KADIN GÜÇLENDİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUMU VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLÜ STRESİNE ETKİSİ

Eda Nur KÖROĞLU
191149210

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Doç. Dr. Alper ÇUHADAROĞLU

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022

KADIN GÜÇLENDİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUMU VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLÜ STRESİNE ETKİSİ

Eda Nur KÖROĞLU
191149210
ORCID: 0000-0002-7531-6216

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Doç. Dr. Alper ÇUHADAROĞLU

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Hem lisans eğitimim hem yüksek lisans eğitimim hem tez çalışmam süresinde her zaman bana destek olan, öğrenme yolumda rehberlik eden, her konuda bilgi birikimini sunan, her problemin üstesinden gelebileceğimi hissettiren değerli danışmanım, hocam Doç. Dr. Alper Çuhadaroğlu'na

Tez savunmamda değerli görüşlerini paylaşan hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Demet Pekşen Süslü ve Dr. Öğr. Üyesi Eyyüp Özkamalı'ya

Tez çalışmam süresince duygusal desteğini esirgemeyen arkadaşlarım Ceyda Çalışkan'a, Hümeyra Özbek'e, Oğuzhan Ekinci'ye, Özge Uyguntürk'e

Kendi tez süreci içerisinde edindiği bilgi ve tecrübesi ile bu süreçte bana destek olan arkadaşım İrem Topuz'a

Her zaman bir telefon kadar uzak olan gerek tez çalışmam gerek kişisel yaşamım içerisinde yaşadığım duygusal düşüşler ile baş ederken üstesinden geleceğime hep inanan sakinleştiricim, kuzenim Beyza Koyuncu 'ya

Tesadüfi tanışmamız üzerinden saatler geçmeden çalışmamda bana çok büyük destek sağlayan kedi Çakıl'ın babası Sercan Değirmenci'ye

Çalışmama katılan kadın üniversite öğrencilerine,

En bunaldığım zamanlarda sırnaşarak sevgisini gösteren kedilerim Zeytin ve Kuki'ye,

Yaşam yolumda en büyük destekçim olan, kendi ayaklarımın üzerinde durmam için elinden geldiğince bana fırsatlar sunan, hak ve adaletin önemini öğreten, güçlü kadın, annem Sebile Köroğlu'na ve babam Taşkın Köroğlu'na sonsuz teşekkür ederim.

Eda Nur KÖROĞLU

Eylül, 2022

ÖZ

KADIN GÜÇLENDİRME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUMU VE TOPLUMSAL CİNSİYET ROLÜ STRESİNE ETKİSİ

Eda Nur Köroğlu
Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
Doç. Dr. Alper Çuhadaroğlu
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmanın genel amacı, kadın güçlendirme psikoeğitim programının, kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışma ön test–son test kontrol gruplu model ilkelerine uygun deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu, psikoeğitim katılmaya gönüllü olan 19-21 yaş aralığındaki 14'ü deney grubu 14'ü kontrol grubu olmak üzere 28 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. 10 oturum süren deneysel işlem çevrimiçi ortamda araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Çalışmanın verileri Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği, Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ve Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu kullanılarak çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Verilerin istatiksel analizinde, kadın güçlendirme psikoeğitim programının etkisini görmek ve grupların ölçümlerini karşılaştırmak için Bağımsız Örneklemler t Testi, Eşli Örneklemler için t Testi, Bağımsız İki Örneklem t Testi Mann Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formundan elde edilen nitel veriler ise içerik analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan deney grubunun ön test, son test ve izleme testi toplam puanları ile yapılan değerlendirmeler sonucunda deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutum düzeylerinin olumlu yönde değiştiği, toplumsal cinsiyet rolü stresi düzeylerinin de azaldığı ve bu sonuçların izleme sürecinde de korunduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Toplumsal Cinsiyet, Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumu, Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi, Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi, Güçlendirme Eğitimi

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE WOMAN EMPOWERMENT PSYCHOEDUCATION PROGRAM ON THE GENDER ROLE ATTITUDES AND GENDER ROLE STRESS OF FEMALE UNIVERSITY STUDENTS

Eda Nur Köroğlu
Master Thesis
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Master's Program with Thesis
Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Alper Çuhadaroğlu
Maltepe University Graduate School, 2022

The general purpose of this study is to examine the effect of woman empowerment psychoeducation program on gender role attitude and gender role stress levels of female university students. Pre-test – post-test is an experimental study in accordance with the principles of the control group model. The study group of the study consisted of 28 female university students between the ages of 19-21 who volunteered to participate in psychoeducation, 14 of whom were experimental group and 14 of whom were control groups. The experimental process, which lasted 10 sessions, was implemented by the researcher in the online environment. The data of the study were collected online using Gender Roles Attitude Scale, Feminine Gender Role Stress Scale and Women's Empowerment Psychoeducation Program Evaluation Form. In the statistical analysis of the data, Independent Samples t Test, Paired Samples t Test, Independent Two Sample t Test, Mann Whitney U Test and Wilcoxon Signed Rank Test were used to see the effect of the woman empowerment psychoeducation program and to compare the measurements of the groups. The qualitative data obtained from the Woman Empowerment Psychoeducation Program Evaluation Form was analyzed using content analysis.As a result of the research, as a result of the evaluations made with the pretest, posttest and follow-up test total scores of the experimental group participating in the woman empowerment psychoeducation program based on feminist psychological counseling and psychotherapy theory, it was seen that the gender role attitude levels of the experimental group changed positively, the gender role stress levels decreased and these results were preserved in the monitoring process.

Keywords: Gender, Gender Role Attitude, Gender Role Stress, Feminine Gender Role Stress, Empowerment Education

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ii
TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ x
KISALTMALAR xii
1. GİRİŞ 1
1.1 Problem 1
1.2 Amaç 4
1.3 Önem 6
1.4 Varsayımlar 6
1.5 Sınırlıklar 6
1.6 Tanımlar 6
2. GENEL BİLGİLER 8
2.1 Cinsiyet 8
2.2 Cinsiyet Rolü 8
2.3 Cinsel Yönelim 9
2.4 Cinsiyet Kimliği 9
2.4.1 Transseksüellik 9
2.5 Toplumsal Cinsiyet 10
2.6 Toplumsal Cinsiyeti Açıklayan Kuramlar 11

2.6.1 Psikanalitik kuram 11
2.6.2 Sosyal rol kuramı 12
2.6.3 Sosyal öğrenme kuramı 13
2.6.4 Toplumsal cinsiyet şeması kuramı 15
2.7 Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunu Etkileyen Etmenler 16
2.7.1 Aile 16
2.7.2 Arkadaş grupları 17
2.7.3 Kitle iletişim araçları 18
2.7.4 Oyun ve oyuncaklar 19
2.7.5 Okul, öğretmenler ve ders kitapları 19
2.8 Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi 21
2.9 Feminist Terapi 24
2.9.1 Feminist terapinin felsefi temelleri 26
2.9.2 Feminist terapinin ilkeleri 28
2.9.3 Feminist terapinin amaçları 29
2.9.4 Feminist terapide terapötik ilişki 31
2.9.5 Feminist terapinin teşhis ve değerlendirmeye bakış açısı 32
2.9.6 Feminist terapi teknikleri 32
2.10 İlgili Araştırmalar 35
2.10.1 Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile ilgili yapılan araştırmalar 35
2.10.2 Toplumsal cinsiyet rolü stresi ile ilgili yapılan araştırmalar 38

3. YÖNTEM 42
3.1 Araştırma Modeli 42
3.2 Çalışma Grubu 42
3.3 Veriler ve Toplanması 42
3.3.1 Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği 43
3.3.2 Kadın toplumsal cinsiyet rolü stresi ölçeği 43
3.3.3 Kadın güçlendirme psikoeğitim programı değerlendirme formu 44
3.3.4 Kullanılan ölçeklere ait iç tutarlılık katsayıları 44
3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 45
3.4.1 Feminist terapi temelli kadın güçlendirme psikoeğitim programı 45
3.4.2 Feminist terapi temelli kadın güçlendirme psikoeğitim programının alt yapısının hazırlanması 45
3.4.3 Feminist terapi temelli kadın güçlendirme psikoeğitim programının tasarım süreci 48
3.4.4 Deneysel işlem 51
4. BULGULAR VE TARTIŞMA 57
4.1 Bulgular 57
4.1.1 Normallik analizi 57
4.1.2 Kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri tutum düzeyine etkisi 61
4.1.3 Kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyine etkisi 64
4.1.4 Katılımcıların kadın güçlendirme psikoeğitim programı hakkındaki değerlendirmeleri 67

4.2 Yorumlar 74
4.2.1 Kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna ve toplumsal cinsiyet rolü stresine etkisinin yorumlanması 74
5. SONUÇ ve ÖNERİLER 79
5.1 Özet 79
5.2 Yargı 81
5.3 Öneriler 82
KAYNAKÇA 83
EKLER 104
EK 1. Etik Kurul Onayı 104
EK 2. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Kullanım İzni 105
EK 3. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği 106
EK 4. Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Kullanım İzni 107
EK 5. Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği 108
EK 6. Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu 109
ÖZGEÇMİŞ 110

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1 Kullanılan Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Katsayıları 44
Tablo 2 Shapiro-Wilk'in Normallik Testi 57
Tablo 3 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Ön Test Toplam Puanlarının Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları 59
Tablo 4 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği Ön Test ToplamPuanlarının Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları 59
Tablo 5 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Son Test Toplam Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları 60
Tablo 6 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği Son Test Toplam Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları 60
Tablo 7 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları 61
Tablo 8 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Eşli Gruplar için T Testi Sonuçları 62
Tablo 9 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları 62
Tablo 10 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Eşli Gruplar için T Testi Sonuçları 63
Tablo 11 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği İzleme Testi Puanlarının Bağımsız İki Örneklem t Testi Sonuçları 63
Tablo 12 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları 64
Tablo 13 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Eşli Gruplar için t Testi Sonuçları 65
Tablo 14 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları 65
Tablo 15 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Eşli Gruplar için t Testi Sonuçları 66
Tablo 16 Deney Grubu ve Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği İzleme Testi Puanları Bağımsız İki Örneklem T Testi Sonuçları 66

Tablo 17 Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu Ana Temalar ve Alt Temalar 68

KISALTMALAR

WHO **:** World Health Organization, Dünya Sağlık Örgütü

YK **:** Yükseköğretim Kanunu

TCRTÖ **:** Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği

KTCRSÖ **:** Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği

1. GİRİŞ

1.1 Problem

Toplumu oluşturmada ana unsur olan kadın, erkek ve interseks bireyler, biyolojik açıdan farklıdır ve biyolojik özellikler açısından farklı olma durumuna cinsiyet denir (Dökmen, 2010). Cinsiyet, kişilerin kadın mı erkek mi olduğunu belirleyen kadın, erkek ve interseks bireylerin cinsiyet organları, hormonal farklılıkları ve üreme fonksiyonlarını temel alan biyolojik ve fizyolojik özellikler anlamını taşımaktadır (World Health Organization [WHO], 1998).

Temelde kadın ve erkek arasındaki farklılık bir gerçektir. Bu farklılıklar sadece biyolojik ve fizyolojik değildir, psikolojik, kültürel ve toplumsaldır. Kadın ve erkek denildiğinde aklımıza gelenlerin çoğu kısmı toplumsal anlam ile ilişkilidir. Çünkü kadın ve erkek arasında esas farkları toplum ve kültür yaratır. Bahsi geçen farklılıklar cinsiyet biyolojik özellikleri ile cinsiyete yönelik toplum ile kültürün öngördüğü kalıp yargılar ve rollerden oluşur (Ersoy, 2009).

Toplumsal cinsiyet, bir toplumun üyelerinin kadın veya erkek olmaya bağladığı sosyal konumlara ve kişisel özelliklere işaret etmektedir. Biyolojik cinsiyetten farklı olarak kadın ve erkeklere atfedilen sosyokültürel rol, beceri ve değerlere işaret eder. Bu rol ve değerler, aile, cemaat, toplum, etnik köken gibi çoklu yapılar ve kültür, dil, eğitim, medya ve din aracılığıyla oluşur. Böylelikle toplumsal cinsiyet bireylerin diğerleriyle nasıl etkileşim kurduğunu ve kendisi hakkında nasıl düşündüğünü şekillendiren toplumsal örgütlenmenin bir boyutudur. Cinsiyet, güç ve kaynaklara erişim açısından toplumsal cinsiyet kadınlar ve erkeklerin hiyerarşik sınıflandırılmasını kapsamaktadır (Macionis, 2015).

Toplumlar, kadınlar ve erkekler için belirledikleri rollere göre davranmalarını beklemektedir. Kadınlar ve erkekler içine doğdukları toplumda geliştirdikleri cinsiyete dayalı kimlikler oluştururlar. Bu durumda bahsedilen toplumsal beklentilere aldırış etmemek söz konusu değildir (Ersoy, 2009). Toplumun cinsiyetler için belirlediği rol beklentilerine toplumsal cinsiyet rolleri adı verilmektedir. Rol beklentileri toplumun geleneksel yapısından ve içinde bulunulan dönemden etkilenir. Toplumsal cinsiyet rolleri

kadınlar ve erkekler üzerinde baskı kurmaktadır. (Bayar ve ark., 2017a). Erkek egemen toplum düzeninde kadın ve erkek rolleri konusunda bir hayli göze çarpan eşitliğe aykırı davranış, tutumları yaşanır. Böylelikle insanlara has duygu, düşünce ve davranışlar cinsiyetlere göre farklı anlamlar ve farklı çağrışımlar taşımaktadır. (Navaro,1996).

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre toplumsal cinsiyet rolü tutumları anlamlı farklılık göstermektedir. Eroğlu ve arkadaşlarının (2007) Kafkas Üniversitesinde eğitim gören 236 son sınıf öğrencisiyle yaptığı araştırmaya göre toplumsal yaşam, evlilik ve aile yaşamı konularında cinsiyet rolleri ile ilgili erkek üniversite öğrencilerinin kız öğrencilere göre daha geleneksel bakış açısına sahip oldukları saptanmıştır. Aylaz ve arkadaşlarının (2014) İnönü Üniversitesinde eğitim gören 706 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri ile toplumsal cinsiyet rolü tutumları ortalama puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Erkek üniversite öğrencileri kız üniversite öğrencilerine göre toplumsal cinsiyet rollerine dair geleneksel bakış açısına sahiptir. Karasu ve arkadaşlarının (2017) bir vakıf üniversitesinde 641 üniversite öğrencisinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını araştırdığı çalışmada toplumsal cinsiyet rollerine dair erkek üniversite öğrencilerinin kız üniversite öğrencilere göre daha eşitlikçi bir tutum sergiledikleri saptanmıştır. Alptekin'in (2014) Selçuk Üniversitesinde farklı fakültelerde eğitim gören öğrenciler ile yaptığı araştırmasında cinsiyetçilik tutumlarının cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Araştırma erkek üniversite öğrencilerinin düşmanca cinsiyetçilik ifadelerine yüksek düzeyde katılmaları, karşı cinsi ötekileştirdiği ve cinsinin zıttı bir grup olarak gördüğünü ortaya koymuştur. Kız öğrenciler ise korumacı cinsiyetçilik ifadelerine yüksek düzeyde katılmışlardır, kız öğrencilerin ifadeleri ataerkil toplumun kodlamalarını yansıtmaktadır. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü tutumları ile ilgili çalışmalar cinsiyet değişkeni açısından benzer ve farklı sonuçlar ortaya koymaktadır, ancak araştırmalarda eşitlikçi tutum sergileyen öğrencilerin farklı cinsiyet rolü tutumu boyutlarında tutum puanları farklılık göstermektedir. Bu doğrultuda eşitlikçi tutuma sahip üniversite öğrencilerinin farklı cinsiyet rolü alanlarında toplumsal cinsiyet mesajlarına bağlılık gösterdiği söylenebilir.

Eisler ve Skidmore (1987) toplumsal cinsiyet rollerindeki beklentilerin fazla olduğunu ve kişilerin bu beklentilere ulaşamadığında toplumsal cinsiyet rolü stresi yaşadığından

bahsetmektedir. Toplumsal cinsiyet rolü stresi, toplumun rol beklentisi karşısında, toplumsal cinsiyet rolleri kaynaklı olarak bireylerin stres yaşamasıdır (Gillespie ve Eisler, 1992).

Ataerkil toplumlarda yaşayan kadınlar cinsiyet rolleri ve eşitsizlikleri nedeniyle yoğun stres yaşamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlardan beklentileri, üzerlerinde kurduğu baskı toplumlara göre değişiklik göstermektedir. Beklentiler toplumlar arasında farklılık gösteriyor olsa da kadınların yaşamını sınırlandırmaktadır. Bahsedilen sınırlandırma ve beklentiler toplumsal cinsiyet rolü stresini meydana getirmektedir (Bayar ve ark., 2017). Gillespie ve Eisler'ın (1992) yaptığı araştırmaya göre toplumsal cinsiyet rolü stresi kadınlar ve erkekler arasında farklılık göstermektedir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla toplumsal cinsiyet rolü stresi yaşadığı görülmüştür.

Bilişsel değerlendirme tarzı ya da dünyayı algılama biçimi olarak toplumsal cinsiyet rolü stresinin kadınlar arasında farklılık gösterdiğine inanılmaktadır (Gillespie ve Eisler, 1992) Toplumsal cinsiyet rolü stresi yüksek olan kadınlar olayları daha çok tehdit olarak algılayarak daha çok günlük stresle karşılaşmaktadırlar. Böylelikle stresin birikimi ve toplumsal cinsiyet rolüne bağlılık kadınlarda psikolojik savunmasızlık yaratabilir (Martz ve ark., 1995). Bu konuda olumsuz etkilerin yaşanmaya devam etmemesi ancak toplumsal değişimle meydana gelebilir. Toplumsal değişim, bir hayli karmaşık ve dinamiktir, değişim bazı zamanlarda oldukça hızlı bazı zamanlarda ise oldukça yavaş ilerlemektedir. Kültürün içerisinde oluşmuş olan davranış kalıpları, töresel değerler değişime direnmektedirler (Erol, 2011).

Toplumun önemli parçalarından olan eğitim toplumun tüm sistemleri ile ilişki içerisindedir, eğitimin en temel işlevi ise toplumun sahip olduğu kültürü sonraki nesillere aktarmaktır (Erol, 2011). Kültürel mirası yeni nesillere aktaran eğitimle, yeni nesillere toplumun değişimi de aktarılabilir. Bu noktada toplumun sahip olduğu toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının, toplumsal cinsiyet rollerinin, cinsiyetler arası ayrımcılığın ortadan kaldırılması, toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması açısından psikoeğitimin oldukça önemli bir araç olduğu söylenebilir. Psikoeğitim, davranış değişikliğine yönelik belirli bir programa dayalı daha çok bilişsel yaklaşım yönelimli oturumlardan oluşan bir grup

eğitimidir (Voltan Acar, 2017a). Psikoeğitim grupları, katılımcıların bilişsel, duyuşsal, davranışsal becerilerini yapılandırılmış, oturumlar ile geliştirmektedir. Psikoeğitim gruplarının konuları grup liderinin yeterliliği ve psikoeğitim grubunun hedef kitlesinin ihtiyaçlarına göre değişmektedir. Psikoeğitim ana amacı, bilgi ve beceri eksikliğini gidererek psikolojik sorunları önlemek, bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlamaktır (Çakır, 2019). Özellikle feminist terapinin ana hedefi olan danışanı güçlendirmenin odağında bir psikoeğitim bireylerin kendi güçlerini fark edebilmelerini, güçlerini kullanabilmelerini, cinsiyet rollerinin ve sosyalleşme sürecinin farkına varabilmelerini, ayrımcı toplumsal beklentilerin kendilerini nasıl olumsuz etkilediğini anlayabilmelerini, özgür olarak seçebilme davranışları geliştirebilmelerini sağlar (Worell ve Remer, 2003).

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda, toplumun beklentileri sonucunda kadınların yaşadıkları toplumsal cinsiyet rolü stresi ve tutumlarını değiştirmek üzere güçlendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir. Özellikle toplumsal cinsiyet rolü stresinin ülkemizde fazla çalışılmamasından dolayı araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, kadın güçlendirme psikoeğitim programının, kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi düzeylerine etkisini incelemektir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilmiştir;

1. Kadın güçlendirme psikoeğitim programı kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını olumlu yönde değiştirmesi noktasında anlamlı düzeyde etkilidir.

2. Kadın güçlendirme psikoeğitim programı kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü stres düzeylerinin azalması noktasında anlamlı düzeyde etkilidir.

Araştırmada aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranacaktır:

1. Deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları ile kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği ön test, son test ve izleme testi puanları ile kontrol grubunun ön test, son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4. Deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. Kontrol grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Kontrol grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7. Deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

8. Deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

9. Kontrol grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

10. Kontrol grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği son test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

11. Deney grubundaki kadın üniversite öğrencilerinin kadın güçlendirme psikoeğitim programına dair görüşleri nelerdir?

1.3 Önem

Üniversite eğitimi almaya başlayan bireylerin ileri ve açık görüşlü, bilgisi doğrultusunda çevresini aydınlatabilecek bir birey olarak mezun olması beklenmektedir (Yükseköğretim Kanunu [YK], 1981: madde 4). Toplumsal değişim adına, mezun nitelikleri doğrultusunda üniversitede eğitim gören öğrenciler toplumsal cinsiyet eşitliği ile ilgili duyarlılaştırılabilir. Üniversiteden mezun olacak gençler geleceğin ebeveynleri olarak gelecek nesillere, çalışma ortamlarındaki iş arkadaşlarına, toplum içerisinde karşılaştıkları insanlara bilgi aktarımında bulunarak toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak açısında toplumsal değişime katkı sağlayabilirler. Bu nedenle bu araştırma toplumsal cinsiyet konusunda toplumsal değişime katkı sağlamak için kadın güçlendirme psikoeğitim programı ortaya koyacağı, kadın üniversite öğrencileri ile çalışılacağından dolayı önem teşkil etmektedir.

1.4 Varsayımlar

1. Deney ve kontrol gruplarının veri toplama araçlarına içten ve objektif şekilde yanıt vereceği varsayılmıştır.

1.5 Sınırlıklar

1. Araştırma sürecinde uygulamalarda ölçülen olan toplumsal cinsiyet rolü tutumu düzeyi Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeğinin, toplumsal cinsiyet rolü stresi ise Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinin ölçtüğü kadarı ile sınırlıdır.
2. Araştırma deney ve kontrol gruplarında olan 28 kadın üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
3. Psikoeğitim programı her biri 90 dakikadan oluşan, 10 oturum ile sınırlıdır.
4. Psikoeğitimin yapılacak olan izleme ölçümü, son test uygulamasından itibaren 3 ay sonrası ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Cinsiyet: Genellikle bireylerin, cinsel organlarına ultrason yoluyla veya doğumun gerçekleşmesiyle göz ile bakarak dişi ya da erkek olarak sınıflandırılmasını ifade eder. Ancak sadece cinsel organları değil, cinsel organların, kromozom ve hormonların

birleşimini ifade eder. Biyolojik ya da doğumda atanmış cinsiyet olarak da adlandırılabilir (Fausto Sterling, 1993).

Cinsiyet Kimliği: Doğumda atanmış olan cinsiyetten ayrı olarak bireyin içsel duygusu, kendini tanımladığı cinsiyeti ifade eder (Basow, 2006).

Cinsel Yönelim: Bireyin, diğerlerine karşı duyduğu duygusal, fiziksel veya cinsel çekimi ifade eder. Birey, aynı cinsiyetten olanlara, karşı cinsten olanlara, her iki cinsiyetten olanlara veya cinsiyete atıfta bulunmadan çekim duyabilir ya da hiç cinsel çekim yaşamayabilir (American Psychological Association [APA], 2012).

Cinsiyet Rolleri: Toplum tarafından oluşturulmuş cinsiyet beklentileridir. Doğumda atanmış cinsiyetine göre bireylerin yaşamını nasıl şekillendireceğini ifade eder, nasıl konuşmaları, davranmaları, hangi mesleği seçmeleri gibi (Ecevit, 2021).

Toplumsal Cinsiyet Eşitliği: Kadınların ve erkeklerin aynı statüye sahip olmalarını, insan haklarını kullanma ve siyasi, ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan gelişime katkı sağlayarak fırsatlarını kullanmasını ifade eder (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2015).

Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı: Kadın üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan psikoeğitim programı, katılımcıların toplumsal cinsiyet ile ilgili bilgilendirme ve bilgi yanlışlarını düzeltme, kendi cinsiyet rollerinin farkına varması, ayrımcı ve baskıcı toplumsal inançların etkisini anlama, hür seçim davranışı geliştirme, kişisel ve sosyal gücünü fark edebilmesini amaçlayan, yapılandırılmış bir programdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Cinsiyet

Cinsiyet (sex), kadın ve erkek arasındaki biyolojik ayrımlarla ilgilidir, bireylere doğumla atanır ve bireyin dişiliği ya da erkekliği olarak tanımlanmaktadır. Biyolojik cinsiyet, yalnızca kadın ve erkek olarak iki farklı beden varmış gibi ifade edilir. Genellikle dış cinsel organlara bakılarak vulvası olan bireylere dişi, penisi ve testisleri olan bireylere ise erkek tanımlaması yapılır. Ancak üçüncü cinsiyete sahip olan interseks bireyler vardır (Fausto Sterling, 1993).

Cinsiyet kromozomal cinsiyet, gonadal cinsiyet, hormonal cinsiyet, iç yardımcı üretimsel yapılar ve dış cinsel organlar olmak üzere beş bedensel ölçütle tespit edilmektedir (Haeberle, 2006). Bu doğrultuda dış cinsel organların tek başına biyolojik cinsiyeti belirlediği söylenemez, biyolojik cinsiyet kavramı altında iki başlıktan bahsedilebilir; Genotipik cinsiyet, bireyin genetiğinin, kromozom dağılımında 23.çift kromozomun (XX kromozomu dişi, XY kromozomu erkek) hangi cinsiyete işaret ettiğini, fenotipik cinsiyet ise bireyin fiziksel cinsiyet özelliklerini ifade etmektedir (Balkan, 2017).

Alışılagelmiş ikili cinsiyetin dışında bir cinsel azınlık grubu bulunur. Bu azınlık grup interseksüel olarak adlandırılmaktadır. İnterseksüel bireylerin biyolojik cinsiyetinde belirsizlik görülür, bedenleri hem kadın hem de erkek özellikleri taşımaktadır (Macionis, 2015). Başka bir deyişle interseksüel bireyler fizyolojik, biyolojik ve genetik açıdan kadın veya erkek sınıflamasına uymayan cinsiyet ve üreme bileşenleriyle doğmuş bireylerdir (Türker, 2015).

2.2 Cinsiyet Rolü

Cinsiyet rolü (gender role) kavramı, bireylerin doğumu sonrasında toplum tarafından biyolojik cinsiyetlerine atfedilen rol, tutum ve davranışlardır. Toplumun bireylerden beklentileri ve bireylerin toplumsal yaşamdaki konumlarının göstergesidir (Vatandaş C., 2007). Ancak kendisini kadın ya da erkek olarak kabul eden bireylerin sergiledikleri farklı rol, tutum ve davranışların biyolojik özellikleri ile bir ilişkisi yoktur, bu farklılıklar toplumsal inşa nedeniyle kültüreldir (Atay, 2017). Bem (1977) kadınsılığın ve erkeksiliğin bir boyutun iki ucu olarak tanımlanmasına karşı çıkmıştır. Bireylerin sahip

olduğu biyolojik cinsiyet ile cinsiyet rolü aynı olmayabilir. Biyolojik cinsiyeti kadın olan bir birey erkeksi (maskülen) ya da biyolojik cinsiyeti erkek olan bir birey kadınsı (feminen) cinsiyet rolüne sahip olabilir (Bem, 1981).

Bem çalışmaları sonucunda 4 cinsiyet rolünden bahsetmektedir; kadınsı cinsiyet rolü yüksek düzeyde kadınsı ve düşük düzeyde erkeksi özellikleri, erkeksi cinsiyet rolü yüksek düzeyde erkeksi ve düşük düzeyde kadınsı özellikleri, androjen cinsiyet rolü yüksek düzeyde kadınsı ve yüksek düzeyde erkeksi özellikleri ya da düşük düzeyde kadınsı ve düşük düzeyde erkeksi özellikleri, ayrışmamış cinsiyet rolü ise düşük düzeyde kadınsı ve erkeksi özellikleri içermektedir (Bem, 1977). Bem (1974)'e göre hem kadınsı hem de erkeksi cinsiyet rolü özelliklerine sahip olunabilir, psikolojik açıdan en sağlıklı cinsiyet rolü androjen cinsiyet rolüdür.

2.3 Cinsel Yönelim

Cinsel yönelim (sexual orientation), biyolojik cinsiyet ve cinsiyet rolü ile ilişkili olmayan, bireyin başka bir bireye yönelik duyduğu duygusal ve/veya cinsel çekimi ifade eden bir kavramdır. Cinsel yönelim genellikle üç kategoride tanımlanır; Heteroseksüel, homoseksüel ve biseksüel. Heteroseksüel karşı cinsiyete duygusal ve/veya cinsel çekim duyma, homoseksüel aynı cinsiyete duygusal ve/veya cinsel çekim duyma, biseksüel ise her iki cinsiyete duygusal ve/veya cinsel çekim duyma demektir (Başar, 2014).

2.4 Cinsiyet Kimliği

Cinsiyet kimliği (gender identity), bireyin biyolojik cinsiyetinden bağımsız bir şekilde içsel olarak kendisini kadın ya da erkek cinsiyetinde algılamasıdır. Cinsel kimlik, giyim, saç stili, ses, bedensel özellikler gibi bireyin dış görünüşü ve davranışları ile yansıtılır (Özsungur, 2010).

2.4.1 Transseksüellik

Transseksüellik (transgender), ifade ettiği cinsiyeti veya davranışları doğumda atanmış olan cinsiyeti ile uyuşmayan, kendi cinsiyeti dışındaki cinsiyet ile özdeşimi olan bireyleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Trans, transseksüel kelimesinin kısaltmasıdır (Başar ve Yüksel, 2014). Günümüzde transseksüel, travesti kavramları kullanılmamasıyla

birlikte cinsiyet değiştirme ameliyatı olan veya olmayan ama doğumda atanmış cinsiyeti ile uyuşmayan cinsiyette hisseden herkes için trans kavramı kullanılmaktadır. Doğumda atanmış cinsiyeti erkek olan ama kadın hisseden bireylere trans kadın, doğumda atanmış cinsiyeti kadın ama erkek hisseden bireylere trans erkek denir. Trans erkek veya trans kadın tanımlamasından hoşlanmayan bireyler sadece kadın ve erkek olarak tanımlanmayı isteyebilir (NicAllen, 2016).

Trans bireylerin cinsel kimliklerini nasıl ifade etmek ve yaşamak istedikleri farklılaşabilir, her bir trans birey farklı süreçler yaşamaktadır. Trans bireyler, hissettikleri cinsiyette giyinebilir, isim değişikliği yapabilir, imkanlı ise vatandaşlık kimliklerinde cinsiyetlerini değiştirebilir, cinsiyet değiştirme ameliyatı olabilir ya da cinsel kimlikleri ile uyumlu hormon tedavisi görebilirler. Ayrıca trans olmayan bireyler gibi heteroseksüel, homoseksüel ya da biseksüel olabilirler (Daul, 2019; Gagne, Tewksbury ve Mcgaughey, 1997).

2.5 Toplumsal Cinsiyet

Toplumsal cinsiyet, bir toplumun üyelerinin kadın veya erkek olmaya bağladığı sosyal konumlara ve kişisel özelliklere işaret etmektedir. Biyolojik cinsiyetten farklı olarak kadın ve erkeklere atfedilen sosyokültürel rol, beceri ve değerlere işaret eder. Toplumsal cinsiyet kültüre, aileye ve zamana göre değişim göstermektedir, yine toplumsal cinsiyet değiştirilebilir de bir kavramdır. (Bhasin, 2003).

Oakley (1985)'e göre cinsiyet (sex), biyolojik temelli kadın ve erkek farkını anlatırken, toplumsal cinsiyet (gender) ise kültür temelli kadınlık ile erkeklik arasındaki eşitsizliği anlatan bir kavramdır. Kadınlık ve erkeklik, doğuştan gelen biyolojik cinsiyet özelliklerden daha çok, toplumsal olarak kurgulanmaktadır (Bora, 2005). Toplumsal cinsiyet, toplumun kadın ve erkeği sosyal olarak nasıl algıladığını, nasıl düşündüğünü ve bireylerden cinsiyetlerine göre uymasını beklediği toplum kurgusu rolleri de ifade etmektedir (Akın, 2007). Toplum kurgusu rollerden 'toplumsal cinsiyet rolleri' kavramı altında bahsedilmektedir. Sosyolojik rol kavramı, biyolojik cinsiyet kavramı ile birleştirildiğinde ortaya cinsiyet rolü kavramı çıkmaktadır, cinsiyet rolü kavramının içeriği hakkında genellikle yanlış anlaşılmalar olur, yanlış anlaşılmalar nedeniyle cinsiyet rolü kavramı yerine toplumsal cinsiyet rolü kavramı kullanılmaktadır. Dolayısıyla

toplumsal cinsiyet, toplumun biyolojik cinsiyetle ilişkilendirdiği ve gerçekleştirilmesini beklediği tutum ve davranışlardır (Lindsey, 2014).

2.6 Toplumsal Cinsiyeti Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde toplumsal cinsiyeti açıklayan bazı kuramlara yer verilmiştir.

2.6.1 Psikanalitik kuram

Freud'un psikanalitik kuramı cinsiyet gelişimi ile ilgili açıklamada bulunan başlıca kuramlardan biridir. 'Anatomi kaderdir' diyen Freud'a göre kadın ve erkeğin psikolojik özelliklerini genital farklılıkları belirler (Freud, 1924). Bununla birlikte cinsiyet gelişimini belirleyen fizyolojik özellikler değildir. Tam tersine çocuklar, farklılıkların önemini anladığında toplumsal cinsiyet anlayışı geliştirir (Cox, 2002). Freud (1940/2000)'a göre cinsiyetler arasındaki farkın belirlemesinde kastrasyon (hadım), oidipus çatışması, elektra çatışması temel kavramlardır. Oidipus çatışması, erkek çocuğunun annesine duyduğu cinsel arzu doğrultusunda babasının yerine geçerek annesine sahip olma arzunu anlatır. Çatışmanın sonunda erkek çocuk duygularını bastırır ve babası ise özdeşim kurar (Freud, 1933). Elektra çatışması ise oedipus çatışmasından daha farklı ortaya çıkar. Kız çocuğunun ilk sevgi nesnesi annesidir ama zaman içerisinde bir penise sahip olmadığını fark eden kız çocuğu annesine bu durumun suçlusu olarak görür ve ilgisini penis vereceğini düşündüğü babasına yöneltir. Ancak bu durumun gerçekleşmeyeceğini anladığında babasına olan ilgisini bastırır ve annesi ile özdeşim kurar (Freud, 1933).

Bireyin sağlıklı kadın ya da erkeğe dönüşüp dönüşmeyeceği psikoseksüel gelişim ve bilinçdışının ilişkisinde gizlidir. Psikanalitik kurama göre toplumsal cinsiyet üç dönemde kazanılmaktadır. Bu üç dönem; cinsiyetler arası farkın anlaşılmadığı dönem, cinsiyetler arası farkın anlaşıldığı dönem ve ödipal dönemdir (Freud, 1940/2000). Bahsedilen üç dönem:

İlk dönem, psikoseksüel gelişimin oral dönem ve anal dönemini içermektedir. Bu dönemde cinsiyetler arası fark anlaşılmamaktadır. Freud, ilk dönemde kız çocuğunda erkek çocuğunda cinsiyetinin erkek olduğunu söyler. Kızların anatomik olarak biseksüel olduğunu, klitorisin erkek organı, vajinanın dişi organı olduğunu öne sürer. Bu doğrultuda

kız ve erkek çocuğun toplumsal cinsiyet ile ilgili deneyimleri aynıdır ve her iki cinsiyetteki çocuğun annesi ile kurdukları ilişki karşı cinsle aynıdır. (Freud, 1925).

İkinci dönem, psikoseksüel gelişimdeki fallik dönemin ilk kısmını içermektedir. Bu dönemde çocuk, cinsiyetler arasındaki farklılıkların farkında olur. Kurama göre cinsiyetler arasındaki fark penise sahip olmak ya da olmamak anlamını taşır. Erkek çocuk, kız çocukta penis olmadığı fark ettiğinde kendi penisini kaybetmekten korkar. Kız çocuk ise penisi olmadığını fark ettiğinde basit bir cinsel organa sahip olduğunu düşünür ve eksiklik ve kıskançlık duyar. Bu dönem de çocuklar için sevgi nesnesi yine annedir. Erkek çocuk cinsel ilgisini sevgi nesnesi olan annesine yöneltir ve bu ilgiden dolayı babasının onu hadım (kastrasyon) edeceğinden korkar (oidipus çatışması). Kız çocuk ise penis eksikliğinden ötürü penisi olmayan, eksik annesinden babasına yönelir (elektra çatışması) (Freud, 1925).

Üçüncü dönem olan ödipal dönemde, erkek çocuk annesine duyduğu cinsel ilgiyi babasının anlayıp onu hadım edileceği korkusundan annesine duyduğu ilgiden vazgeçer ve babası ile özdeşim kurar, böylece erkeksiliğe geçiş yapar. Kız çocuk ise babasının ona penis vereceğini bekler. Bu beklentinin gerçekleşmeyeceğini anladığında ise babasının kendisine bebek vereceğini düşünür ve böylece babası ile kadınsı bir ilişki kurmaya başlar. Ancak bunun da gerçekleşmeyeceğini anladığında babasına olan ilgisini bastırır ve bu ilgiyi diğer erkeklere yöneltir. Babasına olan ilgisini bastıran kız çocuğu böylelikle annesi ile özdeşim kurar (Freud, 1925).

2.6.2 Sosyal rol kuramı

Sosyal rol kuramı, 1980'lerde toplumsal davranıştaki cinsiyet farklılıklarının ve benzerliklerinin nedenlerini anlama çabası olarak ortaya çıkmıştır. Eagly (1987) toplumsal beklentileri cinsiyet farklılıklarının birincil belirleyicisi olarak belirtmektedir. Cinsiyet farklılıklarını oluşturan toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, kadınlar ve erkeklerin biyolojik özelliklerine değil, sosyal rollerine dayanmaktadır (Eagly ve Steffen, 1984).

Toplumsal cinsiyet kalıp yargıları algılayanların, insanların yaşam içerisinde yaptıklarına dair gözlemlerini yansıtır. Algılayıcılar yaşam içerisinde genellikle aynı eylemlerde bulunan insanları gözlemlediklerinde, o eylem için gerekli olan yetenek ve kişilik

özelliklerinin o insan grubuna özgün olduğuna inanmaları olasıdır. Örneğin; algılayıcılar, genel olarak çocuklara bakan kadınları gözlemlerse çocuk bakımı için gerekli görülen bakım verme ve sıcaklık özelliklerinin kadınlara özgü olduğuna dair inançları olasıdır. (Eagly ve Steffen, 1984).

İnsanların eylemleri sosyal rolleri tarafından belirlendiği için kadınlar ve erkeklerle ilgili kalıp yargılar, cinsiyet gruplarının sosyal rollere dağılımını yansıtmaktadır. Toplum tarafından kadınlara arkadaş canlısı, fedakâr, paylaşımcı, diğerleri ile ilgili, bakım veren gibi özgeci özellikler atfedilirken, erkeklere ise atılgan, bağımsız, yetkin gibi güç yönelimli özellikler atfedilmiştir (Eagly ve Wood, 2016). Kadınlar ve erkeklerin toplum içinde farklı statüleri cinsiyete göre farklılaştırılmış davranışlar sağlar. Bu süreç, insanların kendi cinsiyetlerinin genel olarak yerine getirdiği görevler için gerekli psikolojik özelliklere sahip olmasının beklendiği toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumudur ve cinsiyete özgü görevleri yerine getirmek için gerekli olan özellikler kadın ve erkek toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını oluşturur. Kadınlar, erkeklerden daha fazla ev içi eylemleri üstlendiğinde eylemle ilişkili beceriler kadınların kalıp yargıları haline gelir ve kadın cinsiyet rollerine dahil edilir. Erkekler ise kadınlardan daha fazla ekonomik açıdan üretken eylemleri üstelendiğinde eylemle ilişkili beceriler erkeklerin kalıp yargıları haline gelir ve erkek cinsiyet rollerine dahil edilir ve cinsiyet rolleri sosyal davranışa rehberlik eder (Eagly ve ark., 2000)

Kadınlar ve erkeklere toplum tarafından verilen farklı statüler sonucunda, erkekler daha yüksek statülü rollere sahiptir. Bu doğrultuda rolleri farklı olduğu için kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar oluşur. Kadınlar daha yüksek statülü rollere sahip olursa (yani cinsiyetler arasındaki roller değişirse) bu doğrultuda cinsiyetler arası farklılıkta azalacaktır. Kadınlar ve erkeklerden beklentiler eşitlenene kadar toplumsal cinsiyet kalıp yargıları yok olmayacaktır (Eagly, 1983.)

2.6.3 Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, insan davranışlarının öğrenildiğini ve olumlu pekiştirildiğinde tekrarlanacağını öne sürmektedir. Bandura (1977)'nın sosyal öğrenme kuramına göre insanlar, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek ve davranışların sonucunu görerek

öğrenirler. Buna gözlem yoluyla öğrenme denir. İnsanlar aynı sonucu elde etmek için gözlemlemeyip, sonucunu görerek öğrendiği davranışı taklit eder (Bandura, 1969).

Çocuklar, model alma, öğrenme, değerlendirici geri bildim ve çevresel yapılanmanın bir araya gelmesiyle içselleştirilmiş kendi kendini düzenleme becerisi geliştirir. Bu doğrultuda, davranışlarını kendi kendine uyguladığı yaptırımlar ile yönlendirirler ve öz-tatmin sağladıkları, öz-değer duydukları davranışlar gerçekleştirirler. Kendilerine yaptırım uygulamaktan kaçınmak için belirledikleri ölçülere uygun davranırlar (Bandura, 1986). Ancak cinsiyet ile ilgili davranışları, bireyler ölçüleri açısından değil, toplumsal ölçüler ve yaptırımlara göre düzenlemeyi öğrenirler (Bandura, 1991).

Sosyal öğrenme kuramına göre toplumsal cinsiyet rolü, üç ana etki şekli ve aktardıkları bilgilerin bilişsel olarak işlenmesiyle gelişir. Bu üç ana etki, sosyal çevre, çocukların bilgi yapıları ve bilişsel yetenekleri ile davranışları, cinsiyetle ilgili standartlar ve eylemler üretmek için etkileşime girer. (Bandura, 1986). Bahsedilen üç ana etki:

İlki model alma yoluyla olur. İnsanlar, cinsiyetle bağlantılı bilgilerin büyük bir kısmını ebeveynler, akranlar gibi yakın çevrelerindeki ve sosyal, eğitimsel, mesleki ortamlarındaki önemli insanları model alarak öğrenir. Bunlara ek olarak kitle iletişim araçları da cinsiyet rollerinin ve davranışlarının modellenmesini sağlar (Bussey ve Bandura, 1999).

İkinci etki şekli dolaylı deneyimdir. İnsanın toplumsal cinsiyet ile bağlantılı davranışının sonucunun ayırt edilmesine dayanır. Çoğu toplumda, toplumsal cinsiyet ile bağlantılı davranışlar onaylanmıştır, toplumsal tepkiler toplumsal cinsiyet rolünün gelişiminde önemli bir kaynaktır. İnsanlar, toplumsal cinsiyet ile bağlantılı davranışların olumlu ve olumsuz sonuçlarını gözlemlediğinde olumlu sonucu elde etmek için davranışı taklit ederken, olumsuz sonucu olan davranıştan kaçınır (Bussey ve Bandura, 1999).

Üçüncü etki şekli ise doğrudan öğrenmedir, insanlara toplumsal cinsiyetle bağlantılı davranışlar hakkında bilgilendirme yapmanın yoludur. Doğrudan öğrenmenin etkisi insanların gelişim durumlarına ve toplumsal yapılanmalarına göre değişir. İnsanların gelişim dönemlerine göre model alma, dolaylı deneyim ve doğrudan öğrenmenin etkileri değişir. Model alma doğumdan itibaren insanın tüm yaşam aşamalarında bulunur.

Bebekler, etkileşimli ortamlarda model alma yoluyla öğrenebilir. Çocuklar, çevrede hareket etme yetkinliğini kazandıklarında toplumsal cinsiyetle bağlantılı davranışlar sergilemeye başlar ve bu davranışlarına aldığı toplumsal tepkiler ile kendi davranışlarını düzenler. Dil becerisinin kazanılmasıyla, insanlar çocuklara cinsiyetlerine uygun davranışları açıklar (Bussey ve Bandura, 1999).

2.6.4 Toplumsal cinsiyet şeması kuramı

Bem (1981) tarafından geliştirilen cinsiyet şeması teorisi, cinsiyet ayrıştırmasının gelişimini ve sonuçlarını veya çocukların cinsiyetle uyumlu cinsiyet tanımlı özellikleri (tercihler, beceriler, kişilik özellikleri, davranışlar ve benlik kavramları) nasıl edindiğini açıklar. Teori, dikkat, motivasyon, kişi algısı, izlenim oluşumu ve davranışı etkilemek için erken çocukluk döneminde cinsiyetin zihinsel temsillerinin nasıl geliştiğine dair bir anlayış sağlamayı amaçlamaktadır.

Bem (1983)'e göre, cinsiyet şematik insanların yaşamı ayrıştırmak ve cinsiyete göre davranışlarını düzenleme olasılıkları daha yüksek, cinsiyet şematik olmayan insanlar için cinsiyet daha az önemli bir kategoridir ve bu nedenle cinsiyete göre ayrıştırma veya davranış düzenleme olasılıkları daha düşüktür.

Bem'in toplumsal cinsiyet şeması kuramına göre cinsiyet ayrıştırması, cinsiyete dayalı şematik işlemeden, cinsiyet şemasını oluşturan cinsiyete dayalı çağrışımlarla genelleştirilen bilgi işlemeye hazır olma durumundan oluştuğunu söylemektedir (Bem, 1981). Yani cinsiyet ayrıştırması; bireylerin cinsiyet şeması kategorileri olan cinsiyete bağlı çağrışımlarına dayalı olarak bilgiyi işlemek için genel bir hazırlığa sahip oldukları toplumsal cinsiyete dayalı şematik işlemeden kaynaklandığı söylenebilir.

Cinsiyetçi toplumlarda çocuklar farkında bile olmadan toplumsal cinsiyet şematik olurlar. Cinsiyet şematik çocuklar, cinsiyete dayalı sınıflandırmalar yapar, toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranışlar sergilerler, toplumsal cinsiyet rollerine uygun olmayan davranışları ise değerlendirmektedir ve reddetmektedir (Bem, 1993). Toplumsal cinsiyet şemalarının olduğu yaşam içerisinde toplumsal cinsiyet şeması olmayan çocuklar yetiştirmek isteyen anne ve babalar zor durumdalardır. Cinsiyet şeması olmayan çocuk yetiştirmek için iki yol izlenebilir. İlk yol; anneler ve babalar, çocuk toplumsal cinsiyet

çağrışımlarını almadan çocuğa cinsiyetin biyolojik farklılıklarını öğretebilir. İkinci yol; çocuk toplumsal cinsiyet çağrışımlarını aldıysa eğer anneler ve babalar çocuğa toplumsal cinsiyet şemalarını sorgulayacağı yıkıcı şemalar oluşturabilirler (Bem, 1993).

2.7 Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumunu Etkileyen Etmenler

İnsanlar doğdukların andan başlayarak içine doğdukları kültüre ait toplumsal cinsiyet kalıplarını öğrenirler (Güvenç ve Aktaş, 2006). Cinsiyet kalıplarını öğrenme sürecinde kız çocuklar kız çocuğu, erkek çocuklar erkek çocuğunun nasıl olması gerektiğini öğrenir bu sonuçta bireylerin cinsiyetleri doğrultusunda tutum ve davranışları bazı etmenlerin etkisiyle biçimlenir (Çıtak, 2008; Kalaycı ve Hayırsever, 2014).

2.7.1 Aile

Toplumsal cinsiyet rollerini tutumunu etkileyen ilk etmen, çocukların cinsiyet rolleri ile karşılaştığı ilk yer olan ailedir. Aile, çocuğun toplumun belirlediği kadın veya erkek cinsiyet rollerini öğrenmesini büyük ölçüde belirler (Clinard ve Meier, 2011). Cinsiyet rolleri, çocuğun kendi cinsiyetini fark etmesiyle öğrenilir, çocuk ailenin kız veya erkek olmak ile ilgili tutum, davranış ve cinsiyet ile ilgili mesajlarını içselleştirerek kendi cinsiyetinin farkına varır. Bu doğrultuda çocuğun aile bireylerini model alması, cinsiyet rollerine uygun davranışlarının ödüllendirilmesi, onaylanması ya da onaylanmaması ile cinsiyet rolleri ile ilgili bilgiye sahip olur (Orçan, 2011). Aile içerisinde çocuk anne, baba, kız ve erkek kardeşlerin belirli davranışlarda bulunduğunu görür. Özellikle anne ve babanın ev içerisindeki farklı işler yaptığını (örneğin; yemek pişirmek, temizlik yapmak, çöpü atmak.) gözlemleyen çocuk bu işlerin cinsiyete dayalı olduğunu fark eder. Çocuklar doğumlarıyla birlikte cinsiyetlerine uygun takılan isimleri, seçilen giysileri ve oyuncakları sayesinde kız ve erkek olmayı aile ile etkileşimlerinden öğrenir (Daşlı, 2019; Neimand, 2016).

Zelyurt (2018)'un çocukların toplumsal cinsiyet gelişiminde ailelerin etkisini incelediği çalışmada ebeveyn rolü doğrultusunda çocuklar kadın ve erkek olmayı birbirinin tersi olarak ifade etmektedir. Kadınları zayıf ve güçsüz erkekleri ise güçlü olarak tanımlayan çocuklar annelerin ev işlerini babaların ise dışarıdaki işleri yaptığı konusunda fikir birliğindedir. Çalışmada ebeveyn rolleri ve iş bölümlerinin çocukların toplumsal cinsiyet

rolleri tutumlarını etkilediği ortaya konmuştur. Yine aynı çalışmada ailelerin çocuklarına oyuncak seçiminde cinsiyetçi tutum sergiledikleri görülmüştür. Renk ve oyuncak konusunda kız çocuğa sahip aileler pembe renk ve oyuncak olarak bebek, erkek çocuğa sahip aileler ise mavi renk ve oyuncak olarak araba tercih etmiştir.

2.7.2 Arkadaş grupları

Çocuklar arasındaki sosyal etkileşim, cinsiyet rolü gelişiminin gerçekleştiği önemli bir alandır (Maccoby, 1998). Arkadaşlık ilişkileri çocukların benlik gelişiminde önemli rol oynar ve çocukların toplumsal cinsiyet rolleri tutumları üzerinde önemli etkiye sahiptir. Aile de başlayan toplumsal cinsiyet gelişimi arkadaş grupları tarafından pekiştirilir (Witt, 2000).

Cinsiyet rolü kalıp yargılarının baskın olduğun arkadaş gruplarına sahip çocukların kalıp yargılarında artış görülmektedir. Bu tür arkadaş gruplarına sahip çocuklar karşı cins ile değil hemcinsleri ile oyun oynamayı tercih etmektedir. Cinsiyet rolü kalıp yargılarının baskın olmadığı arkadaş gruplarına sahip çocuklarda bu tür yönelmeler görülmemektedir (Hilliard ve Liben 2010). Arkadaş grupları içerisinde çocuklar cinsiyete uygun davranışlar için birbirlerini ödüllendirirler, cinsiyete uygun olmadığını düşündükleri davranışları ise onaylamayarak cezalandırırlar (Lamb ve ark., 1980). Arkadaşlar tarafından cezalandırılmak çocukların toplumsal cinsiyet rolü kalıp yargılarına daha fazla bağlanmasına yol açmaktadır (Ewing Lee ve Troop Gordon, 2011). Özellikle ergenlik döneminde arkadaşlar oldukça belirgindir (Brechwald ve Prinstein 2011). Arkadaşlar, ergenlerin davranışlarının ve uyumunun önemli belirleyici olarak kabul edilir (Brown ve Anistranski, 2020). Sosyal olarak dışlanma ile yalnızlığın olumsuz etkilerinin fazla olduğu ergenlik döneminde, ergenler arkadaş onayı aramaktadırlar (Tomova ve ark., 2021). Ergenler açık bir şekilde belirtmeseler de onaylanmayı, görünür olmayı, popüler olmayı arzulamaktadır (Kiefer ve Wang, 2016). Bu duruma toplumsal cinsiyet rolleri açısından bakıldığında, kız ve erkek ergenlerin cinsiyet rollerine uygun davrandığında sosyal olarak daha güçlü bir hale geldiği ve arkadaş gruplarında popülerlik derecelerinin arttığı öne sürülmektedir (Mayeux ve Kleiser, 2019).

2.7.3 Kitle iletişim araçları

Egemen bakış açılarını sürdüren ve güçlendiren kitle iletişim araçları, ürettiği içeriklerde toplumdaki eşitsizliği yansıtıp ve çarpıtarak eşitsizlikleri yeniden üretir ve süre gelen yapıya meydan okuduğunda değişime teşvik eder (Gadzekpo, 2016). Toplumsal değerleri yansıttığı varsayılan kitle iletişim araçları çocukların toplumsal cinsiyet rollerini öğrenmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Kitle iletişim araçları arasında çocuklar için en ulaşılır olan özellikle televizyondur (Uluyağcı ve Yılmaz, 2007). Kadın ve erkek cinsiyet rollerinin sunulması ve çocukların cinsiyet rolleri tutumunun gelişimi konusunda televizyonun önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

Televizyonda yayınlanan dizilerin içeriğinde kadın kırılgan, pasif, elde etmesi kolay, yönetilebilir gösterilerek normalleştirilmektedir. Dizi senaryoları içerisindeki evlenme ve çocuk sahibi olma isteği, evlenmek için her yöntemi denemek, evliliğin eğitim ve iş yaşamının önüne geçmesi, ekonomik olarak birine bağımlı olma kadın üzerinden işlenmektedir (Aktaş, 2020). Yine televizyonda yayınlanan reklamların içeriğinde kadın güzel ve cinsel bir nesne olarak kullanılmaktadır, bu içerikler kadının toplum içerisindeki ikincillik rolünü beslemektedir. Özellikle temizlik ürünleri ve gıda reklamlarında kadın karakterlerin kullanılması kadının ev içi işlerden sorumlu olduğunun vurgusunu yapmaktadır. Çalışan kadın karakterlere bakıldığında bu karakterlerin de az gösterilmesinin yanı sıra onların aile bireylerini ihmal ettikleri vurgulanmaktadır (Büstan, 2015).

Erkekler televizyon içerisinde yayınlanan dizilerde kaba, rekabetçi, dışadönük özelliklerle sahiptir. Erkek karakterler karar veren, yönetici, güç sahibi ve ekonomik özgürlüğü olan karakterlerdir. Dizi karakterlerinin medeni durumları söz konusu olduğundan kadın karakterlerin medeni durumları senaryoda yer tutarken erkek karakterler için önemli değildir. Yine erkek karakterlere kadınlık özellikleri yöneltildiğinde hakaret anlamı taşırken, kadın karakterlere erkeklik özellikleri yöneltildiğinde iltifat niteliğindedir (İnceoğlu ve Akçalı, 2018). Reklamlarda yer alan erkek karakterler giyim, otomobil, banka ve sigorta reklamlarında yer almaktadır. Erkek karakterlerin temizlik ürünleri ve ev içinde geçen reklamlarda da rol aldığı görülmektedir, fakat bu reklamlarda ürünü kullanan kişi değil, ürün ile ilgili bilgi veren kişiler olarak yer

almaktadırlar. Erkek karakterler çocuk bakımı ile ilgili reklamlarda görülmemektedir, çocuk karakter ile rol alan erkek karakter oranı oldukça düşüktür (Çolakoğlu ve Doğaner, 2008).

2.7.4 Oyun ve oyuncaklar

İnsanlığın varoluşundan beri oyun bir etkileşim aracıdır. Çocuklar için oyun, eğlence ve zaman geçirmenin yanı sıra toplumun değerlerini, toplumun hazırladığı rolleri öğrendiği bir toplumsallaşma etkinliğidir. Oyun ve oyuncaklar ile çocuk içine doğduğu toplumda yaşayacaklarının denemesini yapar. Böylelikle toplum, toplumsallaşmış olan çocuk ile toplumsal kurallarının sürekliliğini sağlamaktadır (Vatandaş S., 2020).

Ataerkil yapıya sahip toplumlar, oyunlar ve oyuncaklar ile ataerkilliği pekiştirerek güçlendirir. Oyun ve oyuncaklar, kadın ve erkek cinsiyet rollerinden etkilenir, bu etkilenme ile oyun ve oyuncaklar cinsiyet rolleri ile ilgili bilgi verir. (Aytekin, 2015). Örneğin; LEGO Grup, erkek çocuklar için LEGO City, kız çocuklar için ise LEGO Friends setini üretmiştir. İki sette toplumsal cinsiyete dayalı kalıp yargıları güçlendirmektedir. LEGO City seti erkek çocukları mesleklere ve kahramanlığa teşvik ederken, LEGO Friends seti ise kız çocukları ev işleri, bakım verme, güzellik, hobiler ve sosyalleşmeye teşvik etmektedir (Reich ve ark., 2018). Yağan Güder ve Güler Yıldız (2016)'ın çalışmasında ailelerin çocukları için cinsiyetler ile özdeşleşmiş oyuncaklar tercih ettiğini bulgulamıştır. Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına sahip ailelerin çocukları kendi cinsiyetleri ile özdeşleşmiş oyuncakları tercih etmektedir. Kız çocukların oyuncak tercihleri; oyuncak bebekler, oyuncak mutfak seti, içi doldurulmuş yumuşak oyuncaklar. Erkek çocukların oyuncak tercihleri ise; araba, kamyonet, top, lego (Özdemir, 2019). Cinsiyetler ile özdeşleşmiş oyuncaklar ile oynamak, çocukların cinsiyet rollerinin gelişimini sınırlandırır ve böylece toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının devam etmesine katkı sağlar (Kollmayer ve ark., 2018).

2.7.5 Okul, öğretmenler ve ders kitapları

Okul, açık ve gizli müfredat ile toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını yeniden üreten ve yeniden inşa eden bir sisteme sahiptir. Sistem içerisinde; öğretmenin toplumsal cinsiyet kalıp yargılarını, öğretmenlik uygulamalarını, öğrenci, aile ve toplum etkileşimini, erkek

öğrenciler ve kız öğrenciler arasındaki etkileşimi içermektedir (Gao, 2009). Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarına göre şekillenmiş öğretmen-öğrenci etkileşimi ve ders kitapları erkek ve kız öğrencilerin yaşamlarını etkilemektedir. Bu tür bir ilişki içerisinde erkek öğrenciler; yaşam içerisinde aktif rol alan, çalışma yaşamına hazırlanırken, kız öğrenciler; bakım verme ve ev içi işlere hazırlanmaktadır (Yogev, 2006).

Öğretmenler, tutum-davranış, öğretim ve disipline etme uygulamaları ile çocukların toplumsal cinsiyetin nasıl yapılandırıldığını anlamaları ile toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi konusunda önemli bir role sahiptir (Younger ve Warrington, 2008). İlkokul öğretmenleri ile yapılan bir çalışmada öğretmenlerin sınıf içi uygulamalarında cinsiyetçi algılara sahip olduğuna ulaşılmıştır (Asan, 2010). Çocukların aile üyelerinden sonra ilk karşılaştığı ve rol model aldığı bireyler öğretmenlerdir (Aydın, 2009). Bu bilgiler doğrultusunda, öğrenmenin cinsiyetçi algılara sahip olması ve olmaması durumuna göre rol model alınarak çocukların farklı toplumsal cinsiyet rolü gelişim süreçleri yaşayacağı söylenebilir.

Eğitim, bireylere özellikler kazandırmaktadır, ders kitapları ile istenilen özellikler öğrencilere aktarılmaktadır. Çocukların okula başlamasıyla karşılaştıkları ilk öğretim aracı olan ders kitaplarının içerikleri cinsiyet rolleri açısından önemlidir (Gümüşoğlu, 2008). Okullar var olan müfredattan fazlasını öğretir. Ders kitaplarının içeriği, öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolü kalıp yargılarına ilişkin inançlarını güçlendirebilir. Kitapların içeriğinde iki cinsiyete dair yanlış temsillerin varsayımını kabul edip öğrenirse, öğrenciler daha sonra bu öğrenmeleri değiştirmekte zorlanabilir (Lee, 2014). 5.sınıf Türkçe ders kitabı ile yapılan bir çalışmada kitap içeriğinde (metin, görsel, çalışma etkinlikleri) erkek cinsiyeti kız cinsiyetine göre daha fazla yer almaktadır ve meslek açısından bakıldığın kız cinsiyeti ile ilgili öğrenci, öğretmen olarak bahsedilirken; erkek cinsiyeti ile ilgili öğrenci, öğretmen, asker olarak bahsedilmektedir (Satılmış, 2019). Ortaokul grubu matematik ders kitapları ile yapılan bir çalışmada da içerikte yer alan çocuk ve yetişkin görsellerinin kız cinsiyetinden daha fazla erkek cinsiyetine ait olduğu ve boş zaman etkinlikleri ile ilgili görsellerde kadınların televizyon izleme, örgü örme, kıyafet bakma, erkeklerin ise gazete okuma ve televizyon izlemek gibi etkinlikleri yaptıkları görülmüştür (Özdemir ve Karaboğa, 2019).

2.8 Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi

Kökeni Latince ‘estrica’ ve Fransızca ‘esterece’ kelimelerine dayanan stres kavramı, ilk olarak 17.yy. da fizikte bir nesnenin kuvvete karşı koyma direncini ifade etmek için kullanılmıştır. Stres kavramı, fizikten sonra tıp ve psikoloji alanlarında da kullanılmaya başlanmıştır. (Altıntaş, 2014).

Stres, organizmanın dengesini bozmayı sağlayan zorlayıcı fizyolojik ve psikolojik koşulların neden olduğu değişimlerdir (Balcıoğlu ve Savrun, 2001). Stres, modern yaşamda insanlar tarafından düşman olarak kabul edilir, tüm mutsuzlukların kaynağının stres olduğu düşünülür ve faydalarının olduğunu anlaşılmaz. Stres, vücudun normal ve faydalı bir tepkisidir. Ancak bazı durumlarda aşırı ve zarar vericidir; bu durumlarda sıkıntılardan kaçınılabilir ve kaçınılmalıdır (Selye, 1977). Zorlayıcı, tehlikeli bir durum ile karşılaşıldığında organizmanın dengeyi sağlayabilmesi için otonom sinir sistemi, hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseni aktive olur ve ‘savaş ya da kaç’ tepkisiyle tehlikeye karşı psikolojik ve fizyolojik tepki verilir. Hayatta kalabilmek için stres tepkisine ihtiyaç vardır, yetersiz ya da aşırı adrenokortikal salgılanması, otonom sinir sistemi işlevi sağlığa ve hayatta kalmaya zarar verir (McEwen, 2007).

Stres, akut ve kronik olarak yaşanabilir. Bir tehdit durumunda organizmanın tehdide karşı ani olarak verdiği kısa süreli yanıta akut stres denir. Kronik stres ise organizmanın uzun süre stres etkenine maruz kaldığında, stres mekanizmalarının uzun süreli yanıtıdır, kronik stres zarar vericidir ve kalıcı hasarlar bırakabilir (Levine ve Ursin, 1991). Akut fizyolojik değişiklikler kısa vadede uyarlanabilir olsa da kronik veya tekrarlanan değişiklikler sağlığa zarar verebilir. Stres durumunda farklı organizmaların fizyolojik tepkileri benzerdir, fakat bireyin zorlayıcı durumu bilişsel değerlendirmesine göre farklı psikolojik ve fizyolojik tepkiler görülebilir (Kemeny, 2003).

Selye (1956) stresi ‘vücudun herhangi bir değişim talebine verdiği tepki’ olarak tanımlamıştır. Stres ile ilgili ilk araştırmaları yapan Selye, belirli hastalıkların belirtilerini araştırmak yerine hastalığa karşı tüm hastaların ortak tepkileri ile ilgilenmiştir. Selye’ye göre stres, denge durumundan özgül olmayan sapmadır, hasardan kaynaklanır ve onarımı uyarır. Özgül olmayan değişim, birçok veya tüm etkenler tarafından ortaya çıkabilen bir

değişikliktir. Özgül olan değişim ise bir ya da birkaç etken tarafından ortaya çıkabilen değişimdir (Selye, 1955).

Selye (1946) insanların strese maruz kaldıklarında ortaya çıkan tepkilerini Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) altında üç aşama ile açıklamıştır. Aşamalar aşağıda açıklanmıştır:

Alarm tepkisi; organizmanın, niteliksel ve niceliksel olarak uyum sağlamadığı uyaranlara ani maruz kalması sonucunda ortaya çıkan özgül olmayan tepkilerdir. Stres ile ilk karılaşma anıdır ve vücudun savunma sistemleri harekete geçer. Kimyasal değişimler ile kan basıncı yükselir, kalp atışı hızlanır, solunum artar. Stres etkenine maruz kalma devam ederse direnç aşamasına geçilir (Selye, 1946).

Direnç aşaması; organizmanın stres etkenine sürekli maruz kalmasının sonucu olarak uyum kazandığı, uyaranlara uzun süre maruz kalmanın neden olduğu özgül olmayan tepkileri temsil eder. Bu aşamada alarm tepkisinde yaşananlar ortadan kalkar ve stres etkenine uyum sağlar. Eğer organizma stres etkenine uyum sağlayamaz ve dengeyi koruyamazsa tükenme aşamasına geçilir (Selye, 1946).

Tükenme aşaması; bu aşamada organizmanın dengeyi sağlayamaması ile direncin, uyumlama enerjisi tükenir ve alarm tepkisine dair belirtiler yeniden yaşanır. Böylece yıkım başlar ve ölüm ya da psikolojik rahatsızlıklarla ortaya çıkar (Selye, 1946).

Fiziksel tehdit geçmiş zamanlarda en yaygın stres biçimidir, bu stres biçimi organizmanın düşmanla savaşma ya da durumdan kaçma kapasitesini arttırarak hayatta kalması için etkili bir araçtır. Fakat günümüzde tehditler fiziksel olmaktan çok sosyal ve zihinseldir. Psikolojik stres, kaslara ve kalbe enerji seferber etmeyi ve aynı zamanda iç organlara giden kan akışını azaltır. Sosyal ve zihinsel strese yanıt olarak ortaya çıkan psikobiyolojik değişimlerin yoğun, tekrarlanan, uzun süreli etkinliği olası sağlık sorunları ortaya çıkarabilir (Lundberg, 1993).

Bireyler sosyal, bilişsel ve ruhsal olarak gelişirken yaşadıkları toplumun değerleri ve inançlarından etkilenirler (Kut, 1994). Toplumsallaşma ile öğrenilen değerler ve inançlar sosyal baskı ve kontrol için kullanılır. Böylece bireyleri toplumun değerlerine uymaya yönlendirir, değerlere uymayan davranışları gerçekleştiren bireylerde utanç ve suçluluk

duyguları oluşur (Fichter, 2009). Toplumun oluşturduğu kültür bireyler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir, streste bu etkilerdendir. Bireyin içinde yaşadığı topluma ait kültürel değerler ve inançlar birçok stres etkeni meydana getirebilir, toplumsallaşma nedeniyle birey istemsiz toplumun değerlerine göre davranmak durumunda kalır böylece toplumsallaşma bireyin önemli stres kaynaklarını oluşturabilir. (İlbars, 1994). Bu bilgiler doğrultusunda toplumun oluşturduğu ve bireylerden uymasını beklediği cinsiyet rolleri bireyler için stres kaynaklarından olabilir.

Toplumsal cinsiyet rolü stresi, toplumun kadınların ve erkeklerin üzerinde oluşturduğu baskıların, sosyal olarak engellenmenin ve bireylerin bu rollere uymamasının sonucunda oluşan stres ve gerginlik olarak tanımlanabilir (Harrington ve ark., 2022). Eisler (1995)'e göre kadınlar ve erkeklerin bazı davranışları toplum tarafından ödüllendirilirken bazı davranışları ise cezalandırılır, böylece bireyler toplumsal cinsiyet şemalarını geliştirir ve cinsiyete dair bilişsel değerlendirme ölçütlerini içselleştirir. Değerlendirme sürecinde oluşturduğu şemaya aykırı sosyal tehditle karşılan bireyde toplumun beklentisini karşılayamama korkusu artar ve baş etme yöntemlerini seçer. Cinsiyet rollerine bağlılık bireyler arasında farklılık gösterir, rollere ilişkin tutumlar çok katı ise stres ile sağlık sorunları riski de o kadar yüksek olur.

Yaşanan sağlık sorunlarında cinsiyet rolleri ile ilişkili davranışlar ve stres gibi faktörlerin etkisi vardır (Yasin ve ark., 2019). Toplum kadınlık rolleri doğrultusunda kadınlardan olumsuz duygularını belli etmemeyi, yaşamlarından memnun kalmayı, sorgulamamayı, diğer bireylerin yararını düşünmeyi ve çocuğu ile eşine bakım verip yardımcı olmasını bekler (Topuz ve Erkanlı, 2016). Kadın ve erkek için ortak gelişen durumlarda kadınlar erkeklerden daha fazla stres yaşayabilir. Kendi bedeni ve geleceği ile ilgili karar verme konusunda, sosyal ilişkiler ve maddi kaynak konusunda kadınlar erkeklere oran daha çok sınırlandırılmıştır. Yakın ilişkiler, boşanma ve iş yaşamında düşük gelir sahibi olma gibi durumlarda da kadınlar erkeklere oranla daha ciddi sorunlar yaşamaktadır (Gökalp, 2013). Cinsiyet rolü stresi yüksek olan kadınlar, daha fazla durumu kadınlık rollerine karşı tehdit unsuru algılayarak günlük yaşam içerisinde daha fazla stres ile karşılaşırlar. Cinsiyet rolüne bağlılık ve stres kadınların ruh sağlığına karşı savunmasızlık meydana getirebilir (Martz ve ark., 1995). Alanyazına bakıldığında, kadınların erkeklere oranla

önemli ölçüde yüksek kaygı ve duygudurum bozuklukları yaşadıkları bulgulanmıştır (Kuehner, 2003; Pigott, 1999).

2.9 Feminist Terapi

Feminist terapi, feminizmin uzantısı niteliğindedir. Feminizm; cinsiyetçiliği, cinsiyetçi sömürüyü ve baskıyı sona erdirmeye çalışan bir harekettir, insanların toplum içerisinde konumlarının eşit olduğu, cinsiyete dayalı eşitsizliği devam ettiren ataerkil toplum yapılarına direnerek eşitlikçi bir yapıya dönüştürülmesi gerektiği inancıdır (Funkerburk ve Fukuvama, 2001; Hooks, 2000). Feminizm, feminist terapinin temelini oluşturduğundan dolayı feminist terapi cinsiyet, etnik köken, sosyo-politik etmenler ile iç içedir (Evans ve ark., 2005).

Feminizm tarihi, üç dalga halinde tanımlanmıştır. Birinci dalga feminizmin temeli kölelik karşıtı harekettir, daha sonra kadınlar için eşit haklara kaymıştır. Birinci dalga kadınların oy kullanma, mülk sahibi olma haklarını savunmuştur. İkinci dalga feminizm, 1960 ve 1970'lerdeki yeniden canlanan kadın hareketlerini tanımlar, ikinci dalgada eğitim, kariyer ve ev içinde eşitlik savunuldu, toplumsal cinsiyet ile ilgili politika ve tutumlar ele alındı, feminist erkeklik araştırmaları ile erkeklerin ataerkil yapı içerisinde ezilmesi üzerine çalışıldı. Ancak dönemin sınırlılığı olarak, ikinci dalga içerisinde siyahi kadınlar büyük ölçüde ihmal edilmiştir. Üçüncü dalga feminizm en kapsamlı feminizmdir, ataerkil yapı ve cinsiyetçiliğin toplumun tüm üyelerini nasıl etkilediğine, kadınları ve erkekleri sosyal eşitsizliğe karşı ortak çalıştırmaya odaklanmıştır. (Easton, 2012; Enns, 2004; Collins, 2000; Sommers Flanagan ve Sommers Flanagan 2004). Özetle üçüncü dalga feminizm, cinsiyet fark etmeksizin cinsiyet, etnik köken, sınıf, din gibi konularda toplumun üyelerini baskılayan yapılara meydan okumaktadır.

Geleneksel psikoterapi kuramları kadınlar ve diğer azınlık gruplarını hayal kırıklığına uğratmıştır. Kadınlar ve diğer azınlık gruplar aldıkları danışmanlık ve terapi hizmetlerinde belirli yararlar görse bile sorunlarının temeline inmek için azımsanacak bir çaba gösterilmiştir. Bireylerin yaşamını temelden etkileyen güç konusu üzerinde durulmadığı için terapiler başarısız olmuşlardır. Böylece kadınlar ve azınlık gruplar ihmal edilmiştir (McLellan, 1999).

Feminist düşünce, psikoterapi alanında ilk Freudyen psikoterapiyi eleştirmiştir. Fakat erkek egemenliğinde olduğu ve erkekler tarafından standartları belirlenen ruh sağlığı alanında tüm kuramları eleştirmişlerdir (Walstedt, 1976). Kadınların doğuştan erkeklerden farklı olduğunu söyleyen feminist düşünceye göre kadınlar dünyaya erkeklerden farklı bakarlar ve erkekler tarafından oluşturulan psikolojik yöntemler kadınların ihtiyaçlarına tam olarak uymayabilir. Kadınlar, kadınlara özgü tasarlanmış psikoloji yöntemlerine ihtiyaç duyar (Chao, 2015). Bu doğrultuda feminist terapi, geleneksel psikoterapi kuramlarının eksiklikleri ve kadınların yaşadıkları zorluklara karşı geliştirilmiştir. (Brabeck ve Brown, 1997). İlk olarak 1970'lerin sonlarında ve 1980'lerin başında Amerika'da, ikinci feminizm dalgası akademisyenleri etkilemeye başladığında, feminist terapi tanımlandı ve geliştirildi. Tek bir kurucusu yoktur, farklı alanlarda çalışan birçok kadın akademisyenin ortak çalışmasının ürünüdür (Brown, 2018; Ballou ve ark., 2008).

Modern feminist terapinin temeli 1960'larda kadınların bir araya gelerek toplumun kadınlık rollerinin sınırlandırıcı yönü konusunda ses çıkardıkları kadın hareketi (feminist hareket) içerisinde yer alan farkındalık grupları, hırpalanmış kadın sığınakları, tecavüz karşıtı kriz merkezlerinin kurulması ile atılmıştır (Worell ve Johnson, 2001). Heteroseksüel ilişkilerde fiziksel şiddete uğrayan kadınlara sığınma ve danışmanlık sağlayan hırpalanmış kadın sığınakları ve cinsel saldırıya uğramış kadınlara danışmanlık yapan ve yardım eden tecavüz kriz merkezleri, kadınlara yönelik erkek şiddetini tüm kadınları tehlikeye sokan büyük bir toplumsal sorun olarak gördü (Worell ve Johnson, 2001).

Farkındalık grupları, amacı bireysel değişimden çok toplumsal değişim olan, kadınların kadın olarak deneyimlerini paylaştıkları, eş ve anne olarak geleneksel rollere memnuniyetsizliklerini anlattıkları, bireysel sıkıntılarının toplumsal beklentilerden nasıl kaynaklandığını tartıştıkları hiyerarşik olmayan, lidersiz gruplardır. Farkındalık gruplarında deneyimlerini ve düşüncelerini paylaşan kadınlar arasında dayanışma başlamıştır, kadınlar feminist farkındalık, özsaygı, özgüven ve özerklik geliştirmiştir (Worel ve Remer, 2003). Ayrıca danışan ve danışman arasındaki ilişkinin hiyerarşik olduğu ve danışma ortamının baskılayıcı sistemi devam ettirdiği düşüncesi kadın terapistlerin farkındalık gruplarına katılmasıyla değişmiştir. Farkındalık gruplarından

etkilenen kadın terapistler, farkındalık gruplarının kurallarını içeren eşitliğin olduğu, kaynakların eşit dağıtıldığı ve kadın güçlendirmenin yer aldığı feminist terapi gruplarını kurmuşlardır (Corey, 2015).

1980'lerde sarf edilen çabalar sonucunda kendi başına tanımlanan feminist terapide, bireysel danışma en sık kullanılan feminist terapi çalışması oldu (Chao, 2015). Feminist terapi, bir dizi teknik olarak değil de bir bakış açısı olarak nitelendirilmektedir. Park (2004)'a göre feminist terapi 'bir dizi teknik olarak değil de bir anlayış' olarak görülmelidir. Feministlerin geleneksel psikoterapi kuramlarına getirdikleri yeni anlayış ile feminist aile terapisi, feminist mesleki danışmanlık gelişmiştir.

2.9.1 Feminist terapinin felsefi temelleri

Sosyal ve politik bir hareket olan feminizmle ilgili tanımlar ve felsefi temeller çeşitlidir, bu feminizm geniş ve çok yönlü olduğu anlamına gelir. Çeşitli feminist felsefelerden feminist terapide etkilenmiştir. Aşağıda bazı feminist felsefi temelleri açıklanmıştır.

Liberal feminizm, politik, sosyal ve eğitim alanlarındaki cinsiyetçiliğin ortadan kaldırılmasını amaçlar, politik ve ekonomik yaşamın dışlatılan kadının ikincil konumda görülmesinin nedeninin toplumsal cinsiyet sosyalleşme sürecinin ve ayrımcı yasalar olduğunu öne sürmektedir. Liberal feministler, eşit eğitim, eşit istihdam fırsatları ve eşit işe eşit ücreti savunmuştur, bu ayırt edici özelliklerindendir (Worel ve Remer, 2003; Giddings, 1988). Liberal felsefeye dayalı feminist terapi, danışanın toplumsal cinsiyet sosyalleşmesi sürecinde diğerlerinin eşi, kızı, annesi, işçisi olarak rollerini gözden geçirmesine yardımcı olur. Toplumsal cinsiyet rollerinin kadınlar kadar erkekler içinde sınırlayıcı olduğunu öne süren liberal feministler, kadınlar özgürleşince erkeklerinde özgürleşeceğini savunmuşlardır. Ve ataerkil yapıları keşfederek meydan okumak yerine kadınlar için erişim ve fırsat oluşturmaya odaklanmışlardır (Worel ve Johnson, 2001)

Radikal feminizm, toplumsal cinsiyetin oluşturulması ve sürdürülmesinden erkek egemen iktidar siyasetini sorumlu tutar. Politik, sosyal ve ekonomik kurumlar kontrolü ile erkek egemenliği sürdürerek, kadınların ezilmesine neden olur. Kadınların sorunlarının kaynağının ataerkil iktidar ve toplum içerisinde gücün erkeklere paylaştırılması olduğunu savunur (Nes ve Iadicola, 1989). Radikal feminizme dayanan feminist terapide, terapist uzmanlığa sahiptir fakat danışana kendi konusunun uzmanı olarak saygı duyar. Danışanın

güçlenmesi için diğer kadınların yararına olan sosyal etkinliklere katılarak gerçekleştirilebilir. Böyle değişim sadece danışan ile sınırlı kalmadan daha geniş olarak toplumsal yapıda değişime yol açmaktadır. Radikal feminist terapist, danışanın terapiye getirdiklerini dikkate alarak danışanı sosyal, politik ve ekonomik açılardan değerlendirir. Radikal feminist terapistler, erkek egemenliğinin devamı için kadına yönelik şiddet, cinsel nesneleştirme ve cinsel zorlama ile kadınlar üzerinde sistematik bir kontrol olduğunu söylemektedir (Worel ve Johnson, 2001; Worel ve Remer, 2003)

Kültürel feminizm, toplumu duygularını ifade edebilen ve barış arayan davranışlara dayalı, kadına değer veren bir kültüre dönüştürmeyi amaçlamaktadır. Cinsiyetçiliğin, toplumun kadını değersizleştirmesi ve erkeğin aşırı değerleştirilmesinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Kadınlar ve erkekler arasında genel bir fark olduğunu düşünürler ve kadınların atanan toplumsal özelliklerin erkeklerin atanan özelliklerinden daha üstün olduğunu gördükleri yönleri kutlarlar (Saulnier 2000; Worel ve Remer, 2003). Kültürel feminizme dayalı feminist terapi, erkeklerin agresif ve rekabetçi geleneksel değerlerinin aksine kadınların bakım verme, iş birliği ve duygusallık değerlerini içsel özellik olarak görürler. Bu özellikleri zayıf yön değil de güçlü yönler olarak nitelendirir. Kültürel feminist terapistler, güçlendirmeyi terapötik bir amaç olarak görmek yerine kadınların kişilerarası ilişkilerde karşılıklılık elde etmesini vurgular. (Worel ve Johnson, 2001).

Sosyalist feminizm, ataerkil kapitalizme karşıdır. Kadın ve erkek arasındaki ekonomik ve psikolojik farklılıkları, erkeklerin cinsiyete dayalı iş bölümündeki konumlarından ötürü kaynaklanan kadınlar üzerindeki gücü vurgulamaktadır. Kadınlar ev içi işlerde ve ev dışında düşük ücretli işlerde çalışırken sömürülmektedir. Kadınlar tam zamanlı ev dışı bir işte çalışsalar bile çoğunlukla çocuk bakımından sorumludurlar, böylece erkeklerin soyut iş dünyasının aksine hayatlarının büyük bir bölümünü iş birliği, kişisel sorumluluk ve paylaşım, fiziksel dokunuş ve hassasiyet dünyasında geçirirler (Lorber, 2001). Erkekler işte harcadığı zamana ve emeğe göre ödüllendirilir. Fakat kadınların ev içi işleri bitmez, ev içinde yaşayan diğerleri önceliklidir. İşverenin işçinin ekonomik konumu ve sınıf bilicinin şekillenmesi gibi kadınların maddi ve sosyo-duygusal emek bilinçleri erkeklerden farklıdır (Eisenstein, 1979).

Postmodern feministler, sanatta, popüler kültür ve medyada toplumsal cinsiyet ve cinsellik hakkında bize verilen mesajları incelemekle ilgileniyorlar. Bu öğretilerde veya metinlerde nasıl erkek, kadın olunacağına ve her birinin heteroseksüel olarak nasıl baştan çıkarıcı olması gerektiğine dair bilinçaltı dersleri yer almaktadır. Bu sinyalleri görme yeteneğimiz varsa, onları uygun gördüğümüz şekilde reddedebilir veya değiştirebiliriz. Tek bir doğru olduğu inancını reddeden postmodern feministler, doğrunun ilişkilerle şekillendiğini savunmaktadır. Toplumsal cinsiyet ve cinsellik ile ilgili geleneksel varsayımları sorgulayan postmodern fesministlere göre cinsiyet ve cinsellik her zaman değişim içerisindedir, sabit değildir. Kadın-erkek, heteroseksüel-homoseksüel, siyahi-beyaz gibi yapıların oluşturulmuş olduğunu ve bu yapıları doğru olarak nitelendirdiği iddialarının yanılabilir olduğunu öne sürmektedir (Brown, 2018; Enns, 2004; Evans, 1995; Lorber, 2001).

Renkli kadın feministler, diğer feminist düşünceler ile aynı endişeleri paylaşırlar fakat feminizmin daha kapsayıcı olması için çaba gösterilmesi gerektiğini savunurlar. "Tüm kadınlar ezilir" şeklindeki aşırı basitleştirilmiş iddia etnik, dini ve cinsel azınlıkların yaşadığı baskıcı güçlerin çeşitli deneyimler sunmasına rağmen, tüm kadınların aynı sorunları ve zorlulukları yaşadığı anlamına gelmektedir. Böylelikle farklı baskı kavramı farklı renklerden feministlerin ana temasıdır. Beyaz feministler, baskının tüm kadın gruplarında aynı olduğunu düşünerek, tüm kadınların deneyimlerinin beyaz kadınlarınkiyle aynı olduğunu genelleştirmiştir. Farklı renklerden feministler, toplumsal cinsiyet baskının tüm baskıların merkezinde olduğuna dair olan düşünceyi eleştirirler. Bu düşüncenin beyaz olmayan kadınları kadın kimlikleri ve beyaz olmayan kimlikleri arasında seçim yapmak zorunda bıraktığını düşünürler. Birçok beyaz olmayan kadın için ırkçılık cinsiyetçilikten daha görünür bir sorundur. Bu bilgiler doğrultusunda farklı renklerden feministlerin amacı; feminizmi yeniden düşünmek, beyaz olmayan kadınların bakış açısını kullanmaktır (Evans, 1995; Collins, 1991; Collins, 1995; Hooks, 1982).

2.9.2 Feminist terapinin ilkeleri

Worel ve Remer (2003) tarafından feminist terapinin geniş ve çok yönlü felsefeleri bütünleştirerek 4 temel feminist terapi ilkesi oluşturmuştur. Bu ilkeler aşağıda açıklamaları ile anlatılmaktadır:

1. Kişisel olan politiktir: Bu ilke kadınların yaşadıkları sorunlarının kadınların içsel ve erken çocukluk deneyimlerinden değil de politik ve sosyal durumlardan kaynaklandığını vurgular Bu ilke, danışanın cinsiyetçilik ve ayrımcılıkla ilgili deneyimlerini, semptomlarını en iyi çabayla başa çıkma mekanizmaları olarak anlamasını ve yaşamını daha fazla kontrol altında hissetmesine ve kişisel güç duygusu kazanmasına yardımcı olmak için terapötik bir müdahale olarak sosyal harekette bulunma potansiyelini ele alır (Worel ve Remer, 2003).
2. Kişisel ve sosyal kimlikler birbirine bağlantılıdır: bu ilke kadınların bireysel kimlikleri ve özdeşleştirildikleri kimlikler (sosyal kimlik) doğrultusunda sosyal açıdan tanımlandığı grupları keşfetmesinin önemini vurgular. Cinsiyet, etnik köken, sosyoekonomik durum, cinsel yönelim, yaş ve fiziksel özelliklere dayalı olanlar da dahil olmak üzere kişisel olarak anlamlı deneyimlerin kesişimlerine bakılır. Danışanlar, bu kesişimlerde içsel ve dışsal olanı ayırt etmeye teşvik edilir (Worel ve Remer, 2003).
3. İlişki eşit düzeyde ilişki ilkesine dayanır: Danışanları onaylamak ve güçlendirmek için, seansının hem içinde hem de dışında eşitlikçi yöntemler oluşturulur. Terapist ve danışan farklı etnik veya sosyal gruplara ait olduğunda, kişilerarası güç dinamiklerine özel bir önem verilir (Worel ve Remer, 2003).
4. Kadınların bakış açısı değerlidir: bu ilke kendini doğrulama ve güçlü yönlerin tanımlanması sürecine teşvik eder. Başkalarını düşünme, iş birliği yapma, duygularını ifade etme özellikleri kutlanır. Danışanların kendilerine bakmaları, deneyimlerine inanmaları ve onlar için bir destek sistemi olacak diğer kadınlarla ilişkiler kurmaları istenmektedir (Worel ve Remer, 2003).

2.9.3 Feminist terapinin amaçları

Feminist terapi, diğer birçok psikoterapinin aksine, açık davranışsal terapötik amaçlara sahip değildir. Danışanı güçlendirme ve özgürleşme deneyimlerini temsil eden bir psikoterapi ilişkisinin amaçları iş birliği içinde belirlenir ve danışan memnuniyeti ve öz bildirim yoluyla değerlendirilir (Brown, 2018).

Maddeleştirilmiş amaçlar olmasa da birçok feminist terapist temelde genel amaçlar konusunda hemfikirdir. Enns (2004), Brown (2018) ve Sturdivan (1980)'in yazılarından yola çıkarak aşağıdaki amaçlar sıralanabilir:

1. Güçlendirme; eşitliğin sağlanmasına, politikaların ve eylemlerin kişinin kendisi ve topluluklar üzerindeki etkisini anlamayı vurgulayan bir kavramdır. Danışanın toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının ve her türlü ayrımcılığın farkına vararak, değiştirmesi için kişisel ve sosyal olarak güçlendirmesini ifade eder. Danışanın güçlendirilmesi ve feminist bilincin geliştirilmesi, feminist terapinin en önemli, en kapsayıcı amacıdır. Belirli bir dizi semptomu hafifletmek yerine dönüştürmek için tasarlanmıştır, bu da danışan için semptomu yalnızca hafifletici olmaktan çok özgürleştirici hale getirir. Feminist terapi konusundaki literatürün önemli bir kısmı, çeşitli farklı koşullar altında bu kapsayıcı hedefe ulaşmak için yöntemler geliştirmekle ilgilidir (Brown, 2018).
2. Kendine bakma ve benlik saygısı; danışanın kendine dair yargılarını ve değerlendirmelerini, bireysel ihtiyaçlarını karşılamasını ifade eder. Kadınların benlik saygılarının kaynağı çoğunlukla dışsal olmuştur ve başkalarının değerlendirmelerine, kadınların yargı ve değerlerine zarar verecek şekilde bağımlı olmuştur. Feminist terapi, terapötik süreç içerisinde danışanın dış benlik saygısı kaynakları ile kendini tanılaması yerine daha özerk bir kendini tanımlamaya geçişini amaçlamaktadır. Böylece benlik saygısının kaynağı danışanın kendisi olur, toplumun güzellik ölçülerine olmasa bile kendini dair değerlendirmeleri olumlu olur (Enns, 2004).
3. Çeşitliliğe değer verme; etnik köken, sınıf, cinsel yönelim, yaş gibi farklı kimlikleri tanımak, farklı kültürleri kabul etmeyi ifade eder. Kadınlar, evrensel olarak ortak sorunlar yaşasalar da kültür, etnik köken, din, ekonomi, yönelim bağlamlarında kadınların yaşamı birbirinden farklı olarak da şekillenmektedir (Enns, 2004).
4. Kaliteli Kişilerarası İlişkiler; başkaları ile kaliteli, anlamlı ilişkiler geliştirmeyi ifade eder. Kadınların cinsiyet rolleri kişilerarası ilişkilerinden (aile, arkadaş, eş, çocuk) kolaylaştırıcı, destekleyici olmasına yöneliktir. Feminist terapi bakış açısından, kişilerarası ilişkilerde artan sıcaklık, destek ve beslenme, kadının kendi ihtiyaçlarını karşılamasını engellemiyorsa ve ancak kadın kendini eşit derecede destekliyor ve besliyorsa, olumlu bir amacı ifade eder (Sturdivan, 1980).
5. Beden İmajı ve Duygusallık; danışanın kendi bedenine dair duygu ve düşüncelerini ifade eder. Kadınlar, toplumsallaşma ile kendi bedenlerine dair kararsız duygulara sahip olur. Toplumun oluşturduğu "çekici kız" ideali, bir kadının fiziksel görünümüne çok fazla önem veren toplum tarafından sürekli olarak övülmektedir.

Danışanın kendi bedenini kabul etmeyi ve kendisi gibi olmayı, toplumsal kalıp yargılara uyup uymadığına bakmaksızın kendini sevmeyi öğrenmesi, feminist tedavide önemli bir terapötik değişimi temsil eder (Sturdivan, 1980).

6. Politik Farkındalık ve Sosyal Hareket; amacı sosyal değişim ile ilgilidir. Feminist terapi bakış açısına göre; kişisel sıkıntıların çoğu toplumun ayrımcı yöntemlerinde kaynaklanmaktadır. Toplum kadını sınırlayan ve zarar veren ayrımcı yöntemleri ile psikopatolojiyi ortaya çıkarır. Bu doğrultuda, politik farkındalık ve sosyal hareket amacı feminist terapiyi benzersiz kılan bir amaçtır. Danışanların sıkıntıları toplum tarafından üretilmeye devam ettikçe bireysel çözümler bulunamaz, böylece sosyal değişimi sağlamak için iş birliğini içeren sosyal hareketlerde bulunulabilir. Feminist terapideki kadın hareketleri ve farkındalık grupları sosyal değişimi sağlayan önemli sosyal hareketlerdir (Brown, 2018).

2.9.4 Feminist terapide terapötik ilişki

Feminist terapide terapötik ilişkinin temeli, danışanın güçlendirilmesine ve terapist ile danışan ilişkisinin eşitlenmesidir. Danışanın kendisini sınırlayan cinsiyet beklentilerini fark etmesini sağlayacak şekilde terapötik ilişki yapılandırılmıştır. Feminist terapist, danışana kendilerini nasıl tanımladıklarını ve diğerleriyle kurduğu ilişkileri fark ettirir. Terapist ve danışan arasında eşitlikçi güce odaklanmak feminist terapiyi diğer yaklaşımlardan ayırır. Terapist ve danışanın eşitlik ilişkisi, terapistin otorite figürü görüntüsünü kırar, danışanın terapi sürecine aktif katılmasını sağlar, böylece danışan güçlenir (Smith, 2019).

Feminist terapide terapist; danışma sürecinde feminist uygulamaları kullanan bir terapist feminist terapist değildir. Feminist terapist olmak için terapistin yaşamının tüm alanları feminist düşünce ile bütünleşmiş olmalıdır (Corey, 2015). Feminist terapist, danışanın güç ilişkileri konusunda danışanı bilgilendirir ve güç alanlarını fark etmesini sağlar, sosyal değişimi sağlamak için sosyal harekette bulunur, feminist bilgi gelişimlerini takip eder ve kendini değerlendirir, ihtiyaçlarının ve zayıf noktalarının farkındadır (Feminist Therapy Institute, 1999). Süreçte terapist bilgi ve becerileri ile uzmandır, danışanda kendi yaşamının bilgisine sahip olan bir uzmandır. Terapist uzmanlığını kullanarak danışanın güçlenmesinde ona destek olur (Brown, 2000). Worell ve Remer, (2003) e göre feminist

terapistler, danışana sahip olduğu cinsiyet rolünü fark etmesi, içselleştirilmiş mesajlarını fark edip olumlu mesajlar ile değiştirmesi, toplumsal beklentilerin olumsuz etkilerini fark etme, sosyal değişimi sağlayan becerileri kazanma, güçlenme, deneyimlerine güvenme konusunda destek olurlar.

2.9.5 Feminist terapinin teşhis ve değerlendirmeye bakış açısı

Feminist terapi, psikolojik sıkıntının yeniden formüle edilmiş bir anlayışına sahiptir, psikopatolojinin tıbbi veya hastalık modelini reddederler. Psikolojik sıkıntı kavramı, adaletsiz bir toplumda yaşama deneyimi hakkında bir iletişim olarak görülebilecek şekilde yeniden şekillendirilmiştir. Bu bakış açısına göre ruhsal sıkıntı bir hastalık ya da eksiklik değildir, mücadele etmenin, hayata devam etme isteği ve becerisidir (Worell ve Johnson, 1997).

DSM–5'e göre kadınların erkeklere oranla majör depresif bozukluk yaşama oranları daha yüksektir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Ancak feminist anlayış kadınların toplumsal nedenlerden dolayı erkeklerden daha yüksek oranla depresyon yaşadıklarını söyler (Enns, 2004). Kadınların içinde yaşadıkları koşullar, sosyal konumları ve ruh sağlıkları arasında ilişki vardır (Bernardez, 1996). Diğerlerine bakım vermesi, diğerlerine bağımlı yaşam sürmesi, fiziksel ya da psikolojik şiddete maruz kalması, cinsiyet odaklı ayrımcılık yaşaması, ekonomik özgürlüğünün olmaması gibi deneyimlerinin sonucu olarak depresyon yaşamaktadırlar (Enns, 2004). Özetle, feminist terapistler danışanı değerlendirirken semptom ve davranışlara değil, danışanın yaşadığı sosyal ortamı değerlendirirler.

2.9.6 Feminist terapi teknikleri

Feminist terapistler, feminist terapinin amaçlarına ulaşmak için çeşitli teknikler kullanırlar. Cinsiyet rolü analizi ve güç analizi gibi kendine özgü tekniklerin yanı sıra diğer kuramların tekniklerini de almıştır. Feminist terapide teknikler, feminist terapi ilkelerine uygunluğuna göre seçilir. Aşağıda teknikler anlatılmıştır:

Cinsiyet Rolü Analizi ve Cinsiyet Rolü Müdahalesi; danışanın sahip olduğu toplumsal cinsiyet rolünden beklenenlerin onu olumsuz olarak nasıl etkilediğini, kadınlar ve erkeklerin toplum içerisinden birbirinden farklı sosyalleştiğini göstermek, bu konularda

farkındalığını arttırmak amacıyla kullanılan bir tekniktir (Sturdivant, 1980). Feminist terapistler, güç analizi ve müdahalesi tekniği ile danışanın toplumdaki baskın çoğunluk ve bağımlı olan azınlık gruplar arasındaki güç farklılığını fark etmesi ve danışanın yaşam içerisindeki güç alanlarında kontrol sahibi olması için güçlendirir. Danışanın güçlendirilmesi için ayrı bir planlama yapılmaz, terapötik süreç içerisinde ortaya çıkar (Worell ve Remer, 2003). Tekniğin aşamaları vardır. İlk aşamada, danışanın cinsiyet rolü mesajları tanımlanır. İkinci aşamada, terapistin desteği ile danışan sahip olduğu cinsiyet rolü ile ilgili mesajların olumlu ve olumsuz etkilerini belirler. Üçüncü aşamada; danışanın fark ettiği kendi cinsiyet rollerine dayalı olarak danışanın kendisi ile ilgili ifadeleri belirlenir. Dördüncü aşamada; terapist ve danışan hangi mesajları değiştirmek istediklerine karar verir. Beşinci aşamada; danışanın istediği değişikliği uygulamak üzere plan oluşturulur (Enns, 2004).

Güç Analizi ve Güç Müdahalesi; danışanın yaşımı üzerinde kontrol sahibi olması ve güçlü yönlerini fark etmesi ile ilgilidir Brown (2018) güç alanlarını dört başlık ile tanımlamıştır. Bunlar:

1. Somatik güç; bireyin bedeni ile temas içerisinde olması anlamına gelir. Bedensel güç, yemek, rahatlık, cinsel zevk ve dinlenme gibi bedensel arzularla bağlantı anlamına gelir. Birey, bedenini güvenli bir yer olarak görür ve bedensel görünümünü olduğu gibi kabul eder.
2. Psikososyal güç; bireyin kendi görüşleri ve diğerlerinin görüşlerinin farkında olması, eleştirel incelemesi anlamına gelir. Psikososyal güç sahibi birey şimdi ve buradadır, duygularının farkındadır ve sezgilerine güvenir, duygularının sorumluluğunun farkındadır, kendine ve diğerlerine fiziksel, ruhsal ve psikolojik zarar vermeden kendini rahatlatabilir.
3. Kişilerarası güç; bu güce sahip olan bireyler, diğer insanlar üzerinde etkiye sahiptir, diğer insanları kontrol edemeyeceğinin farkındadır. Mantıklı değerlendirmeleri sonucunda ilişki kuracağı kişiyi ve o kişi ile nasıl ilişki kuracağı kararını alır, duygusal ve fiziksel olarak zarar gördüğü ilişkilerden kendini korur.
4. Varoluşsal güç; birey yaşamsal sıkıntılarına yanıt ararken kendine yardımı olan ve rahatlama hissi veren anlamsal bir sisteme sahiptir. Kendini daha iyi anlamak için önceki neslin bıraktığı gelenek ve kültürü kendi kimliği ile birleştirir. Varoluşsal güce

sahip birey, sosyal ortamın kendini nasıl etkileyeceğinin farkındadır, sosyal ortamın kendini kontrol etmesi yerine onunla ilişki kurar.

Atılganlık Eğitimi; cinsiyet rolü sosyalleşme etkisiyle çoğu kadın, kişilerarası çatışma yaşanması durumuna duydukları kaygı nedeniyle duygularını ve fikirlerini ifade edememektedir. Böylece kaygıları nedeniyle kendine güven sorunu yaşarlar (Jakubowski, 1973). Atılgan olmak, başkalarının haklarını çiğnemeden kendi haklarını savunmak, özgüvensizlik yaşamamaları konusunda atılganlık eğitimi kadınlar için önemlidir (Jakubowski, 1977). Danışan, atılganlık eğitimi ile başkalarının haklarını çiğnemeden kendi hakkını savunur ve toplumsal cinsiyet rol sosyalleşmesi ile kazandığı yanlış fikirleri (örneğin; diğerlerine öncelik verme, sorun çıkarmama) değiştirebilir (Corey, 2015).

Bibliyoterapi; Okuma materyallerinin psikolojide iyileştirici bir yardımcı olarak okuma yoluyla problem çözmede kullanılmasıdır (Mcculliss, 2012). Özetle; danışanın okuma yoluyla kendisi ve çevresi hakkında bilgi edinme sürecidir. Feminist terapistler, danışanları sıklıkla terapi yaşadıkları durumlarla ilgili kitap ve makaleleri incelemeye teşvik eder. Danışanların okuması, yeniden sosyalleşmeye (geleneksel toplumsal cinsiyet rolü klişeleştirme dışında) yardımcı olur ve onları cinsiyetçilik ve diğer tüm baskı biçimleri hakkında eğitir. Bibliyoterapi ayrıca danışanların terapistlerine kıyasla daha bilgili olmalarına yardımcı olabilir ve bu da güç dengesizliklerini azaltacaktır (Worell ve Remer, 2003). Örneğin, bir terapist, kilosu veya vücut imajı hakkında çok endişeli bir kadın için bir okuma verebilir. Kilo alma veya vermeyle ilgili bazı tıbbi özetlerin yanı sıra kilo sorunlarıyla başarılı bir şekilde ilgilenen kadınların otobiyografilerini okumasını tavsiye edebilir (Jones Smith, 2016).

Kendini Açma; kısaca terapistin kendisi ile ilgili kişisel bilgileri sözlü olarak ifade etmesidir (Hill ve Knox,2012). Danışma sürecinde terapist ve danışanın ilişkisinin eşitlikçi olması, danışanı desteklemek ve güçlendirmek, kadınların ortak yaşantılarını fark ettirmek için kullanılır (Enns, 2004).

Yeniden Çerçeveleme; bireyin sınırlı bakış açısını genişletmesine yardımcı olan bir tekniktir. Bireyin deneyimlerine ve sorunlarına farklı anlamlar kazandırarak olumlu davranış değişikliği kazandırır (Clark, 1998). Feminist terapistler, yeniden çerçevelemeyi

danışanın odağını birey kaynaklı bir sorundan toplumsal kaynaklı bir soruna kaydırmak için kullanırlar (Sharf, 2017).

Sosyal Harekette Bulunma; terapistin ve danışanın protestolara katılması, karşıt düşüncelerini sunmak için makamlara mektup yazması, gruplara katılmayı içerebilir (Israeli ve Santor, 2000). Feminist terapistler, sosyal değişimin sağlanması için sosyal harekette bulunmanın gerekli olduğunu savunur. Sosyal harekette bulunan danışan, aktif, iddialı ve değişimi etkileyen bir birey modeli oluşturur ve diğerlerini etkiler (Sturdivant, 1980). Sosyal hareket, terapistin ve danışanın protestolara katılması, karşıt düşüncelerini sunmak için makamlara mektup yazması, gruplara katılmayı içerebilir. Sosyal harekette bulunmanın danışanın ruh sağlığını iyileştirici gücü toplumun ruh sağlığını iyileşmesi için önemli bit etken olabilir (Israeli ve Santor, 2000).

2.10 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi değişkenleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmaların bulgularına yer verilmiştir.

2.10.1 Toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ile ilgili yapılan araştırmalar

Özmete ve Yanardağ (2016) 18-65 yaş aralığındaki erkeklerin cinsiyet rolleri ile ilgili tutumlarını belirlemiştir. Araştırmaya Ankara'da yaşamını sürdüren 780 erkek katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, genç, bekar, öğrenim düzeyi yüksek, çocuğu olmayan erkeklerin daha eşitlikçi cinsiyet rollerine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca lise ve öncesinde öğrenim görmüş erkeklerin evlilikte cinsiyet, toplumsal cinsiyet, erkek toplumsal cinsiyet rolleri alt ölçeklerinden yüksek puanlar aldığı saptanmıştır.

Yaycı ve Düşmez (2016) cinsiyet rolleri tutumu, atılganlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 315 kadın ve erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadın üniversite öğrencilerin erkek üniversite öğrencilerinden daha fazla eşitlikçi cinsiyet rolleri tutuma sahip olduğu belirlenmiştir. Ancak cinsiyet rolleri tutumları ve atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Uçar ve arkadaşları (2017) üniversitede öğrenim gören 743 öğrenci ile yaptığı araştırmada cinsiyet rolleri tutumları ve şiddet davranışına yönelik tutumlarını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinde eşitlikçi olmayan cinsiyet rolleri tutumunun fiziksel şiddet davranışını normal görmeyi arttırdığına ulaşılmıştır, eşitlikçi olmayan cinsiyet rolleri tutum puanı arttıkça şiddeti onaylama puanları da artmıştır. Cinsiyet, öğrenim bölümü, ebeveyn eğitim durumu, gelir durumu, aile türü, annenin çalışması gibi değişkenlerin öğrencilerin cinsiyet rolleri tutumlarını ve cinsiyet, öğrenim bölümü, annenin çalışması değişkenlerinin öğrencilerin şiddete yönelik tutumları üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.

Can ve Büyükbayraktar (2018) erkeklerin cinsiyet rolleri tutumlarını belirlediği ve farklı değişkenler açısından değerlendirdiği bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya Konya'da yaşamını sürdüren 18-56 yaş üzerindeki 201 erkek katılmıştır. Araştırmanın sonunda erkeklerin cinsiyet rollü tutumları ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, erkeklerin yaşı arttıkça eşitlikçi olmayan cinsiyet rolüne sahip oldukları görülmüştür. Öğrenim düzeyi değişkeni ve cinsiyet rolleri tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur, yükseköğretim mezunu olan erkeklerin eşitlikçi cinsiyet rolüne sahip oldukları, okuma yazma bilmeyenlerin ise eşitlikçi olmayan cinsiyet rolüne sahip oldukları görülmüştür. Bu iki değişken dışında evlenme şekli ve dini inanç değişkenleri ile cinsiyet rolleri tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Karadeniz'de bir üniversitede öğrenim gören 306 kadın ve erkek hemşirelik üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada, Erbil (2019) üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri tutumları ile yaşam değerleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri tutumları ve yaşam değerleri arasında ilişki anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Kadın hemşirelik öğrencilerinin erkek öğrencilere göre cinsiyet rolleri tutumlarının daha eşitlikçi olduğu ve yine kadın öğrencilerin yaşam değerlerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Selçuk (2021) kadına yönelik şiddet, benlik saygısı ve bağlanma stillerini cinsiyet rolleri tutumları açısından incelemiştir. Araştırmaya 18 yaş ve üzerindeki 384 kadın katılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda çalışmaya katılan kadınların, kadına yönelik şiddet, benlik algısı ve bağlanma stillerinin cinsiyet rolleri tutumları açısından

farklılık gösterdiği görülmüştür. Eşitlikçi olmayan cinsiyet rolünün kadına yönelik şiddet, benlik algısı ve bağlanma stilleri değişkenlerinin üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Eşitlikçi olmayan cinsiyet rolüne sahip olan kadınların düşük benlik saygısına ve kaçıngan-kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcı kadınların yaşamlarında fiziksel, psikolojik, ekonomik şiddet hikayeleri olduğu görülmüştür ve başka kadınların fiziksel, psikolojik, ekonomik şiddete maruz kaldığına tanıklık yaptıklarını belirtmişlerdir.

Kaufman (2005) üniversite öğrencilerinin iş ve aile ile ilgili plan ve tutumlarını, tutum ve beklentilerindeki cinsiyet farklılıklarını ve cinsiyet rolleri tutumlarının gelecek beklentileri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 18-22 yaş aralığındaki 126 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre erkek ve kadınların çoğunluğunun evlenmeyi, çocuk sahibi olmayı ve tam zamanlı çalışmayı beklediği görülmüştür. Erkekler bir işte daha fazla saat çalışmayı beklerken, ideal çalışma saatlerinde cinsiyet farkı görülmemiştir. Daha eşitlikçi cinsiyet rolleri tutumlarına sahip kadınlar, evlenme ve çocuk sahibi olma planlarında daha az belirleyicidir. Eşitlikçi erkekler, geleneksel meslektaşlarına göre daha az saat çalışmayı bekler ve evde kalmaya daha isteklidir.

Malik ve diğerleri (2018) gençlerin toplumsal cinsiyet rolüne yönelik tutumunun eşitlikçi mi yoksa geleneksel mi olduğunu anlamak için üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumları Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği kullanarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Lahor'un çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören 513 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma katılımcıların algısında önemli cinsiyet farklılıkları olduğunu ortaya çıkarmıştır. Erkek öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine yaklaşımlarının kadın öğrencilere göre daha eşitlikçi olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların ebeveynlerinin yaşadıkları şehir ve sosyoekonomik durumu cinsiyet rollü tutumlarını şekillendirmede önemli değişkenlerden olduğu görülmüştür.

Zuo ve diğerleri (2018) Çin'in Şanghay kentindeki üniversite öğrencilerinin rıza dışı cinsel ilişki farkındalığı ve mağduriyetini ve bu değişkenlerin cinsiyet rolleri tutumları ile ilişkili olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma katılımcılarının 430 erkek ve 669 kadın olmak üzere toplan 1099 üniversite öğrencisidir. Üniversite öğrencilerinin nispeten

eşitlikçi cinsiyet rolüne sahip olduğu bulunmuştur. Kadın üniversite öğrencilerinin sosyal statü ve kaynak paylaşımında daha eşit olmak isterken, kadınların cinsel etkileşimdeki itaatkarlığını erkeklerden daha fazla onaylamıştır. Erkeklerle karşılaştırıldığında, kadın öğrencilerin daha yüksek oranda sözlü taciz, istenmeyen dokunma, okşama ve penetrasyonun olduğu cinsel ilişki kurbanı olduğu görülmüştür. Geleneksel cinsiyet rolleri tutumlarına sahip kadın öğrencilerin fiziksel rıza dışı cinsel ilişkiye karşı daha savunmasız olduğu ortaya konulmuştur.

Sitoresmi ve Herdiana (2022) erken yaşta çalışan yetişkin kadınlarda cinsiyet rolleri tutumu ile başarı korkusu arasındaki ilişkiyi kariyer belirginliğinde incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini 18-40 yaş aralığındaki işçi ve kendi işi olan 173 yetişkin kadın oluşturmaktadır. Ancak araştırma sonucunda cinsiyet rolleri tutumları ile kariyerde belirginlik arasında anlamlı bir ilişki, başarı korkusu ile kariyerde öne çıkma arasında anlamlı bir ilişki, cinsiyet rolleri tutumları ile başarı korkusu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Cano ve Hofmeister (2022) aile yaşamına babanın katılımının 14-15 yaşındaki çocukların toplumsal cinsiyet rolleri tutumları üzerindeki etkisi sunmayı amaçlamıştır. Baba katılımı, ev işlerine yönelik olduğunda çocuklarda toplumsal cinsiyet rolleri tutumu gelişimi ile güçlü bir ilişkisi oldu görülmüştür. Çocukların cinsiyet rolleri tutumlarının yordayıcısı, annelerin ev işlerine harcadıkları zaman miktarına göre çocukların ergenlik döneminde babaların ev işlerine harcadıkları zamanın miktarı olmuştur. Annenin istihdamı ve eğitimi, tıpkı ev işlerine ve çocuk bakımına baba katılımında olduğu gibi, toplumsal cinsiyete yönelik eşitlikçi tutumların önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ayrıca çocukların toplumsal cinsiyet tutumunu ebeveyn sıcaklığı etkilemektedir, bu araştırmaya göre babalar tarafından sıcaklık gösterildiğinde cinsiyet rolleri tutumu üzerinde etki görülmemiştir, ancak anne tarafından sergilenen sıcaklığın çocukların cinsiyet rolleri tutumu üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmüştür.

2.10.2 Toplumsal cinsiyet rolü stresi ile ilgili yapılan araştırmalar

Kadın üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, Bayar, Avcı ve Koç (2017b) namus ile ilgili tutumu ve cinsiyet rolleri tutumunun, cinsiyet rolü stresi üzerindeki yordayıcı etkisine bakmıştır, 446 kadın üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada namus ile ilgili

tutumlar (evlilik dışı cinsellik), ayrıştırıcı cinsiyet rolü ve eşitlikçi cinsiyet rolünün kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü stresini anlamlı yordadığı görülmüştür. Ayrıca geleneksel olmayan namus ile ilgili tutumların kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü stresinin anlamlı yordayıcısı olmadığı da görülmüştür.

145 erkek üniversite öğrencileri ile ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan bir çalışmada, Bayar (2018) cinsiyet rolü stresi ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda, cinsiyet rolü stresi puanları yüksek olan erkek üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet rolü stresi düşük olan erkek üniversite öğrenciler ve cinsiyet rolü stresi yüksek olan erkek üniversite öğrencilerinin sözlü saldırganlık ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sarıtepe (2019)'nin kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü stresini etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı araştırmaya bir devlet üniversitesinin farklı fakülte ve bölümlerinde öğrenim gören 856 kadın üniversite öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre sınıf düzeyi, kardeş sayısı, dini inanç, anne ve babanın evlilik için tanışma şekli, ailenin aylık geliri, anne ve babanın mesleği değişkenlerinin cinsiyet rolü stresini etkilediği görülmüştür.

Arslan ve Şahin (2019) erkek üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü stresinin belirleyip, farklı değişkenlere göre karşılaştırmıştır. Araştırmaya bir devlet üniversitede Sağlık Fakültesinde öğrenim göre 186 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Erkek üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü stresi, yaş değişkeni ve yaşadıkları yer değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Öğrencilerin yaşı arttıkça cinsiyet rolü stres düzeyleri de artmaktadır. Yine ev ortamında, tek olarak yaşayan erkek üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü stresi yaşama düzeyi artmaktadır.

Tıp Fakültesinde öğrenim gören 187 kadın üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada, Seçkin (2021) kadın öğrencilerin cinsiyet rolü stresi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir, ayrıca kişisel değişkenlerin ile benlik saygısı ve cinsiyet rolü stresi üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, fazla harcamada bulunan, eşi ve ebeveyni ile aynı evde yaşayan, ebeveynleri yükseköğretim mezunu olan, Karadeniz Bölgesinde uzun süre yaşayan, dini inanca sahip olmayan, az

sayıda kardeşe sahip olan, vücut kütlesi düşük olan, yüksek benlik saygısına sahip olan, alkol tüketen kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü stres düzeyleri anlamlı olarak daha düşüktür.

Saurer ve Eisler (1990) olumlu ve olumsuz duygusal ikili rol oynama durumlarında erkek cinsiyet rolü stresinin sözlü ve sözlü olmayan ifadeler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada erkek cinsiyet rolü stresi ve sosyal destek arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Araştırmaya 50 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkek cinsiyet rolü stresi ve sözlü ve sözlü olmayan ifadeler arasında ilişki olduğu görülmüştür, cinsiyet rolü stresi yüksek olan erkekler hassas duyguların ifade edileceği durumları zorlayıcı bulmuştur. Cinsiyet rolü stresi yüksek olan erkeklerin duygularını sözsüz olarak doğru bir şekilde ifade etmekte zorlandığı görülmüştür. Ayrıca araştırmacıların cinsiyet rolü stresi yüksek olan erkeklerin büyük sosyal destekler ağlarının olduğu varsayılmıştır ancak sonuçlar bu varsayımı desteklememiştir.

Efthim ve arkadaşları (2001) kadınsı ve erkeksi cinsiyet rolü stresi değişkenlerinin utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve dışsallaştırma ile nasıl ilişkili olduğunu araştırmıştır. Katılımcı grubunu 89'u erkek 118'i kadın toplam 207 lisans düzeyi öğrenciler oluşturmuştur. Elde edilen veriler doğrultusunda hem erkek hem de kadın öğrenciler için toplumsal cinsiyet rolü stresi ile utanç eğilimi arasında ilişki bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet rolü stresi bağlamında kadınlarda en fazla utanç eğilimi, erkeklerin de utanç eğilimi, suçluluk ve dışsallaştırma ortaya çıktığı görülmüştür. Kadınların söz sahibi olduğu durumlar ve duyguları ifade etme de erkeksi cinsiyet rolüne bağlılık nedeniyle erkekler savunma amaçlı dışsallaştırma kullanmaktadır.

Bekker ve Boselie (2002) yeme bozuklukları, kadınsı cinsiyet rolü stresi ve diğer stres türleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada bozukluğu ve ortalama yaşı 25.8 olan 36 kadın ve ortalama yaşı 21.2 olan 53 kadın kontrol grubu olarak yer almaktadır. Araştırmada katılımcıların yaşadığı stresin, kadınlık ile ilgili cinsiyet rolü stresinden ziyade genel olarak yemek bozluğuna sahip olmak ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca yeme bozukluğu olan kadınların duygusal başa çıkmayı kontrol grubundan daha çok kullandığı bilgisine ulaşılmıştır. Araştırmada yüksek stres

düzeylerinin yeme bozukluklarına neden olmasından ziyade olumsuz duygular ile başa çıkmanın neden olduğu sonucuna varılmıştır.

Swift (2004) 18-25 yaş arası 72 kadın katıldığı araştırmasında ideal beden görüntülerinin katılımcılar üzerindeki etkisine bakmıştır. Araştırma ideal beden görüntülerinin izlenmesinin beden memnuniyetini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Ayrıca kadın cinsiyet rolü stresi düzeyinin beden memnuniyetini etkilediğini ve kadın cinsiyet rolü stresi düzeyi yüksek kadınların medyanın olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız olduğu görülmüştür.

Mussap (2008) 18-40 yaş aralığındaki 129 erkeğin katıldığı araştırmasında cinsiyet rolü stresi ile beden değişimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkeksi cinsiyet rollerine bağlılık ile ilişkili cinsiyet rolü stresinin daha çok kas sahibi olma arzusu ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet rolü stresi yüksek olan erkeklerde beden değişimi isteğinin yüksek olduğu ve vücut memnuniyetsizliğinin, cinsiyet rolü stresi ve beden değişimi arasında aracılık etkisi olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre, erkeklerin beden imajı üzerindeki sosyokültürel baskılar nedeniyle tasvir edilen ideal erkek bedenine uymayan erkeklerin kabul edilmez oluşu erkeklerde memnuniyetsizlik ve beden memnuniyetsizliği yaratmaktadır.

Dannisworo ve arkadaşları (2019) öfkenin cinsiyet rolü stresi ve yakın ilişki stresi arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini Endonezya'da şehirde yaşayan 366 erkek üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada erkek cinsiyet rolü stresi ve öfke, yakın ilişki şiddetinin uygulanmasını pozitif olarak yordamıştır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubuna ait özellikler, veri toplama araçları, verilerin çözümlenmesi ve kadın güçlendirme psikoeğitim programının içeriğine yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmanın bağımsız değişkenini kadın güçlendirme psikoeğitimi, bağımlı değişkenini ise toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi oluşturmaktadır. Araştırmada kadın güçlendirme psikoeğitiminin kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumları ve toplumsal cinsiyet rolü streslerine etkisini ortaya koymak için ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılmıştır. Ön test-son test kontrol gruplu desende yansız atama ile belirlenen deney ve kontrol olmak üzere iki grup bulunmaktadır. Bu desende deney öncesi ve deney sonrasında ölçmeler yapılır. (Karasar, 2016). Bu araştırmada da deney ve kontrol gruplarına deney öncesinde ön test deney sonrasında ise son test uygulaması yapılmıştır. Son test uygulamasından 3 ay sonra ise deney ve kontrol gruplarına izleme testi uygulanmıştır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmaya, gönüllü olan 19-21 yaş aralığındaki kadın üniversite öğrencileri katılmıştır. Çalışma grubunu 14'ü deney, 14'ü kontrol grubunda olmak üzere toplam 28 kadın üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3 Veriler ve Toplanması

Araştırmada kadın güçlendirme psikoeğitiminin etkililiğini saptamak için Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği (TCRTÖ), Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği (KTCRSÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Ölçekler aracılığıyla veriler Google Formlar üzerinden çevrimiçi ortamda toplanmıştır.

Kadın güçlendirme psikoeğitim programının 18 Nisan 2021 tarihinde gerçekleştirilen ilk oturumunda deney grubuna Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ön test uygulaması yapılmıştır. Deney grubuna,

27 Haziran 2021 tarihinde gerçekleştirilen son oturumda ise Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği son test uygulaması yapılmıştır. Yine son oturumda kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan deney grubuna Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu uygulanmıştır. Son oturumdan 3 ay sonra 3 Ekim 2021 tarihinde eğitimin zamana bağlı olarak etkisini belirlemek için deney grubuna Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği izleme testi uygulaması yapılmıştır. Kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubuna Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ön test, son test ve izleme testi uygulamaları açıklanan tarihlerde deney grubunun uygulamalarından sonra gerçekleştirilmiştir.

3.3.1 Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği

Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını belirlemek için Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilen likert tipi bir derecelendirme ölçeği olan Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeğinde 38 madde ve eşitlikçi cinsiyet rolü, kadın cinsiyet rolü, erkek cinsiyet rolü, evlilikte cinsiyet rolü, geleneksel cinsiyet rolü olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Geleneksel tutum ifadelerini içeren maddeler puanlanırken tamamen katılıyorsa 1, katılıyorsa 2, kararsızsa 3, katılmıyorsa 4, kesinlikle katılmıyorsa 5 puan olarak, eşitlikçi tutum ifadelerini içeren maddeler puanlanırken ise katılıyorsa 5, katılıyorsa 4, kararsızsa 3, katılmıyorsa 2, kesinlikle katılmıyorsa 1 puan olarak puanlanmaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınan en düşük 38, en yüksek 190 puan alınmaktadır. Ölçek toplam puanı 95 ve üzeri olan katılımcı için eşitlikçi tutuma sahip, ölçek toplam puanı 95 altında olan katılımcı için ise geleneksel tutuma sahip yorumu yapılmaktadır. Ölçekte yer alan 38 madde için Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,92'dir.

3.3.2 Kadın toplumsal cinsiyet rolü stresi ölçeği

Kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü streslerini belirlemek için ise Koç, Avcı ve Bayar (2017a) tarafından 721 kadın üniversite öğrencisi ile geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği

kullanılmıştır. Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert derecelendirme tipindedir. Her bir madde en az 1 ile 5 arasında puan almaktadır, puanlar '1: benim için hiç stres verici değil, 2: benim için stres verici, 3: kararsızım, 4: benim için stres verici, 5: benim için çok stres verici' olarak adlandırılmaktadır. Bu doğrultuda ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100'dür. Yüksek puan kişinin, toplumsal cinsiyet rolü stresi yaşadığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,926'dır.

3.3.3 Kadın güçlendirme psikoeğitim programı değerlendirme formu

Araştırmacı tarafından kadın güçlendirme psikoeğitim programının etkililiğini değerlendirmek ve katılımcıların görüşlerini öğrenmek amacıyla Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu hazırlanmıştır. Formda 5 açık uçlu soru yer almaktadır. Sorular şu şekildedir: 'Kadın güçlendirme psikoeğitim programında genel olarak ve kendinizde neleri fark ettiniz?', 'Kadın güçlendirme psikoeğitim programı sonrasında neler kazandığınızı fark ettiniz?', 'Kadın güçlendirme psikoeğitim programından ayrılırken hissettiğiniz duygular nelerdir?', 'Kadın güçlendirme psikoeğitim programının gelişmesi gerektiğini düşünüyor musunuz, daha iyi olması için önerileriniz nelerdir?', 'Grup liderinin bilgisi, süreç yönetimi, etkileşimi sağlamasıyla ilgili ne düşünceleriniz nedir?.'

3.3.4 Kullanılan ölçeklere ait iç tutarlılık katsayıları

Tablo 1 Kullanılan Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Katsayıları

		Cronbach's Alpha	
Gruplar	Testler	Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği	Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği
Deney Grubu	Ön Test	.977	.932
	Son Test	.913	.854
	İzleme Testi	.912	.974
Kontrol Grubu	Ön Test	.948	.916
	Son Test	.940	.947
	İzleme Testi	.942	.960
Genel	Ön Test	.966	.925
	Son Test	.953	.979
	İzleme Testi	.959	.977

Tablo 1 incelendiğinde Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeğinin Ön-Test iç tutarlılık katsayısı 0.966, Son-Test iç tutarlılık katsayısı 0.953, İzleme Testi iç tutarlılık katsayısı 0.959 olarak bulunmuştur. Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeğinin Ön-Test iç tutarlılık katsayısı 0.925, Son-Test iç tutarlılık katsayısı 0.979, İzleme Testi iç tutarlılık katsayısı 0.977 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerler kullanılan ölçeklerin güvenilir düzeyde olduğunu ve ölçekte bulunan maddelerin birbiriyle tutarlı ve aynı özelliğin öğelerini değerlendirmeyi hedefleyen maddelerden oluştuğunu göstermektedir.

3.4 Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Verilerin istatiksel analizinde Statistical Package for the Social Sciences 25.0 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin analizinde kullanmak üzere hangi istatistik testlerinin kullanılacağını belirlemek için Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinden elde edilen verilerin Shapiro Wilk's Normallik testi yapılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde Bağımsız Gruplar t Testi ve Eşli Gruplar için t Testi, normal dağılım göstermeyen verilerde ise Mann Whitney U Testi, Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu ile elde edilen veriler içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. İçerik analizinde gözlem, görüşme, belge vb. ile elde edilen nitel veriler; kodlama, kod-ana tema ve temaların oluşturulması, kod-ana tema ve temaların düzenlenmesi, bulguların yorumlanması aşamaları ile gerçekleştirilir (Strauss ve Corbin, 1990). Öncelikle deney grubundaki katılımcıların yanıtladığı 14 adet psikoeğitim değerlendirme formu ayrı ayrı incelenmiş ve notlar alınmıştır. Devamında her bir form detaylıca incelenerek kodlamalar yapılmıştır, yapılan kodlamalar doğrultusunda temalar oluşturulmuştur. Oluşturulan temalara ilişkili olduğu ana temalar altında yer verilmiştir.

3.4.1 Feminist terapi temelli kadın güçlendirme psikoeğitim programı

3.4.2 Feminist terapi temelli kadın güçlendirme psikoeğitim programının alt yapısının hazırlanması

Cinsiyet eşitliğinin sağlanmadığı toplumlarda, kadınlar cinsiyet ayrımcılığı ve baskı yaşamaktadır. Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin hâkim olduğu ülkemizde kadınlar

bakirelik övgüsü, kadına yönelik şiddet, ücret eşitsizliği vd. gibi sorunlar yaşamaktadır. Toplum içerisinde kullanılan cinsiyetçi dil ifadeleriyle birlikte toplumsal cinsiyet rolleri bireyler tarafından içselleştirilerek kadınlar yaşadıkları sorunlara karşı mücadele etmektedir (Artar ve Fildiş, 2021). 2019 yılında hazırlanan 81 İlde Türkiye'nin Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Karnesi Raporuna göre; 81 ilin toplumsal cinsiyet eşitliği ortalaması 0.471'dir. Toplumsal cinsiyet eşitliği ortalamasının 1'e yakın olması tam bir kadın ve erkek eşitliği olduğu anlamına gelmektedir. Böylece toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda Türkiye'nin daha atacağı adımlar olduğu görülmektedir. Yine rapora göre erkeklere oranla kadınların daha fazla eşitsizlik yaşadığı söylenebilir. Özellikle en çok çalışma yaşamı ve siyaset-ekonomik alanlarında cinsiyet eşitsizliğinin yaşandığı görülmüştür, en az ise eğitim alanında cinsiyet eşitsizliği yaşanmaktadır (Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği [TOBB], Türkiye Sınai Kalkınma Bankası [TSKB], Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı [TEPAV], 2020). Yine 2021 yılında hazırlanan ekonomi, siyaset, sağlık ve eğitim alanlarına bakılan Kültürel Cinsiyet Eşitsizliği Raporuna göre 156 dünya ülkesi arasında Türkiye 0.638 puan ile 133. Sırada yer almaktadır. Puanın 1'e yakın olması cinsiyet eşitsizliğinin azaldığını, 0'a yakın olması ise cinsiyet eşitsizliğinin yükseldiğini göstermektedir. Geçmiş yıllardaki aynı rapordaki seyrine Türkiye'de küresel açıdan cinsiyet eşitsizliğinde artık yaşandığı görülmektedir. Kültürel Cinsiyet Eşitsizliği Raporuna göre ekonomi, siyaset, çalışma alanlarında eğitime göre daha fazla eşitsizlik yaşandığı ve cinsiyetler arasında kadınların erkeklere oranla çok daha fazla eşitsizlik yaşadığı sonucuna varılmıştır (World Economic Forum [WEF], 2021).

Alanyazın taraması yapılırken karşılaşılan Türkiye ve dünyada yapılan kapsamlı araştırmaların ulaştıkları sonuçlar doğrultusunda kadınlara yönelik uygulanacak kadın güçlendirme psikoeğitim programının fayda sağlayacağı düşünülmüştür. Kadın güçlendirme psikoeğitim programı hazırlanırken, katılımcıları cinsiyet eşitliği konusunda bilinçlendirmek, farkındalık oluşturmak, toplumsal cinsiyet rolü tutumlarını değiştirmek ve toplumsal cinsiyet rollerine bağlı stres ile başa çıkma becerisi kazandırmak, özellikle psikolojik açıdan güçlendirme amaçları doğrultusunda feminist psikolojik danışma ve psikoterapi kuramından yararlanılmıştır.

Feminist psikolojik danışma ve psikoterapi kuramı, kolektif kadın hareketlerine dayanmaktadır. Kız kardeşlik vurgusu yapan feminist kadın hareketi, farkındalık grupları,

hırpalanmış-şiddete uğramış kadın sığınakları, tecavüz karşıtı kriz merkezleri gibi kolektif bilinçlerine dayalı çalışmalar yapmıştır. Feminist kuramın danışmanlık ile ilgili ilk çalışmaları farkındalık gruplarıdır, bu gruplar üyelerini bilinçlendirip, üyeleri güçlendirerek toplumsal değişimi amaçlamaktadır (Brodsky, 1973). Feminist kuramın, en önemli noktası kadınların güçlendirilmesidir. Kuramda teknikler ve terapötik sürecin odağı bireyin güçlendirilmesi üzerine kurulmuştur (Enns, 2004). Feminist grup çalışmaları, kadınların yaşadığı baskı ve maruz kaldığı ayrımcılığa dair deneyimlerini paylaştıkları bir süreçtir. Böylece üyeler yalnız olmadıklarını fark eder ve ortak deneyimlere kapsamlı bir açıdan bakar (Kess ve Leech, 2004). Grup içerisinde üyeler, bütünlük ve birlik hissi içerisinde toplumsal cinsiyet eşitsizliğini, toplumsal cinsiyet rollerini, cinsiyet rollerinin sağlıklarına etkisini ve kendi toplumsal cinsiyet tutumlarını değerlendirirler (Enns, 2004). Süreç içerisinde diğer grup üyelerinin deneyimlerine dair düşüncelerini sunarak, çözüm önerilerinde bulunarak, eşitlikçi düşünceleri, atılgan davranışları ve kullandığı dilin değişimi ile üye kendini gücünü hisseder (Kurland ve Salmon, 2005). Üyeler güçlenmesinde grup liderinin süreç içerisinde üyeleri desteklemesi gerekir (Vaz, 2005). Feminist grup çalışmasına katılan kadın, liderin de desteği ile yaşam içerisinde yaşadığı baskı, ayrımcılık, güçsüzlük hissi gibi sıkıntılarının altında yatan nedenleri daha iyi anlayacaktır (Eriksen ve Kress, 2005). Özetle feminist grup çalışması, üyeler ile eşitlikçi bir ilişkiye sahip grup liderinin desteği ile bilinçlendirip, farkındalık kazandırıp, güçlendirerek grup üyelerinde değişimi amaçlamaktadır.

Feminist grup çalışmalarında grup üyelerinin aynı özellikleri taşımaları beklenmemektedir. Cinsiyet, yaş, medeni durumu, sınıf düzeyi, eğitim durumu vb. özelliklerinin benzer olmasına gerek yoktur (Berwald ve Houstra, 2003). Araştırmanın çalışma grubu, farklı üniversitelerde farklı bölümlerde ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan psikoeğitim programına gönüllü olarak katlan 19-21 yaş aralığındaki kadın öğrencilerden oluşturulmuştur. Genç bireyler kendi görüşlerini, değerlerini oluşturmak, kimlik bulmak, kendi yollarını çizmek isterler. Toplum içerisindeki birbirinden farklı görüşler ve yaşam biçimlerine tanıklık eden gençler kendi yollarını çizme konusunda önceki nesillere göre toplumdan daha çok etkilenir (Kulaksızoğlu, 1990). Çocukluk ile yetişkinlik arasında gelişim döneminde bulunan gençlerin cinsiyet eşitliği ile ilgili tutumlarının değerlendirilmesi, bilinçlendirilmesi, çok

yönlü olarak eşitsizliği ve ayrımcılığı fark etmesi hem sağlıklı bireyler yetişmesi hem de gelecekte daha sağlıklı bir toplum oluşması açısından önemlidir (Demir, 1999). Özellikle öğrencilerin kadın olmasının nedeni ise alanyazın taramasında kadınların, erkeklerden daha çok eşitsizliğe uğramasıdır.

Feminist psikolojik danışma ve psikoterapi kuramı ile ilgili yapılan alanyazın taraması doğrultusunda üyelere toplumsal cinsiyet ile ilgili kavramlar, toplumsal cinsiyetin gelişimi, toplumsal cinsiyet kalıp yargıları ve cinsiyet ayrımcılığı, atılganlık, cinsiyetçi dil kullanımı, toplumsal cinsiyet rollerinin sonucu olarak cinsiyet rolü stresi, kadına yönelik şiddet, yakın ilişki şiddeti ve kadınların hakları ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Süreç içerisindeki bilgi aktarımı, deneyim paylaşımları, örnekler ve tanınan kadınların yaşam hikayeleriyle birlikte üyeler toplumsal cinsiyet kavramını, kendi toplumsal cinsiyet sosyalleşmelerini, güçlü oldukları alanları fark edecek daha geniş bir alandan bakmayı öğrenmeleri amaçlanmıştır.

3.4.3 Feminist terapi temelli kadın güçlendirme psikoeğitim programının tasarım süreci

Kadın güçlendirme psikoeğitim programının tasarım sürecinde kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme öğeleri oluşturulmuştur. Aşağıda kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme öğeleri ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

Kazanımlar

Kadın güçlendirme psikoeğitim programının kazanımları yazılırken Wellman ve Moore (1975) ’un taksonomisi kullanılmıştır. Wellman ve Moore’un taksonomisi bilgi ve becerilerin kazanıldığı algılama düzeyi, çevre ve benliği algılama ilişkisine dayanan kavrama düzeyi ve en üst düzey yeteneği ifade eden genelleme düzeyinden oluşmaktadır.

1.Oturum

- Kadın güçlendirme psikoeğitim programının amacını, içeriğini ve sürecini fark eder.
- Grup kurallarını fark eder.

2.Oturum

- Toplum ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi fark eder.
- Toplumsal cinsiyet temel kavramlarını kavrar.

3.Oturum

- Toplumsal cinsiyet rolünün nasıl geliştiğini kavrar.
- Kendi toplumsal cinsiyet rollerini fark eder.

4.Oturum

- Toplumsal cinsiyet rolü kalıp yargılarını fark eder.
- Toplumsal cinsiyet rolü kalıp yargılarından doğan ayrımcılığın etkisini kavrar.

5.Oturum

- Atılgan davranışı fark eder.
- Hayır diyebilmenin önemini kavrar.
- Ben dili-Sen dilinin iletişimde önemini kavrar.

6.Oturum

- Kullanılan dildeki cinsiyetçiliği fark eder.
- Cinsiyetçi atasözü ve deyimleri kavrar.
- Cinsiyetçi olmayan dili kavrar.

7.Oturum

- Yaşadığı toplumsal cinsiyet rolü stresini fark eder.
- Nefesine ve bedenine odaklanır.

8.Oturum

- Şiddet türlerini fark eder.
- Şiddet ile mücadeleyi kavrar.
- Güvenli yakın ilişkiyi fark eder.

9.Oturum

- Haklarını fark eder.
- Haklarının yaşamına etkisini kavrar.

10.Oturum

- Psikoeğitim sürecini ve süreç içerisinde kendini değerlendirir.
- Grup sürecindeki kazanımlardan yaşamında nasıl yararlanacağını kavrar.
- Gruptan ayrılırken duygularını ifade eder.

İçerik

Oturumların konuları aşağıda sıralanmıştır.

1. Oturum: Tanışma
2. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Temel Kavramları
3. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Gelişimi
4. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Kalıp Yargıları ve Ayrımcılık
5. Oturum: Atılganlık
6. Oturum: Dil ve Cinsiyet
7. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi
8. Oturum: Kadına Yönelik Şiddet ve Yakın İlişki Şiddeti
9. Oturum: Kadın Hakları
10. Oturum: Sonlandırma

Süreç

Kadın güçlendirme psikoeğitim programının gerçekleştirildiği deney grubu ile haftada bir kez Maltepe Üniversitesi Blackboard sistemi üzerinden çevrimiçi ortamda toplanılmıştır. Blackboard sistemi, fiziksel öğrenme ortamını çevrimiçi öğrenme ortamına taşımayı sağlayan bir sistemdir, grup üyeleri ile çevrimiçi gerçekleştirilen oturumlar kayıt altına alınmamıştır. Deney grubu ile 10 psikoeğitim oturumu gerçekleştirilmiştir. Programın her bir oturumu 90 dakika sürmüştür. Her oturumun ilk 10 dakikası deney grubundaki katılımcıların görüşülmeyen sürede neler yaptığını paylaşması ve önceki oturumun özetlenmesi için ayrılmıştır. Önceki oturumların özetlerini üyeler ve grup lideri birlikte

yapmıştır. Yine her oturumun son 10 dakikası üyelerden duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir.

Değerlendirme

Katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri tutumunu ölçmek için 'Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği', toplumsal cinsiyet rolü stresini ölçmek için ise 'Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği' kullanılmıştır. Her iki ölçekte Google formlar aracılığıyla çevrimiçi ortamda ön test, son test ve izleme testi olarak uygulanmıştır. Ayrıca kadın güçlendirme psikoeğitim programının etkililiği değerlendirmek ve katılımcıların görüşlerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan 'Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu' uygulanmıştır.

3.4.4 Deneysel işlem

1. Oturum: Tanışma

Grup lideri kendini üyelere tanıtmıştır. Grup sürecini anlatmak için psikoeğitim programının amacı, oturum sayısı, oturum süresi ve programın içeriği ile ilgili bilgi vermiştir. Grup süreci ve psikoeğitim programı ile ilgili bilgilendirmeden sonra lider belirlediği grup kurallarını üyeler ile paylaşmıştır ve üyelere önerdikleri grup kuralları olup olmadığı ve psikoeğitim programından neler bekledikleri sorulmuştur. Oturuma tanışma oyunu ile devam edilmiştir. Tanışma için 'Adımı Kim Koydu' oyunu oynatılmıştır (Voltan Acar, 2017b). Üyelerden isimlerinin anlamını ve kimin koyduğunu paylaşmaları istenmiştir. Lider üyelere ölçekler ile ilgili gerekli bilgilendirmeleri yaptıktan sonra Google formlar aracılığıyla hem onam formu doldurulmuş hem de 'Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği' ve 'Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği' ön test uygulaması yapılmıştır. İlk oturumun özeti yapılıp, grubun toplanacağı gün-saat belirlenip, üyelerin soruları cevaplanarak oturum sonlandırılmıştır.

2. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Temel Kavramları

Grup lideri üyeleri karşılamıştır. Lider ilk oturumun özetini yapmış ve ikinci oturumun konusu ve toplumsal cinsiyet kavramlarını öğrenme amacından bahsetmiştir. Oturuma devam ederken lider öncelikle kavramları öğrenmenin önemine vurgu yapar ve Simone

de Beauvoir'nın 'İnsan kadın doğmaz: sonradan olur' (Beauvoir, 1949/1993) sözü üzerine üyelerden aralarında konuşmasını istemiştir. Grup kendi arasındaki tartışırken lider de tartışmaya katılmıştır. Tartışma bittikten sonra lider bilgi eksiklerini tamamlamak ve bilgi yanlışlıklarını düzeltmek için toplumsal cinsiyet temel kavramları ile ilgili hazırladığı sunumunu gerçekleştirmiştir. Sunum süresinde üyeler sorular ile aktif tutulmuş ve cinsiyet, toplumsal cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel kimlik başlıkları altında detaylı bir bilgilendirme yapılmıştır. Devamında konular ile bağlantılı film ile kitap önerilerinde bulunulmuştur. Sunum sonrasında üyelere sorusu olup olmadığı sorulmuştur, sorusu olan üyelerin soruları cevaplandırılmıştır. Lider oturumun özetini yaptıktan ve gelecek oturumun konusunu söyledikten sonra oturum sonlandırılmıştır.

3. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Gelişimi

Grup lideri üyeleri karşılamıştır, üyelerden biri ikinci oturumun özetini yaptıktan sonra lider üçüncü oturumun konusu ve amacından bahsetmiştir. Lider gruba 'Toplumsal cinsiyet nasıl öğrenilir?' sorusunu sormuş ve toplumsal cinsiyetin gelişimi üzerine tartışılmıştır. Tartışma sonrasında lider toplumsal cinsiyet tutumlarını etkileyen etmenlerden bahsetmiş ve grup üyelerinden etmenler ile ilgili örnekler istemiştir, üyeleri süreç içerisinde aktif tutmuştur. Oturumun devamında lider ve üyeler popüler kültür ve toplumsal cinsiyet arasındaki ilişki üzerine tartıştıktan sonra lider toplumsal cinsiyet mesajlarını inceleyerek listesini çıkardığı şarkıların sözlerini grupla paylaşmıştır, liderin paylaşımı ile grup üyeleri 90'lı yılların popüler müziklerinde toplumsal cinsiyet mesajlarını incelemiştir, lider üyelerden de toplumsal cinsiyet mesajları içeren şarkılar örnek vermelerini ister. En son olarak lider popüler kültür içerisindeki ve çevredeki olumsuz toplumsal cinsiyet mesajlarını anlamak için farkında tüketim yapmakla ilgili bilgi vermiş sonra oturumun özetini yapmıştır. Üyelerden biri gelecek oturumun konusunu söyledikten sonra oturum sonlandırılmıştır.

4. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Kalıp Yargıları ve Ayrımcılık

Üyelerden biri önceki oturumun özetini yapmış ve lider yeni oturumun konusunu açıklamıştır. Oturumun konusu ile bağlantılı yaşam hikayesi olan Rosa Parks'ın yaşam hikayesi (Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi, 2018) okunmuş ve yaşanılan ayrımcılık üzerine üyeler kendi düşüncelerini

paylaşmıştır. Grup lideri, üyelere ön yargı, kalıp yargı, ayrımcılık kavramlarının tanımını yapmıştır ve üyelerden bu kavramlara uygun örnekler vermelerini istemiştir. Oturum devamında fiziksel özellikler, kişisel özellikleri, cinsiyet rolleri, meslekler ile ilgili toplumsal cinsiyet kalıp yargıları örnekleri incelenmiştir, üyeler bahsedilen konular ile ilgili örnekler vermiştir. Kalıp yargılardan sonra pozitif ayrımcılık kavramı üzerine grup içerisinde tartışma yapılmıştır, lider pozitif ayrımcılık ile ilgili bilgi vermiştir. Oturumun sonunda lider ve üyeler cinsiyetlerinden ötürü yaşadıkları ayrımcı deneyimleri paylaşmıştır. Bir üye oturumun özeti yapmış ve gelecek oturumun amacını paylaştıktan sonra oturum sonlandırılmıştır.

5. Oturum: Atılganlık

Üyelerden biri önceki oturumun özetini yaptıktan sonra lider yeni oturumun konusundan bahsetmiştir. Lider, sosyal psikolojinin Türkiye'deki kurucu olarak anılan Çiğdem Kâğıtçıbaşı'nın yaşam hikayesini (Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi, 2018) okumuştur ve üyelerle birlikte üzerine konuşulmuştur. Sonra lider, üyelerden yeni oturumun konusu olan atılganlığın tanımını yapmalarını istemiştir, üyeler atılganlığın onlar için ne ifade ettiğini paylaştıktan sonra lider üyelerin paylaşımlarını toparlayarak bir atılganlık tanımı yapmıştır. Lider tanım yaptıktan sonra üyelere atılgan, saldırgan ve pasif davranış biçimlerinden bahsetmiş, üyelerden atılgan, saldırgan ve pasif davranışlara örnek vermelerini istemiştir. Oturumun devamında lider üyeler ile hayır diyebilmek üzerine konuşmuş ve hayır demenin önemine vurgu yapmıştır. Lider, iletişim engellerini aşmak, sağlıklı iletişim kurarak kendini ifade edebilmek için ben ve sen dilinden bahsetmiştir, ben ve sen dilini tanıttıktan sonra lider karışık olarak sıralanan ben ve sen dili ifadelerini üyeler ile paylamıştır, üyelerden ifadeleri okuyarak hangisinin ben dili hangisinin sen dili ifadesi olduğunu söylemesini istemiştir. Liderin üyelerin sorularını yanıtlaması ve bir üyenin oturumu özetlemesinden sonra oturum sonlandırılmıştır.

6. Oturum: Dil ve Cinsiyetçilik

Lider, üyeleri karşıladıktan sonra yeni oturumunu konusunu açıklamıştır, üyelerden biri önceki oturumun özetini yapmıştır. Özet yapıldıktan sonra yazar Duygu Asena'nın yaşam hikayesi (Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet

Merkezi, 2018) okunmuş ve üzerine konuşulmuştur, lider üyelere okumaları için yazarın Kadının Adı Yok kitabını önermiştir. Oturumun devamında Güden (2006)'in Türkiye'deki dil ve cinsiyetçilik ile ilgili yaptığı çalışmasından yararlanarak lider kültür ve dilin etkileşimini açıklamıştır. Liderin açıklamalarından sonra lider üyelerden Türkçedeki eril-dişil ifadeler, atasözleri ve deyimlere örnekler istemiştir, sonra lider kendi hazırladığı örnekleri sunarak üyelerle birlikte Türkçedeki eril-dişil ifadeler, atasözleri ve deyimler üzerine tartışılmıştır. Oturum içerisinde kendi kullandıkları cinsiyetçi ifade eden üyeler gönüllü olarak bahsettikleri ifadelerini paylaşmıştır. Oturum sonunda lider üyelerin sorularını yanıtladıktan sonra Güden (2006)'in makalesini okumaları için üyeler ile paylaşmış, oturumun özetini yaparak oturumu sonlandırmıştır.

7. Oturum: Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi

Üyelere haftalarının nasıl geçtiği sorulmuş ve üyelerden biri önceki oturumun özetini yapmıştır, ardından yeni oturumun konusu açıklanmıştır. Grup lideri, üyelerden stresi tanımlamalarını ve stresin ne gibi etkileri olabileceğini anlatmalarını istemiştir. Stres üzerine yapılan konuşmalardan sonra lider stres ile ilgili bilgilendirme yapmıştır, devamında üyelerden toplumsal cinsiyet rolü stresi kavramının onlar için ne anlama geldiğini paylaşmalarını istemiştir. Üyelerin paylaşımlarına değinerek toplumsal cinsiyet rolü stresi üzerine bilgi verilmiştir. Toplumsal cinsiyet rolü stresinin özellikle kadınların ruh sağlığına etkisini üyelere aktarmak için kadın cinsiyet rolü stresi ile ilgili yapılan araştırmalar paylaşılmıştır. Üyelerden kendi toplumsal cinsiyet rolü stresi deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Paylaşımların ardından lider stres yönetim tekniklerinden bahsetmiştir ve güvenli yer, nefes-beden gevşeme egzersizleri (Hackney ve Cormier, 2008) uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonrası üyelerden duygu ve düşüncelerini anlatmaları istenmiştir. Üyelerin paylaşımlarından sonra lider üyelerin sorularını yanıtlamış ve oturumun özetini yaparak, oturumu sonlandırmıştır.

8. Oturum: Kadına Yönelik Şiddet ve Yakın İlişki Şiddeti

Üyelere haftalarının nasıl geçtiği sorulmuştur, ardından grup lideri üyeler ile bir önceki oturumun özetini yapmış ve yeni oturumun konusunu açıklamıştır. Kadınların her türlü şiddete maruz kaldığını ifade eden, Kadınlar Halk Fıkrası ve Türk Kadınlar Birliğini kuran Nezihe Muhiddin'in yaşam hikayesi (Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve

Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi, 2018) okunmuş ve üyeler ile üzerine konuşulmuştur. Üyelerden ülkemizde yaşanan şiddet olayları ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Lider öncelikle kadınların sadece kadın oldukları için şiddet gördüğünün vurgusunu yaparak kadına yönelik şiddet, aile içi şiddet ve şiddet döngüsünden bahsetmiştir. Üyelere 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanunun (2012)'dan söz edilmiştir. Grup lideri üyelerin kadına yönelik şiddetin nedenlerinin neler olabileceğini aralarında tartışmalarını istemiştir, üyelerin yanıtlarını toparlayarak şiddet nedenleri üzerine konuşmuştur. Oturumun devamında grup lideri Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği (2017)'nin eğitimciler için hazırladığı kitabı kullanarak yakın ilişki şiddeti ve türlerinden bahsetmiştir. Üyelerden yakın ilişkiler ile ilgili mitlere örnek vermeleri istenmiştir, sonra lider bu mitlerin yakın ilişki şiddetini beslediğine yönelik bir konuşma yapmıştır ve üyelerle birlikte ilişkide güvenlik cetveli incelenmiştir. Lider kendi yakın ilişki şiddeti deneyimlerini paylaştıktan sonra üyelerden de yakın ilişki şiddeti deneyimlerini paylaşmalarını istemiştir. Üyelerin paylaşımlarından sonra lider üyelerin sorularını yanıtlamış ve oturumun özetini yaparak, oturumu sonlandırmıştır.

9. Oturum: Kadın Hakları

Üyelere haftalarının nasıl geçtiği sorulmuş ve üyeler ile bir önceki haftanın özeti yapılmıştır. Grup lideri yeni oturumun konusunu açıklamıştır. Grup lideri, kadınların haklarını bilmesinin öneminden bahsetmiş ve haklarını bilmenin kadınları güçlendirdiğini vurgulamıştır. Kadın Hakları Bildirisi'ni yazan Olympe de Gouges'un yaşam hikayesi (Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi, 2018) okunmuştur. Olympe de Gouges'un hikayesi üzerine konuşmak isteyen üyelere söz hakkı verilmiştir. Grup lideri, Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği (2020)'nin 'Haklarımız Var!' kitapçıklarını kullanarak üyelere ekonomik, cinsel ve doğurganlık haklarından, uluslararası sözleşmelerde kadın haklarından, anayasal haklardan, Türk Medeni Kanunundaki hakları ve Türk Ceza Kanunundaki maddelerden, nasıl tedbir kararı aldırılacağı ve suç duyurusunda bulunulduğundan ve gerekli durumlarda nerelere başvurulacağından bahsedilmiştir. Üyelerden oturum ile ilgili geri bildirim alınmıştır. Üyelerin isteği üzerine 'Haklarımız Var' kitapçıkları üyeler ile paylaşılmıştır. Lider, üyelere sorusu olup olmadığını

sormuştur, sorusu olan üyelerin soruları cevaplandırılmıştır. Oturum genel olarak özetlenmiş ve gelecek hafta son oturumun yapılacağı vurgulanarak oturum sonlandırılmıştır.

10. Oturum: Sonlandırma

Lider üyelere haftalarının nasıl geçtiğini sorduktan ve sonlandırma oturumunun amacından bahsettikten sonra tüm oturumların özetini yapmıştır. İlk oturumdan son oturuma kadar neler yapıldığını açıkladıktan sonra lider kuyu etkinliği ile ilgili bilgi vermiş ve üyeler ile kuyu etkinliği gerçekleştirilmiştir. Kuyu etkinliğinde (Voltan Acar,2017b) her bir grup üyesi kadın güçlendirme psikoeğitim programından neler öğrendiklerini, neler kazandıklarını ve kendi yaşamları ve düşüncelerinde nelerin değiştiğini paylaşmıştır. Üyeler programdan önce ve programdan sonra olarak kendilerinin genel bir değerlendirmesini yapmıştır. Her bir üye paylaşımda bulunduktan sonra üyelerle birlikte slogan oluşturma etkinliğine geçilmiştir. Slogan oluşturma etkinliği (Voltan Acar,2017b) için her üye kadın güçlendirme psikoeğitim programını özetleyen kelimeler söylemiştir, lider her kelimeyi yazmıştır. Rastgele üyeler sayılar söylemiştir ve lider bu sayılara denk gelen kelimeleri üyelerle paylamıştır. Seçilen kelimler ile grup üyeleri birden fazla slogan oluşturmuştur. Etkinlik sonunda üyeler ‘Her kadın özgürdür, sadece bilinçli ol, sınırlarını çiz, eşitliği sağla.’ sloganı üzerinde hemfikir olmuştur. Oturumun sonunda üyeler Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği, Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ve Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formunu doldurmuş ve oturum sonlandırılmıştır.

Son oturumdan itibaren 3 ay sonra deney grubu ve kontrol grubuna izleme testi uygulaması yapılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1 Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcılardan toplanan verilerin istatiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Öncelikle Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinden elde edilen verilerin istatiksel analizleri sonucundaki nicel bulgulara sonra Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formunun içerik analizi sonucundaki nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.1.1 Normallik analizi

Tablo 2 Shapiro-Wilk'in Normallik Testi

		Tutum Ölçeği		Stres Ölçeği	
Testler	Gruplar	İstatistik	p	İstatistik	p
Ön-Test	Deney Grubu	.887	.074	.893	.089
	Kontrol Grubu	.931	.315	.923	.245
Son-Test	Deney Grubu	.873	**.047***	.843	**.018***
	Kontrol Grubu	.939	.402	.901	.118
İzleme Testi	Deney Grubu	.876	.052	.908	.146
	Kontrol Grubu	.917	.202	.882	.062

*<.05 **<.01 ***<.001

Katılımcılardan elde edilen veriler analiz edilmeden önce parametrik ya da parametrik olmayan test yöntemlerinin hangisinin kullanılacağını belirlemek için normallik varsayımı kontrol edilmiştir. Verilerin normallik varsayımı kontrol edilirken Shapiro-Wilk'in Normallik Testi kullanılmıştır. Normallik analizi yapılırken, hangi testin kullanılacağını katılımcı sayısı belirlemektedir. Katılımcı sayısının 30 ve üzeri olduğu çalışmalarda Kolmogorov-Smirnov Testi, katılımcı sayısı 30'un altında olduğu çalışmalarda ise Shapiro-Wilk'in Testi kullanılmaktadır, Shapiro-Wilk'in testine göre p değeri .05'ten büyük ise verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Akbulut, 2010).

Tablo 2'deki sonuçlar incelendiğinde, deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ön test ve izleme testi Shapiro-Wilk'in p değerlerinin .05 değerinden büyük olması

normal dağıldıklarını ancak deney grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği son testi Shapiro Wilk'in p değerinin .05 değerinden küçük olması normal dağılmadığını göstermektedir. Deney grubunun Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ön test ve izleme testi Shapiro Wilk'in p değerinin .05 değerinden büyük olması normal dağıldıklarını göstermektedir. Ancak deney grubunun Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği son testi Shapiro Wilk'in p değerinin .05 değerinden küçük olması normal dağılmadığını göstermektedir. Kontrol grubunun Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ön test, son test ve izleme testi Shapiro Wilk'in p değerlerinin .05 değerinden büyük olması ve kontrol grubunun Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ön test, son test ve izleme testi Shapiro Wilk'in p değerlerinin .05 değerinden büyük olması normal dağıldıklarını göstermektedir.

Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği deney grubu ön test ve izleme testi ile kontrol grubu ön test, son test ve izleme testinden elde edilen veriler normal dağıldığı için bu testler ile ilgili yapılacak analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Ancak Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği deney grubu son testinden elde edilen veriler normal dağılmadığı için son test ile yapılacak analizlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği deney grubu ön test ve izleme testi ile kontrol grubu ön test, son test ve izleme testinden elde edilen veriler normal dağıldığı için bu testler ile ilgili yapılacak analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Ancak Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği deney grubu son testinden elde edilen veriler normal dağılmadığı için son test ile yapılacak analizlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Çalışmada deneysel işlemin ilk aşamasında deney grubu ve kontrol grubundaki katılımcıların benzerlik düzeylerini anlamak için ön test uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu ön test toplam puanları karşılaştırılırken, deney ve kontrol grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ön test toplam puanları normal dağılım gösterdiği için Bağımsız Gruplar t Testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te ve Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 3 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Ön Test Toplam Puanlarının Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Deney Grubu	14	149.57	30.32	-.106	26	.917
Kontrol Grubu	14	150.64	22.77			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 3'teki ön test sonuçları incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu ön test toplam puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız İki Örneklem t Testi kullanılmıştır. Bağımsız İki Örneklem t Testi sonucuna göre deney grubu ön test toplam puanları ile kontrol grubu ön test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>.05) Bu doğrultuda toplumsal cinsiyet rolleri tutumu açısından deney grubu ve kontrol grubunun aynı düzeyde oldukları söylenebilir.

Tablo 4 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği Ön Test ToplamPuanlarının Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Deney Grubu	14	78.92	14.55	-1.125	26	.271
Kontrol Grubu	14	84.71	12.57			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 4'teki ön test sonuçları incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubu ön test toplam puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız İki Örneklem t Testi kullanılmıştır. Bağımsız İki Örneklem t Testi sonucuna göre deney grubu ön test toplam puanları ile kontrol grubu ön test toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p>.05). Bu doğrultuda toplumsal cinsiyet rolü stresi açısından deney grubu ve kontrol grubunun aynı düzeyde oldukları söylenebilir.

Deney ve kontrol grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği son test toplam puanları karşılaştırılırken, deney grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum son test toplam puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar

Tablo 5'te gösterilmiştir. Deney ve kontrol grubu Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği son test toplam puanları karşılaştırılırken, deney grubu Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği son test toplam puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 5 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Son Test Toplam Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney Grubu	14	19.43	272.00	29.00	-3.176	**.001****
Kontrol Grubu	14	9.57	134.00			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 5'teki son test sonuçları incelendiğinde deney grubu ve kontrol grubu toplumsal cinsiyet rolleri tutumu son test toplam puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney grubu son test toplam puanları ile kontrol grubu son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($z = -3.176$ $p<.05$). Bu farklılık incelendiğinde Kadın güçlendirme psikoeğitim programı uygulamasından önce deney grubu ve kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumları açısından düzeyleri aynı iken deney grubuna uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programından sonra deney grubunun kontrol grubuna göre toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının anlamlı düzeyde artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 6 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolü Stres Ölçeği Son Test Toplam Puanlarının Mann Whitney U Testi Sonuçları

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Deney Grubu	14	7.61	106.50	1.50	-4.438	**<.001*****
Kontrol Grubu	14	21.39	299.50			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 6'daki son test sonuçları incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubu toplumsal cinsiyet rolü stresi son test toplam puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U Testi sonucuna göre deney grubu son test toplam puanları ile kontrol grubu son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (z = -4.438 p<.05). Kadın güçlendirme psikoeğitim programı uygulamasından önce toplumsal cinsiyet rolü stresi açısından aynı düzeyde olan deney grubu ve kontrol grubunun, deney grubuna uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programından sonra deney grubunun kontrol grubuna göre toplumsal cinsiyet rolü stresinin anlamlı düzeyde azalış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

4.1.2 Kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri tutum düzeyine etkisi

1. *Denence: Kadın güçlendirme psikoeğitim programı kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını olumlu yönde değiştirmesi noktasında anlamlı düzeyde etkilidir.*

Araştırmanın 1. denencesini test etmek amacı doğrultusunda, deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Grup	N	Sıralar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test	3	Negatif Sıralar	4.67	14.00	-2.419	**.016***
Son Test	11	Pozitif Sıralar	8.27	91.00		

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 7 incelendiğinde deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutum ön test toplam puanları ile son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (z = -2.419 p<.05). Bu sonuç doğrultusunda, uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programının deney grubundaki üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını olumlu yönde değiştirmesi noktasında etkili olduğu söylenebilir.

Kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Eşli Gruplar için T Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Eşli Gruplar için T Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Ön Test	14	150.64	22.77	.406	13	.691
Son Test	14	146.50	21.83			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 8 incelendiğinde kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutum ön test toplam puanları ile son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t = .406 p>.05) Bu sonuç doğrultusunda kontrol grubunda toplumsal cinsiyet rolleri tutum puanlarında zaman içerisinde anlamlı bir değişim olmadığı söylenebilir.

Deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Grup	N	Sıralar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Son Test İzleme Testi	6	Negatif Sıralar	6.58	39.50	-.420	.675
	7	Pozitif Sıralar	7.36	51.50		
	1	Eşit				

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 9 incelendiğinde deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutum son test toplam puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (z = -.420 p>.05) Bu sonuç doğrultusunda, deney grubuna uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna olan olumlu etkisinin 3 ay

sonra uygulanan izleme testinde de devam ettiği görülmektedir. Kadın güçlendirme psikoeğitim programının, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu üzerinde sürekli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Eşit Gruplar için T Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Eşli Gruplar için T Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Son Test	14	146.50	21.83	.365	13	.721
İzleme Testi	14	144.50	21.57			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 10 incelendiğinde kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutum son test toplam puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t = .365 p>.05) Bu sonuç doğrultusunda kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu düzeyinin zaman içerisinde değişmediği görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Bağımsız İki Örneklem t Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11 Deney ve Kontrol Gruplarının Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği İzleme Testi Puanlarının Bağımsız İki Örneklem t Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Deney Grubu	14	175.07	9.20	4.876	26	**<.001*** **
Kontrol Grubu	14	144.50	21.57			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 11 incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubu toplumsal cinsiyet rolleri tutum izleme testi puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız İki Örneklem t Testi kullanılmıştır. Yapılan Bağımsız İki Örneklem t Testi sonucuna göre deney grubu izleme testi puanları ile kontrol grubu izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = 4.876$ $p<.05$). Bu farklılık incelendiğinde deney grubuna uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının artmasına yönelik etkisinin 3 ay sonra uygulanan izleme testinde de devam ettiği görülmektedir. Kadın güçlendirme psikoeğitim programının, toplumsal cinsiyet rolleri tutumu üzerinde sürekli bir etkisi olduğu söylenebilir.

4.1.3 Kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyine etkisi

2. *Denence: Kadın güçlendirme psikoeğitim programı kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü stres düzeylerinin azalması noktasında anlamlı düzeyde etkilidir.*

Araştırmanın 2.denencesini test etmek amacı doğrultusunda da deney grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Grup	N	Sıralar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön Test	13	Negatif Sıralar	8.00	104.00	-3.235	**.001****
Son Test	1	Pozitif Sıralar	1.00	1.00		

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 12 incelendiğinde deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri stresi ön test toplam puanları ile son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($z = -3.235$ $p<.05$). Bu sonuç doğrultusunda, uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programının deney grubundaki üniversite toplumsal cinsiyet rolleri stres düzeylerinin azalması noktasında etkili olduğu söylenebilir.

Kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Eşli Gruplar için t Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Ön Test ve Son Test Toplam Puanları Eşli Gruplar için t Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Ön Test	14	84.71	12.57	.041	13	.968
Son Test	14	84.50	13.95			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 13 incelendiğinde kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolleri stresi ön test toplam puanları ile son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t = .041 p>.05). Bu sonuç doğrultusunda kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi tutum puanları için de zamana içerisinde anlamlı bir değişim olmadığı söylenebilir.

Deney grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14 Deney Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi Sonuçları

Grup	N	Sıralar	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Son Test	3	Negatif Sıralar	5.67	17.00	-1.834	.067
İzleme Testi	11	Pozitif Sıralar	8.00	88.00		

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 14 incelendiğinde deney grubunun 14'teki toplumsal cinsiyet rolü stresi son test toplam puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (z = -1.834 p>.05) Bu sonuç doğrultusunda, deney grubuna uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolü stresinin azalmasına yönelik etkisinin 3 ay sonra uygulanan izleme testinde de devam ettiği görülmektedir. Kadın güçlendirme

psikoeğitim programının, toplumsal cinsiyet rolü stresi üzerinde sürekli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Eşit Gruplar için t Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15 Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Son Test ve İzleme Testi Puanları Eşli Gruplar için t Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Son Test	14	84.50	13.95	.094	13	.927
İzleme Testi	14	83.92	15.03			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 15 incelendiğinde kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi son test toplam puanları ile izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (t = .094 p>.05) Bu sonuç doğrultusunda kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılmayan kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolü stres düzeyinin zaman içerisinde değişmediği görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Bağımsız İki Örneklem t Testi kullanılmıştır. Test istatistiğinin sonuçları Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16 Deney Grubu ve Kontrol Grubu Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği İzleme Testi Puanları Bağımsız İki Örneklem T Testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama	Standart Sapma	t	df	p
Deney Grubu	14	59.57	25.67	-3.063	26	**.006****
Kontrol Grubu	14	83.92	15.03			

*<.05 **<.01 ***<.001

Tablo 16 incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubu toplumsal cinsiyet rolü stresi izleme testi puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için

Bağımsız İki Örneklem t Testi kullanılmıştır. Yapılan Bağımsız İki Örneklem t Testi sonucuna göre deney grubu izleme testi puanları ile kontrol grubu izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -3.063$ $p < .05$). Bu farklılık incelendiğinde deney grubuna uygulanan kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolüne yönelik streslerinin azalmasına yönelik etkisinin 3 ay sonra uygulanan izleme testinde de devam ettiği görülmektedir. Kadın güçlendirme psikoeğitim programının, toplumsal cinsiyet rolü stresi üzerinde sürekli bir etkisi olduğu söylenebilir.

4.1.4 Katılımcıların kadın güçlendirme psikoeğitim programı hakkındaki değerlendirmeleri

Kadın güçlendirme psikoeğitim programının sonlandırma oturumunda grup üyelerine uygulanan Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formuna verilen cevaplar doğrultusunda katılımcıların görüşleri içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi sonucunda ‘psikoeğitim programının oluşturduğu farkındalık’, ‘psikoeğitim programının yaşama katkısı’, ‘psikoeğitim programına öneriler’, ‘psikoeğitim programından ayrılırken paylaşılan duygular’, ‘grup liderinin değerlendirilmesi’ olmak üzere 5 ana tema ve 23 alt tema oluşturulmuştur. İçerik analizi sonucunda oluşturulan ana ve alt temalar Tablo 17’de gösterilmektedir.

Tablo 17 Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu Ana Temalar ve Alt Temalar

Ana Temalar	Alt Temalar	Frekans
Psikoeğitim Programının Oluşturduğu Farkındalık	Toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili farkındalık	9
	Şiddet davranışı ile ilgili farkındalık	6
	Atılgan davranış ile ilgili farkındalık	5
	Bilgi eksiklikleri ile ilgili farkındalık	9
	Cinsiyetçi dil ifadeleri ile ilgili farkındalık	6
	Toplumsal cinsiyet rolü stresi yaşamak ile ilgili farkındalık	4
	Kadın hakları ile ilgili farkındalık	8
Psikoeğitim Programının Yaşama Katkısı	Bilinçli davranış sergileme	7
	Cinsiyet rolü stresinde olumlu değişim	4
	Cinsiyetçi dil kullanmama	6
	Atılgan davranış sergileme	5
	Kadınlık rollerine ilişkin düşüncelerin değişimi	9
	Ayrımcılığa karşı çıkma	5
Psikoeğitim Programına Öneriler	Öneri bulunmaması	11
	Katılımcı grubu ile ilgili öneri	1
	Oturum konusu ile ilgili öneri	1
	Video kullanımı ile ilgili öneri	1
Psikoeğitim Programından Ayrılırken Paylaşılan Duygular	Olumlu duygular	14
Grup Liderinin Değerlendirilmesi	Süreç yönetimi	6
	Bilgi donanımı	9
	İletişim becerisi	8

Psikoeğitim programının oluşturduğu farkındalık teması; toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili farkındalık, şiddet davranışı ile ilgili farkındalık, atılgan davranış ile ilgili

farkındalık, bilgi eksiklikleri ile ilgili farkındalık, cinsiyetçi dil ifadeleri ile ilgili farkındalık, toplumsal cinsiyet rolü stresi yaşamak ile ilgili farkındalık, kadın hakları ile ilgili farkındalık olmak üzere 7 alt temadan oluşmaktadır. Psikoeğitim programının oluşturduğu farkındalık teması ile ilgili katılımcıların kendi ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili farkındalık alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=9)

> Toplumsal cinsiyet hakkında bilgimin olmadığını, maalesef çeşitli türden flört şiddeti uyguladığımı, yaşam içerisindeki birçok şeyin cinsiyetçi mesajlar içerdiğini ve bunları fark etmeden kullandığımı, özellikle kadının annelik rolü ile ilgili cinsiyetçi yargılarım olduğunu fark ettim. Çocukken ve şimdi de yaşamaya devam ettiğim erkek ve kız çocuklarının büyütülmesindeki farklılıkları daha net görmeye başladım ve bu durum biraz üzdü.

Şiddet davranışı ile ilgili farkındalık alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=6)

'Toplumumuzda kadının geri plana atıldığını, korunmaya muhtaç, kırılgan olarak görüldüğü yanlışını fark ettim. Kadının her konuda ayrıştırıldığını ve sırf kadın olduğu için şiddet gördüğü bir dünyada olduğumuzun farkına vardım.'

Atılgan davranış ile ilgili farkındalık alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=5)

'*Toplumsal cinsiyet, cinsiyetçi dil, atılganlık konusunda ne kadar eksiğim olduğunu gördüm. Hayatımda çekimser davrandığım noktaları fark ettim. Aslında doğru bildiğim çok şeyin yanlış düşünce olduğunu, hayatımda yanlışlar yaptığımı fark ettim.'*

Bilgi eksiklikleri ile ilgili farkındalık alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=9)

'Aslında bu konularda çok az bilgiye sahip olduğumu anladım, eğitim sayesinde bu konularda kendimi ne kadar geliştirebileceğimi hissettim, artık bazı düşünceleri kabullenmek yerine değiştirmek için çaba gösteriyorum. Genel olarak hayatın içinde çoğu zaman psikolojik şiddet gördüğümü fark ettim.'

Cinsiyetçi dil ifadeleri ile ilgili farkındalık alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=6)

'Hiç fark etmediğim, üzerine odaklanmadığım, basit gibi görünen günlük hayattan bazı şeylerin mesela dinlediğim şarkıların, konuştuğum dilin cinsiyetçi mesajları hakkında farkındalık kazandım. Artık dikkat ediyorum.'

Toplumsal cinsiyet rolü stresi yaşamak ile ilgili farkındalık alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=4)

'Ben ön yargılarımın ve flört şiddeti uyguladığımı bir de toplumsal cinsiyet kavramını basite indirgediğimi fark ettim. Baskılandığım da hissettiğim şeyin toplumsal cinsiyet stresi olduğunu fark ettim.'

Kadın hakları ile ilgili farkındalık alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=8)

> Günlük yaşamda sıkça haklarımın ihlal edildiğini fark ettim ve bu durumlardan sonra yaşadığım sıkıntının toplumsal cinsiyet stresi olduğunu anladım yani bu durum benim günlük hayatta çok stresli olduğumu fark ettirdi. Eğitimin sonunda asla kabul etmeyeceğimi fark ettiğim muamelelere yıllarca maruz kalmışım meğer. Toplum tarafından güçsüz, sessiz birine dönüştürüldüğümü ve çekingen, pasif davrandığımı fark ettim. Ayrıca haklarımı aramanın (yine algım üzerinde tahakküm sağlayan ve eril toplum isteyen zihinler nedeniyle) beni dikkat çekmeye çalışan ve fazla hassas davranan biri yapmayacağını fark ettim.

Psikoeğitim programının yaşama katkısı teması, bilinçli davranış sergileme, cinsiyet rolü stresinde olumlu değişim, cinsiyetçi dil kullanmama, atılgan davranış sergileme, kadınlık rollerine ilişkin düşüncelerin değişimi, ayrımcılığa karşı çıkma olmak üzere 6 alt temadan oluşmaktadır. Psikoeğitim programının yaşama katkısı teması ile ilgili katılımcıların kendi ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Bilinçli davranış sergileme alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=7)

'Daha bilinçliyim ve bu bilinçle daha güçlü bir birey olduğumu düşünüyorum. Bu bilinçli davranışlar hayatımı kolaylaştırmaya başladı. Burada öğrendiğim çok şeyi hayatımda uygulamaya başladım.'

Cinsiyet rolü stresinde olumlu değişim alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=4)

'Toplumsal cinsiyet kalıp yargılarının karşısında daha dik durmaya başladım. Bu dik duruş, bu konudaki bilinç stresimi etkiledi, eskisi gibi hissettirmiyor.'

Cinsiyetçi dil kullanmama alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=6)

'Toplumda uğradığım ayrımcılığa, şiddete sessiz kalmayacağım konusunda kazanımım oldu. Konuşma dilinde kullandığım yanlış tabirleri düzeltmeye başladım. İnsanlara istemediğim durumlarda hayır diyebilme konusunda adımlar atmaya başladım.'

Atılgan davranış sergileme alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=5)

'Atılgan olma ve hayır deme konusunda kendimi daha az baskın hissettiğimi fark ettim. Eğitimden aldığım destekler sayesinde şu anda hayatımda bunları daha bilinçli bir şekilde ve sürekli olmak üzere uygulamaya ve İhlal edilen sınırlarımı yeniden çizmeye çalışıyorum.'

Kadınlık rollerine ilişkin düşüncelerin değişimi alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=9)

> Kadın ve erkek değil insanız. Bu eğitimde ben cinsiyet ayrımcılığına gitmemem gerektiğini fark ettikten sonra artık her durumu farklı bakıyorum. Özellikle kadınlara biçilen rollerin (annelik ya da namus gibi) yanlışlığını gördüm, bu konuda da bakış açımı değiştirdim. Bana yanlış anlatılan ve doğrusunu öğrendiğim haklarımı kullanacağım. Cinsellik ile ilgili haklarımın, hayır diyebilmenin önemini çok iyi anladım. Artık ilişkilerimde sınırlarımı iyi çizeceğim.

Ayrımcılığa karşı çıkma alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=5)

'Ben artık cinsiyetçi, ayrımcı bir düşünce dinliyorsam, bu ayrımcı cinsiyetçi düşünceler ve yargıların yanlış olduğunu çevremdeki insanlara anlatıyorum. Her zaman başarılı olamıyorum, hemen kabul etmiyorlar ama pes etmiyorum.'

Psikoeğitim programına öneriler teması; öneri bulunmaması, katılımcı grubu ile ilgili öneri, oturum konusu ile ilgili öneri, video kullanımı ile ilgili öneri olmak üzere 4 alt temadan oluşmaktadır. Psikoeğitim programına öneriler teması ile ilgili katılımcıların kendi ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Öneri bulunmaması alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=11)

'Bu eğitimin kadın olarak hayatımızı konu alması ve bize bugünümüzü ve yarınımızı savunma açısından odak noktalara değindiğini düşünüyorum. Gelişmenin bir sınırı olmaz tabii ama bence başarılı bir eğitimdi, benim bir önerim yok.'

Katılımcı grubu ile ilgili öneri alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=1)

'Eğitim benim için çok yeterliydi, daha sonra erkeklere de yönelik aynı şekilde bir eğitim verilebilir.'

Oturum konusu ile ilgili öneri alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=1)

'Bence eğitim haftada 2-3 defa olabilir. Kültür ve yeme alışkanlıkları ile ilgili ayrı bir konu eklenebilir.'

Video kullanımı ile ilgili öneri alt teması ile ilgili bir katılımcının görüşü: (n=1)

'Evet eğitim bilgisayar üzerinden gerçekleşti ama önerim konular ile ilgili videolar kullanılabilir.'

Psikoeğitim programından ayrılırken paylaşılan duygular teması; olumlu duygular ve olumsuz duygular olmak üzere 2 alt temadan oluşmaktadır. Psikoeğitim programından ayrılırken paylaşılan duygular teması ile ilgili katılımcıların kendi ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Olumlu duygular alt teması ile ilgili üç katılımcının görüşü: (n=14)

> Her güzel şeyin bir sonu var, maalesef. İyi ki bu eğitime katılmışım, bittiği için üzülüyorum. Eğitim gibi değil de haftada bir toplanıp benimle aynı durumları yaşayan başkaları ile dertleşmek gibiydi. Çok öğrendim ve değişim yaşadım, dert ortağı olabilmek çok güzeldi.

‘Geçmişte insanlar bu toplumu nasıl inşa ettiyse, bizler de bu bilinçle gelecekteki toplumu yeniden inşa edeceğiz bu yüzden eğitimden çok umutlu ve gururlu ayrılıyorum.’

‘Ben eğitime başlarken bu konulara hâkim olduğumu düşünüyordum. Oysa ne çok şeyi bilmiyormuşum, farkında değilmişim. Artık cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına destek çıkacak bir kadın olarak mutlu ve güçlü hissediyorum.’

Grup liderinin değerlendirilmesi teması; süreç yönetimi, bilgi donanımı ve iletişim becerisi olmak üzere 3 alt temadan oluşmaktadır. Grup liderinin değerlendirilmesi teması ile ilgili katılımcıların kendi ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

Süreç yönetimi alt teması ile ilgili iki katılımcının görüşü: (n=6)

‘Grup lideri bilgi aktarma konusunda oldukça iyiydi. Süreci iyi yönetti, herkesle birebir iletişimi çok güzeldi. Herkese saygılı ve nezaketliydi. Hepimizin sorularını açık bir şekilde cevapladı. Sorduğu sorularla hayata başka pencerelerden bakmamızı sağladı.’

‘Grup liderimizin zaman konusunu dikkate alması bizlerle iletişime geçme süresini iyi kullanması beni çok mutlu etti. Anlattığı konularda örnekleri soruları ve iletişimi çok güzeldi. Bilgisinden geri kaldığımız birçok kadınsal ve toplumsal yargıları bize açık ve bilgili bir şekilde iletti.’

Bilgi donanımı alt teması ile ilgili iki katılımcının görüşü: (n=9)

‘Eda çok bilgiliydi, konu oradan oraya gidiyordu bambaşka pencerelerden olaylara bakmamızı sağladı. Kitap ve film önerileri mükemmeldi, önerdiği kitap ve filmlerle bizlere yol gösterici oldu.’

‘Toplumsal cinsiyet hakkında yeterli bilgiye sahipti, sorularımıza verdiği cevaplarla, örneklerle, eğitim içerisindeki etkinlikler, görseller ve tablolarla bilgilerimizi pekiştirdi.’

İletişim becerisi alt teması ile ilgili iki katılımcının görüşü: (n=8)

‘Sürecin benim için keyifli geçmesindeki en büyük etki liderin harika iletişim becerisiydi. Lider konuşurken dersteymişim gibi soğuk bir ortam hissetmedim, aksine güzel

etkileşimde bulunduğum bir ortamdı. Bu etkileşim liderin bizleri iyi organize etmesi ve konuşturması ile gerçekleşti.'

'Çok nazik, çok anlayışlı ve şaşırtıcı biçimde çok soğukkanlıydı. Eğitim sürecinde sürekli nasıl bu kadar tarafsız ve anlayışlı yaklaşabildiğine hayret ettim. Hepimize eşit davrandı. Tam bir profesyoneldi ve insan ilişkilerinde çok iyiydi.'

Bu görüşler doğrultusunda araştırmanın nicel verileri doğrulanabilir. Nicel analiz sonuçları ve nitel analiz sonuçları katılımcılarda olumlu yönde değişimler yaşandığını göstermektedir.

4.2 Yorumlar

Kadın güçlendirme psikoeğitim programının, kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi düzeylerine etkisini inceleyen araştırmanın bu kısmında, alanyazındaki diğer çalışmalar doğrultusunda kadın güçlendirme psikoeğitim programının kadın üniversitesi öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresine etkisine dair elde edilen bulgular değerlendirilerek toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi açısından tartışılmıştır.

4.2.1 Kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri tutumuna ve toplumsal cinsiyet rolü stresine etkisinin yorumlanması

Feminizmin önemli konu başlıklarından olan toplumsal cinsiyet kavramı bireylerin yaşamlarını birçok yönden etkilemektedir. Cinsiyet farklılıklarının toplumsallaşma ile oluştuğunu vurgulayan feminist çalışmacılar, cinsiyetler arasındaki güç ilişkisini anlama ve eşitsizliği sorgulamaktadır. Feminist düşünce, bireylerin güçlendirilmesiyle kadın ve erkek toplumsal cinsiyet rollerinin ve toplumsal değişimin değiştirilebileceğinden bahsetmektedir (İçli, 2018).

Araştırmanın bulguları, feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan kadın üniversite öğrencilerinin psikoeğitim programına katılmayan kadın üniversite öğrencilerine göre toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun olumlu yönde değişim gösterdiğinin ve bu değişimin izleme

testinde de devam ettiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular araştırmanın ilk denencesini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde eğitimlerin toplumsal cinsiyet algısı ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarına etkisini inceleyen deneysel desenli bir araştırmaya ulaşılmıştır. Uzun ve arkadaşları (2017) Millî Savunma Bakanlığının toplumsal cinsiyet eşitliği ve kadına yönelik şiddetle mücadele eğitici eğitimine katılan 23 kişilik katılımcı grubu ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların toplumsal cinsiyet algısı ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarında ve toplumsal cinsiyete dair bilgi düzeylerinde anlamlı yönde bir değişim görülmüştür. Bu çalışma ile toplumsal cinsiyet eşitsizliğini önlemede toplumsal cinsiyete ilişkin eğitimlerin toplumsal cinsiyet ile ilgili sorunların çözüm aracı olarak yarar sağladığı kanıtlanmıştır. Bu doğrultuda kadın güçlendirme psikoeğitim programının içeriği katılımcıların toplumsal cinsiyet ile ilgili bilgi eksiklikleri ve yanlış bilgilerin giderilmesi, toplumsal cinsiyetin yaşam alanlarında fark edilmesi, ayrımcı ve sınırlandırıcı cinsiyet rollerinin fark edilmesi ve atılganlık geliştirilebilmesini sağlayarak güçlendirilmesine yönelik hazırlanmıştır.

Bu araştırmada feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan deney grubu ve psikoeğitime katılmayan kontrol grubunun son test toplam puanlarının analizinde deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca deney grubunun kendi içerisinde karşılaştırılmasında da ön test ve son test analizi sonucunda toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın ilk denencesini destekler nitelikte farklı çalışma gruplarıyla hem deneysel desende hem de farklı araştırma desenlerindeki çalışmalara rastlanmıştır. Yeşil ve Balcı Karaboğa (2021) ortaokulda öğrenim gören çocuklar ile gerçekleştirdiği eylem araştırmasında, geleneksel cinsiyet rollerine sahip olduğu belirlenen ortaokul öğrencilerinin eylem uygulamasından sonra eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerine yönelik değişim yaşadığını saptamıştır. Kollmayer ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada okullarda toplumsal cinsiyet eşitliğini desteklemeye yönelik öğretmen yetiştirme programına katılan öğretmenlerin katılmayan öğretmenlere göre daha az cinsiyetçi tutum gösterdiği ve özerkliği desteklediği görülmüştür. Wang (2011) ‘ın yaptığı araştırmada toplumsal cinsiyete ilişkin eğitim verilen deney grubunun eğitim

verilmeyen kontrol grubuna göre eşitlikçi cinsiyet rolleri tutum düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Bu doğrultuda toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun olumlu yönde değişmesi noktasında kadın güçlendirme psikoeğitim programının etkili olduğu söylenebilir.

Bireyler öznel toplumsallaşma süreçlerinde farklı toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarına sahip olur. Toplumsallaşma süreci içerisinde aile tutumları, oyun ve oyuncaklar, kitle iletişim araçları, okul, öğretmen ve kitapların toplumsal cinsiyet rolleri tutumunu etkilediği araştırmalar tarafından ortaya konmuştur (Williams ve ark., 1975; Fulcher ve ark., 2007; Güder ve Alabay, 2016; Esen ve ark., 2017; Aksoy ve Baran, 2017; Yiğitbaşı ve Sarıçam, 2020; Yurtsever ve Angın, 2020) Toplumsallaşma süreci içerisinde toplumsal cinsiyet tutumu gelişimini etkileyen bu etkenler sonunda bireyler geleneksel veya eşitlikçi cinsiyet tutum düzeylerine sahip olduğu görülür (Schippers, 2014) Özellikle geleneksel toplumsal cinsiyet tutumuna sahip bireyler engellenmiş hissedebilir ve bu his doğrultusunda bireyler gerginlik yaşayabilir ve geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri tutumu sergileyen kadın ve erkeklerin sağlıkları olumsuz etkilenmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri doğrultusunda ortaya çıkan fiziksel şiddet, psikolojik şiddet bireyler depresyon, stres bozuklukları yaşamasın neden olabilmektedir (Türmen, 2003). Bu doğrultuda kadın güçlendirme psikoeğitim programının içeriğinde kadın üniversite öğrencilerinin kendi toplumsallaşma sürecini anlamlandırması, toplumsal cinsiyet rolü gelişimini fark etmesi ve toplumsal cinsiyet konusunda bilgilenmesi ile eşitlikçi yönde değişen cinsiyet tutumunun toplumsal cinsiyet rolü stresini azaltması sağlamak istenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan kadın üniversite öğrencilerinin psikoeğitim programına katılmayan kadın üniversite öğrencilerine göre toplumsal cinsiyet rolü stresinin anlamlı düzeyde azaldığını ve uygulanan izleme testi sonucunda toplumsal cinsiyet rolü stresinin anlamlı düzeyde azalma etkisinin devam ettiğini göstermiştir. Bu doğrultuda bulgular araştırmanın ikinci denencesini destekler niteliktedir.

Bu araştırmada feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan deney grubu ve psikoeğitime katılmayan kontrol grubunun son test toplam puanlarının analizinde deney grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır. Ayrıca deney grubunun kendi içerisinde karşılaştırılmasında da ön test ve son test analizi sonucunda toplumsal cinsiyet rolü stresinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde toplumsal cinsiyet rolü stresi ile ilgili deneysel bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak farklı desenlerde yapılan araştırmalara ulaşılmıştır. Bozkurt ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadın ve erkek öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolü streslerinin oldukça yüksek, toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının eşitlikçi tutum olduğu bulunmuştur. Toplumsal cinsiyet dersi alan ve almayan öğrencileri karşılaştırdıklarında ise toplumsal cinsiyet dersi alanların almayan öğrencilere oranla toplumsal cinsiyet rolleri tutumunun daha eşitlikçi olduğu saplanmıştır. Ancak bu araştırmadan farklı olarak toplumsal cinsiyet dersi alan ve almayan öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolü stresinin değişmediği saptanmıştır. Kurtuluş (2019) yaptığı çalışmasında kadın üniversite öğrencilerinin cinsiyet eşitliğinin cinsiyet rolü stresini ve düşük düzeyde olumsuz değerlendirilme korkusunu anlamlı olarak yordadığını saptamıştır. Araştırmanın sonucunda toplumsal cinsiyet eşitliği algısının, toplumsal cinsiyet rolü stresini arttırdığını bulmuştur, bu sonuç bu çalışmada deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ön test ve toplumsal cinsiyet rolü stresi ön test sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Kadın güçlendirme psikoeğitim programının uygulandığı bu çalışmadan farklı olarak çalışmalarda toplumsal cinsiyet rolü stresinin uyuşturucu kullanımı, medya kullanımı, saldırganlık davranışı gösterme, bağlanma stilleri, eş şiddeti, kadına karşı düşmanlık, din, farklı stres alanları gibi değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir (Copenhaver ve ark., 2000; Cohn ve Zeichner, 2006; Jurkovic ve Walker, 2005; Kazmierczak, 2010; Gallagher ve Parrott, 2011; McDermott ve Lopez, 2013; Robertson, 2020).

Feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programının, programa katılan kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını olumlu yönde etkileyerek eşitlikçi tutumlar benimsemelerini sağladığı ve toplumsal cinsiyet rolü streslerinin azalması noktasında etkili olduğu

katılımcılardan elde edilen verilerin çözümlenmesi ile saptanmıştır. Bu doğrultuda feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programı; kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili farkındalık kazanmaları, bilgi eksiklerinin giderilmesi ve bilgi yanlışlarının düzeltilmesi, toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik etkileri konusunda farkındalık kazanmaları, hür seçme davranışı sergilemelerini sağlaması noktasında önem teşkil etmektedir. Daha genel bir bakış açısıyla bakıldığında ise kadın güçlendirme psikoeğitim programının kadın üniversite öğrencilerinde oluşturduğu bireysel değişimle birlikte öğrencilerin gelecekte eşitlikçi tutumlara sahip iş insanları ya da eşitlikçi tutuma sahip ebeveynler olma ihtimali doğrultusunda kadın üniversite öğrencileri eşitlikçi cinsiyet tutumuna sahip bireyler yetiştirerek toplumsal değişime katkı sağlayabilir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1 Özet

Bu araştırmada kadın güçlendirme psikoeğitim programının, kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ve toplumsal cinsiyet rolü stresi düzeylerine etkisini incelemektir.

Araştırmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubu çevrimiçi ortamda yapılan duyuru sonrasında katılmaya gönüllü olan 14'ü deney grubu, 14'ü kontrol grubu olmak üzere toplam 28 kadın üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programının 10 oturumu deney grubuna uygulanmıştır, kontrol grubuna ise herhangi bir psikoeğitim programı uygulanmamıştır. Deneysel işlem öncesinde deney grubu ve kontrol grubuna ön test uygulaması yapılmıştır. Deney grubuna deneysel işlem uygulandıktan sonra deneysel işlem uygulanmayan kontrol grubu ve deney grubuna son test uygulaması yapılmıştır. Son test uygulamasının üzerinden 3 ay geçtikten sonra hem deney hem de kontrol grubuna izleme testi uygulanmıştır. Deneysel işlem ve test uygulamaları 18 Nisan 2021- 3 Ekim 2021 tarihleri aralığında yapılmıştır.

Araştırmanın verileri Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011) tarafından geliştirilen Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği, Koç ve arkadaşları tarafından geliştirilen (2017a) Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu kullanılarak çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Toplanan verilerin istatiksel analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği ve Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeğinden elde edilen verilerin Shapiro Wilk Normallik testi sonucuna göre normal dağılım gösteren verilerde Bağımsız Gruplar t Testi ve Eşli Gruplar için t Testi, normal dağılım göstermeyen verilerde ise Mann Whitney U Testi, Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır. Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formunun analizinde ise nitel analiz yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Psikoeğitim programına katılan deney grubundaki kadın üniversite öğrencilerinden Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu aracılığıyla elde edilen

veriler içerik analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Deney grubundaki kadın üniversite öğrencilerinin değerlendirmeleri beş ana temada gruplandırılmıştır. İlk ana tema; psikoeğitim programının oluşturduğu farkındalık temasıdır, bu temadan yedi alt tema elde edilmiştir. İkinci ana tema; psikoeğitim programının yaşama katkısı temasıdır, bu temadan 6 alt tema elde edilmiştir. Üçüncü ana tema; psikoeğitim programına öneriler temasıdır, bu temadan 4 alt tema elde edilmiştir. Dördüncü ana tema; psikoeğitim programından ayrılırken paylaşılan duygular temasıdır, bu temadan bir alt tema elde edilmiştir. Beşinci ana tema; grup liderinin değerlendirilmesi temasıdır, bu temadan da üç alt tema elde edilmiştir.

Yapılan analizlerin sonucunda, feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programının uygulandığı deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumu ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Psikoeğitim programının uygulanmasından sonra deney grubunun toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının, kontrol grubunun tutumlarına göre olumlu yönde değiştiği görülmüştür. Bu doğrultuda kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri tutumunu eşitlikçi tutum yönünde olumlu etkilediği ve 3 ay sonra uygulanan izleme testi sonuçlarına göre de etkinin devamlılığı olduğu belirlenmiştir.

Kadın güçlendirme psikoeğitim programının uygulandığı deney grubunun toplumsal cinsiyet rolü stresi ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Psikoeğitim programının uygulanmasından sonra deney grubunun toplumsal cinsiyet rolü stres düzeylerinin, kontrol grubunun stres düzeyine oranla azaldığı görülmüştür. Bu doğrultuda kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolü stresini azalttığı ve 3 ay sonra uygulanan izleme testi sonuçlarına göre de etkinin devamlılığı olduğu belirlenmiştir.

Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formunun nitel analiz ve ölçeklerin nicel analiz sonuçları birbirlerini destekler özelliktedir. İçerik analizi sonucunda psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri konusunda farkındalık kazandırma, yaşam alanlarında toplumsal cinsiyet eşitsizliğini fark etme, bilgi

eksikliklerini giderme, cinsiyet rolü stresinin azalması, bireysel ve sosyal gücü fark etme ve atılgan davranış sergilemede etkili olduğu söylenebilir.

5.2 Yargı

Araştırmanın sonucunda feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri tutumu psikoeğitim programına katılmayan kadın üniversite öğrencilere göre olumlu yönde değişim göstermesi noktasında anlamlı düzeyde etkilidir. Ayrıca kadın güçlendirme psikoeğitim programına katılan kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolü stresleri psikoeğitim programına katılmayan öğrencilere göre azalması noktasında anlamlı düzeye etkilidir.

Deney grubunda yer alan kadın üniversite öğrencilerinin psikoeğitim programına katılmadan önce ön test toplam puanlarının sonucunda toplumsal cinsiyet rolleri tutumu daha geleneksel eğilim gösterirken, psikoeğitim programına katıldıktan sonra son test toplam puanlarının sonucunda toplumsal cinsiyet rolleri tutumu daha eşitlikçi eğilim gösterdiği görülmüştür. Deney grubunda yer alan kadın üniversite öğrencilerinin psikoeğitim programına katılmadan önce ön test toplam puanlarının sonucunda toplumsal cinsiyet rolü stresi daha yüksek düzeydeyken, psikoeğitim programına katıldıktan sonra son test toplam puanlarının sonucunda toplumsal cinsiyet rolü stresinin azaldığı görülmüştür.

Tüm bulgular ve alanyazın incelemesi doğrultusunda feminist psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayalı kadın güçlendirme psikoeğitim programının dünya üzerinde toplumların orta sorunu olan toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin sağladığı baskılanma, engellenme, stres gibi olası olumsuz etkilerin iyileştirilmesi, kadınların toplumsal ve ruhsal açıdan güçlendirilmesi, toplumsal cinsiyet ve yaşama etkisi konusunda bilgilendirmesi, atılgan davranışlar sergilemeye teşvik edilmesi, eşitlikçi toplumsal cinsiyet rollerine sahip olmalarına katkı sağlamak konusunda etkili olduğu söylenebilir.

5.3 Öneriler

Bu kısımda araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmacılara öneriler yer almaktadır. Öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. Bu araştırmada feminist terapi psikolojik danışmanlık ve psikoterapi kuramına dayılı kadın güçlendirme psikoeğitim programının toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarını olumlu yönde değiştirdiği ve toplumsal cinsiyet rolü stresini azalttığı bulunmuştur, 3 ay sonra gerçekleştirilen izleme testi ile bu etkilerin devam ettiği görülmüştür. Bu doğrultuda toplumsal cinsiyet eşitsizliği ile mücadele etme noktasında olumlu yönde toplumsal değişim için kadrosunda bulunan uzmanlar tarafından yerel yönetim hizmetleri veren kuruluşlarda, kamu kuruluşlarında, sivil toplum kuruluşlarında, üniversitelerin psikolojik danışmanlık birimlerinde kadın güçlendirme psikoeğitim programı uygulanabilir.
2. Bu çalışmada çalışma grubunu kadın üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Aynı psikoeğitim programı bu çalışmada kullanılan ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yaparak farklı yaş gruplarındaki yetişkin kadınlar ile de gerçekleştirilebilir.
3. Bu çalışma içeriği erkek üniversite öğrencilerinin ihtiyaçlarına göre yeniden düzenlenerek erkek üniversite öğrencilerine uygulanabilir.
4. Bu araştırmada çalışma grubu deney grubu 14, kontrol grubu 14 olmak üzere toplam 28 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubundaki katılımcı sayısı arttırılabilir.
5. Kadın güçlendirme psikoeğitim programı uygulanan deney grubuna ve kontrol grubuna 3 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Programın etkisinin zamana bağlı olarak değişimini görmek için bir süre sonra tekrar izleme testi kullanılabilir.

KAYNAKÇA

Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun. (2012, 20 Mart). T.C. Resmi Gazete (Sayı: 28239).

Akbulut, Y. (2010). *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları.* İdeal Kültür Yayıncılık.

Akın, A. (2007). *Toplumsal Cinsiyet Ayırımcılığı ve Sağlık* (Cilt 26). Toplum Hekimliği Bülteni.

Aksoy, P., & Baran, G. (2017). Annelerin Cinsiyet Rollerine İlişkin Özellikleri ile Çocukların Oyuncak Tercihleri ve Oynadıkları Oyun Türleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*(1), 102-136.

Aktaş, G. (2020). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Televizyon Dizilerine Yansıması Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Sosyolojik Bağlam Dergisi, 1*(1), 1-12.

Alptekin, D. (2014). Çelişik Duygularda Toplumsal Cinsiyet Ayrımcılığı Sorgusu: Üniversite Gençliğinin Cinsiyet Algısına Dair Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(32), 203-211.

Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi.* Anı Yayıncılık.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5 ed.). APA.

American Psychological Association. (2012). Guidelines for psychological practice with lesbian, gay, and bisexual clients. *American Psychologist, 67*(1), 10-42.

Arslan, K., & Şahin, H. (2019). Erkek Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rolü Streslerinin Belirlenmesi. *SETSCI Conference Proceedings, 4*(2), 40-44.

Artar, T., & Fildiş, A. (2021). Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi. *Türkiye'de Cinsiyet Eşitliği Söylemi ve Uygulamaları: Karşılaştırmalı Analiz, 5*(1), 1-18.

Asan, H. T. (2010). Ders Kitaplarında Cinsiyetçilik ve Öğretmenlerin Cinsiyetçilik Algılarının Saptanması. *Fe Dergi: Feminist Eleştiri, 2*(2), 65-74.

Atay, T. (2017). *Çin İşi Japon İşi / Cinsiyet ve Cinsellik Üzerine Antropolojik Değiniler.* İstanbul: İletişim Yayıncılık.

Aydın, A. R. (2009). Öğretmen-Öğrenci İlişkilerinde Empati ve Öğretmenlerin Rol Modelliği Üzerine. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*(4), 75-84.

Aylaz, R., Güneş, G., Uzun, Ö., & Ünal, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 23*(5), 183-189.

Aytekin, S. (2015). Çocuk Oyun ve Oyuncakları Bağlamında Toplumsal Cinsiyet İnşası [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Cumhuriyet Üniversitesi*.

Balcıoğlu, İ., & Savrun, M. (2001). Stres ve Hormonlar. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi, 2*(1), 43-50.

Balkan, M. (2017). Normal Cinsiyet Gelişimi. Y. K. Haspolat, A. Büyükgebiz, İ. Yolbaş, & F. Aktar (Dü) içinde, *Puberte* (s. 61-80). Orient Yayınları.

Ballou, M., Hill, M., & West, C. (2008). *Feminist Therapy Theory and Practice: A Contemporary Perspective.* New York: Springer Publishing Company.

Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2008). *Stres Ve Başaçıkmanın Yolları.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bandura, A. (1969). Social Learning of Moral Judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 11*(3), 275–279.

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.

Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248-287.

Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.* Prentice-Hall.

Basow, S. A. (2006). Gender role and gender identity development. In J. Worell, & C. D. Goodheart (Eds.), *Handbook of girl's and women's psychological health* (pp. 242-251). Oxford University Press.

Başar, K. (2014). Farklı Yönleri ile Cinsel Kimlik: Bedensel Cinsiyet, Cinsiyet Kimliği, Cinsiyet Rolü ve Cinsel Yönelim. *Toplum ve Hekim, 29*(4), 245 - 251.

Başar, K., & Yüksel, Ş. (2014). Çocukluktan Yetişkinliğe Cinsiyet Kimliği ile İlgili Sorunlar: Uygun Değerlendirme Ve İzlem. *Psikiyatride Güncel, 4*(4), 389-404.

Bayar, Ö. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi ve Saldırganlık. *20. UluslararasıPsikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* .

Bayar, Ö., Avcı, Ö., & Koç, M. (2017). Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(41), 283-297.

Bayar, Ö., Avcı, Ö., & Koç, M. (2017). Kadın Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi, Namus Anlayışı Ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumu. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi, 5*(17), 1835-1853.

Beauvoir, S. d. (1993). *Kadın 'İkinci Cins' Genç Kızlık Çağı.* (B. Onaran, Çev.)

Bekker , M., & Boselie, K. (2002). Gender and stress: is gender role stress? A re-examination of the relationship between feminine gender role stress and eating disorders. *Stress and Health, 18*, 141-149.

Bem, S. L. (1974). The Measurement of Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(2), 155-162.

Bem, S. L. (1977). On the Utility of Alternative Procedures for Assessing Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 45*(2), 196-205.

Bem, S. L. (1981). Gender Schema Theory: A Cognitive Account of Sex Typing. *Psychological Review, 88*(4), 354-364.

Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and its implications for child development: Raising genderaschematic children in a gender-schematic society. *Journal of Women in Culture and Society, 8*(4), 598-616.

Bem, S. L. (1993). *The lenses of gender: Transforming the debate on sexual inequality.* Yale University Press.

Bernardez, T. (1996). *Women's therapy groups as the treatment of choice. In B. DeChant (Ed.), Women and group psychotherapy: Theory and practice.* The Guilford Press.

Berwald, C., & Houtstra, T. (2003). Joining Feminism and Social Group Work Practice: A Women's Disability Group. *Group, Social Work with Groups, 25*(4), 71-83.

Bhasin, K. (2003). *Toplumsal Cinsiyet: Bize Yüklenen Roller.* (K. Ay, Çev.) Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları.

Bora, A. (2005). *Toplumsal Cinsiyete Dayalı Ayrımcılık.* Bilgi Üniversitesi Sosyoloji ve Eğitim Çalışmaları Birimi.

Bozkurt, Ö., Işık, G., & Gün, S. (2021). Hemşirelik ve İletişim Fakültesinin Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumları ve Stresleri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6*(3), 139-147.

Brabeck, M., & Brown, L. (1997). Feminist theory and psychological practice. In J. Worell, & N. G. Johnson (Eds.), *Shaping the future of feminist psychology: Education, research, and practice* (pp. 15-35). American Psychological Association.

Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. (2011). Beyond Homophily: A Decade of Advances in Understanding Peer Influence Processes. *Journal of Research on Adolescence*(21), 66-179.

Brodsky, A. M. (1973). The consciousness-raising group as a model for therapy with women. Psychotherapy: Therapy. *Research and Practice, 10*, 24-29.

Brown, B. B., & Anistranski, J. (2020). Peer Influence in Adolescence. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*.

Brown, L. S. (2018). *Feminist Therapy* (2. ed.). American Psychological Association.

Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Gender Development and Differentiation. *Psychological Review, 106*(4), 676-713.

Büstan, Ö. (2015). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Televizyon Reklamlarında Geleneksel Kadın Tiplemesi: Deterjan Reklamlarında Kadının Temsili. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 10*(1), 167-184.

Can, İ., & Girgin Büyükbayraktar, Ç. (2018). Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 39*, 355-372.

Cano, T., & Hofmeister, H. (2022). The intergenerational transmission of gender: Paternal influences on children's gender attitudes. *Journal of Marriage and Family*, 1-22.

Chao, R.-L. (2015). Feminist Therapy. In R.-L. Chao, *Counseling Psychology: An Integrated Positive Psychological Approach.*

Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği. (2017). *Gençlerle Güvenli İlişkiler Üzerine Çalışmak: Eğitimciler ve Danışmanlar için Uygulama El Kitabı.*

Clark, A. J. (1998). Reframing: A therapeutic technique in group counseling. *The Journal for Specialists in Group Work, 23*(1), 66-73.

Clinard, M., & Meier , R. (2011). Socialization and Social Roles. In *Sociology of Deviant Behavior.* United States of America: Wadsworth.

Cohn, A., & Zeichner, A. (2006). Effects of masculine identity and gender role stress on aggression in men. *Psychology of Men and Masculinity, 7*(4), 179-190.

Collins, P. H. (1991). *Black Feminist Thought.* Routledge.

Collins, P. H. (1995). *The Social Construction of Black Feminist Thought.* Routledge.

Collins, P. H. (2000). *Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment.* (2. ed.). Routledge.

Copenhaver, M., Lash, S. J., & Eisler, R. M. (2000). Masculine gender-role stress, anger, and male intimate abusiveness: Implications for men's relationships. *Sex Roles, 42*(5-6), 405-414.

Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.* (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cox, E. (2002). *Psychology for A2 Level.* Oxford University Press.

Çakır, G. (2019). Grup Çeşitleri. A. Demir, & S. Koydemir (Dü) içinde, *Grupla Psikolojik Danışma* (s. 59-61). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Çıtak, A. (2008). Kadınların Çalışmasına Yönelik Tutum: Cinsiyet, Cinsiyet Rolü ve Sosyoekonomik Düzeye Göre Bir Karşılaştırma. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı*.

Çolakoğlu, B. E., & Doğaner, M. (2008). Televizyon Reklamlarına Toplumsal Cinsiyetin Yansıması: Erkek Analizi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18*(2), 333-342.

Dannisworo, C. A., Adiningsih , H. B., & Christia , M. (2019). The Moderating Role of Trait Anger in the Relationship between Masculine Stress and Intimate Partner Violence. *Psychological Research on Urban Society, 2*(2), 106-117.

Daşlı, Y. (2019). Öğrencilerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların Belirlenmesi Üzerine Bir Alan Araştırması. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(1), 364-385.

Daul , A. D. (2019). Transgender. In M. L. Martin, S. Heron, L. Moreno Walton, & M. Strickland (Eds.), *Diversity and Inclusion in Quality Patient Care.* Springer.

Demir, Ü. (1999). Kadının toplumsal statüsü. *Sağlık ve Toplum Dergisi, 2*(1), 12-16.

Dökmen, Z. (2010). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Eagly, A. H. (1983). Gender and social influence: A social psychological analysis. *American Psychologist, 38*(9), 971–981.

Eagly, A. H. (1987). *Sex Differences in Social Behavior: A Social-role interpretation.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1984). Gender Stereotypes Stem From the Distribution of Women and Men Into Social Roles. *Journal or Personality and Social Psychology, 46*(4), 735-754.

Eagly, A. H., & Wood, W. (2016). Social Role Theory of Sex Differences. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Gender and Sexuality Studies*.

Eagly, A. H., Wood, W., & Diekman, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. In T. Eckes, & H. M. Trautner (Eds.), *The developmental social psychology of gender* (pp. 123-173). Lawrence Erlbaum Associates.

Easton, M. (2012). Feminism. *Studies in Iconography, 33*, 99–112.

Ecevit, Y. (2021). Türkiye'de Katılımcı Demokrasinin Güçlendirilmesi: Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin İzlenmesi Projesi Faz II Toplumsal Cinsiyet Eşitliğinin Temel Kavramları . *CEİD Yayınları*.

Efthim, P. W., Kenny, M. E., & Mahalik, J. R. (2001). Gender Role Stress in Relation to Shame, Guilt, and Externalization. *Journal of Counseling & Development, 79*(4), 430-438.

Eisenstein , Z. R. (1979). *Capitalist Patriarchy and the Case for Socialist Feminism.* Monthly Review Press .

Eisler, R. M. (1995). The relationship between masculine gender role stress and men's health risk: The validation of a construct. In R. F. Levant, & W. S. Pollack (Eds.), *A new psychology of men* (pp. 207–225).

Eisler, R. M., & Skidmore, J. R. (1987). Masculine gender role stress: Scale development and component factors in the appraisal of stressful situations. *Behavior Modification, 11*(2), 123-136.

Enns, C. Z. (2004). *Feminist Theories and Feminist Psychotherapies Origins, Themes, and Diversity* (2. ed.). Haworth Press.

Erbil, N. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutumları ve Yaşam Değerleri Arasındaki İlişki. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi, 2*(1), 33-45.

Eriksen, K., & Kress, V. E. (2005). *Beyond the DSM Story: Ethical Quandaries, Challenges, and Best Practices.* Sage Publications.

Eroğlu, K., Taşkın, L., Vefikuluçay, D., & Zeyneloğlu, S. (2007). Kafkas Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Bakış Açıları. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 14*(2), 26-38.

Erol, N. (2011). Toplumsal Değişme ve Eğitim: "Temel İlişkiler,Çelişkiler, Tartışmalar". *Gazi Akademik Bakış, 5*(9), 109-122.

Ersoy, E. (2009). Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın Erkek Kimliği (Malatya Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(2), 209-230.

Evans, J. (1995). *Feminist Theory Today: An Introduction to Second-Wave Feminism* (1 ed.). SAGE Publications.

Evans, K. M., Kincade, E. A., Marbley, A. F., & Seem, S. R. (2005). Feminism and Feminist Therapy: Lessons From the Past and Hopes for the Future. *Journal of Counseling & Development, 83*, 269–277.

Ewing Lee, E. A., & Troop-Gordon, W. (2011). Peer Processes and Gender Role Development: Changes in Gender Atypicality Related to Negative Peer Treatment and Children's Friendships. *Sex Roles, 64*, 90-102.

Fausto Sterling, A. (1993). The Five Sexes: Why Female and Male Are Not Enough. *The Sciences, 33*, 20-24.

Feminist Therapy Institute. (1999). Feminist Therapy Institute Code of Ethics.

Fichter, J. (2009). *Sosyoloji Nedir*. (N. Çelebi, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.

Freud, S. (1924). The Dissolution of the Oedipus Complex. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*(19), 171-180.

Freud, S. (1925). Some Psychological Consequences of the Anatomical Distinction between the Sexes. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*(19), 241-258.

Freud, S. (1933). New Introductory Lectures On PsychoAnalysis. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 22*(1), 1-182.

Freud, S. (2000). *Psikanaliz Üzerine.* (K. Şipal, Çev.) Cem Yayınevi.

Fulcher, M., Sutfin, E., & Patterson, C. J. (2007). Individual Differences in Gender Development: Associations with Parental Sexual Orientation, Attitudes, and Division of Labor. *Sex Roles, 58*(5), 330-341.

Funderburk, J. R., & Fukuyama, M. A. (2001). Feminism, multiculturalism, and spirituality: Convergent and divergent forces in psychotherapy. *Women and Therapy, 24*(3-4), 1-18.

Gadzekpo, A. (2016). Media and Gender Socialization. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Gender and Sexuality Studies*.

Gagné, P., Tewksbury, R., & McGaughey, D. (1997). Coming out and crossing over: Identity formation and proclamation in a transgender community. *Gender and Society, 11*(4), 478-508.

Gallagher, K., & Parrott, D. J. (2011). What accounts for men's hostile attitudes toward women? The influence of hegemonic male role norms and masculine gender role stress. *Violence Against Women, 17*(5), 568-583.

Gao, D. (2009). Gender Justice and School Education. *Frontiers of Education in China, 4*, 252–267.

Giddings, P. (1988). *When and Where I Enter: The Impact of Black Women on Race and Sex in America.*

Gillespie, B., & Eisler, R. (1992). Development of the Feminine Gender Role Stress Scale:A Cognitive-Behavioral Measure of Stress, Appraisal, and Coping for Women. *Behavior Modification, 16*(3), 426-438.

Gökalp, P. G. (2013). Stres, Anksiyete ve Kadın. *Hacettepe Üniversitesi Kadın Sorunları Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları*.

Güden, M. P. (2006). Dilde Cinsiyet Ayrımcılığı: Türkçe'nin İçerdiği Eril ve Dişil İfadeler Bakımından İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi*.

Güder, S., & Alabay, E. (2016). 3-6 Yaş Arasındaki Çocukların Oyuncak Tercihlerinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(2), 91-111.

Gümüşoğlu, F. (2008). Ders Kitaplarında Toplumsal Cinsiyet. *Toplum ve Demokrasi, 2*(4), 39-50.

Güvenç, G., & Aktaş, V. (2006). Ergenlik Döneminde Yaş, Toplumsal Cinsiyet, Bireysel ve İlişkisel Tutumlar, Benlik Değeri ve Yaşam Becerilerine İlişkin Algı Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi, 21*(57), 45-62.

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı.* (T. Ergene, & S. Aydemir Sevim, Çev.) Mentis Yayıncılık.

Haeberle, E. (2006). *Cinsel Atlas.* (M. Akın, Çev.) Say Yayınları.

Harrington, A. G., Overall , N. C., & Maxwell , J. A. (2022). Feminine Gender Role Discrepancy Strain and Women's Self-Esteem in Daily and Weekly Life: A Person x Context Perspective. *Sex Roles, 87*, 35–51.

Hill, C. E., & Knox, S. (2002). Self-disclosure. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 255-265).

Hilliard, L. J., & Liben, L. S. (2010). Differing Levels of Gender Salience in Preschool Classrooms: Effects on Children's Gender Attitudes and Intergroup Bias. *Child Development, 81*(6), 1787–1798.

Hooks, B. (1982). *A'int I a Woman: Black Women and Feminism.* South End Press.

Hooks, B. (2000). *Feminism Is for Everybody: Passionate Politics.* South End Press.

Israeli, A. L., & Santor, D. A. (2000). Reviewing effective components of feminist therapy. *Counselling Psychology Quarterly, 13*(3), 233–247.

İçli, G. (2018). Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Politikalı ve Küreselleşme. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(30), 134-143.

İlbars, Z. (1994). Kültür ve Stres. *Kriz Dergisi, 2*(1), 177-179.

İnceoğlu, İ., & Akçalı, E. (2018). Televizyon Dizilerinde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Araştırması. E. Dicle, & E. Çelik (Dü.), *TÜSİAD Televizyon Dizilerinde Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Projesi.* içinde

Jakubowski, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertive training. *The Counseling Psychologist, 4*(1), 75-86.

Jakubowski, P. (1977). *Assertive behavior and clinical problems of women.* Charles C. Thomas .

Jones Smith, E. (2016). *Theories of Counseling and Psychotherapy: An Integrative Approach* (2 ed.). Sage Publications.

Jurkovic, D., & Walker, G. A. (2005). Examining Masculine Gender-Role Conflict and Stress in Relation to Religious Orientation and Spiritual Well-Being in Australian Men. *The Journal of Men's Studies, 14*(1), 27-46.

Kadının İnsan Hakları-Yeni Çözümler Derneği. (2020). *Haklarımız Var!*

Kalaycı, N., & Hayırsever, F. (2014). Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Bağlamında Vatandaşlık ve Demokrasi - Yurttaşlık ve Demokrasi Eğitimi Ders Kitabının Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Bağlamında Analizi ve Öğrencilerin Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Algılarının Belirlenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14*(3), 1065-1072.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler.* Nobel Akademik Yayıncılık.

Karasu, F., Göllüce, A., Güvenç, E., & Çelik, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 8*(1), 21-27.

Kaufman , G. (2005). Gender Role Attitudes and College Students' Work and Family Expectations. *Gender Issues*(22), 58-71.

Kazmierczak, M. (2010). The feminine and masculine gender role stress-Conclusions from Polish studies. *Polish Psychological Bulletin, 4*(1), 20-30.

Kemeny, M. E. (2003). The Psychobiology of Stress. *Current Directions in Psychological Science, 12*(4), 124–129.

Kess, N. L., & Leech, N. (2004). Practice Trends in Womens Groups: An Inclusive view. In J. Delucia Waack, D. Gerrity, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy* (pp. 445-455). SAGE Publications.

Kiefer, S. M., & Wang, J. H. (2016). Associations of Coolness and Social Goals With Aggression and Engagement During Adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 44*, 52-62.

Kollmayer, M., Schultes, M.-T., Schober, B., Hodosi, T., & Spiel, C. (2018). Parents' Judgments about the Desirability of Toys for Their Children: Associations with Gender Role Attitudes, Gender-typing of Toys, and Demographics. *Sex Roles, 79*(5), 329-341.

Kollmayer, M., Schultes, M., Lüftenegger, M., Finsterwald, M., Spiel, C., & Schober, B. (2020). REFLECT-A Teacher Training Program to Promote Gender Equality in Schools. *Frontiers in Education, 5*(136).

Kuehner, C. (2003). Gender Differences In Unipolar Depression: an update of epidemiological findings and possible explanations. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 108*(3), 163-174.

Kulaksızoğlu, A. (1990). Gençlik Çağı ve Ülkemizde Gençlik Sorunları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(2), 133-144.

Kurland, R., & Salmon , R. (2005). Group Work vs. Casework in a Group: Principles and Implications for Teaching and Practice. *Social Work with Groups, 28*(3-4), 121-132.

Kurtuluş, E. (2019). Kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliği ile toplumsal cinsiyet rolü stresi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Çukurova Üniversitesi*.

Kut, S. (1994). Toplumsal Değişim, Kurumların Yeniden Yapılanması ve Ruh Sağlığı. *Kriz Dergisi, 2*(1), 180-184.

Lamb, M. E., Easterbrooks, M. A., & Holden, G. W. (1980). Reinforcement and Punishment among Preschoolers: Characteristics, Effects, and Correlates. *Child Development, 51*(4), 1230-1236.

Lee, J. F. (2014). A Hidden Curriculum in Japanese EFL Textbooks: Gender Representation. *Linguistics and Education, 27*, 39–53.

Levine, S., & Ursin, H. (1991). What is stress? In M. R. Brown, G. F. Koob, & C. Rivier, *Stress: Neurobiology and Neuroendocrinology* (pp. 3-21).

Lindsey, L. L. (2014). *Gender Roles: A Sociological Perspective.* Pearson.

Lorber, J. (2001). *Gender Inequality: Feminist Theories and Politics* (2 ed.). Roxbury.

Lundberg, U. (1993). On the Psychobiology of Stress and Health. *Time Pressure and Stress in Human Judgment and Decision Making*, 41-53.

Maccoby, E. E. (1998). Gender as a social category. *Developmental Psychology, 24*(6), 755–765.

Macionis, J. (2015). *Sosyoloji.* (V. Akan, Çev.) Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Malik, S., Nadeem, M., & Nadeem, F. (2018). Gender Differences In University Students' Attitude Towards Gender Roles. *Pakistan Journal of Gender Studies, 17*(1), 279–298.

Martz, D., Handley, K., & Eisler, R. (1995). The Relationship Between Feminine Gender Role Stress, Body Image, And Eating Disorders. *Psychology of Women Quarterly, 19*, 493-508.

Mayeux, L., & Kleiser, M. (2019). A Gender Prototypicality Theory of Adolescent Peer Popularity. *Adolescent Research Review, 5*(3), 295-306.

McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy, 25*(1), 23-38.

McDermott, R. C., & Lopez, F. G. (2013). College men's intimate partner violence attitudes: Contributions of adult attachment and gender role stress. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 127–136.

McEWEN, B. S. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904.

McLellan, B. (1999). The prostitution of psychotherapy: A feminist critique. *British Journal of Guidance & Counselling, 27*(3), 325-337.

Mussap, A. J. (2008). Masculine Gender Role Stress and the Pursuit of Muscularity. *International Journal of Men's Health, 7*(1), 72-89.

Navaro, L. (1996). *Tapınağın Öbür Yüzü.* İstanbul: Varlık Yayınları.

Neimand, A. (2016). Gender Socialization. *Encyclopedia of Family Studies*.

Nes , J., & Iadicola, P. (1989). Towards a definition of feminist social work: acomparison of liberal, radical and socialist models. *Social Work, 34*(1), 12-21.

NicAllen, J. (2016). The Reality of Being Transgender in Medicine. *British Medical Journal, 352*.

Oakley, A. (1985). *Sex gender and society*. Gower/Maurice Temple Smith.

Orçan, M. (2011). Sosyal Gelişim. M. E. Deniz (Ed.) içinde, *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim.* Ankara: Ertem Basım Ltd. Şti.

Özdemir, E., & Karaboğa, A. B. (2019). Ortaokul Matematik Ders Kitaplarında Toplumsal Cinsiyet. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15*(3), 760-781.

Özdemir, H. (2019). Erken Çocukluk Dönemindeki Çocukların, Annelerinin ve Öğretmenlerinin Oyun ve Oyuncaklara İlişkin Cinsiyet Kalıp Yargılarının İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Marmara Üniversitesi*.

Özmete, E., & Yanardağ, M. (2016). Erkeklerin Bakış Açısıyla Toplumsal Cinsiyet Rolleri Kadın Ve Erkek Olmanın Değeri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 20*(1), 91-107.

Özsungur, B. (2010). Cinsel Kimlik Gelişimi ve Cinsel Kimlik Bozukluğunda Psikososyal Değişkenler: Gözden Geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 17*(3), 163-174.

Park, S. M. (2004). Feminism and therapy. In C. Negy (Ed.), *Cross-cultural Psychotherapy: Toward a Critical Understanding of Diverse Clients* (pp. 281-300).

Pigott, T. A. (1999). Gender Differences In The Epidemiology And Treatment Of Anxiety Disorders. *The Journal of Clinical Psychiatry, 60*(18), 4–15.

Reich, S. M., Black, R. W., & Foliaki, T. (2018). Constructing Difference: Lego® Set Narratives Promote Stereotypic Gender Roles and Play. *Sex Roles, 79*(5-6), 285–298.

Robertson, L. (2020). The associations between gender roles stress, media usage, and metacognition in emerging adults(Unpublished Master's Thesis). *The University of Tennesse Psychology*.

Sabancı Üniversitesi Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Çalışmaları Mükemmeliyet Merkezi. (2018). *Mor Dosya, Sosyal Bilimler.*

Sarıtepe, M. (2019). Kadın Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi ve Etkileyen Etmenler [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Ege Üniversitesi*.

Satılmış, S. (2019). 5. Sınıf Türkçe Ders Kitabının Toplumsal Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, 20*, 1249 - 1262.

Saulnier, C. F. (2000). Incorporating Feminist Theory into Social Work Practice: Group Work Examples. *Social Work With Groups, 23*(1).

Saurer, M. K., & Eisler, R. M. (1990). The role of masculine gender role stress in expressivity and social support network factors. *Sex Roles: A Journal of Research, 25*(5-6), 261–271.

Schippers, J. (2014). Gender Role Conflict. In A. Michalos (Ed.), *Encylopedia of Quality of Life and Well-Being Research.* Springer.

Seçkin, D. (2021). Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Son Sınıf Kadın Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Sosyodemografik Faktörlerin Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi

Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *İstanbul Üniversitesi*.

Selçuk, S. (2021). Kadınların Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Açısından Bağlanma Stili, Kadına Yönelik Şiddet Tutumu ve Benlik Saygısının İncelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi*.

Selye, H. (1946). The General Adaptation Syndrome And The Diseases Of Adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology, 6*(2), 117-189.

Selye, H. (1955). Stress and Disease. *The Laryngoscope, 65*(7), 500-514.

Selye, H. (1977). A Code For Coping With Stress. *AORN Journal, 25*(1), 35-42.

Sharf , R. S. (2017). *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları Kavramlar ve Örnek Olaylar.* (N. Voltan Acar , Çev.) Nobel Akademik Yayıncılık.

Sitoresmi, R., & Herdiana, I. (2022). Hubungan antara Gender Role Attitudes dan Fear of Success terhadap Career Salience pada Perempuan Dewasa Awal yang Bekerja. *Jurnal Syntax Admiration, 3*(7), 924-938.

Smith, C. A. (2019). Intersectionality and Sizeism: Implications for Mental Health Practitioners. *Women and Therapy, 42*(1-2), 59-78.

Sommers Flanagan, J., & Sommers Flanagan, R. (2004). Feminist Theory and Therapy. In J. Sommers Flanagan, & R. Sommers Flanagan, *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques* (pp. 334-361). John Wiley & Sons Inc.

Strauss, A. L., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques.* Sage Publications.

Sturdivant, S. (1980). *Therapy with Women A Feminist Philosophy of Treatment.* Springer Publishing Company.

Swif, S. E. (2004). The effects of thin-ideal images and feminine gender role stress on body satisfaction, mood, and cognitions in women [Unpublished doctoral dissertation]. *Alliant International University*.

Tomova, L., Andrews, J. L., & Blakemore, S. J. (2021). The Importance of Belonging and the Avoidance of Social Risk Taking in Adolescence. *Developmental Review*.

Topuz, S., & Erkanlı, H. (2016). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Kadın ve Erkeğe Atfedilen Anlamların Metafor Yöntemiyle Analizi. *Alternatif Politika, 8*(2), 300 - 321.

Türker, H. (2015). *İnterseks Çocuklara Yönelik Tıbbi Müdahale Sorunu Bağlamında Toplumsal Cinsiyet ve Beden.* Ankara: Kaos Gey ve Lezbiyen Kültürel Araştırmalar ve Dayanışma Derneği.

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği, Türkiye Sınai Kalkınma Bankası, Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı. (2020). *81 İlde Türkiye'nin Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Karnesi.* TOBB yayınları.

Türmen, T. (2003). Toplumsal Cinsiyet ve Kadın Sağlığı. Toplumsal Cinsiyet, Sağlık ve Kadın. *HÜKSAM*.

Uçar, T., Aksoy Derya, Y., Karaaslan, T., & Akbaş Tunç, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ve Şiddet Davranışları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 26*(3), 96-103.

Uluyağcı, C., & Yılmaz, A. (2007). Televizyon Reklamlarında Çocuğa İlişkin Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Sunumu. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*(6), 141-157.

UNESCO. (2015). A guide for gender equality in teacher education policy and practices.

Uzun, Z., Erdem, S., Güç, K., Şafak Uzun, A. M., & Erdem, E. (2017). Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Toplumsal Cinsiyet Rollerine Eğitimin Etkisi: Deneysel Bir Çalışma. *Journal of Human Sciences, 14*(1), 678-693.

Vatandaş, C. (2007). Toplumsal Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *Sosyoloji Konferansları, 0*(35), 29-56.

Vatandaş, S. (2020). Oyun ve Oyuncak: Teknolojik ve Toplumsal Dönüşüm Sürecinde. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi Oyun ve Oyuncağın Anlamsal ve İşlevsel Değişimi, 11*(28), 913-930.

Vaz, K. M. (2005). Reflecting Team Group Therapy and Its Congruence with Feminist Principles. *Women & Therapy, 28*(2), 65-75.

Voltan Acar, N. (2017a). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri.* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Voltan Acar, N. (2017b). *Grupla Psikolojik Danışmada Alıştırmalar- Deneyler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Walstedt, J. J. (1976). Beyond Freud: Towards a New Psychotherapy for Women. *A Journal of Women Studies, 1*(3), 1-9.

Wang, S. (2011). A study of the effects on junior high school student's gender-role attitude through teaching program of gender equality-the case . *Hsinchu County Junior High School*.

Wellman, F. E., & Moore, E. J. (1975). *Pupil Personnel Services: A Handbook for Program Development and Evaluation.* U.S. Department of Health, Education and Welfare.

Williams, J. E., Bennett, S. M., & Best, D. L. (n.d.). Awareness and expression of sex stereotypes in young children. *Developmental Psychology, 11*(5), 635-642.

Witt, S. D. (2000). The Influence of Peers on Children's Socialization to Gender Roles. *Early Child Development and Care, 162*(1), 1-7.

Worell, J., & Johnson, D. (2001). Therapy with women: Feminist frameworks. In R. K. Unger (Ed.), *Handbook of the psychology of women and gender* (pp. 317–329). John Wiley & Sons, Inc.

Worell, J., & Johnson, N. G. (1997). *Shaping the future of feminist psychology: Education, research, and practice.* American Psychological Association.

Worell, J., & Remer, P. (2003). *Feminist Perspectives in Therapy : Empowering Diverse Women* (2 ed.). John Wiley & Sons, Inc.

World Economic Forum. (2021). *Global Gender Gap Report.*

World Health Organization. (1998). *Gender and Health Technical Paper*. Retrieved 2020, from https://www.who.int/docstore/gender-and-health/pages/WHO%20-%20Gender%20and%20Health%20Technical%20Paper.htm

Yağan Güder, S., & Güler Yıldız, T. (2016). Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Toplumsal Cinsiyet Algılarında Ailenin Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*(2), 424-446.

Yasin, Y., Aydemir, O. E., Şevik, İ., & Özyalçın, E. (2019). Hâlâ Göremediklerimiz: Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Temelli Tıp Yaklaşımı. *Turkish Journal of Public Health, 17*(3), 350 - 361.

Yaycı, L., & Düşmez, İ. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rolleri Tutumları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(1), 34-62.

Yeşil, A., & Balcı Karaboğa, A. (2021). Gender Equality Awareness among Middle School Students. *Journal of Qualitative Research in Education*(28), 51-78.

Yiğitbaşı, K., & Sarıçam, S. (2020). Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Temsili ve Medya: TRT Çocuk Dergisi Örneği. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 19-45.

Yogev, Ş. P. (2006). Ergenlerde Toplumsal Cİinsiyetin Kazanılması Aile, Okul ve Arkadaş Etkisi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. *Ankara Üniversitesi*.

Younger, M., & Warrington, M. (2008). The Gender Agenda in Primary Teacher Education in England: Fifteen Lost Years? *Journal of Education Policy, 23*(4), 429–445.

Yurtsever, N., & Angın, D. E. (2020). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi, 14*(32), 354-368.

Yükseköğretim Kanunu. (1981, 6 Kasım). *T.C. Resmi Gazete (Sayı: 17506)*.

Zelyurt, H. (2018). Çocuğun Toplumsal Cinsiyet Gelişimi Üzerinde Ailenin Etkisinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences, 13*(19), 2001-2017.

Zeyneloğlu, S., & Terzioğlu, F. (2011). Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 40*, 409-420.

Zuo, X., Lou, C., Gao, E., Lian, Q., & Shah , I. H. (2018). Gender role attitudes, awareness and experiences of non-consensual sex among university students in Shanghai, China. *Reprod Health 15, 49*.

EKLER

EK 1. Etik Kurul Onayı

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK 2. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği Kullanım İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK 3. Toplumsal Cinsiyet Rolleri Tutum Ölçeği

Tutum İfadeleri	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kızlar, ekonomik bağımsızlıklarını kazandıklarında ailelerinden ayrı yaşayabilmelidir.					
2. Erkeğin evde her dediği yapılmalıdır.					
3. Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrı olmalıdır.					
4. Evlilikte çocuk sahibi olma kararını eşler birlikte vermelidir.					
5. Bir genç kızın evleneceği kişiyi seçmesinde son sözü baba söylemelidir.					
6. Kadının erkek çocuk doğurması onun değerini artırır.					
7. Kadının doğurganlık özelliği nedeniyle, iş başvurularında erkekler tercih edilmelidir.					
8. Ailede ev işleri, eşler arasında eşit paylaşılmalıdır.					
9. Kadının yaşamıyla ilgili kararları kocası vermelidir.					
10. Kadınlar kocalarıyla anlaşamadıkları konularda tartışmak yerine susmayı tercih etmelidir.					

EK 4. Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği Kullanım İzni

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

EK 5. Kadın Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği

1 2 3 4 5

Benim için hiç stres verici değil **Benim için çok stres verici**

Maddeler	
1. ‘Kadın dediğin yüksek sesle gülmez’ anlayışı	(1) (2) (3) (4) (5)
2. Kadının nasıl giyineceğine yönelik kısıtlamaların olması	(1) (2) (3) (4) (5)
3. Her türlü ev işinden anlamanın beklenmesi	(1) (2) (3) (4) (5)
4. Kadının cinsellik hakkında konuşmasının ayıp karşılanması	(1) (2) (3) (4) (5)
5. Kadının hava karardıktan sonra evde olmasının beklenmesi	(1) (2) (3) (4) (5)
6. ‘Yemek yapmak kadının işidir’ algısı	(1) (2) (3) (4) (5)
7. Kadına “Elinin hamuruyla erkek işine karışmamasına” yönelik baskılar	(1) (2) (3) (4) (5)
8. Kadınların öğrenim hayatı boyunca erkeklerden daha çalışkan olmasının beklenmesi	(1) (2) (3) (4) (5)
9. Yalnızca kadının kendini “eşine saklamasının” beklenmesi	(1) (2) (3) (4) (5)
10. Erkeğin bir adım gerisinde durmanın beklenmesi	(1) (2) (3) (4) (5)

EK 6. Kadın Güçlendirme Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu

1. Kadın güçlendirme psikoeğitim programında genel olarak ve kendinizde neleri fark ettiniz?

2. Kadın güçlendirme psikoeğitim programı sonrasında neler kazandığınızı fark ettiniz?

3. Kadın güçlendirme psikoeğitim programından ayrılırken hissettiğiniz duygular nelerdir?

4. Kadın güçlendirme psikoeğitim programının gelişmesi gerektiğini düşünüyor musunuz, daha iyi olması için önerileriniz nelerdir?

5. Grup liderinin bilgisi, süreç yönetimi, etkileşimi sağlamasıyla ilgili ne düşünceleriniz nedir?

ÖZGEÇMİŞ

Eda Nur KÖROĞLU

Eğitim

Yüksek Lisans	2022	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Lisans	2019	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Lise	2015	Erenköy Kız Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

2019-Devam ediyor	Çevrimiçi Psikolojik Danışman
2022-Devam ediyor	Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman, Kadıköy Belediyesi Çocuk Yuvaları