. ve Kahn-Lang Spitzer, A. (2020). Race discrimination: An economic perspective. *The Journal of Economic Perspectives*, 34(2), 68–89. <https://doi.org/10.1257/jep.34.2.68>

Mercat-Bruns, M. (2016). The multiple grounds of discrimination. In *Discrimination at work: Comparing European, French, and American law* (pp. 145–246). University of California Press.

Mursül, D. (2022). Türkiye'de etnik kökene dayalı ayrımcılıkla mücadele mekanizmaları ve yasal dayanakları. *Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 38-54.

Ödemiş, M. (2021). Determinizmin yeni savunması: Nörobiyolojik indirgemecilik. *Kader*, 19(1), 29-54.

Pusula. (2001). *Gençlerle insan hakları eğitimi kılavuzu*. Avrupa Konseyi Yayınları (İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları Çevirisi).

TİHEK. (2022). *Ayrımcılıkla mücadele ve eşitlik rehberi*. Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu Yayınları.

Yıldız, M. İ. (2024). Irkçılığa maruz bırakılmanın psikososyal etkileri. *Toplum ve Hekim*, 39(3), 205-214.

### GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest Kullanıcı Adı: Girişimci Kafası [@girisimcikafasi]. (t.y.). *Zengin ve fakir zihniyeti arasındaki farklar* [Pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/10344274146279221/>

Görsel 2: Pinterest Kullanıcı Adı: Bilgi Fırını [@bilgifirini]. (t.y.). *Beyin fırtınası teknikleri ve etkili düşünme yolları* [Pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/14144186321271272/>

Görsel 3: Pinterest Kullanıcı Adı: Ev Gezmesi [@evgezmesi]. (t.y.). *Modern salon dekorasyonu fikirleri ve yerleşim planı* [Pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/351912467066494/>

# HAMNET FİLM ANALİZİ: YAS İLE MÜCADELE

Yazar: Zeynep ÇİL

## Öz

Chloé Zhao'nun 2026 yapımı Hamlet uyarlaması, odağına parçalanmış bir ailenin yas sürecini yerleştirir. Shakespeare'in küçük oğlu Hamnet'in ölümünün ardından William (baba) ve Agnes'in (anne) yas süreçlerini merkeze alarak, evlat kaybının psikolojik yansımalarını işler. Zhao, kamera açılarını karakterlerin yüzlerindeki en ufak seğirmelere ve uzun süren sessizliklere sabitleyerek, izleyiciyi 'kayıp sonrası' o ağır ve nefes alınmaz atmosfere kilitler. Psikoloji literatüründe yas, sevilen bir nesnenin kaybıyla başlayan ve bireyin tüm bilişsel, duygusal, sosyal sistemlerini yeniden yapılandırmasını gerektiren karmaşık bir adaptasyon sürecidir ancak bir çocuğun ölümü, ebeveynler için 'beklenen yaşam döngüsünün' dışına çıkan en yıkıcı travmalardan biridir (Lichtenthal ve ark., 2010). Ebeveynler için evlat kaybı, sadece bir bireyin yokluğu değil, aynı zamanda kendi geleceklerine dair besledikleri umutların ve koruyucu ebeveyn kimliklerinin de yok olması anlamına gelebilir. Bu ağır travma, bireylerde 'uzamış yas bozukluğu" olarak adlandırılan ve kişinin günlük işlevselliğini yitirmesine neden olan bir süreci tetikleyebilir (Prigerson ve ark., 2009). Zhao'nun filminde bu teorik zemin, Agnes ve William karakterlerinin yasla mücadele biçimlerindeki keskin zıtlıkla ortaya konur. Agnes, kaybı reddetmek yerine onun içinde kaybolmayı seçen, dünyayla bağını koparan bir figürdür. William ise kaybın yarattığı kaosu, rasyonel bir düzen kurarak ve sanatla bastırmaya çalışmaktadır. Bu durum, eşlerin aynı travmaya farklı tepkiler vermesiyle oluşan 'uyumsuz yas' kavramını doğurur ve aile içindeki duygusal kopuşu derinleştirir (Gilbert, 1996). Bu film, iki karakter üzerinden yasin sadece bir üzüntü hali değil, aynı zamanda cinsiyet rolleri ve savunma mekanizmalarıyla şekillenen varoluşsal bir savaş olduğunu gösterir. Makalede Zhao'nun Hamlet uyarlamasındaki Agnes ve William figürlerini, evlat kaybı karşısında geliştirdikleri psikolojik stratejiler ve yasin bireysel farklılıkları bağlamında analiz etmek amaçlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *Yas, yas süreçleri, kayıp, evlat, ebeveyn.*



## Giriş

Filmde Agnes ve William, aynı kaybın iki farklı yüzünü temsil eder. Bu farklılık, karakter özelliklerinden ve bireysel savunma mekanizmalarının yas sürecine dahil olmasından kaynaklanır. Doka ve Martin (2010), yas tutma biçimlerini 'sezgisel' ve 'araçsal' olarak ikiye ayırır. İki yas süreci, Agnes ve William üzerinden çok net bir şekilde gözlemlenebilmektedir.

## Agnes'in Sessiz Yas ve Duygusal Uyuşma Süreci

Agnes, film boyunca kaybı rasyonelleştirmeyi reddeden bir tutum sergilemektedir. O'Farrell'in (2020) Hamnet romanındaki şifacı ve doğayla bütün-



(Görsel 2)



(Görsel 1)

leşik Agnes imajına paralel olarak, Zhao'nun Agnes'i de yasını doğanın döngüsü içinde yaşar. Agnes'in sergilediği bu durum, psikolojik literatürde duygusal uyuşma ve dünyadan kopuş olarak tanımlanır yani kaybın yarattığı acı o kadar büyüktür ki, zihin kendini korumak adına dış dünyaya karşı bir duvar örer (Prigerson ve ark., 2009). Agnes'in boş odaya bakışları veya rüzgârda duruşu, kaybın ardından gelen anlamsızlık hissini bir dışavurumdur. Agnes'in yası, kaybı hayatının merkezine alan ve dünyayı bu kayıp üzerinden yeniden tanımlayan 'sezgisel' bir yas biçimi olduğu söylenebilir.



(Görsel 3)

### **William'ın Kontrol Arayışı ve Araçsal Yas Süreci**

William ise, Agnes'in tam zıttı bir pozisyonda konumlanır. Onun için yas, bir düzen arayışıdır. William'ın krallıktaki otoritesini pekiştirme çabası ve sürekli meşguliyet hali, aslında kaybın yarattığı çaresizlik hissini bastırmaya yönelik bir savunma mekanizmasıdır. Bu durum 'araçsal yas' olarak tanımlanır; burada birey acısını duygularıyla değil, fiziksel veya bilişsel aktivitelerle yani yaparak yönetmeye çalışır (Doka ve Martin, 2010). William için yas, çözülmesi gereken bir problem veya kontrol altında tutulması gereken bir kaos gibidir. Ancak bu durum, Wil-

liam'ın acıyı hissetmediği anlamına gelmemektedir. Aksine bu durum acının onu ele geçirmesinden korktuğu için geliştirdiği bir kalkandır.

### **Eşzamanlı Olmayan Yas ve İletişimsizlik**

Bu iki farklı başa çıkma stratejisi, Agnes ve William arasında aşılması güç bir duvar örür. Gilbert (1996), ebeveynlerin farklı yas tutma biçimlerinin, eşler arasında 'birbirini anlamama' ve 'yasın meşruiyetini sorgulama' gibi sorunlara yol açtığını belirtir. Filmde William, Agnes'in pasifliğini bir zayıflık olarak görürken; Agnes, William'ın otorite ve düzen çabasını evlatlarına karşı bir saygısızlık

veya unutmaya girişimi olarak algılamaktadır. Zhao bu iletişimsizliği; karakterleri aynı karede ama farklı yönleri bakarken vurgular. Sonuçta evlat kaybı, ebeveynleri birleştiren bir ortak nokta olmaktan çıkıp onları, kendi yalnızlıklarına hapseden bir uçuruma dönüştürür.

Yas süreci, kimi zaman bireyi ya kalıcı bir ruhsal çöküşe ya da sarsıcı bir içsel dönüşüme sürükleyebilmektedir. Tedeschi ve Calhoun (2004) tarafından literatüre kazandırılan 'Travma Sonrası Gelişim' kavramı, bireyin yaşadığı ağır travmanın ardından hayatına dair yeni bir anlam inşası içine girmesini ifade eder. Filmde Agnes ve William'ın bu dönüşümü tamamlayıp tamamlayamadıkları, filmin finaline doğru karakterlerin takındığı tutumlarla netleşir.

### **Agnes'in Dönüşümü**

Agnes için dönüşüm, dış dünyayla yeniden barışmak değil, kaybı kimliğinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul etmek şeklinde gerçekleşir. Film boyunca sergilediği 'uzamış yas' belirtileri, final sahnesinde yerini bir tür ruhsal dinginliğe bırakır. Agnes'in dönüşümü, travma sonrası gelişimin 'yaşamın değerini anlama' ve 'manevi değişim' boyutlarıyla örtüşür (Lichtenthal ve ark., 2010). Elbette, kayıptan önceki Agnes olamaz ancak ölümü, hayatın doğal bir uzantısı olarak görerek acısıyla bütünleşmiştir. Bu durum, acının yok olması değil, acıyla yaşama kapasitesinin artmasıdır (Lichtenthal ve ark., 2010).

### **William'ın Dönüşümü**

William'ın dönüşümü ise daha çok yüceleştirme ve savunma mekanizması üzerinden ilerler. William, evlat kaybının yarattığı etkiyi sanatsal bir üretime dönüştürür. Travma sonrası gelişim perspektifinden bakıldığında William, 'yeni olasılıklar görme' ve 'kişisel güç' alanlarında bir değişim yaşar (Lichtenthal ve ark., 2010). Ancak bu gelişim, Agnes'inki kadar içsel bir huzur getirmez; aksine William, kaybın yarattığı boşluğu sürekli bir ürün koyarak o açığı telafi etmeye çalışır.

Her iki karakter de travma sonrası bir değişim geçirse de filmde bu değişim, onları bir araya getirmez. Neimeyer (2001) tarafından vurgulanan 'anlam inşası' süreci, Agnes ve William için tamamen farklı yönleri evrilmiştir. William acıyı bir eser bırakma motivasyonuna dönüştürürken; Agnes, acıyı sessiz bir tanıklık olarak yaşar. Her iki figür de travma sonrasında hayatta kalmayı başarır ancak bu başarı, bir ailenin yeniden kurulmasından ziyade, bireylerin kendi iç dünyalarında kurdukları yeni ve hüzünlü bir dengedir.

## Sonuç

Film, trajediyi yıkımdan ziyade, sessiz ve derinden ilerleyen bir ailevi çözülme olarak ele alır. Agnes ve William'ın evlat kaybı karşısında verdikleri mücadele, yasin evrensel ama bir o kadar da öznel bir deneyim olduğunu kanıtlar. Agnes'in içe dönük ve duygusal yoğunluklu yas süreci ile William'ın eylem merkezli tutumu, yas tutma stillerindeki bireysel savunma düzeneklerinin somut birer yansımasıdır. Zhao, bu iki farklı yas biçimini birleştirmek yerine, aralarındaki uçurumu daha da belirginleştirir. Literatürdeki 'eşzamanlı olmayan yas' kavramı travma sonrası dönüşümler, her iki karakterin de kendi yöntemleriyle yasa mücadele şekillerini ortaya koyar. Agnes, acıyı varoluşunun bir parçası kalarak kabullenirken William, bu acıyı toplumsal ve sanatsal bir üretime kanalize ederek hayatta kalmayı tercih eder. Nihayetinde film bizlere iyileşmenin her zaman eski hale dönmek olmadığını, aksine kaybın yarattığı boşluğun etrafında yeni bir yaşam kurmak olduğunu hatırlatır. Yasa mücadelenin tek bir doğrusu yoktur, bireyin psikolojik dayanıklılığı, kaybı anlamlandırma biçiminin bu süreci nihai olarak şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Zhao'nun Hamnet'i, bir intikam hikâyesinden çok, kayıp sonrasında ayakta kalmaya çalışan insan ruhunun kırılğan ama dirençli doğasına tutulmuş bir aynadır. 8 Mart'ın temsil ettiği mücadele ruhuna sahip olan bir kadın olarak Agnes, toplumsal rollerin metanetli eş, sessiz anne kalıplarının ötesine geçerek acısını kendi özgünlüğüyle sahiplenir, oğlunu kaybederken bile bir annenin büyük mücadelesini gözler önüne serer. Onun yası pasif bir çöküş değil, bu büyük yıkımdan sonra kendi içsel gerçeğini savunurken yaşama yeniden tutunma mücadelesidir. Dolayısıyla Agnes'in dönüşümü, hergün birçok acıyla başa çıkmaya çalışan, travmanın ortasında bile var olma iradesini gösteren tüm kadınlara ve onların bitmeyen mücadelesine de bir ışık tutmaktadır.

**KAYNAKÇA**

Doka, K. J. ve Martin, T. L. (2010). Grieving styles: Gender and culture. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 48(11), 40–45. <https://doi.org/10.3928/02793695-20101013-06>

Gilbert, K. R. (1996). We've had the same loss, why don't we have the same grief? Loss and differential grief in families. *Death Studies*, 20(3), 269–283. <https://doi.org/10.1080/07481189608252779>

Lichtenthal, W. G., Currier, J. M., Neimeyer, R. A. ve Keesee, N. J. (2010). Meaning and psychological adjustment among bereaved parents: The role of resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 105–120. <https://doi.org/10.1002/jclp.20636>

Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction & the experience of loss*. American Psychological Association.

O'Farrell, M. (2020). *Hamnet. Knopf*. (G. Sarı, Çev.).Domingo Yayınevi.

Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K. ve Maciejewski, P. K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000121>

Tedeschi, R. G. ve Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

**GÖRSELLER**

Görsel 1: Pinterest kullanıcı adı: focusfeatures. (t.y.). *Hamlet movie 2026*. [Pinterest pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/844493676460586/>

Görsel 2: Pinterest kullanıcı adı: Vash4k. (t.y.). *Hamnet movie 2026 Agnes*. [Pinterest pin].  
Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/162833342774704821/>

Görsel 3: Pinterest kullanıcı adı: thanosnapped. (t.y.). *Hamnet movie 2026 William*. [Pinterest pin].  
Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/8303580559412279/>



# KADINLARIN UYUMLU OLMA MÜCADELESİ

Yazar: Yasemin GÜRLEK

## Öz

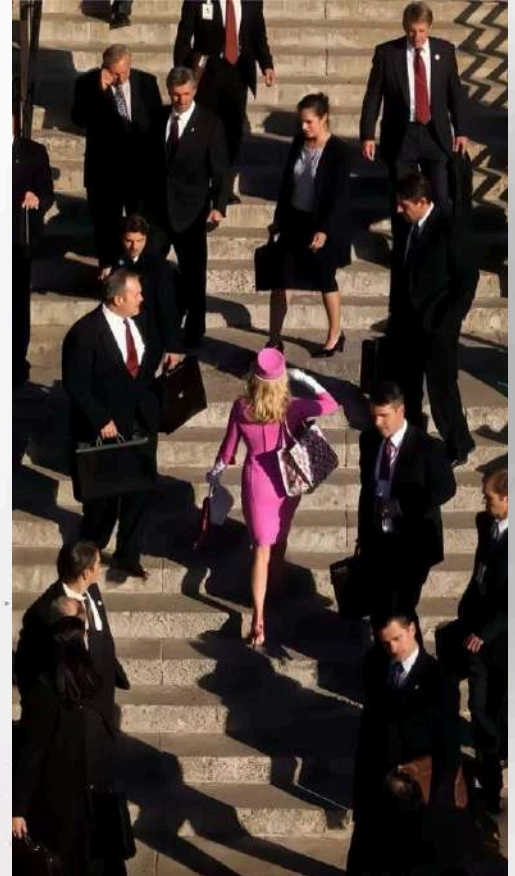
Toplumsal yaşamın görünmez dokusunu oluşturan cinsiyet rolleri, bireyin sadece davranışlarını değil, duygularını yönetme biçimlerini de şekillendirmektedir. Kadınların duygusal olduklarına dair inanışlar, bu inanışlara ek olarak öz bildirimle toplanan paralel veriler, sosyal rol kuramından ne kadar etkilenmektedir? Kadınlar bu kalıp yargıların ne kadarının farkındadır ve bununla baş etmek için nasıl bedeller ödemektedir? Bu bedellerin duygu düzenlemeye yansımaları nasıldır? Bu derlemede bu gibi sorular cevaplandırılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** *Cinsiyet rolleri, duygusal emek, uyumlu olma çabası, sosyal tepki (backlash), öz-yabancılaşma, görünmez bedeller.*

## Sosyal Rol Kuramı

İçinde bulunduğumuz sosyal yaşam, bireylerin kişiler arası ilişkilerini konu almış her türlü düzeyi kapsayan en geniş yapıdır. İnsan biricikliğinin ötesinde sosyal bir varlıktır ve toplumun bir parçası olarak etki yaratmaktan daha önce toplumdaki etkilenir. Bu etkinin bir boyutu da cinsiyet kalıp yargılarını içermektedir.

Sosyal rol kuramına göre kişi çevresinden model alma yoluyla ve öğrendiği kalıp yargısal beklentiler sonucunda belli davranış örüntülerine eğilim göstermekte ve çevresine dair anlayışını bu beklentilere göre şekillendirmektedir (Eagly, 1987). Yapılan ilk çalışmalarda kadınların; özverlilik, uyumlu olma, bakım verme gibi komünal roller için-



(Görsel 1)

de görüldüğü ve erkeklerinse tam tersi; hâkimiyet, yöneten konumda olma gibi ajantik rollere uygun görüldüğü anlaşılmıştır (Eagly ve Steffen, 1984). Deneyleerde, iş bilgisi verilen kişilere karşı kalıp yargısallığın azaldığı kaydedilmiş, böylece sosyal rol beklentilerinin cinsiyet kalıp yargılarından önde geldiği de görülmüştür (Heilman, 2012). Günümüzde gelenen noktada kadının iş gücüne katılması ile hem işte sosyal rol vurgusunun artırılmasıyla hem de iş gücü piyasasında ve de ev içi sorumluluklarındaki yapısal değişim ile cinsiyet kalıp yargıları yumuşamış, fakat tam anlamıyla kırılmamıştır (Eagly ve ark., 2020).

Tarihsel süreçte sosyal rollere dair tekrarlanan çalışmalardan anlaşılacağı üzere, toplumun zamanla olumlu bir değişim kaydetmesi aslında kuramın kendini ispatlayan bir yapıda devam ettiğini göstermektedir. Bu nedenle bahsi geçen konularda eskiye kıyasla daha az kalıp yargısallık görülmektedir ama kadın ya da erkekte sosyal yaşamı olumsuz etkileyen başlıklar altında incelenmeye devam edilmektedir.

### **Duygu Sergilemede Backlash Etkisi**

Duyguların ifadesi işlevsel olarak önem-



(Görsel 2)

li olmakla birlikte, hangi duygunun ne ölçüde veya hangi biçimde dışa vurulacağı büyük oranda içinde bulunulan bağlama göre değişebilmektedir. (Boratav ve ark., 2011). Duygu sergileme kuralları, yani hangi duygunun ne zaman sergilenmesinin uygun olduğuna karar veren sosyal normlar, sosyal rol anlayışlarından etkilenmektedir (Matsumoto ve ark., 2028). Örneğin, geleneksel bakış açısına sahip kişilerin kadınların duygusal ve kırılğan duyguları daha fazla sergilediklerini düşünmeleri ve kadınların-erkeklerin sergileyeceği duyguları daha keskin ayırmaları bu durumu kanıtlar niteliktedir (Fischer ve ark., 2004).



(Görsel 3)

Bu noktada kadınlar, literatürde 'Backlash' etkisi olarak bilinen bir sosyal dirençle karşılaşabilmektedir (Heilman, 2012). Özellikle Rudman ve Glick'in (2001) çalışmalarında işaret edildiği üzere, kadınlar liderlik gibi baskın rollere büründüklerinde veya iddialı bir dil kullandıklarında 'sevimsiz' bulma riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir. (Rudman ve Glick, 2001). Buna karşılık Catalyst'in (2007) de vurguladığı üzere, daha işbirlikçi ve yumuşak bir profil çizdiklerinde ise 'yetersiz' görülme ihtimaliyle mücadele etmek zorunda kalabilmektedirler (Catalyst, 2007).

Bu sosyal cezalandırma duygusu sergi-

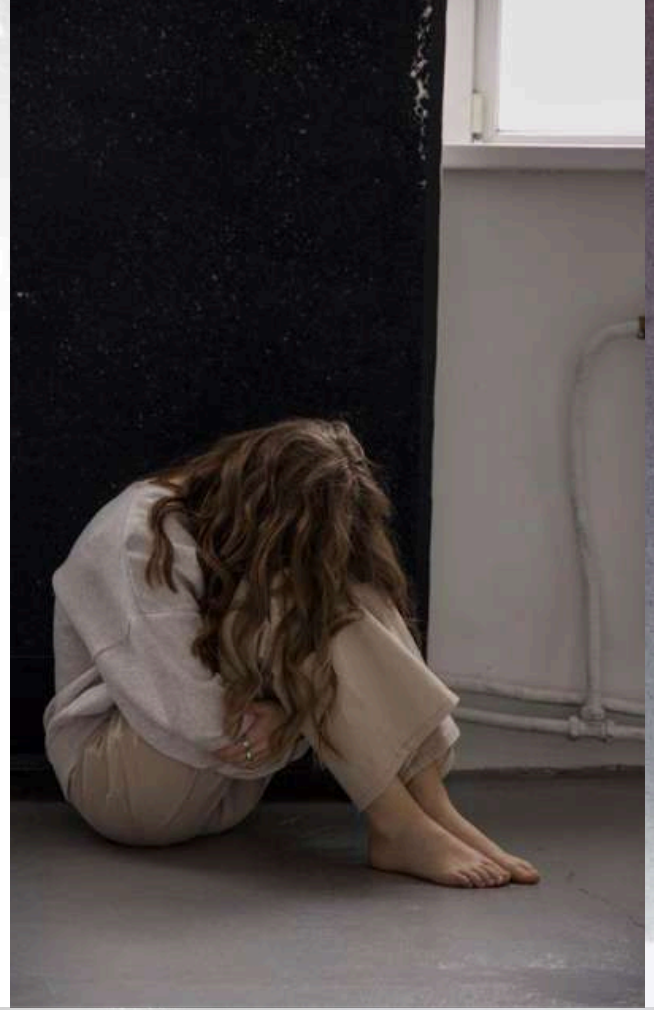
leme kurallarında da geçerliliğini korumakta, kadınların öfke gibi duyguları sergilemeleri erkeklerden daha yakışıksız bulunmaktadır (Brescoll ve Uhlmann, 2008). Özellikle yapılan deneylerde, erkeklerin öfke duygusu söz konusu ise dışsal atıf baskın gelirken kadınlar söz konusu olduğunda kadınların öfkeyi bir karakter eğilimi olarak görme meyilinde oldukları raporlanmıştır (Brescoll ve Uhlmann, 2008). Kadınların ağlama gibi davranışları erkeklerden daha rahat sergileyebilmeleri, baskıdan yoksun oldukları gibi çıkarımlara yol açsa da iş, erkeklere yakıştırılan duygu ve tepkileri sergilemeye gelince görüldüğü üzere ka-

dınlar, sosyal cezalandırma yaşamaktadırlar (Shields, 2002).

### **Kadının Uyumlu Olma Çabası**

Kadınların gerek sosyal hayatta gerek iş yerinde maruz kalabildikleri sosyal cezalardan kaçınmanın bir yolu olarak kendilerini sessizleştirdikleri görülür (Ames ve ark., 2022). Kadınlar, kültürel beklentileri içselleştirerek buna uygun davranma konusunda bir baskı hissederler ve bu durum onları cezadan korudukça da uyumlu olabilmek için bedel ödemeye devam ederler (Kosakowska-Berezecka ve ark., 2023). Maalesef bu bedel psikolojik sağlıklarını kaybetmek olur, çünkü kadınlarla yapılan araştırmalara göre, bastırma gibi duygu düzenleme stratejileri kadınları depresyona yatkın hale getirmekte, daha çok kaygılı olmalarına sebep olmaktadır (Dawel ve ark., 2022).

Diğer bir taraftan, cinsiyet kalıp yargıları bu sürece tam olarak nasıl dahil olmaktadır? Von Hippel ve arkadaşlarının (2011) 'stereotip tehdidi' üzerine yürüttüğü çalışma, kadınların 'aşırı duygusal' olarak etiketlenme korkusuyla iş yerinde kendi doğal tepkilerini sürekli bir içsel denetime tabi tuttıklarını ortaya koymuştur (Von Hippel, 2011). Bu du-



(Görsel 4)

rum, kadınların haklı bir öfke veya heyecan anında dahi toplumsal beklentilere uyum sağlamak amacıyla duygusal bastırma ve yüzeysel rol yapma stratejilerini kullanmalarına neden olmaktadır (Von Hippel, 2011). Literatürde 'yüzeysel rol yapma' olarak tanımlanan, kişinin gerçek hislerini maskeleyerek beklenen duyguyu sergileme halinin, güncel araştırmalara göre kişinin gerçek duygularını tanımasını zorlaştırdığı, yani öz-yabancılaşmaya sebep olduğu anlaşılmıştır. (Brotheridge ve Grandey, 2008) Ek olarak, bu oran kadınlarda erkeklerden daha

büyük çıkmıştır (Dawel ve ark., 2022). Duyguları sürekli bastırmanın yarattığı devamlı bilişsel zorluklar, kardiyovasküler sistemi de olumsuz etkilediği ve kalp sağlığını uzun vadede tehdit etmektedir. (Grandey ve ark., 2012). Başka bir çalışmada da duygusal bastırmanın kadınlarda kronik gerilim tipi baş ağrıları, sindirim sistemi sorunları ve uyku bozukluklarıyla doğrudan ilişkili olduğu ortaya konmuştur. (Indregard ve ark., 2018)

## Sonuç

Sonuç olarak, toplumdan edindiğimiz cinsiyet kalıp yargıları duygularımız konusunda da bizleri gruplandırmaktadır. Eskiye nazaran kalıp yargısallıklarda azalma devam ederken bu ayrışmaların konusu daha örtük alanlara odaklanmıştır. Bu örtük konulardan bir tanesi de duygularda ayrışmadır; birey kültürel beklentilerle hangi duygunun 'uygun', hangisinin 'yakışsız' olduğunu öğrenir. Özellikle kadınlar için bu süreç, uyumlu olma ve çatışmadan kaçınma gibi davranışların öğrenildiği ve stratejik olarak kullanıldığı bir hal alır. Diğer bir deyişle, genel olarak bilişsel ve duygusal emek harcamasına neden olmaktadır. Fakat bastırma stratejileri hem öz-yabancılaşmaya yol açmak hem de depresif eğilimleri artırmak gibi yönleriyle kadınların sağlığını olumsuz etkilemektedir.

**KAYNAKÇA**

Ames, D., Lee, A. ve Chen, J. (2022). To speak or not to speak: The social costs of assertiveness for women in competitive environments. *Journal of Applied Social Psychology*, 52(8), 654-670.

Boratav, H. B., Sunar, D. ve Ataca, B. (2011). Duyguları sergileme kuralları ve bağlamsal belirleyicileri: Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(68), 90-101.

Brescoll, V. L. ve Uhlmann, E. L. (2008). Can an angry woman get ahead? Status compensation, gender, and expression of anger in the workplace. *Psychological Science*, 19(3), 268-275.

Brotheridge, C. M. ve Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of "people work". *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17-39.

Catalyst. (2007). *The double-bind dilemma for women in leadership: Damned if you do, doomed if you don't*. Catalyst.

Dawel, A., Wright, D., Irons, J., McKone, E., Palermo, R., O'Kearney, R., & Edwards, M. (2022). A three-dimensional model of emotional display rules: Model invariance, external validity, and gender differences. *Emotion*, 22(8), 1883–1899.

Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Lawrence Erlbaum Associates.

Eagly, A. H., Nater, C., Miller, D. I., Kaufmann, M. ve Sczesny, S. (2020). Gender stereotypes have changed: A cross-temporal meta-analysis of US public opinion polls from 1946 to 2018. *American Psychologist*, 75(3), 301–315.

Eagly, A. H. ve Steffen, V. J. (1984). Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 735–754.

Erickson, R. J. ve Ritter, C. (2001). Emotional labor, burnout, and inauthenticity: Does gender matter? *Social Psychology Quarterly*, 64(2), 146-163.

Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., van Vianen, A. E. ve Manstead, A. S. (2004). Gender and culture differences in emotion. *Emotion*, 4(1), 87-94.

Grandey, A. A., Chi, N. W. ve Diamond, J. A. (2012). Show me the money! Do financial rewards ameliorate charge for emotional labor? *Journal of Applied Psychology*, 98(3), 535-547.

Heilman, M. E. (2012). Gender stereotypes and workplace bias. *Research in Organizational Behavior*, 32, 113-135.

Indregard, A. M., Knardahl, S. ve Nielsen, M. B. (2018). Emotional labour and psychosomatic complaints: A prospective study of help-professionals. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 91, 559-567.

Kosakowska-Berezecka, N., Besta, T., Bosson, J. K., Jurek, P., Vandello, J. A., Best, D. L., Włodarczyk, A., Safdar, S., Zawisza, M., Żadkowska, M., Sobiecki, J., Agyemang, C. B., Akbaş, G., Ammirati, S., Anderson, J., Anjum, G., Aruta, J. J. B. R., Ashraf, M., Bakaitytė, A., . . . Žukauskienė, R. (2020). Country-level and individual-level predictors of men's support for gender equality in 42 countries. *European Journal of Social Psychology*, 50(6), 1276-1291.

Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925-937.

Rudman, L. A. ve Glick, P. (2001). Prescriptive gender stereotypes and backlash toward agentic women. *Journal of Social Issues*, 57(4), 743-762.

Shields, S. A. (2002). *Speaking from the heart: Gender, emotionality, and expression*. Cambridge University Press.

Von Hippel, C., Issa, M., Ma, R. ve Stokes, A. (2011). Stereotype threat: Antecedents and consequences for working women. *European Journal of Social Psychology*, 41(2), 151-161.

## GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest kullanıcı adı: The Daily Positive. (t.y.). *Emotional Self-Care*, [Pinterest pin].  
Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/1196337405100556/>

Görsel 2: Pinterest kullanıcı adı: Sepideh Vezvaei. (t.y.). *Emotional Intelligence*, [Pinterest pin].  
Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/543739355035779147/>

Görsel 3: Pinterest kullanıcı adı: Psychology Today. (t.y.). *The Psychology of Color*, [Pinterest pin].  
Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/2885187257977865/>

Görsel 4: Pinterest kullanıcı adı: Grant Snider. (t.y.). *The Creative Process*, [Pinterest pin].  
Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/61783826134428543/>



# ATAERKİL BAĞLAMDA TOPLUMSAL CİNSİYET, STRES VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Yazar: Psikolog Tuğçe CERAN

## Öz

Dünya toplumlarının büyük bir çoğunluğu ataerkil bir toplumsal örgütlenmeye sahiptir. Biyolojik cinsiyetin ötesinde, bireylere kültürel kodlar aracılığıyla çeşitli rol ve sorumluluklar atfeden toplumsal cinsiyet kavramı, yaklaşık beş bin yıldır bu ataerkil yapı içerisinde şekillenmektedir (Korkmaz ve Başer, 2018). Kadın ve erkek arasında hiyerarşik bir düzen kuran bu yapı, erkeği özne ve etken bir konuma yerleştirirken kadını edilgen ve nesne konumuna itmektedir (Caranny-Francis, 2002). Alanyazın incelendiğinde, tarihsel olarak bu sistem içerisinde pek çok temel haktan mahrum bırakılan kadınların, erkeklerden farklı psikolojik süreçlerden geçip geçmediğinin araştırmacılar tarafından kapsamlı biçimde ele alındığı görülmektedir.

Psikiyatrik rahatsızlıkların görülme sıklığının kadınlar ve erkekler arasında farklılık gösterdiği bilinmektedir (Mirowsky ve Ross, 1995). Bu farklılığın olası nedenlerinden biri, cinsiyet faktörünün stresin algılanma biçimini ve baş etme stratejilerini etkilemesi; dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici bir rol oynamasıdır (Barnett ve ark., 1987). Biyolojik cinsiyetin getirdiği fizyolojik ve hormonal farklılıkların yanı sıra, toplumsal cinsiyet temelinde gelişen rol beklentilerinin psikolojik baş etme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi bu yazımızın temel inceleme alanını oluşturmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *psikolojik dayanıklılık, psikolojik baş etme, ataerkillik, toplumsal cinsiyet*



Toplumsal cinsiyet, kültürel ve tarihsel bağlama göre farklılaşan; bireylerden biyolojik cinsiyetlerine atfen beklenen rol, davranış ve sorumlulukların bütününe ifade etmektedir (Ataman, 2009). Bu toplumsal beklentiler, tarihsel süreç içerisinde büyük ölçüde ataerkil yapı içinde şekillenmiş ve dönüşerek sürekliliğini korumuştur (Korkmaz ve Başer, 2018). Ataerkil yapı, erkek egemenliğine dayalı bir toplumsal örgütlenme biçimi olarak tanımlanmaktadır (Kramer, 2010). Bu sistem içerisinde kadınlar çoğunlukla yeniden üretim, bakım emeği ve ev içi sorumluluklarla özdeşleştirir-



(Görsel 1)

irken; düşük ücretli ve güvencesiz işlerde konumlandırılabilen, kamusal alandaki temsilleri ise sınırlı kalabilmektedir. Erkekler ise tarihsel olarak kamusal alan, yöneticilik, askerlik, üretim ve sanat gibi toplumsal statü ve güç atfedilen rollerle ilişkilendirilmiştir (Karapehlivan Şenel, 2012). Toplumun en küçük yapı birimi olan aileden itibaren kız ve erkek çocuklarının bu toplumsal kodlara uygun biçimde yetiştirildiği söylenebilir.

Ataerkil yapı içerisinde biçimlenen bu rol ve sorumluluk dağılımının yalnızca sosyal yaşamı değil, bireylerin ruh sağlığını da etkilediği görülebilmektedir. Alanyazında kaygı ve depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıklar açısından cinsiyetler arası farklılıkların bulunduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma mevcuttur (Mirowsky ve Ross, 1995). Bununla birlikte, geçmiş yıllarda erkek fizyolojisi ve psikolojisinin norm olarak kabul edilmesi, hastalık belirtileri ve tedavi etkileri açısından cinsiyet temelli farklılıkların incelenmesini geciktirmiştir (Baruch ve ark., 1987). Kadınların yüzyıllar boyunca sağlık ve eğitim hizmetlerinden sınırlı düzeyde yararlanabilmiş olmaları da bu bilimsel gecikmenin yapısal nedenleri arasında değerlendirilebilir. İlerleyen dönemlerde gerçekleştirilen çalışmalar, cinsiyet faktörünün stresin algılanması, yorumlanması ve başa çıkma stratejileri üzerinde belirleyici rol oynayarak ruh sağlığını etkileyebildiğini ortaya koymuştur (Barnett ve ark., 1987).

Kadınların kronik strese maruz kalma oranlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmektedir (McDonough ve Walters, 2001). Ayrıca kadınların ev ve aile yaşamına ilişkin olayları stresli olarak değerlendirme olasılıklarının daha yüksek olduğu (Oman ve King, 2000) ve cinsiyete dayalı bakım rolleriyle ilişkili yükleri erkeklere oranla daha yoğun deneyimledikleri görülmektedir (Lee, 2001). Bu bulgular, söz konusu stres faktörlerinin ataerkil yapı içerisinde kadına atfedilen rol ve sorumluluklarla ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla, cinsiyet temelli stres farklılıklarını anlamlandırabilmek için bireylerin stres karşısındaki uyum kapasitelerinin ve bu süreci mümkün kılan psikolojik kaynakların incelenmesi önem kazanmaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık kavramı öne çıkmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı sorunlara çözüm üretebilmesi, sahip olduğu potansiyeli fark ederek geliştirebilmesi ve kalıtımsal özelliklerini çevresel koşullarla uyumlu hâle getirebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Yakut, 2020). Zorlu yaşam koşulları altında bireyin sağlık, performans ve ruhsal iyilik hâlini sürdürebilmesi psikolojik dayanıklılığı ile ilişkilidir (Maddi,1998). Yapılan çalışmalar, psikolojik dayanıklılığın stresle baş etmeyi kolaylaştırdığını ve stresin olumsuz etkilerini azaltarak uyum sürecini desteklediğini göstermektedir (Jacelon, 1997). Ayrıca psikolojik dayanıklılık, birey açısından geliştirilebilir ve güçlendirilebilir bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Beardslee ve Podorefsky, 1998 akt., Parmaksız, 2020). Bu çerçevede, psikolojik baş etme stratejilerinin bireyin psikolojik dayanıklılığının güçlendirilmesine katkı sağlayabileceği ileri sürülebilir.

“*Kadınların kronik strese maruz kalma oranlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmektedir (McDonough ve Walters, 2001).*”



(Görsel 2)



(Görsel 3)

Lazarus'a (1984) göre başa çıkma, bireyin kaynaklarını zorlayan ya da aşan içsel ve dışsal talepleri karşılamak amacıyla ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal çabalar bütünüdür. Araştırmacılara göre başa çıkmanın iki temel işlevi bulunmaktadır: stresle ilişkili duyguları düzenlemek ve strese neden olan çevresel koşulları değiştirmeye yönelik girişimlerde bulunmak (Folkman ve ark., 1986). Bu çerçevede iki temel başa çıkma stratejisinden söz edilmektedir. Sorun odaklı başa çıkma, stres kaynağını değiştirmeyi ya da ortadan kaldırmayı hedefleyen bilişsel ve davranışsal çabaları ifade etmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Duygu odaklı başa çıkma ise stresin yarattığı duygusal tepkileri düzenlemeye yönelik bilişsel süreçleri içermektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Alanyazında kadınlar ve erkekler arasında başa çıkma stratejileri bakımından farklılıklar bulunduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Rose ve Rudolph, 2006). Bu farklılıkların, iki cinsiyetin farklı sosyal bağlamlarda ve toplumsal beklentiler doğrultusunda sosyalleşmesiyle ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Yeh ve ark., 2009). Toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde kadınlık rolü sıklıkla duyguları tanıma, ifade etme ve başkalarıyla empati kurma becerileri üzerinden tanımlanmaktadır (Meléndez ve ark., 2012). Bu doğrultuda kadınların erken dönemden itibaren duygusal farkındalık ve ifade becerilerini geliştirecek biçimde yetiştirilmeleri, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini erkeklere kıyasla daha sık kullanmalarıyla ilişkili olabilir (Mataud, 2004). Benzer şekilde, erkeklerin toplumsal olarak iş ve ekonomik sorum-

luluklarla daha fazla özdeşleştirilmesi, onları daha aktif ve araçsal nitelik taşıyan sorun odaklı başa çıkma stratejilerine yönlendirebilmektedir (Billings ve Moos, 1984). Bununla birlikte, başa çıkma stratejilerinin yalnızca cinsiyetle değil, karşılaşılan stresörün niteliği ve bağlamsal özellikleriyle de ilişkili olduğu; bireylerin duruma uygun farklı başa çıkma yollarını tercih edebildikleri belirtilmektedir (Yeh ve ark, 2009).



(Görsel 4)

## Sonuç

Sonuç olarak, ataerkil toplumsal yapı yalnızca kadın ve erkeklere farklı rol ve sorumluluklar atfetmekle kalmamakta; aynı zamanda stresin algılanma biçimini, başa çıkma stratejilerinin tercih edilme şeklini ve dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın gelişimini de etkilemektedir. Toplumsal cinsiyet temelli sosyalleşme süreçleri, kadınları daha çok duygu odaklı; erkekleri ise sorun odaklı başa çıkma stratejilerine yönlendirebilmektedir. Ancak başa çıkma stratejilerinin etkililiği yalnızca cinsiyetle değil, karşılaşılan stresörün niteliği ve bireyin içinde bulunduğu bağlamla da ilişkilidir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, sabit bir kişilik özelliğinden ziyade, toplumsal yapı ve kültürel beklentilerle etkileşim hâlinde biçimlenen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Ataerkil bağlamda cinsiyet rollerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini anlamak, ruh sağlığı alanında daha kapsayıcı ve eşitlikçi müdahale modelleri geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

**KAYNAKÇA**

Ataman, H. (2009). *LGBTT hakları insan haklarıdır*. İnsan Hakları Gündemi Derneği Yayınları.

Barnett, R. C., Biener, L. E. ve Baruch, G. K. (1987). *Gender and stress*. Free Press.

Baruch, G. K., Biener, L. ve Barnett, R. C. (1987). Women and gender in research on work and family stress. *American Psychologist*, 42, 130–136.

Billings, A. G. ve Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877–891.

Caranny-Francis, A. (2002). *Gender studies: terms and debates* (Elektronik sürüm). Londra: Palgrave Macmillan, s, 1-4.

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–232.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992–1003.

Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing*, 25(1), 123-129.

Karapehlivan Şenel, F. (2012). Tarihsel ve toplumsal süreçte kadın. *Toplum ve Hekim*, 27(4), 246-255.

Korkmaz, A.ve Başer, M. (2019). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ataerkillik ve iktidar ilişkileri. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(1), 71-76.

Kramer L. (2010). *The sociology of gender: a brief introduction*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Lee, C. (2001). Experiences of family caregiving among older Australian women. *Journal of Health Psychology*, 6, 393–404

Maddi, S. R. (1998). Dispositional hardiness in health and effectiveness. In H. S. Friedman (Ed.). *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego, CA: Academic Press.

Mataud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401–1415. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>

McDonough, P., & Walters, W. (2001). Gender and health: reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine*, 52, 547–559.

Meléndez, J. C., Mayordomo, T., Sancho, P. ve Tomás, J. M. (2012). Coping strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish journal of psychology*, 15(3), 1089-1098.

Mirowsky, J. ve Ross, C. E. (1995). *Sex differences in distress: Real or artifact?*. *American sociological review*, 449-468.

Oman, R. F. ve King, A. C. (2000). The effect of life events and exercise program format on the adoption and maintenance of exercise behavior. *Health Psychology*, 2000, 605–612.

Parmaksız, İ. (2020). İyimsizlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.

Rose, A. J. ve Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132, 98–131. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>

Yakut, S. (2020). *Psikolojik Sağlık -Dindarlık İlişkisi, (Bölüm 4). İlahiyat Alanında Teori ve Araştırmalar*. Gece Kitaplığı Yayınları, Ankara.

Yeh, S. J., Huang, C., Chou, H. ve Wan, T. T. H. (2009). Gender differences in stress and coping among elderly patients on hemodialysis. *Sex Roles*, 60, 44–56. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-008-9515-2>

## GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest Kullanıcısı (t.y) *Kilimco*. [Pinterest Pin]. Pinterest <https://pin.it/5NfQkVq58>

Görsel 2 :Maxim Hygiene (t.y.). When Heavy Periods Steal More Than Blood [Pinterest Pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/558657528799860799/>

Görsel 3: Pinterest Kullanıcısı (t.y) *Atiqua* [Pinterest Pin].Pinterest <https://pin.it/5DqHSXL8C>

Görsel 4: Pinterest Kullanıcısı (t.y). *Ybootyl* [Pinterest Pin]. Pinterest <https://pin.it/BGg4pkz4p>

# KADINLARIN MÜCADELE YORGUNLUĞU

Yazar: Berra Gülhan TİLAVER

## Öz

Kadınlar toplumda kalıplaşmış belli roller üstlenmektedirler. Bu rollerin belirlenmesinde toplumun kadın algısı önemli rol oynamaktadır. Yaşadığımız toplumda ise kadınlık 'ev' üzerinden tanımlanmaktadır (Karakaya, 2018). Evde yapılan ve yapılması gereken işlerle ilgili ilk akla gelenin kadınlar olduğunu söylemek mümkün. Çünkü evle ilgili işler genelde kadınlarla özdeşleşmiş durumdadır (Karakaya, 2018). Geçmişten günümüze devam eden geleneksel ve rutin ev işleri, çocuk bakımı ve buna benzer işleri yapan kadınların yanında birde bu işlere ek olarak çalışma hayatı da dahil olduğunda kadınların omuzlarına yüklenen bir yük ve görünmeyen bir emek bulunmaktadır (Dikmen ve Maden, 2012). Bu derlemede kadınların görünmeyen emekleri ve zihinsel yükleri üzerinde durularak, onları psikolojik açıdan nasıl etkilediği ele alınacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** *Görünmeyen emek, karşılıksız emek , çoklu roller, zihinsel yük.*

## Giriş

Literatürde yaygın olarak 1970'li yıllarda kullanılmaya başlayan gizli emek (Hidden labor) ve görünmeyen emek (Invisible labor) kavramları farklı açılardan ele alınarak kadınların görünmeyen ve değerlendirilmeyen emeklerini anlatmak için kullanılmaktadır (Türk, 2025a, 2025b). Bunun yanında bu kavramlar kadının rolünü ve toplumsal cinsiyet eşitsizliğini anlamak için de önemli bir bakış açısı kazandırmıştır (Türk, 2025b). Gizli emek (Hidden labor), kadınların ev ve aile içi sorumluluklarını yerine getirmek için gösterdiği eme-



(Görsel 1)

ğın görünmemesini ifade ederken, görünmeyen emek (Invisible labor) kavramı da toplumsal cinsiyet eşitsizliği üzerinde durarak yapılan işlerin gerektiği gibi fark edilip değerlendirilmediğinin altını çizmektedir (Türk, 2025a, 2025b). Kadınların emeklerini görünmez kılan ilk unsur yaptıkları işlerin kadın doğasının bir parçası olarak gösterilmesidir (Türk, 2025b; Ulutaş, 2009). Örneğin, evde ya da işte yapılması gereken bakım işi kadın için zorunlu görülmekte iken erkek için istisna bir durum olarak algılanmaktadır (Özkaplan, 2009). Emeklerini görünmez kılan ikinci unsur ise karşılıksız olmasıdır (Türk, 2025b). Kadınların emekleri genelde sonsuz bir kaynak olarak görüldüğünden özgürce ve sürekli sunmaları beklenir (Yıldız ve ark., 2023). Son olarak etkileyen unsur ise yaptıkları işlerin bir mesaisinin olmaması ve sevgi paylaşımının iç içe geçmesi ile emeklerinin görünmez kılınmasıdır (Dikmen ve Maden, 2012; Ulutaş, 2009). Çünkü iş, sevgi, paylaşım ve gönüllülük tek bir alanda yaşamla iç içe geçmektedir. Bu durum da emeği görünmez kılmaktadır (Karakaya, 2018). Kadının zaman ve sağlığı üzerindeki baskıyı en iyi açıklayan faktör ebeveynlik, evlilik ve çalışma hayatında edindiği rollerin bir arada olmasıdır (Ünlü, 2021). Kadınlar çoklu görevlerinin (eş, anne, arkadaş, meslektaş vs.) beklentilerini karşılamak adına bireysel vakitlerinden de vazgeçmek durumunda kalmaktadırlar (Dikmen ve Maden, 2012). Yapılan bir araştırmada görüşme yapılan kadınların %80, 95'i ev işlerinin çok zaman alıcı olduğunu belirtmiştir (Karakaya, 2018). Evdeki görevlerin fazlalığından dolayı kadınlar kişisel bakımlarına, spora, sosyal ve eğitim etkinliklerine ayıracak vakit bulamadıklarını ifade etmişlerdir (Karakaya, 2018). Evde ve işte 'iki vardiyayı' yürütmeye çalışan kadınlar hem psikolojik hem de fizyolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir (Ünlü, 2021).



(Görsel 2)

Ünlü (2020), 814 çoklu rol sahibi kadımla yürüttüğü çalışmasında sınırlı zaman ve enerjiye sahip çoklu rol sahibi kadınların ev yükünün büyük bir çoğunluğunu üstlenmeye çalışarak aşırı rol yüklendikleri sonucuna ulaşmıştır. Ek olarak, ev içi işlerde sorumlulukların eşler arasında eşitsiz dağılımı çoklu rol sahibi kadınlarda anksiyete ve depresyon görülme riskini artırmaktadır (Ünlü, 2020). Çiftler arasında ev içi işlerin dağılımındaki eşitsizlikler, kadının daha fazla gösterdiği karşılık-

sız emeğini değersizleştirmekte ve görünmez olmasına sebep olmaktadır (Çakıroğlu Çevik ve Con Wright, 2023). Bu sorumlulukların eşitsiz dağılımı özellikle de pandemi döneminde daha da belirginleşerek kadınların hem süreci yönetmesini zorlaştırmış hem de stres seviyelerinde artış gözlemlenmiştir (Çakıroğlu Çevik ve Con Wright, 2023). Çift çalışanlı bir evde kadın ve erkeğin işine ayırdığı zaman aynı olsa da kadınların ev içindeki karşılıksız emeğe harcadıkları zaman azalmamaktadır (Çakıroğlu Çevik ve Con Wright, 2023). Örneğin, kadın çalışıyor olsa bile ev işlerinin dağılımında temizlik, mutfak işleri, çocuk bakımı vb. işler genellikle kadın tarafından yapılmaktadır (Dikmen ve Maden, 2012). Böyle bir durum karşısında yaşanan çatışmaların ve gösterilen duygusal emeğin yoğunluğunun hem aile hayatına hem de iş hayatına etki ederek olumsuz duygu durumları yaşanması mümkündür (Savaşkan ve Göktaş Ulualp, 2019). Hem çalışan hem de ev işleriyle ilgilenen kadınların, sadece evle ilgilenen kadınlara göre yükleri daha fazladır (Türk, 2025b). Bir diğer taraftan da çalışmayan ve ev içi işlerden sorumlu olan kadınlarda maddi yönden eşlerine bağımlı olmak durumunda kalmakta ve çoğunlukla kendileriyle ilgili kararları tek başına alamamaktadırlar (Karakaya, 2018). Çok fazla farkında olunmasada ev kadınları, aile bütçesine görünmeyen önemli bir katkı sağlamaktadır. Çünkü ev işleri bir ücret karşılığında yapılmıyor olsa da bu işler dışardan birine yaptırıldığı zaman önemli bir miktarda ücret ödenmesi gerekmektedir (Karakaya, 2018).

**“Çift çalışanlı bir evde kadın ve erkeğin işine ayırdığı zaman aynı olsa da kadınların ev içindeki karşılıksız emeğe harcadıkları zaman azalmamaktadır (Çakıroğlu Çevik ve Con Wright, 2023).”**

## **Zihinsel Yük (Mental Load)**

Zihinsel yük, yemek pişirme, temizlik ya da alışveriş gibi fiziksel ev işlerinden farklı bir dizi zihinsel ev işidir (Dean ve ark., 2021; Haupt ve Gelbgiser, 2024). Bir evi yönetmek için zihinsel kaynağa ve zamana ihtiyaç duyulur. Bunun yanında genellikle zihinsel yük olarak belirtilen birtakım sorumlulukları da içerir (Barigozzi ve ark., 2025). Örneğin, market alışverişinde hangi ürünlere ihtiyaç duyulduğu önceden tahmin edilir, hangi ürünlerin nereden alınacağına ve kimin ne zaman alışveriş yapacağına karar verilir. Ek olarak, evin günlük bütçesini yönetmek, aile faaliyetlerini planlamak, görevlerin dağılımını sağlamak ve seçenekleri belirlemek gibi sorumluluklar zihinsel yük oluşturmaktadır (Haupt ve Gelbgiser, 2024). Zihinsel yük, her şeyi ida-

re etmek zorunda kalan yani çalışan ve aile sorumluluklarını bir arada yürütmek durumunda olan kadınlarda daha fazla görülmektedir (Dean ve ark., 2021). Yapılan bir araştırmada, zihinsel yükün orantısız biçimde kadınların üzerinde yoğunlaştığı sonucuna varılmıştır (Barigozzi ve ark., 2025). Kadın katılımcılar aileleri için daha fazla sorumluluk hissettiklerini ama aynı zamanda bu sorumluluğun da getirdiği daha yüksek düzeyde yorgunluk ve memnuniyetsizlik yaşadıklarını belirtmişlerdir (Barigozzi ve ark., 2025).

Bir başka çalışmada ise çalışmaya katılan çocuklu çalışan kadınların büyük bir çoğunluğu pandemi sürecinden önce aile ve ev sorumluluklarının bilişsel yükünün büyük bir bölümünü üstlendikleri ve pandemiyle birlikte zihinsel yükün ağır etkilerinin daha da arttığı belirtilmiştir (Buckelew, 2022). Bu açıklamalardan yola çıkarak kadınların ağır zihinsel yükler altında nasıl ezildiklerini ve nereye yetişeceklerini şaşırduklarını anlamak mümkün olmaktadır.

## Sonuç

Sonuç olarak, kapitalist bir kültürde sosyal hayatını devam ettiren bireyin evine ve ailesine harcadığı zihinsel emek ne kadar önemli ve zaman alıcı olsa da değeri düşürülmektedir (Buckelew, 2022). Kadınların eğitim düzeyi, kariyeri, geliri, statüsü, medeni durumu ve kültürü ne olursa olsun ev içi sorumluluklarında ataerkil yapının hala korunduğu ve kapitalist düzenin devam etmekte olduğu açıkça gözlemlenmektedir (Dikmen ve Maden, 2012). Kendini feda eden, büyüttüğü çocuk ve iyi ilgilendiği eş üzerinden kendi değerini ölçen kadınlara değerli olduğunun yaptıkları üzerinden değerlendirmemesi gerektiği öğretilmelidir (Türk, 2025a). Kendisinin farkında olan, kendisine değer veren ve şefkat gösteren, varlığının kıymetli olduğunu bilen, değerinin yaptıkları üzerinden belirlenemeyecek kadar önemli olduğunun farkında olan kadınların sayısının artması için kadınların bilinçlenmelerine ve değişimlerine destek olunmalıdır.

**KAYNAKÇA**

- Barigozzi, F., Biroli, P., Monfardini, C., Montinari, N., Pisanelli, E. ve Vitellozzi, S. (2025). *Beyond time: Unveiling the invisible burden of mental load* (Working Paper No. 1203). Dipartimento di Scienze Economiche, Università di Bologna. <https://doi.org/10.6092/unibo/amsacta/8356>
- Buckelew, C. (2022). *Understanding the mental load and how it is experienced by partnered women with children* [Doctora Tezi, Adler Üniversitesi].
- Çakıroğlu Çevik, A. ve Con Wright, G. (2023). Hane içi karşılıksız emeğin zihinsel yük boyutu. *Federji*, 15(2), 50–83. <https://doi.org/10.46655/federji.1183599>
- Dean, L., Churchill, B. ve Ruppner, L. (2021). The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor over load women and mothers. *Community Work & Family*, 25(1), 13–29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Dikmen, N. ve Maden, D. (2012). Kadın akademisyenlerin görünmeyen emeği üzerine bir araştırma: Ordu Üniversitesi örneği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(2), 235–250. <https://izlik.org/JA33FB87PD>
- Haupt, A. ve Gelbgiser, D. (2024). The gendered division of cognitive household labor, mental load, and family–work conflict in European countries. *European Societies*, 26(3), 828–854. <https://doi.org/10.1080/14616696.2023.2271963>
- Karakaya, H. (2018). Görünmez emek ve ev kadınları. *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1), 73–94. <https://izlik.org/JA85SL42UU>
- Özkaplan, N. (2009). Duygusal emek ve kadın işi/erkek işi. *Çalışma ve Toplum*, 21(2), 15–24. <https://izlik.org/JA52AW52CE>

Savaşkan, Y. ve Göktaş Kulualp, H. (2019). Kadın çalışanlarda iş-aile çatışması, duygusal emek ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi (UIİİD-IJEAS)*, 25, 215–234. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.559969>

Türk, N. (2025a). *Görünmeyen emek bağlamında kadınların ev içi emeği ile istihdam arasındaki ilişki: Nitel bir çalışma* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].

Türk, N. (2025b). Görünmeyen emeğe ilişkin kavramsal ve tarihsel bir inceleme. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 11–23. <https://doi.org/10.54838/bilgisosyal.1653122>

Ulutaş, Ç. Ü. (2009). Yoksulluğun kadınlaşması ve görünmeyen emek. *Çalışma ve Toplum*, 21(2), 25–40. <https://izlik.org/JA42WK87YR>

Ünlü, S. (2020). “Sofrayı kuran kaldırıyor”: Ev içi iş bölümünün kadınların psikolojik sağlığı üzerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(32), 4649–4687. <https://doi.org/10.26466/opus.764464>

Ünlü, S. (2021). İş yükünün kadınların psikolojik sağlığı üzerine etkisinde ev içi iş bölümünün düzenleyicilik etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(33), 193–220. <https://doi.org/10.26466/opus.756225>

Yıldız, E., Hoffmann, C. ve Antoniou, N. (2024). Emotional labor and gender norms: Understanding the experiences of women in care professions. *Psychology of Woman Journal*, 5(1), 166–174.

## GÖRSELLER

Görsel 1: Jane, S. (t.y.). *Pinterest görseli* [Pinterest Pin]. Pinterest. <https://pin.it/7zgEhRCyr>

Görsel 2: Bell, A. (t.y.). *Pinterest görseli* [Pinterest Pin]. Pinterest. <https://pin.it/3kfoCLwW2>

## KADINLARIN SPORDAKİ MÜCADELESİ

Yazar:Selman AYDOĞDU

### Öz

Kadınların spordaki mücadelesi yalnızca fiziksel performansla değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet kalıplarıyla da şekillenmektedir. Bu derleme, stereotip tehdidi kavramını spor bağlamında ele alarak, kadın sporcuların performanslarının cinsiyete dayalı beklentilerden nasıl etkilenebileceğini tartışmaktadır. Literatürde yer alan deneysel ve meta-analitik bulgular ışığında; kalıp yargıların performans üzerindeki etkisi, bu etkinin ortaya çıkma koşulları ve spor branşlarının toplumsal cinsiyetle ilişkilendirilme biçimleri incelenmiştir. Ayrıca, stereotip tehdidinin her durumda aynı şekilde ortaya çıkmadığı; bağlam, görev zorluğu ve bireysel özelliklerin bu süreçte belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Yazının son bölümünde, cinsiyet kalıplarının spor katılımı ve performans üzerindeki zincirleme etkileri değerlendirilmiş; öz-yeterlilik, özgüven ve normlara meydan okuma kapasitesinin güçlendirilmesinin önemi ortaya konmuştur. Sonuç olarak, atletik görevlerin cinsiyetten bağımsız tanımlanmasının ve zihinsel bariyerlerin sorgulanmasının, kadınların spordaki potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için kritik bir adım olduğu savunulmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** *stereotip, spor, potansiyel, performans, öz-yeterlilik, cinsiyet, branş.*



### Stereotip Tehdidi

Literatürde 'stereotip tehdidi' (kalıp yargı tehdidi) olarak yer alan fenomeni inceleyen araştırmacılar, insanların kendi grupları için olumsuz performans beklentileri taşıdıklarında bu görevlerde düşük performans gösterebildiklerini ortaya koymuşlardır (Steele, 1997). İnsanlar kendileri hakkındaki bir kalıp yargıyla karşılaştıklarında ise bunu çürütmek için özellikle motive olabilirler. Ne yazık ki, 'performans' söz konusu olduğunda bu aşırı kaygı bazen gerçek performans sonuçlarını olumsuz etkileyebilmektedir (O'Brien ve Crandall, 2003).

Değnilmesi gereken bir diğer nokta, kalıplaşmış önyargı tehdit ipuçlarının performansı olumsuz etkilemesi için mevzu bahis olan görevin oldukça zor olması gerektiğidir (O'Brien ve Crandall, 2003). Sonraki bölümde daha detaylı değlendirilecek olan egzersiz ve spor sahasındaki performansların ise profesyonellik seviyesi arttıkça bu kapsama girebileceğini belirtmekle birlikte elit sporcuların dahi bazı performans görevlerinin daha basit seviyelerde kaldığını belirtmekte de fayda vardır. Bununla birlikte stereotipler, geniş bir çalışma alanı olarak değlendirilse de stereotip tehdidi etkisinin her zaman devreye girmediğini ve birbiriyle çelişen araştırma sonuçlarıyla karşılaştığımızı görmezden gelmememiz gerekmektedir (Hively ve El-Alayli, 2014).



(Görsel 1)

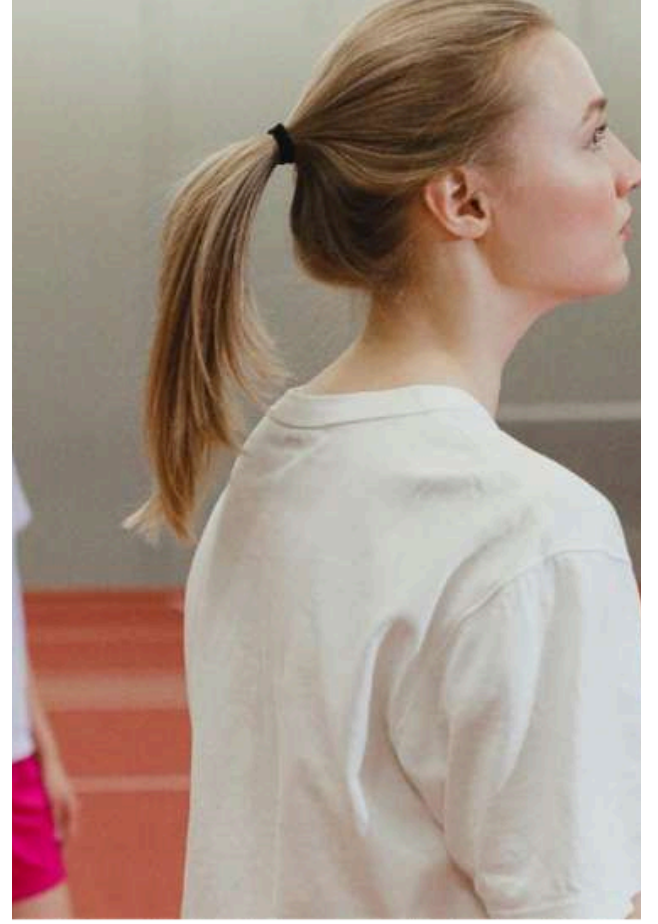
Diğer taraftan ise, cinsiyet beklentilerine ilişkin olumsuz kalıp yargılar bariz bir şekilde sunulmadıkları takdirde bile etkileri ortaya çıkabilmektedir (Ben-Zeev ve ark., 2005). Örneğin, Ben-Zeev ve arkadaşları (2005), matematiğe önem veren kadınların erkeklerle birlikte matematik sınavına girdiklerinde performansları üzerindeki kalıp yargı tehdidinin 'varsayılan' (default) deneyim olduğu kanaatindedirler.

## Sporda Stereotip Tehdidi

Chalabaev ve arkadaşları (2013), kadın atletizmine ilişkin olumsuz inanışların gerçekten de kadınların spor ortamında gerçek potansiyellerine ulaşmalarını engelleyebildiğini ortaya koymuşlardır. Üstelik, kadınların performanslarının düşmesi için bu cinsiyet kalıplarını benimsemiş olmaları şart değildir (Chalabaev ve ark., 2008). Kişiler, kalıplaşmış yargıya katılmasalar veya bunun kendileri için geçerli olmadığını düşünseler bile, kalıplaşmış yargı tehdidiyle karşılaşabilirler (Steele, 1997).

Burada akla, kadın sporcuların kendileri hakkındaki kalıplaşmış yargıyla karşılaştıklarında gösterebilecekleri farklı tutumlar gelmektedir. Bunlardan ilki (hatta bu etkiyi en aza indirilebile-

ceğini düşündüğümüz) 'sporunun kendi performansıyla kalıp düşünceyi çürütmesi' hedefi her halükârda mevcut olabilmektedir. Örneğin; bir kadın sporunun, kendi branşında erkeklerin kadınlardan daha başarılı olduğuna inanan bir antrenörü olabilir. Sporcu bu görüşe katılmasa bile, antrenörünün önünde kötü bir performans sergilerse, bunun olumsuz stereotipin doğru olduğunu antrenöre kanıtlayacağından korkabilir. Bu tarz durumlar; bizi atletizmle ilgili cinsiyet stereotiplerinin varlığının ve sıklıkla hatırlatılmasının, kadın sporcuların performansına her zaman ve koşul altında zarar verme potansiyeli taşıdığı çıkarımını yapmaya itmektedir (Hively ve El-Alayli, 2014).



(Görsel 1)

## Geliştirmemiz Gereken Yaklaşımlarımız

Son yıllarda, araştırmalar derinleştikçe ve bakış açıları genişledikçe 'cinsiyet kalıpları' kadınların fiziksel egzersize katılımını etkileyen potansiyel olarak önemli ancak çoğu zaman göz ardı edilen bir faktör olarak belirmektedir (Gentile ve ark., 2018). Bunun yanı sıra Hively ve El-Alayli (2014), stereotip tehdidi araştırmalarının; etkilerin bazı durumlarda ortaya çıkarken diğerlerinde çıkmaması nedeniyle tutarsız sonuçlar verdiğini ve aynı durumun spor bağlamında da geçerli görüldüğünü ifade etmektedirler.

Araştırmacılar bazı sporların daha erkeksi, bazılarının ise daha kadınsı olarak algılandığını belirtmektedirler (Hardin ve Greer, 2009). Belki de bir spor branşı daha kadınsı olarak görüldüğünde (örneğin bale ve senkronize yüzme branşları söz konusu olduğunda), erkeklerin performansı da kalıp yargı tehdidinden olumsuz etkilenebilecektir.

## Sonuç

Yukarıda da değinildiği üzere kadınların atletik performansları, kadınların atletik yeteneklerinin daha düşük olduğuna dair yaygın stereotipler nedeniyle düzenli olarak olumsuz etkilenebilmektedir (Hively ve El-Alayli, 2014). Bu sonuçlar; kadınların karşılaştıkları önyargıların, görevlerinin zaten yüksek seviyede olan zorluk seviyelerini daha da arttırdığı ortadadır. Performans üzerindeki bu etki ise fiziksel yorgunluk, zihinsel bulanıklık gibi iyi bir performansın önündeki engellerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öte yandan kolay görevler söz konusu olduğunda bazen olumsuz bir stereotip baskısı performansın artmasına dahi yol açabilmektedir (O'Brien ve Crandall, 2003). Ayrıca; kadınların fiziksel egzersiz davranışları bağlamında, bu tür kalıplaşmış algılar yalnızca katılım isteğini doğrudan kısıtlamakla kalmaz aynı zamanda egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını baltalayan ve egzersizle ilgili olumsuz duyguları tetikleyen bir zincirleme reaksiyonu başlatarak sistematik bir davranışsal engelleme mekanizması oluşturabilir (Sunderji ve ark., 2024).

Sonuç olarak, stereotip etkisinin ortaya çıkışındaki hikâyenin bütün bölümleri soru işareti taşımakta ve bu etkinin ortadan kaldırılması özel bir çaba gerektirmektedir. Bu itibarla, atletik görevleri cinsiyetten bağımsız olarak tanımlayarak, halihazırda var olan cinsiyet stereotiplerini ortadan kaldırmak son derece önemli bir hedef olarak görünmektedir.

Bandura'nın (1994) öz yeterlilik üzerine yaptığı araştırma, özellikle kadınlar ve kız çocukları arasında, sporun kişinin becerilerine olan güçlü inancını geliştirmedeki rolünü vurgulamaktadır. Bu vurgu da özgüveni artırır ve yerleşik normlara meydan okuma arzusunu teşvik eder. Gerçekte olduğunu 'varsaydığımız' ancak sadece bizim algılarımızı sınırlandıran zihinsel bariyerlerimizi yıkarak kadınların mücadelesini güzelleştirebileceğimiz yarınlara ulaşma dileklerimizle...



(Görsel 3)

**KAYNAKÇA**

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In. VS Ramachaudran. *Encyclopedia of Human Behavior*, 4(4), 71-81.
- Ben-Zeev, T., Fein, S. ve Inzlicht, M. (2005). Arousal and stereotype threat. *Journal of experimental social psychology*, 41(2), 174-181.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J. ve Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 136-144.
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Stone, J. ve Cury, F. (2008). Do achievement goals mediate stereotype threat?: An investigation on females' soccer performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(2), 143-158.
- Gentile, A., Boca, S. ve Giammusso, I. (2018). 'You play like a Woman!' Effects of gender stereotype threat on women's performance in physical and sport activities: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 95-103.
- Hardin, M. ve Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 207.
- Hively, K. ve El-Alayli, A. (2014). "You throw like a girl:" The effect of stereotype threat on women's athletic performance and gender stereotypes. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 48-55.
- O'Brien, L. T. ve Crandall, C. S. (2003). Stereotype threat and arousal: Effects on women's math performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 782-789.
- Sunderji, S., Murray, R. M. ve Sabiston, C. M. (2024). Gender differences in the implicit and explicit perceptions of sport. *Sex Roles*, 90(9), 1188-1199.

Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. *American Psychologist*, 52(6), 613.

## GÖRSELLER

Görsel 1:

<https://pixabay.com/illustrations/stress-burnout-despair-bullying-7446584/>

Görsel 2:

<https://www.pexels.com/photo/portrait-of-women-playing-badminton-8007492/>

Görsel 3:

<https://www.pexels.com/photo/woman-holding-a-trophy-9519530/>

# DİJİTAL AYNADAKİ GÖLGE: KADINLARIN SOSYAL MEDYA VE GÜZELLİK ALGISIYLA MÜCADELESİ

Yazar: Psikolog Eser UYGUN

## Öz

Bu derleme, sosyal medya ve dijital teknolojilerin kadınların güzellik algısı üzerindeki etkilerini incelemektedir. Günümüz dijital dünyasında sosyal medya, kullanıcıların sanal kimlikler ve dijital bedenler aracılığıyla kendilerini ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Yüz filtreleri, fotoğraf düzenleme uygulamaları ve dijital rötuşlar, bireylerde kusursuz görünme arzusunu pekiştirerek 'distopik güzellik' kavramını ortaya çıkarmaktadır. Derlemede, tarihsel bağlamdan başlayarak güzellik anlayışının evrimi, sosyal medya üzerinden yayılan yeni beden standartları ve bunların psikolojik etkileri ele alınmıştır. Ayrıca, dijital çağın görsel temsillerinin, kadınların benlik saygısı ve beden algısı üzerinde yarattığı etkiler tartışılmış; beğenilme kaygısının ve dijital rötuş kullanımının, toplumsal ve bireysel düzeyde nasıl bir dönüşüm meydana getirdiği gösterilmiştir. Sonuç olarak, sosyal medya aracılığıyla şekillenen yapay güzellik normlarının, gelecekte kadınların güzellik algısını derinden etkileyebileceği ve distopik bir estetik kültürün oluşumuna zemin hazırlayabileceği öngörülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Sosyal medya, güzellik algısı, dijital çağ, distopik güzellik, beden imajı, kadın psikolojisi.*



*Her şeyin unutulduğu bir dünyada, din, sanat, aile, tarih, gerçeklik, özel alan, akıl gibi kavramlar için yeni tanımlamalar gerekmektedir. Ve bu tanımlamayı teknoloji yapacaktır. Böylece, geleneksel inanç ve alışkanlıklardan oluşan yaşam biçiminden hızla uzaklaşan yeni bir toplumsal düzen ortaya çıkmaktadır. Bir başka deyişle, teknopoli, teknokrasinin otoriter ifadesidir (Postman, 2006 s.34).*

## Giriş

Günümüz dünyasında teknoloji, hayatımızın her alanını şekillendirirken Neil Postman'ın (2006) da belirttiği gibi, din, sanat, aile, tarih, gerçeklik gibi kavramların yeniden tanımlanmasını gerektirmektedir. *Bu yeniden tanımlama sürecinde, teknoloji, geleneksel inanç ve alışkanlıklardan hızla uzaklaşan yeni bir toplumsal düzeni, diğer bir deyişle 'teknopoli'yi, teknokrasinin otoriter bir ifadesini ortaya çıkarmaktadır* (Postman, 2006, s.34). Bu çerçevenin en çok yansıma bulduğu alanlardan biri de hiç şüphesiz, güzellik algısıdır.



(Görsel 1)

Günümüz insanının vazgeçilmez bir parçası haline gelen sosyal medya, kitlelerin gündelik hayattaki birçok etkileşimini sınırsızca gerçekleştirebildiği çevrimiçi bir alan sunar. Bu platformlarda geçirilen zamanın her geçen gün artması, sosyal medyanın kendi dinamiklerini oluşturmasını kaçınılmaz hale getirmektedir. Dixon'ın (2022) vurguladığı üzere, 2022 yılında sosyal medyada geçirilen süre, dünya çapında bir önceki yıla göre 145 dakikadan 147 dakikaya yükselmiş durumdadır. Bu artış, yalnızca zaman geçirme alışkanlıklarımızı değil, aynı zamanda bu platformlardaki paylaşımlarımızı ve dolayısıyla kendimize dair algılarımızı da derinden etkileyebilmektedir. İnternette yapılan paylaşımlar, kullanıcıların bireysel kimliklerini çevrimiçi ağlara yansıtması olarak düşünülebilir. Toplumsal bir varlık olan insan, sosyo-kültürel yapısını göstermek için diğer insanlarla etkileşim kurma ihtiyacı duyar; Alfred Adler'in de ifade ettiği gibi, *insan toplumun oluşturduğu sosyal bir organizmadır* (Adler, 2022, s.165). Günümüzde bu etkileşimin büyük bir kısmı, medya teknolojileri aracılığıyla gerçekleşmektedir. Kullanıcı merkezli tasarlanmış sosyal medya platformları, gerçek bedenlerin dijital ekran içinde var olduğu sanal bir sosyalleşme alanı yaratmakta ve dijital çağın getirdiği bu yeni sosyal yaşam, kullanıcıların internet üzerinde bir beden ve bir kimlik kazanmalarına neden olmaktadır (akt. Cılızoğlu ve Çetinkaya, 2019).

Yaratılan bu dijital beden ve kimlikler, bedenin internette dijital bir varlığa dönüşmesini beraberinde getirir. Bu durum, kullanıcıların kendilerini internette var ettiği avatarlar veya gelecekte 'metahuman' olarak karşımıza çıkabilir. Sosyal medyada geçirilen sürenin on yıllık periyodu incelendiğinde, 2012'de günlük 90 dakika olan sürenin 2022 itibarıyla 147 dakikaya çıktığı görülmektedir (Statista, 2022). Bu artış, kullanıcıların ekran önündeki fiziksel temsillerinin görünümüne verdiği önemin de paralel olarak artmasına yol açabilmektedir. İşte bu noktada, insan vücudunun fiziksel kısıtlamalar olmaksızın dış görünümünü geliştirdiği uygulamalar devreye girmektedir. Photoshop, yüz filtreleri gibi pek çok uygulama, dış görünüşü değiştirerek yeni bir imaj yaratma potansiyeli sunmaktadır.

## **Dijital Rötüşlar ve Gerçekliğin Bulanıklaşması**

Sosyal medyada kurulan profiller, gerçekliğin bir yansıması olsa da kullanıcılara kendi tercihlerine göre yeni sanal bedenlerini tasarlama fırsatları vermektedir. Bu fırsatlar, avatar görünülerinden fotoğraf efekt düzenlemelerine ve video kamerada yüz şeklini standardize eden yüz filtrelerine kadar uzanır. Bu durum, gerçek hayatta insanların bedenlerine yabancılaşmasına neden olabilir.

Sosyal medya kullanıcıları, bedenlerinde rötüş yaparak dış görünülerinin 'kusursuz' görünmesine büyük önem vermeye başlayabilir. Yapılan çalışmalarda da bu 'distopik güzellik' algısı, sosyal medya kullanıcılarının güzelliğin dijital dönüşümünü altı farklı hipotez altında incelenebilmektedir.

İlkçağlardan beri süregelen güzel görünme arzusu, insanlarda çeşitli beden idealleri oluşturmuştur. Çağlar boyunca vücut şekli, yüz şekli, saç modeli gibi birçok fiziksel görünüm standardı, farklı güzellik akımlarını ortaya çıkarmıştır (Bilici, 2023). Günümüzde bu standartlar dijital ortama aktarılarak cildin daha pürüzsüz, bedeninin daha mükemmel olması gibi kriterlerle, kusursuzlaştırılmış bir beden idealinin oluşmasına neden olabilir. Sosyal medya kullanıcıları da ekran önünde, görünüşlerini mükemmelleştirmek için filtreleri aktif olarak kullanabilmektedirler. Beden formunun sosyal medyada kusursuzlaştırılması, geçmişteki güzellik standartlarından önemli ölçüde farklılık göstermesine sebep olabilmekte; geçmişte gerçek hayattaki dış görünüm önemliken, günümüzde dijital mecradaki dış görünüm önem arz edebilmektedir. Kullanıcılar, sosyal medyada kendilerine kurguladıkları kusursuz bedenleriyle birer dijital varlık olarak yer almaktadırlar.

İnternet kullanıcılarının güzel bulunma arzusunun artışı çok yüksek bir orandadır. Örneğin 2022 yılı Google arama eğilimlerine göre kullanıcılar, 'ben neden' ifadesiyle yaptıkları aramaların, ikinci sırasında 'ben neden bu kadar çirkinim' sorusunun sorulduğu bulgulanmıştır (akt. Bilici, 2023). Bu durum ise bireylerin beden görünümleri hakkında kaygı yaşadıkları izlenimi yaratmaktadır. Birinci sırada yer alan 'ben neden sevilmiyorum' sorusu ise beğenilme kaygısında yaşanan artışı net bir şekilde ortaya koyduğu söylenebilmektedir. Günümüzde FaceTune, Perfect 365 veya Instagram yüz filtreleri gibi sıklıkla kullanılan güzellik uygulamaları, dijital dünyada var olan 'güzel tanımına uyma baskısı yaratarak, benlik algısında önemli dönüşümleri tetikleyebilir (Yenilmez, 2009). Bu nedenle, güzellik algısının dijital dönüşümü olarak sunulan distopik güzellik kavramı, sosyal medyadaki mükemmel görünme arzusunun dijital çağdaki tanımı olarak adlandırılabilir (Bilici, 2023). Günümüzde dönüşen güzellik algısına ilişkin standartların artması, dijital çağ ile yapay bir güzellik algısının meydana geldiğini göstermektedir.

Güzellik için yüz filtrelerinde uygulanan değişimler, kullanıcıların yüzünü (dolgun dudak, pürüzsüz cilt, iri göz vb.) tek bir imaj çerçevesinde ele alabilmektedir. Aynı şekilde kadınlar için ince bel, uzun bacak, erkekler için geniş omuz, kaslı kollar gibi güzellik koşulları, kullanıcıların beğenilme kaygısıyla bu görünümleri Photoshop uygulamaları aracılığıyla elde etmesine neden olmaktadır. Bilici'nin (2023) yayımladığı çalışmasında ifade ettiğine göre bu durum, beden algısında bir yandan değişimlere neden olurken, diğer yandan gerçek olamayacak kadar makineleşmiş, robotik görünümlerin artmasına yol açmaktadır. Sosyal medyada paylaşılan içeriklerde yapılan güzellik düzenlemeleri, gerçek beden algısından uzaklaştırmaktadır (Bilici, 2023). Çünkü insan bedeni ve yüzü, her dönem değişen, yaşayan bir



(Görsel 2)

organizmadır. Ancak sosyal medyanın sunduğu makul beden imajlarının, gerçeklikten ayrışarak 'mükemmel' görünümün yayılmasına hizmet ettiği söylenebilir. Bu yapaylaşma, insan görünümünün dijital ekran arkasındaki halinden farklı olarak, distopik eserlerdeki insanları tek tipleştiren görünülerden farksız bir tablo çizmektedir. Distopik güzellik, günümüzde yayılan suni bedenlerin dijital çağın ilerlemesiyle hâkim görünüm olarak kabul edileceği ihtimalini barındırmaktadır.



(Görsel 3)

Tüketim endüstrisi, ruhu yok sayarak tamamen bedene ve maddi ürünlere yatırım yapmayı desteklemiştir. Baudrillard'a göre (2000, s.151), tüketim toplumunu desteklemek için medyada tek tip, karikatürize edilmiş bedenler yer almaktadır. Medya, ortaya çıktığı ilk zamanlardan beri bedensel görünüme önem vermeye başlamış ve kişilerin güzellik algısına yönelik tutumları o dönemde yaşayan kişileri etkileme gücüne sahip olmuştur.



(Görsel 4)

## Sosyal Medya Neyin Peşinde? Mükemmellik Takıntısı ve Kusurların 'Yok Sayılması'

Tiggeman'ın (2018) da belirttiği gibi, mükemmellik algısı, kişiler arası ayırt edici olan fiziksel özellikleri 'kusur' olarak yansıtarak standart bir görünüş çerçevesinde güzellik algısı oluşturmaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre (TDK, 2022) 'güzel' kavramı, göze ve kulağa hoş gelen, hayranlık uyandıran, çirkin karşıtı olarak tanımlanır. Latince'de 'pulcher' kelimesinin kökeni, tanrısallık ve hayranlık uyandıran (Bodei, 2008, s.16) anlamında kullanılmaktadır.

Güzellik tabiri, doğanın güzelliği, sesin güzelliği, lezzetin güzelliği gibi birçok duyuya hitap eden algı biçimi olsa da tarih boyunca genel olarak beden üzerinden tasvir edilmiştir (Ülker ve ark., 2018). Özellikle kadın bedeninin, güzellik kavramını sınırlandırdığı görülebilmektedir. Örneğin, tarihte güzelliği kadın bedeniyle ilişkilendiren kelime 'Venüs'tür. Venüs, güzelliğiyle zevk uyandıran hoş, sevimli ve kadınsı bir figür olarak bilinir (Erhat, 1996). Aynı zamanda güzellik tanrıçası Afrodit'in diğer adı da Venüs'tür. Kısaca Venüs kavramı, tarihte güzel kadın imajıyla özdeşleştirilmiştir. Eski çağlardan günümüze gelen en eski kadın bedeni, 6 cm boyundaki Hohle Fels Venüsü'dür. Bu heykelcik, Üst Paleolitik dönemde yapılmıştır ve bu dönem 40.000 ila 10.000 yılları arasında kapsayan, insanlığın buzul çağını yaşadığı tarihin en eski dönemlerinden biridir (Wilford, 2009).

Günümüzde ise sosyal medyada görülen güzellik standartları, kozmetik sektörünün ve dolayısıyla tüketim kültürünün etkisi altında daha da keskinleşmektedir. Şehir insanı, dikkat çekmek için görünüşüne daha çok efor harcamak zorunda kalabilmektedir. Bu yüzden modern insanın değişimiyle beraber güzellik arayışı ve estetik haz arayışı hep daha fazlasını isteyerek devam edecektir. Sanat ve felsefe aracılığı ile şekillenen estetik haz, beden üzerinden şekillenerek insanlığın güzellik algısının evrelerini yaşadığı çağ ile oluşturmaya başlayacaktır.

Güzellik ideali, her dönemde ve her toplumda önemli bir yere sahip olmuştur. Kurdaş'ın (2021) belirttiği gibi, bireyin toplumdaki konumunu belirleyen bedenin sosyal meta haline gelmesiyle güzellik kavramı ulaşılması gereken bir hedef haline gelmiştir. Tüketim toplumunda güzellik ideali, ince ve narin beden çerçevesinde şekillenmiş, ideal güzellik düşüncesini oluşturan bu standartlar özellikle kadın üzerine projelendirilmiştir (Sunay, 2019). Güzellik kavramı, aslında toplumların yaşattığı bir kavram olup, özünde soyut bir olgudur. Güzel olmak için gayret içinde olan bireye ve bireyi güzel algılayana göre değişkenlik gösteren bir yapıdadır (Turanlı, 2019). Oğuz'un (2010) çalışmalarında belirtildiği üzere, estetik ideallerde sıklıkla farklılıklar dikkat çekmektedir. Diğer bir yandan ise kültürlerarası incelemelerde insanların, güzellikle ilgili algılamalarında fiziksel olarak iyi görünenin güzel olduğu kanısının ortak nokta olduğu görülmektedir (Langlois ve ark., 2000). Bebeklik döneminden yaşlılık dönemine kadar her dönemde, fiziksel özelliklerin hoş ve güzel olarak algılanması 'fiziksel cazibe'ye sahip olan bireyler avantajlı olmuştur. Bu durum günümüzde sosyal medya ile bambaşka bir boyuta taşınmıştır (Dion ve ark., 1972).

## Filtreler, Selfieler ve 'Kusursuzluğun' Yarattığı

'Filtre' veya 'filtrelemek' tabiri, kelime anlamı olarak istenmeyen bir şeyi çıkarmak için kullanılan bir sözcüktür (Oxford, 2022). Sosyal medyada bu kavram adeta, dijital makyaj ve estetik operasyonların yerini almıştır. 2013 yılında 'selfie', Oxford sözlüğü tarafından yılın kelimesi seçilmiştir (akt. Frosh, 2015). Kişinin kol mesafesini ayarlayarak kendi fotoğrafını çekmesi, onu kendi portre fotoğrafçısı haline getirmiş ve kişiler fotoğrafta nasıl görünmek istediklerine kendileri karar verme yetisine sahip olabilmıştır. Selfie'nin güzellik algısını daha gerçekçi bir obje haline dönüştürme olanağı vermesi, insanlara başkalarını etkileme gücü vermektedir. Özellikle kadınlar, selfie ile kendi güzel görünme arzusunu yerine getirerek benlik saygısını artırmaktadır (Simmons, 2022).

Ancak bu noktada gerçeklik algısı giderek kırılmaya başlamıştır. Örneğin pürüzlü, sivilceli, gözenekli, kısaca 'doğal' bir cilt, kullanıcılar tarafından tercih edilmeyerek Photoshop'un yarattığı kusursuzluk, beğenilerin yapaylaşmasını tetikleyebilmektedir. 'Kusursuz' görünme isteği, kullanıcıları fotoğraf düzenleme uygulamalarına veya filtrelenmiş fotoğraf kullanımına yönlendirmektedir (Chae, 2018). 'Photoshop' tabiri, 1988 yılında ortaya çıkan Adobe Photoshop



(Görsel 5)



## AR Filtreleri ve 'Yeni Yüz Standardı'

AR filtreleri, birçok çeşide ayrılmaktadır. Bunlardan biri olan yüz filtreleri, fotoğraftaki kişiyi güzelleştirmek için, pürüzleri yok etmek ve makyaj yapmak için kullanılmaktadır. Ayrıca burun şeklini, dudak şeklini, göz rengini, ten rengini değiştirmek gibi pek çok farklı görünüş seçeneği de sunmaktadırlar (Eshiet, 2020). 2022 yılı itibarıyla Snapchat kullanıcılarının %63'ü her gün AR filtresi kullanarak paylaşım yapmaktadır (Snapchat, 2022). Yüz filtreleri, fotoğraflara gelen beğeni oranını artırmaktadır. Filtrelenmiş fotoğraflar, filtresiz fotoğraflara göre %21 oranında daha fazla görüntülenmekte ve beğeni performansı daha yüksek olmaktadır (Bakshi ve ark., 2014). Bu sebeple filtrelenmiş fotoğraflarda yorum yapma oranı %45 oranında daha fazladır (Bakhshi ve ark., 2021). Sosyal medyada beğeni almak, onaylanmak hissiyatı oluşturarak kişide mutluluk hissiyatına yol açmaktadır. Beğeni almak, kullanıcıda bir ödül hissiyatı da oluşturarak benlik saygısını desteklemektedir (Marengo ve ark., 2021). Bu durum kullanıcıların fotoğraflarında beğeni almak için en 'kusursuz' fotoğrafı yükleme arayışına girmesine neden olmaktadır. Sosyal medya filtreleri, fotoğraflarda hizalamayı ayarlayıp kusursuz yüz simetrisini ayarlayarak paylaşılmasını sağlamaktadır. Bu durum, sosyal medya kullanıcılarını, 'kusursuz simetri'ye aşına hale getirmektedir (Ramphul ve Mejias, 2018). Örneğin TikTok'da ortaya çıkan, yüzün bir tarafını ters çevirip simetriye oturup oturmayacağını gösteren filtreli paylaşımlar, 154 milyon kişi tarafından görüntülenmiştir (TikTok, 2022). Bu filtre, sosyal medyada altın madalya ödülü kazanmıştır (Garellick, 2022). Bu durum, kullanıcıların sosyal medya aracılığıyla kişilerin güzelliğe, hatta kusursuz simetriye ne kadar önem verdiğini göstermektedir. Girlguiding tarafından 2020 yılında hazırlanan rapora göre, 11-16 yaş arası genç kızların %45'i sosyal medyada kendilerini daha güzel göstermek için mutlaka telefon uygulamalarından düzenleme yapmakta veya filtre kullanmaktadır (Girlguiding, 2020). Filtrelerin sık sık kullanılması ve kullanıcıların filtresiz fotoğraf paylaşmaktan çekinmesi, filtreli yüzleri yeni 'yüz standardı' haline getirmektedir (Ramphul ve Mejias, 2018). Güzellik sektörünün büyümesi ve beden üzerinde artan kültürel odak, modern toplumlarda 'bedenin yeniden keşfi' olarak ifade edilen bir sürece işaret etmektedir (Featherstone, 2010). Mavi ekranın ardındaki bireyler dijital varlıklarını giderek daha fazla kusursuzluk üzerine kurabilmektedir. Sosyal medyada kullanıcılar, bedenlerinin 'ideal' veya 'mükemmel' olarak algılanan yönlerini sergileyerek sosyal onay arayabilmektedirler (Chae, 2018). Çünkü paylaşımların başkaları tarafından beğenilmesi, giderek bir sosyal statü göstergesi olarak algılanmaya başlamıştır (Kircher, 2022).

## Tüm Bunların Psikolojik Sonuçları: Distopik Güzellik ve Beden Dismorfik Bozukluğu

Tüm bu dijitalleşme ve 'kusursuzluk' arayışı, ciddi psikolojik sonuçları beraberinde getirebilmektedir. Yapılan araştırmalar sosyal medyada idealize edilmiş beden görsellerine maruz kalmanın genç bireylerde yeme bozukluğu riskini arttırabildiğini göstermektedir (Holland ve Tiggemann, 2016). Yeme bozukluklarının görülme oranı özellikle genç yaş gruplarında yoğunlaşmakta olup, vakaların yaklaşık %95'i 12 ila 25 yaş aralığında ortaya çıkmaktadır (Bark, 2022).



(Görsel 7)



(Görsel 8)

Sosyal medya kullanıcılarında ortaya çıkan 'mükemmelliği arama motivasyonu, genç bireylerde özgüven eksikliğine yol açabilmekte ve bazı durumlarda yeme bozukluklarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Perloff, 2014).

FaceTune gibi fotoğraf düzenleme uygulamalarının sunduğu 'kusursuz yüz ve vücut şekillendirmeleri, bireyin aynada gördüğü gerçek görünümünden önemli ölçüde farklılaşabilmektedir. Bu nedenle kullanıcılar, mobil cihazları aracılığıyla çeşitli güzellik uygulamalarına ücret ödeyerek mevcut görünümelerini değiştirme çabası içine girmektedirler. Bu durum gerçekçi olmayan beden standartlarının oluşmasına ve bu standartlara uyum sağlamaya çalışılan bir sosyal ortamın ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Fardouly ve Vartanian, 2016).

Londra Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Cinsellik Araştırma Merkezi'nin raporuna göre, kadınların %90'ı burunlarını düzeltmek, daha zayıf görünmek ve dişlerini beyazlatmak amacıyla fotoğraflarına dijital düzenleme uygulamaktadırlar. Araştırmaya göre kadınların %90'ı güzel görünmek için toplumsal baskı hissettiklerini, %75'i ise photoshop veya filtrelerle oluşturulan görünümlerine gerçek hayatta ulaşamayacaklarını düşünmektedirler (Gill, 2020). Sosyal medyadaki güzellik trendleriyle beraber kişilerin görünümlerine yaptığı tüketimler yoğunlaşmaya başlamaktadır. 'Kusursuz' görülme arzusu, kullanıcıları 'filtrelenmiş' fotoğrafların daha güzel olduğu izlenimini yaratmaktadır (Corcoran, 2014).

Fotoğraflarda yapılan dijital rötuşlar, özgüvensizlik ve dış görünüşten memnun olmama durumu oluşturarak, sosyal medya kullanıcılarında kaygı yaratabilmektedir. Bu durum bazı bireylerde dijital görüntüleri ile gerçek görünümleri arasındaki farkın fark edilmesiyle birlikte beden algısı bozukluklarına yol açabilmektedir. Literatürde bu durum özellikle 'Snapchat dismorfisi' olarak adlandırılan ve bireylerin filtrelenmiş görünümlerine benzemek için estetik müdahaleler talep etmeleriyle ilişkilendirilen bir olgu olarak ele alınmaktadır (Ramphul ve Mejias, 2018). Vücut memnuniyetsizliği, sosyal medyadaki uygulamalardan kaynaklı olarak, fiziksel görünümüne yabancılaşmasını perçinlemektedir. Örneğin, yüz filtresi özellikleriyle bilinen Snapchat uygulaması, Facebook ve Instagram'a oranla beden algısı ve yeme bozukluğunda diğer sosyal medya platformlarından daha güçlü etkiye sahiptir (Griffiths ve ark., 2018).

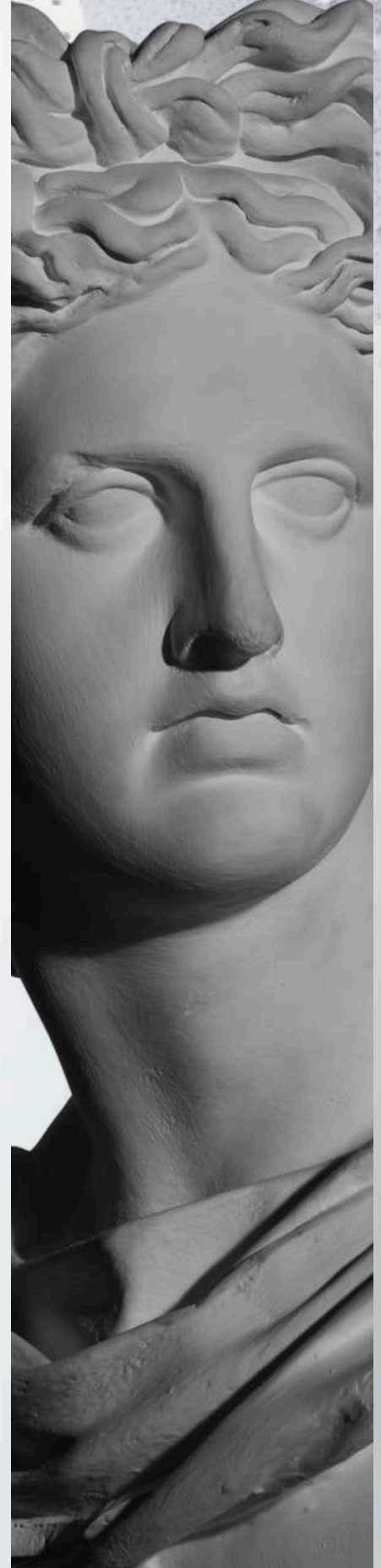
Boston Tıp Merkezi tarafından yapılan araştırmalar, sosyal medyada kullanılan fotoğraf düzenleme uygulamalarının oluşturduğu 'kusursuzluk' algısının bireylerin benlik saygısına zarar verebildiğini ortaya koymaktadır (Fardouly ve Vartanian, 2016). Ayrıca plastik cerrahlarına göre hastalarının %55'i, selfie görünümlerini güzel çıkarmak için yüz tipi değişim operasyonu talebinde bulunmaktadır (Eurekalert, 2022). Filtrelenmiş selfie görünümleri, insanların gerçeklikle olan temasını yitirmesine neden olarak, doğal görünümlerini değiştirmelerine yol açabilmektedir. Beden imajını sosyal medyanın olumsuz etkilediği ve bu doğrultuda sosyal uyumu yakalamak ve toplumda kabul görmek için sosyal medyadaki güzellik trendleri, güzellik algısını tetiklemektedir (Henriques ve Patnaik, 2020).

## Sonuç: Dijital Çağın 'Yapay Oranlar Kanunu'na Doğru

İnsanlık tarihinde estetik beğeni ve fiziksel çekicilik, bireyin diğer insanlar arasında görünür olması açısından önemli bir etkiye sahiptir. İnsan bir varlığa baktığında o varlığın simetrik olup olmadığını da algılayabilmektedir (Rhodes, 2006).

İnsanlık tarihinde estetik beğeni ve fiziksel çekicilik, kişinin diğer insanlar arasında görünür olması açısından önemli bir etkiye sahiptir. Güzellik bu doğrultuda göze hoş gelen ve beğeni uyandıran birçok faktörün bir araya gelmesi olarak tanımlanabilir. Estetik ve güzellik kavramları, Antik Çağ'dan itibaren filozofların ve düşünürlerin ilgilendiği konular arasında yer almıştır (Tatarkiewicz, 2005) Görsel olarak algılanan bir nesnenin ya da kişinin göze hoş gelip gelmemesi bireylerin estetik değerlendirmelerini ve beğeni yapısını şekillendirmektedir (Langlois ve ark., 2000). Bu durum güzellik kavramının insan yaşamında önemli bir yer edinmesine yol açmaktadır. Nitekim güzellik algısı, evrimsel psikoloji perspektifine göre insanın eş seçimi ve üreme davranışları üzerinde de etkili olan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Buss, 1989).

Thornhill ve Grammer'in (1994) araştırmasına göre, homo sapiens'in göz algısına göre simetrik sıralanan yüzler 'güzel' olarak algılanmaktadır. Bu sebeple insanlar, simetrik olarak güzel bulduğu yüzleri, cinsel açıdan çekici, sağlıklı, baskın ve seksi şeklinde değerlendirerek, eş seçiminde genellikle ortalama bir yüz şeklini tercih ettiği gösterilmiştir.



(Görsel 9)

Ancak güzellik algısı, çağın sosyal ve kültürel dinamiklerinden etkilenecek her dönemde değişim göstermiştir. İlkçağ toplumlarında doğurganlığın önemli bir değer olarak görülmesi nedeniyle geniş kalçalı ve iri göğüslü bedenlerin çekici kabul edildiği bilinmektedir (Etcoff, 1999). Zamanla toplumsal koşulların ve yaşam biçimlerinin değişmesiyle birlikte güzellik kriterleri de dönüşüme uğramıştır. Kozmetik uygulamalarının tarihinin de oldukça eskiye dayandığı ve Antik Mısır'da makyajın hem estetik hem de ritüel amaçlarla kullanıldığı bilinmektedir (Corson, 1972). Sanayi Devrimi ile birlikte ise ideal beden imajı giderek endüstriyel ve ticari bir boyut kazanmaya başlamıştır (Featherstone, 2010).



(Görsel 10)



(Görsel 11)

Makyaj ve moda sektörlerinin gelişmesi, güzellik kavramının tüketim kültürü içinde önemli bir figür haline gelmesine yol açmıştır. Sanayi Devrimi sonrasında kitle iletişim araçlarının gelişmesiyle birlikte bireyler ekranlarda gördükleri popüler figürlerin dış görünümünden etkilenmeye başlamış ve güzellik algısı medya tarafından şekillendirilen bir yapıya dönüşmüştür (Wolf, 1991). Bu süreçte güzellik ideallerinin giderek daha hızlı değiştiği ve farklı dönemlerde farklı beden tiplerinin idealize edildiği görülmektedir. Örneğin Ortaçağ'da kilolu bedenler zenginlik ve soyluluğun göstergesi olarak algılanırken, modern dönemde özellikle Sanayi Devrimi sonrasında zayıf beden idealleştirilmeye başlanmıştır (Grogan, 2021). Plastik cerrahinin gelişmesiyle beraber 'güzel' olmak için standartlar gelişerek yüz bölgesi için küçük kalkık burun operasyonları, dudak dolgusu operasyonları yaygın olarak uygulanmaya başlanmıştır.

Günümüzde ise güzellik standartları, popüler figürler aracılığıyla sinema, televizyon, dergi gibi iletişim mecraları yerine, iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle beraber sosyal medyanın etkisi ile yayılmaktadır. Sosyal medyanın geniş kitlelerce kısa sürede kullanılan bir mecra olması yeni bir sosyal yaşam alanı haline gelmesine neden olmuştur. Bu durum, insanların günlük olarak birbiriyle iletişime geçtiği sosyal medyada yer alan dış görünüşlerin daha da görünür hale gelmesine neden olabilmektedir. En 'güzel' olma ihtiyacı, fotoğraf düzenleme uygulamaları ve filtreler ortaya çıkararak insanların, gerçek hayattaki görünümüne dijital müdahaleler yapabilir hale getirmiştir. Günümüzde gerçek hayatta burun şeklinden ve kilosundan rahatsız olan bir insan, sosyal medyada paylaştığı görselde bunu değiştirerek görünmek istediği hale bürünebilmektedir. Bu durumun, her çağın güzellik algısını oluşturduğu gibi dijital çağın da güzellik algısını oluşturduğu söylenebilir. Görüldüğü üzere bu durum, dijital çağın dinamiklerini de oluşturmaktadır.

Leonardo Da Vinci'nin insan bedeninin ideal oranlarını ortaya koyduğu 'Vitruvius Adamı' eskizi, Rönesans döneminde güzelliğin matematiksel oranlar ve simetri ile ilişkilendirildiğini göstermektedir (Da Vinci, 1490/2006). Günümüzde ise bu klasik Oranlar Kanunu' dijital filtreler, yüz düzenleme uygulamaları ve algoritmalar aracılığıyla yeniden üretilerek 'yapay oranlar'a dönüştüğü düşünülmektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016). Bu durum, geçmişte gerçek hayatla ilişkili olan güzellik kavramının dijital çağ ile şekillendiğini ve sentetik beğeni algısının oluşturulduğu izlenimini de vermektedir.

Benzer biçimde modern düşüncede sanat eserinin 'biricikliği' kavramı da dijitalleşme ile birlikte dönüşüme uğramıştır. Walter Benjamin, teknik olarak yeniden üretim çağında sanat eserinin özgünlüğünü ifade eden "aura" kavramının zayıfladığını belirtmektedir (Benjamin, 2006). Dijital çağda içeriklerin sınırsız biçimde çoğaltılabilmesi, biriciklik kavramının giderek ortadan kalkmasına ve sayısal görünürlük ölçütlerinin önem kazanmasına yol açmaktadır. Dijital çağda kullanıcılar yalnızca kendi fiziksel bedenleri üzerinde değişiklik yapma imkânı bulmamaktadır. İnternet ortamında yer alan beden temsilleri de sanal bir dönüşüm geçirmektedir. Kullanıcılar dijital platformlarda avatarlar aracılığıyla kendilerini istedikleri biçimde temsil edebilmekte ve farklı kimlikler veya beden görünümleri oluşturabilmektedirler (Turkle, 1995). Bu durum dijital çağın yalnızca zamansız ve mekânsız bir iletişim ortamı olmadığını, aynı zamanda bedenin de yeniden inşa edilebildiği bir alan olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda Bilici (2023) yaptığı çalışmada geleceğin güzellik algısını tanımlamak için 'distopik güzellik' kavramını önermiştir. Yıllar boyunca dönüşüm gösteren güzellik kavramı, dijital çağ ile birlikte yeniden şekillenmekte ve kullanıcıların bedenlerinin doğal görünümünden uzaklaşarak dijital araçlarla kusursuzlaştırılmasına yol açmaktadır (Fardouly ve Vartanian, 2016). Günümüzde sosyal medyada yer alan beden imajlarında güzellik standartlarının artması, distopik eserlerde tasvir edilen idealize edilmiş ve standartlaşmış beden görünümünü andırmaktadır. Sosyal medyada bir yüzün beğenilmesi için pürüzsüz, parlak ve gerçek olamayacak kadar 'mükemmel' olması, içerik üreticilerinin giderek daha yapay ve robotik görünümlere yönelmesine neden olabilmektedir. Yüz filtreleri de benzer biçimde kullanıcıların yüz formunu değiştirerek daha homojen ve tek tip bir görünüm ortaya çıkarabilmektedir. Sosyal medya kriterleri ile standardize edilen bu görünümler, yapay beden algısının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Ramphul ve Mejias,2018).

Distopik eserlerde yer alan gelecek tasvirlerinde de insan bedenlerinin çoğu zaman birbirine benzer biçimde temsil edildiği görülmektedir.



(Görsel 12)

Bu durumun nedenlerinden biri, distopik anlatıların gelecekte bireylerin giderek daha standartlaşmış görünümlere sahip olabileceğine yönelik öngörüler içermesidir (Booker, 1994). Distopik eserlerde çeşitliliğin sınırlı olması, bireylerin tek tipleşmiş kitlelere dönüşeceği varsayımını da beraberinde getirmektedir (Claeys, 2016). Bu bağlamda sosyal medya tarafından standardize edilen beden görünümlerinin de benzer biçimde tek tip güzellik anlayışını yaygınlaştırarak güzellik sektörünü etkilemesi mümkündür. Dijitalleşme, beden standartlarının hızlı bir şekilde yayılmasını sağlayarak farklı fiziksel özelliklere sahip bireylerin kendilerini farklı ya da yetersiz hissetmelerine yol açabilmektedir. Bu durum distopik bir güzellik anlayışının ortaya çıkmasına zemin hazırlamakta; güzellik çeşitliliğinin azaldığı, pürüzsüz ve robotik bedenlerin ideal olarak görüldüğü yeni bir beğeni algısının oluşmasına neden olabilmektedir.

Bu bağlamda gelecekte ortaya çıkacak güzellik anlayışının dijital çağın yapısından etkilenerek kusursuz bir hale dönüşeceğini söylemek yanlış olmayacaktır. Beden algısının distopik eserlerde olduğu gibi yapay bir görünümle yayılacağı ve kitlelerin beğeni algısının da bu şekilde dönüşerek tek tip yapay bedenlerin genel güzellik algısının temelini oluşturacağı görülmektedir. Dijital çağın yarattığı yeni bedenler, hâkim beden algısının distopik güzellik algısına dönüşeceği izlenimini vermektedir.

Bu mücadele, sadece kişisel bir sorun olmaktan öte, toplumsal bir meydan okumadır. Psikologlar olarak bizlere düşen, bu yeni güzellik algısının etkilerini anlamak, farkındalık oluşturmak ve bireyleri bu dijital baskılardan koruyacak stratejiler geliştirmektir. Unutmayalım ki, William Shakespeare'in dediği gibi: “ *Güzellik her yerde aranan bir konuktur.*” (Shakespeare, 2005). Ancak bu konunun hangi aynalarda kendisini bulduğunu ve nasıl bir gölge bıraktığını anlamak, çağımızın en önemli psikolojik görevlerinden biridir.

**KAYNAKÇA**

Adler, A. (2022). *İnsan tabiatını tanıma*. (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları.

Bakhshi, S., Shamma, D. A. ve Gilbert, E. (2014, April). Faces engage us: Photos with faces attract more likes and comments on instagram. *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* içinde (s. 965-974).

Bakhshi, S., Şamma, Y. ve Gilbert, S. (2021). *Social media filters: Effects on user engagement and mental health*. (Yayınlanmamış Çalışma).

Bark, S. (2022). *The impact of social media on eating disorders in young adults*. (Yayınlanmamış Çalışma).

Baudrillard, J. (2000). *Tüketim toplumu*. (H. Deligöz, Çev.). Ayrıntı Yayınları.

Benjamin, W. (2006). The work of art in the age of mechanical reproduction. *Visual Culture: Experiences in Visual Culture*, 4, 114-37.

Bilici, S. (2023). *Dijitalleşmeyle beraber güzellik algısında yaşanan dönüşüm ve yeni güzellik anlayışı olarak "distopik güzellik" kavramının üretimi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi].

Bodei, R. (2008). *On the beautiful: A journey through western aesthetics*. Princeton University Press.

Booker, M. K. (1994). *The dystopian impulse in modern literature: Fiction as social criticism*. (No Title).

Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(1), 1-14.

Chae, J. (2018). Explaining females' envy toward social media influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246-262.

Cipriani, J. (2013, 21 Kasım). *FaceTune makes your self-portraits picture perfect*. CNET.  
<https://www.cnet.com/tech/mobile/facetune-makes-your-self-portraits-picture-perfect/>

Claeys, G. (2016). *Dystopia: A natural history*. Oxford University Press.

Corcoran, K. (2014, 27 Haziran). *The dark side of filters: How Instagram is changing the way we see ourselves*. Independent.

Corson, R. (1972). *Fashions in makeup: From ancient to modern times* (s. 410). London: Owen.

Çetinkaya, A. ve Yetkin Cılızoğlu, G. (2019). Beni baştan yarat! Bedenin idealize edilerek sosyal medya aracılığıyla yeniden yaratılması. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (38), 33-54 . DOI: 10.35343/kosbed.634715.

Desk, T. (2022). *Faceapp, Snapchat, Prisma, Facetune2 And More: Face Editing Apps With Filters*. 8 Tools. 11 Mart 2026 tarihinde  
<https://indianexpress.com/article/technology/techook/faceapp-snapchat-prisma-facetune2-and-more-best-apps-to-edit-your-selfies-5844041/> adresinden erişilmiştir.

Dion, K., Berscheid, E. ve Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24(3), 285.

Dixon, S. (2022, 23 Şubat). *Daily time spent on social networking sites worldwide from 2012 to 2022*. Statista.

Ehrst, N. (1996). *Mitoloji sözlüğü*. Remzi Kitabevi.

Erhat, A. (1996). *Mitoloji Sözlüğü*. Remzi Kitapevi.

Eshiet, M. (2020, 26 Haziran). *What are AR filters and how do they work?*. Medium.

Etcoff, N. (2011). *Survival of the prettiest: The science of beauty*. Anchor.

Eurekalert. (2022, 19 Nisan). *Study links social media with rise in body dysmorphia and plastic surgery requests*.

FaceTune. (2022). *FaceTune: Retouch & Makeover – App Store*.

Fardouly, J. ve Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.

Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & Society*, 16(1), 193-221.

Frosh, S. (2015). The selfie: Affect, technology and narrative. *Psychoanalytic Psychology*, 32(3), 607–616.

Garelick, C. (2022, 14 Mayıs). *The golden age of filters: How TikTok's symmetry filter became an award-winning trend*. Insider.

Gill, E. (2020). *The gendered gaze: Social media, body image, and the female self* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of London].

Girlguiding. (2020). *The Girls' Attitudes Survey 2020*.

Griffiths, S., Hay, P., Mitchison, D. ve Mond, J. M. (2018). The social media impact on body image and eating disorders: A systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1–13.

Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

Henriques, J. ve Patnaik, S. (2020). Social Media and Body Image: An Integrative Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(1), 1–8.

Holland, G. ve Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.

Kircher, E. (2022, 20 Ocak). *The Race to Perfection: How Social Media is Driving Young People to Edit Their Faces*. The Guardian.

Kurtdaş, E. M. (2021). Kadınların omuzlarındaki ağır yük:“Güzellik”. Adıyaman Üniversitesi *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (39), 220-259.

Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M. ve Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological bulletin*, 126(3), 390.

Linblad, R. (2022, 10 Şubat). *The history of photoshop: How Adobe changed photo editing forever*. Adobe.

Marengo, D., Giannelli, M. ve Longobardi, C. (2021). The Facebook effect on self-esteem and body image among adolescents: The Mediating Role of Social Comparison. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 221–235.

Oğuz, A. (2010). Fiziksel cazibe ve algıları. *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (2), 181-192.

Oxford Learner's Dictionaries. (2022). *Filter*.

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/filter>

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11), 363-377.

Postman, N. (2006). *Technopoly: The surrender of culture to technology*. Vintage Books.

Ramphul, K. ve Mejias, S. G. (2018). Is "Snapchat dysmorphia" a real issue? *Cureus*, 10(3), e2263.

Shakespeare, W. (2005). *Love's Labour's Lost*. Oxford University Press. (Original work published 1598).

Shein, Z. (2021, 15 Mart). *From Retouch to Reinvention: The Evolution of Photo Editing Apps*. TechCrunch.

Simmons, R. (2022, 10 Mayıs). *The selfie paradox: How taking pictures of ourselves shapes our self-esteem*. Psychology Today.

Snapchat. (2022, 15 Şubat). *Snapchat's 2022 report: A spotlight on AR and the future of social*.

Statista. (2022). *Daily time spent on social media worldwide from 2012 to 2022*.

Sunay, C. (2019). Kapitalizm Ve değişen tüketim tarzları: Ideal beden miti [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].

Tatarkiewicz, W. (2012). *A history of six ideas: An essay in aesthetics*. Springer Science & Business Media.

TDK. (2022). *Güzel*. Türk Dil Kurumu Sözlükleri.

Thornhill, R. ve Grammer, K. (1994). Female face attractiveness: Signatures of good genes in health-related asymmetries. *Ethology and Sociobiology*, 15(4-5), 263-274.

Tiggeman, M. (2018). Beauty, body image, and the media: A review of the research. *Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 10–20.

TikTok. (2022, 12 Nisan). *The Latest TikTok Trends: The Viral Symmetry Filter*. 11 Mart 2026 tarihinde <https://www.tiktok.com/discover/symmetry-filter> adresinden erişilmiştir.

Thompson, C. (2022, 28 Mart). *FaceTune's surprising success: How an app became a beauty empire*. Forbes.

Turanlı, A. (2019). Güzellik algısı ölçeği geliştirme çalışması. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14(3), 1815-1830.

Ülker, A. G. Y., Alparslan, N. ve Tosun, N. B. Değişen güzellik kavramının reklamlara yansması. *On Management And Social Sciences*, 22.

Wilford, J. N. (2009, 13 Mayıs). *Prehistoric figurine with big breasts is oldest work of art*. The New York Times. 11 Mart 2026 tarihinde <https://www.nytimes.com/2009/05/14/science/14venus.html> adresinden erişilmiştir.

Wolf, N. (2013). *The beauty myth: How images of beauty are used against women*. Random House.

Yenilmez, G. (2009). *Halkla ilişkiler bağlamında bir pazarlama stratejisi olarak medyada güzellik anlayışına genel bir bakış* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi].

## GÖRSELLER

Görsel 1: Pinterest kullanıcısı eva eva eva. (t.y.). *Görsel* [Pinterest Pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/349099408635912195/>.

Görsel 2: Pinterest kullanıcısı. (t.y.). *Görsel* [Pinterest Pin]. Pinterest. <https://tr.pinterest.com/pin/2955556002258110/>

Görsel 3: Pinterest kullanıcısı. (t.y.). *Görsel* [Pinterest Pin]. Pinterest.  
<https://tr.pinterest.com/pin/188940146862997219/>

Görsel 4: Pinterest kullanıcısı. (t.y.). *Görsel* [Pinterest Pin]. Pinterest.  
<https://tr.pinterest.com/pin/53128470598955189/>

Görsel 5: Pinterest kullanıcısı. (t.y.). *Görsel* [Pinterest Pin]. Pinterest.  
<https://tr.pinterest.com/pin/33988172184970985/>

Görsel 6: Pinterest kullanıcısı. (t.y.). *Görsel* [Pinterest Pin]. Pinterest.  
<https://tr.pinterest.com/pin/59180182597357302/>

Görsel 7: Pinterest kullanıcısı. (t.y.). *Görsel* [Pinterest Pin]. Pinterest.  
<https://tr.pinterest.com/pin/833447474814092745/>

Görsel 8: <https://www.pexels.com/tr-tr/fotograf/kendinden-baska-her-seyde-guzellik-gorur-13687593/>

Görsel 9: Canva'dan alınmıştır.

Görsel 10: Canva'dan alınmıştır.

Görsel 11: Canva'dan alınmıştır.

Görsel 12: Canva'dan alınmıştır.