

V. ULUSAL KADIN TEMALI ÖĞRENCİ KONGRESİ

TAM METİN BİLDİRİ KİTABI

5 ARALIK 2025

Editör
Öğr. Gör. Dr. Elif DÜZGÜN



Erzurum Teknik Üniversitesi
Kadın ve Aile Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi
ekaum

EDİTÖR

Öğr. Gör. Dr. Elif DÜZGÜN

ISBN NUMARASI

978-625-98697-7-3

YAYINEVİ

Erzurum Teknik Üniversitesi Yayınevi

Bu eserin tüm yayın hakları Erzurum Teknik Üniversitesi Yayınevi'ne aittir. Eserde yayınlanan bildirilerin yasal ve bilimsel sorumluluğu yazara aittir. Çoğaltılamaz ve kaynak gösterilmedikçe kullanılamaz.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	III
KURULLAR.....	IV
PROGRAM AKIŞI.....	VI
DAVETLİ KONUŞMACI.....	XI
BİLDİRİLER.....	12
VATAN YAHUT SİLİSTRE VE BERTOLT BRECHT'İN CESARET ANA VE ÇOCUKLARI ESERLERİNDE KADIN VE TOPLUMSAL CİNSİYET TEMSİLLERİ	12
AFET SÜREÇLERİNDE KADINLARIN ÜREME SAĞLIĞI VE HEMŞİRELİK YAKLAŞIMLARI: DEPREM ÖRNEĞİ.....	18
KADINA YÖNELİK ŞİDDETTE SANATIN FARKINDALIK ROLÜ	26
İNCİR AĞACI'NIN ALTINDA: SYLVIA PLATH'IN SIRÇA FANUS ROMANINDA KADIN KİMLİĞİNİN ÇATIŞMASI	34
İRAN'DA KADIN DİRENİŞİN GÜCÜ: BEYAZ ÇARŞAMBA HAREKETİ'NİN İNCELENMESİ.....	38
İŞ VE AİLE ARASINDA KADIN: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN GÖRÜNMEYEN YÜKÜ	44
KADIN KOOPERATİFLERİ VE GÜÇLENME: LİTERATÜR TABANLI BİR DERLEME.....	49
KADIN ÖĞRETMEN KONULU LİSANSÜSTÜ TEZLERİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ.....	57
KADINLARDA BESİN NEOFOBİSİ DURUMU VE NEDENLERİ.....	76
KADINLARDA MENOPOZ DÖNEMİNDE EPİGENETİK TEMELLİ BESLENMENİN ÖNEMİ	83
OBEZİTENİN KADINLARDA ÖZGÜVEN VE ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ	90
MAHPUS BEDENLER, ÖZGÜR RUHLAR: 3000 NİGHTS FİLMİNDE TOPLUMSAL CİNSİYET VE DİRENİŞİN TEMSİLİ.....	96
ORTA ÇAĞ İSLAM DÜNYASINDA CAM TAVANI KIRMAK: SECERÜDDÜR'ÜN (1250) HÜKÜMDARLIĞINDA TOPLUMSAL CİNSİYETE DAYALI İKTİDAR VE DİPLOMATİK OTORİTE	114
OSMANLI TOPLUMUNDA KADININ MODA ANLAYIŞI VE YERLİ MALİ KULLANIMI	122
POLİKİSTİK OVER SENDROMUNDA ANTİOKSİDAN BESLENMENİN ÖNEMİ.....	126
KADINLARIN ERKEK ROLÜ ALGISININ KAYINVALİDE-GELİN İLİŞKİLERİNE ETKİSİ.....	135
KESİŞEN SINIRLAR, FARKLI DİRENİŞLER: TÜRKİYE'DE AFRİKALI KADIN VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET TEMELLİ MÜCADELESİ	146
PREMENSTRUAL SENDROMLU KADINLARDA ANTİOKSİDAN BESLENMENİN ÖNEMİ.....	151
LONGEVİTY DİYETİNİN KADIN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	159
KADINA YÖNELİK ŞİDDETİN EBELİK UYGULAMALARINA YANSIMALARI	165

ÖNSÖZ

V. Ulusal Kadın Temalı Öğrenci Kongresi'ni düzenlemenin mutluluğu ve gururunu yaşıyoruz. Kadınların toplumsal, kültürel, ekonomik ve siyasal alanlarda karşılaştığı sorunların çok boyutlu bir biçimde ele alınması günümüzde her zamankinden daha kritik bir önem taşımaktadır. Bu farkındalıkla; bilimsel düşünceyi, eleştirel bakışı ve akademik üretimi bir araya getirmeyi amaçladığımız kongremizin, Türk kadınına seçme ve seçilme hakkının verilisinin yıl dönümü olan 5 Aralık Kadın Hakları Günü'nde gerçekleştirilmesi bizler için derin bir anlam taşımaktadır.

“Kadın” olmanın ve kadın haklarının hâlâ küresel bir tartışma konusu olduğu günümüzde; kadın deneyimlerini görünür kılmayı hedefleyen bu etkinliğin beşinci yılına ulaşması, bizler için hem büyük bir sorumluluk hem de motivasyon kaynağıdır. Farklı üniversitelerden ve akademik düzeylerden gelen katılımcılarla zenginleşen bu ortak düşünme platformunda, kadın temalı çalışmalarını bilimsel bir zeminde paylaşmaktan büyük onur duyuyoruz.

Kongremizin verimli ve nitelikli bir şekilde hayata geçirilmesine katkı sunan herkese sonsuz teşekkürlerimizi sunarız. Başta Erzurum Teknik Üniversitesi Rektörlüğü ve Kurumsal İletişim Koordinatörlüğü olmak üzere, kongremizin düzenlenmesinde emeği geçen tüm birimlere şükranlarımızı sunuyoruz. Bildiri özetlerini büyük bir titizlikle inceleyerek değerlendirme sürecini yöneten Bilim ve Hakem Kurulu üyelerimize, oturumları ustalıkla yöneten değerli oturum başkanlarımıza ayrıca teşekkür ederiz.

Hazırlık sürecinde bizlerden desteğini esirgemeyen; lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimlerine devam eden öğrenci arkadaşlarımızın katkıları bizler için son derece kıymetlidir. Bildirisi kabul edilsin ya da edilmesin, çalışmalarını kongremize başvurarak bu heyecana ortak olan tüm öğrencilerimize ve etkinliğimizi soruları, eleştirileri ve ilgileriyle zengin bir akademik platforma dönüştüren genç katılımcılarımıza minnettarlığımızı sunarız.

Bir sonraki kongremizde yeniden bir araya gelmek ümidiyle...

Saygılarımızla,

DÜZENLEME KURULU

KURULLAR

Kongre Düzenleme Kurulu

Onursal Başkan

Bülent Çakmak Erzurum Teknik Üniversitesi (Rektör)

Kongre Başkanı

Bahtinur Möngü Erzurum Teknik Üniversitesi

Kongre Düzenleme Kurulu Üyeleri

Ayşe Metin Erzurum Teknik Üniversitesi

Elif Düzgün Erzurum Teknik Üniversitesi

Emel Zorluoğlu Akbey Erzurum Teknik Üniversitesi

Ferhan Şengür Eskişehir Teknik Üniversitesi

Nurşen Adak Akdeniz Üniversitesi

Reva Balcı Akpınar Atatürk Üniversitesi

Samet Baytar Erzurum Teknik Üniversitesi

Şule Ay Düzce Üniversitesi

Şükran Gökdaş Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (Erzurum İl Müd.)

Kongre Bilim Kurulu Üyeleri

Ayşe Metin Erzurum Teknik Üniversitesi

Deniz Işiker Bedir Mardin Artuklu Üniversitesi

Dilara Uslu Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi

Elif Yüksel Oktay Yalova Üniversitesi

Emine Gerçek Öter Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Ferhan Şengür Eskişehir Teknik Üniversitesi

Gülriiz Uygur Ankara Üniversitesi

Hatice Akın Zorba Akdeniz Üniversitesi

Hatice Kübra Ercoşkun Şenol Atatürk Üniversitesi

Meşküre Yılmaz Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Muallâ Uydu Yücel İstanbul Üniversitesi

Nurşen Adak Akdeniz Üniversitesi

Özge Gürsoy Atar Beykent Üniversitesi

Reva Balcı Akpınar Atatürk Üniversitesi

Reyhan Ayşen Wolff Giresun Üniversitesi

Reyhan Keleş Atatürk Üniversitesi

Serpil Çakır İstanbul Üniversitesi

Sibel Bayıl Oğuzkan Gaziantep Üniversitesi

Süheyla Üçışık Erbile Doğu Akdeniz Üniversitesi

Şule Çeviker Ay

Zehra Işık Çalışkan

Zeynep Kantarcı Bingöl

Zeynep Karaca

Düzce Üniversitesi

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

Muş Alparslan Üniversitesi

Erzurum Teknik Üniversitesi

PROGRAM AKIŞI

V. ULUSAL KADIN TEMALI ÖĞRENCİ KONGRESİ

AÇILIŞ KONUŞMALARI

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=694f243e71c8789330c8ff475a4506626e1d55cf>

ŞİFRE: jqokPJZ6

9:30-9:40

Prof. Dr. Bülent ÇAKMAK

Prof. Dr. Ceren Sultan ELMALI

9:40-10:00

Davetli Konuşmacı: Aysima BOZAL

(Hümevra KAYA Danışmanlığında Sakarya Bilim ve Sanat Merkezi Resim Yetenek Alanı Öğrencileri)

I. OTURUM - SANAL ODA 1 (10:00-10:55:)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=694f243e71c8789330c8ff475a4506626e1d55cf>

ŞİFRE: jqokPJZ6

Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Serap ATASEVER BELLİ

Birinci Nesil Kız Öğrencilerin Üniversite Deneyimlerinin Kolaj Yöntemiyle İncelenmesi

Şilan TOPDEMİR

Namık Kemal'in Vatan yahut Silistre ve Bertolt Brecht'in Cesaret Ana ve Çocukları Eserinde Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Temsilleri

Şeyma AKTEPE

Postmodern Feminizmin Angela Carter'ın Wise Children Romanındaki Temsili

Şulenihan EKİCİ

İncir Ağacı'nın Altında: Sylvia Plath'ın Sırça Fanus Romanında Kadın Kimliğinin Çatışması

Özlem ÇETİNKAYA

I. OTURUM – SANAL ODA 2 (10:00-10:55)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=6b70ef56dcd50709d8fef743c6479931a7f4dfa>

ŞİFRE: UZMN4t65

Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Hasan DAŞDEMİR

V. ULUSAL KADIN TEMALI ÖĞRENCİ KONGRESİ

Orta Çağ İslam Dünyasında Cam Tavanı Kırarak: Şecerüddür Örneği (Ö. 1257)	Saadet KARAKAYA
Osmanlı Toplumunda Kadının Moda Anlayışı ve Yerli Malı Kullanımı	Ayşenur SERT
Türk Kadınının Meclis'te Temsiliyeti: Muş Milletvekili Hayriye Ayşe Nermin Neftçi'nin Hayatı ve TBMM'deki Faaliyetleri	Sedanur YARIMDÜNYA
İran'da Kadın Direnişinin Gücü: Beyaz Çarşamba Hareketi	Ayça TANGÜLÜ Doç. Dr. Ali Sırrı YILMAZ

MOLA (10:55-11:10)

**II. OTURUM (SANAL ODA 1)
(11:10-12:05)**

Erişim Linki

<https://moodle.erasmus.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=694f243e71c8789330c8ff475a4506626e1d55cf>

ŞİFRE: jqokPJZ6

Oturum Başkanı: Öğr. Gör. Dr. Sıla ÖZDEMİR GIULIANI

Kesşimsellik Kuramı Bağlamında Mülteci Kadınların Çifte Eşitsizliği Üzerine Kuramsal Bir Tartışma	Fatma BOZ
Kadın Öğretmen Konulu Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi	Saliha Buket SERÇE
Kesşen Sınırlar, Farklı Direnişler: Türkiye'de Afrikalı Kadın ve Erkek Öğrencilerin Cinsiyet Temelli Mücadelesi	Nursima ASMAOĞLU
Felsefenin Kadınla İlişkisi: Aynılıktan Fark'lılığa Doğru Bir İlişki Mümkün Mü?	Sabiha TÜYSÜZ

**II. OTURUM (SANAL ODA 2)
(11:10-12:05)**

Erişim Linki

<https://moodle.erasmus.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=6b70ef56dcd50709d8fef743c6479931a7f4dfa>

ŞİFRE: UZMN4t65

Oturum Başkanı: Arş. Gör. Dr Serap GÜN

V. ULUSAL KADIN TEMALI ÖĞRENCİ KONGRESİ

Kadın Kooperatifleri ve Güçlenme: Literatür Tabanlı Bir Derleme	Esmanur AZAK İlknur Var O Leyla Buket ÖCÜT Öğr. Gör. Abdulkadir SONAKALAN
Kadın Yoksulluğunun Karakteristik Özellikleri: Azerbaycan Örneği	Müzeyyen EŞREFLİ Prof. Dr. Funda Rana ADAÇAY
İş ve Aile Arasında Kadın: Psikolojik Dayanıklılığın Görünmeyen Yükü	Fatma Zehra SARIGEÇİLİ
Kadınların Erkek Rolü Algısının Kayınvalide-Gelin İlişkilerine Etkisi	Ayşegül BAKICI

12:05-13:00 ÖĞLEN ARASI

13:00-13:40 DAVETLİ KONUŞMACI Prof. Dr. Hatice AYATAÇ
(İTÜ Bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkezi Müdürü)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=694f243e71c8789330c8ff475a4506626e1d55cf>

ŞİFRE: jqokPJZ6

III. OTURUM (SANAL ODA 1)

(13:40-14:35)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=694f243e71c8789330c8ff475a4506626e1d55cf>

ŞİFRE: jqokPJZ6

Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Handan AKALIN

Obezitenin Kadınlarda Özgüven ve Atılganlık Üzerine Etkisi	Esmanur ENGEL Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR
Premenstrual Sendromlu Kadınlarda Antioksidan Beslenmenin Önemi	Sude Berra AYDEMİR Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR
Longevity Diyetinin Kadın Sağlığı Üzerine Etkisi	Azize SORKİM Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR
Polikistik Over Sendromunda Antioksidan Beslenmenin Önemi	Sedef SARIYAR, Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR

III. OTURUM (SANAL ODA 2)

(13:40-14:35)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=6b70ef56dcd50709d8fef743c6479931a7f4dfa>

ŞİFRE: UZMN4t65

Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe METİN

Kadınlarda Menopoz Döneminde Epigenetik Temelli Beslenmenin Önemi

Revahan KAYA

Kadına Yönelik Şiddetin Ebelik Uygulamalarına Yansımaları

Arş. Gör. Selin Nur ALTUN

Arş. Gör. Elif BAYRAKÇI EROĞLU

Prof. Dr. Şule GÖKYILDIZ SÜRÜCÜ

Afet Süreçlerinde Kadınların Üreme Sağlığı ve Hemşirelik Yaklaşımları: Deprem Örneği

Özlem KAPLANOĞLU

Beyza Nur Ömür

Dr. Öğr. Üyesi Filiz SÜZER ÖZKAN

Kadınlarda Besin Neofobisi Durumu ve Nedenleri

Esile Kübra ELÇİ

Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR

MOLA (14:35- 14:50)

IV. OTURUM (SANAL ODA 1)

(14:50-15:45)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=694f243e71c8789330c8ff475a4506626e1d55cf>

ŞİFRE: jqokPJZ6

Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Serhat Keskin

Popüler Dizilerde Kadın Temsilleri: Güçlü Kadın İmajı Mı, Geleneksel Roller Mi?

Keziban GÜMÜŞ

Alternatif Medyada Kadın Gazeteciler ve Haber İçeriklerinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi

Ceren ÇETİNKAYA

Medyanın Kadın İmgesi: Şeyma Subaşı Örneğinde Toplumsal Cinsiyet, Linç Kültürü ve Erkeklik Anlatısı

Sultan SERTER

Mahpus Bedenler, Özgür Ruhlar: 3000 Nights Filminde Toplumsal Cinsiyet ve Direnişin Temsili

Sümeyye HAKSEVER

IV. OTURUM (SANAL ODA 2)

(14:50-15:45)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=6b70ef56dcd50709d8fef743c6479931a7f4dfa>

ŞİFRE: UZMN4t65

Oturum Başkanı: Dr. Dilara İnam Keskin

Kadın ve Kur'an Kıraati: Dini Geleneğin Görünmeyen Hafızları Ümmü Sa'd Örneği

Hatice ARSLAN

1950'ler Türkiye'sinde Medeniyetin Vitrini Olarak Kadın: Hayat Mecmuası Üzerine Bir İnceleme

Hatice YILMAZ

Algoritmik Cinsiyetçilik, Dijital Sektör ve Kadının Yeri

Defne ÇAMURSOY

Kadına Yönelik Şiddette Sanatın Farkındalık Rolü

Ayça ÇAĞLAR

KAPANIŞ KONUŞMALARİ (15:45-16:00)

Erişim Linki

<https://moodle.erasurum.edu.tr/mod/bigbluebuttonbn/guest.php?uid=694f243e71c8789330c8ff475a4506626e1d55cf>

ŞİFRE: jqokPJZ6

DAVETLİ KONUŞMACI



Prof. Dr. HATİCE AYATAÇ

İTÜ Mimarlık Fakültesi, Şehir ve Bölge Planlama Bölümü, Taşkışla Yerleşkesi Şişli İstanbul.

ayatac@itu.edu.tr

Web: <https://akademi.itu.edu.tr/ayatac/Hatice-Ayatac>

Hatice Aytaç, İTÜ mimarlık fakültesi, şehir ve bölge planlama bölümünde profesördür. İTÜ sürdürülebilir kampüs komisyonu eğitim birimi Sorumlusu ve İTÜ bilim, Mühendislik ve Teknolojide Kadın Araştırmaları ve Uygulama Merkezi (İTÜ BMT-KAUM) müdürüdür. İTÜ lisansüstü enstitüsü yönetim kurulu üyesidir (2024'den itibaren). İTÜ'nün Cinsiyet Eşitliği ve Kapsayıcı Eğitim Süreci ile ilgili modülden sorumlu olduğu AB projesinde (EELISA-INNACORE) araştırmacıdır. İTÜ sürdürülebilir kalkınma uzmanlık eğitim programı Koordinatörü'dür.

Kentsel Kimlik, Kentsel Kamusal Mekân Tasarımı, Kentsel Bellek ve Hafıza, Kentsel Tasarım Kuramı ve Tarihi, Yaya Mekânları, Kentsel Hareketlilik, Engelsiz Erişim, Çocuk ve Mekân konularında araştırma, uluslararası ve ulusal yayımları bulunmakta, yüksek lisans ve doktora tezlerini yürütmektedir. Uluslararası Planlama Tarihi (IPHS) 2010 yılındaki kongresinin kongre sekreteridir. Uluslararası ve Ulusal Bilimsel Toplantılarda Bilim Kurulu Üyeliği, Danışma Kurulu Üyeliği görevlerini yapmış ve halen sürdürmektedir. DOCOMOMO Türkiye Çalışma Grubu Üyesidir. Bununla beraber, Türk Kızılay İstanbul Büyükşehir Şube Yönetim Kurulu Üyesi (Haziran 2021) ve Kentsel Dönüşüm ve Şehircilik Vakfı Mütevelli Kurulu Üyesi (Ocak 2021)'dir. Kent Araştırmaları Enstitüsü, Mekân, Kültür, Bellek Program Direktörü (Temmuz 2021) dür. Ekim 2024'den itibaren Türk Kadın Akademisyenler Birliği (TÜRKKAB) üyesidir.

Mesleki deneyim kapsamında uluslararası ve ulusal projeler de yürütücü ve araştırmacı, İstanbul Çevre Düzeni Planı Sanayi Sektörü Çalışma grubunda araştırmacı olarak görev almıştır. Ülkemiz için bir ilk olan İstanbul Havalimanı Kütüphane Projesinin İGA, İTÜ ve Kültür Bakanlığı ortak protokolünde gerçekleştirilmesinde fikir sahibi ve uygulama yönlendiricisidir.

BİLDİRİLER**VATAN YAHUT SİLİSTRE VE BERTOLT BRECHT'İN CESARET ANA VE ÇOCUKLARI ESERLERİNDE KADIN VE TOPLUMSAL CİNSİYET TEMSİLLERİ**

Şeyma AKTEPE*

ÖZET

Bu makalede, 19. yüzyıl Osmanlı Tanzimat döneminin ve 20. yüzyıl Avrupa savaş tecrübelerinin ürünü olan iki tiyatro eserinde, kadın karakterlerin toplumsal cinsiyet rolleri, temsilleri ve direniş biçimleri karşılaştırmalı olarak ele alınmaktadır. Namık Kemal'in *Vatan Yahut Silistre* (1873) adlı oyunu, dönemin milliyetçi düşüncesini sahneye taşıırken; Bertolt Brecht'in *Cesaret Ana ve Çocukları* (1941) eseri, epik tiyatro çerçevesinde kapitalist sistemi ve savaşın yıkıcı etkilerini sorgulamaktadır. Bu çalışma, farklı tarihsel ve kültürel zeminlerde ortaya çıkan bu iki eserdeki kadın temsillerini feminist kuramlar ışığında değerlendirmeyi; toplumsal cinsiyet rollerinin nasıl şekillendiğini ve nasıl sınırlandırıldığını ortaya koymayı hedeflemektedir. *Vatan Yahut Silistre*'de Zekiye karakteri, sevdiği uğruna erkek kılığına girerek cepheye gider; böylece geleneksel cinsiyet normlarına karşı bir adım atar. Ancak bu eylem, sonunda milliyetçi bir fedakârlık örneği olarak yeniden tanımlanır. Öte yandan *Cesaret Ana ve Çocukları* oyununda ana karakter, savaş ekonomisinde hayatta kalmaya çalışırken çocuklarını kaybeden bir kadın olarak karşımıza çıkar. Bu figür, ataerkil ve kapitalist sistemin hem mağduru hem de onunla uyum sağlayan bir yapıdadır. Ayrıca annelik mitine eleştirel bir yaklaşım sunar. Feminist tiyatro eleştirisi ve toplumsal cinsiyetin performatif doğası üzerine yapılan teorik tartışmalardan yararlanan bu inceleme, karşılaştırmalı edebiyat yöntemiyle her iki oyunu; toplumsal cinsiyet rolleri, annelik söylemi, kadın kimliği ve savaşın toplumsal cinsiyetle ilişkili anlamları açısından analiz etmektedir. Sonuç olarak, Zekiye'nin geleneksel rolleri aşma çabası milliyetçi bir çerçevede yeniden şekillenirken, Cesaret Ana figürü annelik mitini sorgulayan bir tutum sergiler. Her iki karakter de ataerkil yapının sınırlarını zorlamakla birlikte, mücadele biçimleri dönemin toplumsal koşullarıyla sınırlı kalmaktadır. Bu karşılaştırma, tarihsel bağlam içinde kadın temsillerinin nasıl değiştiğini irdeleyerek toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda farkındalık yaratmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Feminist tiyatro, toplumsal cinsiyet rolleri, karşılaştırmalı edebiyat

GİRİŞ

Savaş, insanlık tarihinin en yıkıcı ve dönüştürücü deneyimlerinden biri olarak, edebi metinlerde daima önemli bir yer edinmiştir. Ancak bu temanın edebiyatta temsili, uzun yıllar boyunca cinsiyetçi kalıpların belirlediği bir çerçevede ele alınmış; savaşın merkezine çoğunlukla erkek deneyimi, kahramanlık anlatıları ve ulusal idealler yerleştirilmiştir. Özellikle klasik anlatılarda, savaşın bir "erkek işi" olduğu varsayımı, kadınları savaşın hem fiziksel hem de ideolojik sahasından uzaklaştırmıştır. Bunun sonucunda kadın karakterler ya hiç anlatıya dahil edilmemiş ya da edilgen, destekleyici, duygusal figürler olarak temsil edilmiştir: bekleyen sevgili, ağlayan anne, vatani için dua eden eş gibi. Bu figürler çoğunlukla savaşın asli öznesi değil, "arka plan"da yer alan tamamlayıcı unsurlar olarak işlev görmüştür. Ancak toplumsal cinsiyet odaklı kuramsal yaklaşımların gelişmesiyle birlikte, savaşın sadece cephede silahla verilen bir mücadele olmadığı; aynı zamanda ekonomik, psikolojik, sosyal ve kültürel alanlarda da etkiler yarattığı, bu etkilerin kadınlar ve erkekler üzerindeki yansımalarının ise büyük ölçüde farklılaştığı daha görünür hâle gelmiştir. Bu farkındalık, edebi üretimlerde de kadın karakterlerin savaş bağlamında yeniden düşünülmesini ve temsillerinin sorgulanmasını mümkün kılmıştır. Özellikle feminist kuramın etkisiyle, kadınların savaş karşısındaki konumları, özneleşme mücadeleleri ve toplumsal cinsiyet rollerine dair

* Erzurum Teknik Üniversitesi, İngiliz Dili ve Edebiyatı Bölümü, Lisans Öğrencisi

direnişleri üzerine üretilen metinlerin hem sayısı hem niteliği artmıştır. Bu bağlamda, tiyatro sahnesi, kadınların savaşa katılım biçimlerini, mücadelelerini ve toplumun kadınlara biçtiği rolleri hem görünür kılmak hem de sorgulamak için önemli bir mecra işlevi görmektedir. Çünkü tiyatro, doğası gereği bedensel performansa, kamusal alanda var oluşa ve seyirciyle doğrudan bir iletişime dayanır. Kadınların bu alanda görünür hâle gelmesi, yalnızca sanatsal değil, aynı zamanda ideolojik ve politik bir karşı duruşu da beraberinde getirir. Kadın karakterlerin savaşın aktif bir öznesi olarak sahnede yer alması, ataerkil düzenin kadınlara biçtiği sınırlı rollere bir meydan okuma niteliği taşır. Namık Kemal'in *Vatan Yahut Silistre* (1873) adlı eseri, Osmanlı edebiyatında bu anlamda çarpıcı ve öncü bir örnek olarak değerlendirilmelidir. Tanzimat dönemiyle birlikte Osmanlı toplumunun geçirdiği modernleşme süreci, kadınların kamusal alandaki görünürlüğünü henüz oldukça sınırlı tutarken, Zekiye karakterinin erkek kılığına girerek savaşa katılması hem metnin tarihsel bağlamı hem de kadın temsili açısından radikal bir açılım sunar. Zekiye, sadece sevdiği adamı uğruna cepheye gitmez; aynı zamanda dönemin toplumsal cinsiyet normlarına karşı bir tavır geliştirir. Ancak bu tavır, nihayetinde milliyetçi bir söyleme eklenerek geleneksel “kadın fedakârlığı” çerçevesinde yeniden üretilir. Bu durum, kadının kamusal alanda görünürlük kazanmasının dahi belirli ideolojik kalıplar içinde mümkün olabileceğini, bireysel eylemlerin nasıl ulusal ideallerle harmanlanarak yeniden biçimlendirildiğini gösterir. Bertolt Brecht'in *Cesaret Ana ve Çocukları* (1941) adlı oyunu ise savaşın temsiline bambaşka bir perspektiften yaklaşır. İkinci Dünya Savaşı'nın yarattığı yıkımın ortasında yazılan bu epik tiyatro örneği, seyircide duygusal özdeşleşme yerine eleştirel mesafe yaratmayı hedefleyen Brechtçi tiyatro anlayışı çerçevesinde, savaşın ekonomik çıkarlarla nasıl iç içe geçtiğini ve kadınların bu sistemde nasıl konumlandığını sorgular. Mother Courage karakteri, savaşın bir yıkım değil bir geçim aracı olduğu fikri üzerinden hayatta kalmaya çalışan bir anne figürüdür. Fakat bu mücadelesi, onu çocuklarını yitiren, kendi ahlaki değerlerini kaybeden ve sistemin çarkları içinde sürüklenen bir figüre dönüştürür.

Brecht'in bu karakteri, hem sistemin mağduru hem de onun uygulayıcısı olarak çelişkili bir yapı arz eder. Oyundaki sessiz ama eylemle direnen Kattrin karakteri ise, patriyarkal düzenin kadın bedenini ve sesini nasıl bastırıldığını, buna rağmen kadınların nasıl yaratıcı ve bedenle yapılan direniş biçimleri geliştirdiğini simgesel olarak ortaya koyar. Bu açıdan bakıldığında, Mother Courage ve Kattrin, kadınların savaş koşullarında nasıl özne hâline geldiklerine, hangi araçlarla varlık gösterdiklerine ve sistemle nasıl bir ilişki kurduklarına dair derinlikli bir tartışma imkânı sunar. Her iki eser de farklı tarihsel, kültürel ve ideolojik bağlamlarda üretilmiş olmalarına rağmen, kadının savaş deneyimindeki konumunu sorgulama ve yeniden tanımlama açısından kıymetli örneklerdir. Zekiye ve Mother Courage karakterleri, hem tarihsel gerçekliklerin hem de kurmaca dünyaların kadın bedeni ve kimliği üzerinden nasıl yeniden kurgulandığını, kadınlık rollerinin sabit değil, dönüştürülebilir ve bağlamsal olarak şekillenebilir olduğunu göstermektedir. Bu iki karakter, kadının hem erkek egemen sistemin sınırlarını zorladığını hem de zaman zaman bu sistemin yeniden üretimine hizmet ettiğini açıkça ortaya koyar. Bu çalışmanın amacı, *Vatan Yahut Silistre* ve *Cesaret Ana ve Çocukları* adlı eserleri karşılaştırmalı bir bakış açısıyla inceleyerek, kadın karakterlerin savaş bağlamındaki temsillerini feminist kuramlar doğrultusunda analiz etmektir. Judith Butler'ın toplumsal cinsiyetin performatifliği yaklaşımı, Simone de Beauvoir'ın ötekilik kavramı ve R. W. Connell'in hegemonik erkeklik kuramı ekseninde, bu iki oyunda kadınlığın nasıl kurulduğu, hangi araçlarla sahnelendiği ve hangi sınırlamalara maruz kaldığı tartışmaya açılacaktır. Aynı zamanda bu karakterlerin sahne üzerindeki varoluşları ile içinde yer aldıkları sosyo-politik bağlam arasındaki ilişki çözümlenecek; kadınların hem bireysel hem kolektif düzlemde nasıl direniş biçimleri geliştirdiği, bu direnişlerin nasıl şekillendiği ve ne tür ideolojik sınırlarla karşı karşıya kaldıkları irdelenecektir.

Bu çerçevede yapılacak çözümleme, sadece iki tiyatro metni arasında karşılaştırmalı bir okuma sunmakla kalmayacak, aynı zamanda kadın temsillerinin tarihsel bağlamlar içinde geçirdiği dönüşüme, toplumsal cinsiyet eşitliği perspektifiyle ışık tutmayı amaçlayacaktır.

YÖNTEM

Bu çalışmada izlenen yöntem, edebî metin çözümlemesi ile feminist toplumsal cinsiyet kuramlarını birleştiren nitel bir araştırma yaklaşımına dayanmaktadır. Nitel araştırmalar, sosyal bilimlerde özellikle özne deneyimlerini, anlam inşasını ve toplumsal yapıların birey üzerindeki etkilerini anlamlandırmak için

sıklıkla kullanılan, derinlemesine analizlere imkân tanıyan bir yaklaşımı ifade eder. Bu doğrultuda çalışmada, metinlerde yer alan kadın karakterlerin yalnızca anlatı düzeyinde nasıl kurulduğu değil, aynı zamanda bu temsillerin ait oldukları tarihsel, kültürel ve ideolojik bağlamlarda nasıl anlamlandırıldığı ve hangi toplumsal cinsiyet normlarını yeniden ürettiği veya sorguladığı ele alınmaktadır.

Araştırmanın temel amacı, Namık Kemal'in *Vatan Yahut Silistre* (1873) adlı eseri ile Bertolt Brecht'in *Cesaret Ana ve Çocukları* (1941) adlı oyunu çerçevesinde kadın karakterlerin nasıl temsil edildiğini, bu karakterlerin toplumsal cinsiyet normları karşısındaki konumlarını ve savaşın kadınlık deneyimi üzerindeki etkisini karşılaştırmalı bir biçimde ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan yöntemsel yapı üç ana başlık altında şekillenmiştir: toplumsal cinsiyetin kavramsallaştırılması, feminist kuramsal çerçeveye dayalı analiz modelinin belirlenmesi ve iki eserin karşılaştırmalı metin çözümlemesi.

1. Toplumsal Cinsiyetin Kavramsallaştırılması

Toplumsal cinsiyet (gender), bu çalışmanın kuramsal temelini oluşturan en önemli kavramlardan biridir. Biyolojik cinsiyet (sex), doğuştan gelen ve fiziksel/anatomik farklara dayanan bir ayrımı ifade ederken, toplumsal cinsiyet, bu farklara yüklenen sosyal, kültürel ve tarihsel anlamları içerir. Toplumsal cinsiyetin kuramsal açıdan kavramsallaştırılması, kadın ve erkek rollerinin doğal, evrensel ya da değişmez değil; toplumsal kurumlar, kültürel değerler ve tarihsel süreçler aracılığıyla inşa edilen, dolayısıyla değiştirilebilir yapılar olduğunu ortaya koyar. Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylere doğumdan itibaren öğretilen ve tekrar yoluyla içselleştirilen davranış kalıplarına dönüşür. Bu roller, bireyin bedenini, düşüncelerini ve toplumsal alanlardaki hareket kabiliyetini biçimlendirir. Bu nedenle toplumsal cinsiyet, bir kimlik olmaktan çok, kültürel bir performanstır. Bu yaklaşım, çalışmanın analizini yönlendiren temel ilke hâline gelmiş ve metinlerdeki kadın karakterlerin toplumsal cinsiyet bağlamında nasıl inşa edildiği sorusuna cevap ararken temel dayanak noktası olmuştur.

Zekiye karakterinin erkek kılığına girerek savaşa katılması, bu kuramsal çerçevede kadınlık ve erkeklik rollerinin toplumsal olarak inşa edilen kategoriler olduğunu; dolayısıyla bu rollerin değiştirilebilir, dönüşebilir ve sorgulanabilir olduğunu gösterir. Mother Courage karakteri ise, savaşın yıkıcı koşulları altında bir yandan anneliğin temsilcisi olurken, diğer yandan kapitalist ekonomik düzende var olma mücadelesi veren bir girişimci olarak ataerkil sistemin kalıplarına uymayan çok yönlü bir kadın portresi çizer.

2. Feminist Kuramsal Çerçeve

Bu çalışmanın ikinci ve en önemli bileşeni feminist teorinin sunduğu kuramsal altyapıdır. Feminist kuram, kadınların tarih boyunca maruz kaldığı yapısal eşitsizlikleri görünür kılmakla kalmaz; aynı zamanda bu eşitsizliklerin nasıl yeniden üretildiğini, hangi ideolojik mekanizmalarla sürdürüldüğünü ve edebî temsiller aracılığıyla nasıl meşrulaştırıldığını da analiz etmeye olanak sağlar. Çalışmada özellikle Judith Butler, Simone de Beauvoir ve R. W. Connell'in düşüncelerinden yararlanılmıştır.

a) Judith Butler – Performatiflik Kuramı

Butler'ın toplumsal cinsiyetin performatifliği kuramı, bu çalışmanın çözümleme sürecinde merkezî bir rol üstlenmiştir. Butler'a göre toplumsal cinsiyet, sabit bir öz ya da kimlik değildir; aksine toplumsal olarak tekrar edilen söylem, davranış ve normlar yoluyla inşa edilen bir edimler bütünüdür. Yani kadınlık ve erkeklik, biyolojik gerçeklikten çok, kültürel ve toplumsal bir tiyatro sahnesinde sürekli oynanan roller gibidir. Butler'a göre toplumsal cinsiyet sabit bir kimlik değil, sürekli tekrar edilen bir performanstır: "Gender is not something one is, it is something one does, an act, or more precisely, a sequence of acts, a verb rather than a noun, a "doing" rather than a "being"" (Butler, 1990: 25) [Toplumsal cinsiyet, kişinin olduğu bir şey değil; yaptığı bir şeydir; bir edimdir ya da daha doğru bir ifadeyle, bir dizi edimdir; bir isimden ziyade bir fiil, bir 'olma'dan çok bir 'yapma'dır].

Bu yaklaşım çerçevesinde Zekiye'nin erkek kılığına girerek cepheye gitmesi, sadece bireysel bir cesaret gösterisi değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerine karşı bilinçli ya da bilinçdışı bir itirazdır. Benzer biçimde Mother Courage, savaş ekonomisinde varlık gösteren bir kadın olarak "annelik", "ticaret", "fedakârlık" gibi rolleri ardışık olarak icra eder ve bu yolla toplumsal cinsiyetin sabit bir kategori olmadığını ortaya koyar.

b) Simone de Beauvoir – Ötekilik ve Kadınlık

Simone de Beauvoir, *İkinci Cins* (1949) adlı eserinde kadınların tarih boyunca erkek merkezli düşünce sistemleri tarafından “öteki” olarak konumlandırıldığını savunur. Kadın, kendi başına özne değil; erkeğin tanımladığı bir nesne, bir tamamlayıcı ya da bir yansımadır. “Kadın doğulmaz, kadın olunur” ifadesiyle Beauvoir, kadınlığın da tıpkı erkeklik gibi toplumsal inşa sürecinin bir ürünü olduğunu vurgular. Bu kuramsal çerçeve Zekiye’nin temsili açısından önemlidir. Zekiye, ataerkil sistemin “savaş erkek işidir” anlayışına doğrudan karşı çıkarak, kadınların da savaşta özne olabileceğini gösterir. Beauvoir’ın düşüncesiyle bağlantılı olarak Mother Courage ise, geleneksel annelik ideolojisinin ötesine geçerek savaşın yıpratdığı, sömürdüğü, ama aynı zamanda sistemle işbirliği yapan karmaşık bir kadın figürüne dönüşür.

c) R. W. Connell – Hegemonik Erkeklik

Connell, “hegemonik erkeklik” kavramıyla, toplumda egemen olan, idealize edilen bir erkeklik biçiminin sadece kadınlar üzerinde değil, diğer erkeklik biçimleri üzerinde de baskı kurduğunu öne sürer. Bu hegemonya, kadınları da belirli davranış kalıplarına zorlar ve onları “doğal” roller içinde tutarak sistemin devamlılığını sağlar. Bu bağlamda Zekiye’nin erkek kimliğiyle cephede var olması, hegemonik erkekliğin alanına geçici olarak dâhil olması anlamına gelir. Ancak bu eylem, sonunda milliyetçi ideolojinin içinde yeniden kodlanır ve Zekiye’nin fedakârlığı, vatan sevgisiyle meşrulaştırılır. Mother Courage ise savaş ortamında erkek egemen sistemin içinde ayakta kalmaya çalışan bir figür olarak, hegemonik erkekliğe karşı hem direnen hem de onunla işbirliği yapan çelişkili bir konumda yer alır.

3. Karşılaştırmalı Metin Çözümlemesi

Yöntemin son bileşeni, her iki tiyatro eserinin karşılaştırmalı edebiyat disiplini çerçevesinde analiz edilmesidir. Karşılaştırmalı metin çözümlemesi, farklı kültürel, tarihsel ve ideolojik bağlamlarda yazılmış eserleri bir araya getirerek, benzerlikleri ve farkları ortaya koymayı hedefler. Bu yöntemle metinlerdeki kadın temsilleri hem içerik hem de yapı bakımından karşılaştırılmış; karakterlerin toplumsal cinsiyetle ilişkili deneyimleri bağlamsal olarak değerlendirilmiştir. Bu analiz yöntemi sayesinde Zekiye ve Mother Courage karakterlerinin direniş biçimleri, özneleşme süreçleri ve ideolojik bağlanmaları daha net bir biçimde ortaya konmuştur. Zekiye’nin eylemi daha çok milliyetçi söylemin içinde erirken, Mother Courage sistem eleştirisiyle birlikte çelişkili bir annelik deneyimini temsil eder.

Bu yönlemsel yaklaşım, feminist kuramlar ile metinlerarası çözümlemeyi bir araya getirerek sadece karakter temsillerini değil, aynı zamanda bu temsillerin üretildiği toplumsal ve ideolojik zemini de açığa çıkarmaktadır. Toplumsal cinsiyetin sabit değil dönüşebilir bir kategori olduğu, kadın karakterlerin ataerkil söylemler karşısında nasıl özneleştiği ve hangi sınırlarla karşılaştığı bu yönlemsel yapı sayesinde detaylı bir biçimde analiz edilmiştir. Butler, Beauvoir ve Connell gibi kuramcıların katkısıyla metinlerin derin yapıları okunabilir hâle gelmiş ve kadın temsillerinin hem bireysel hem de kolektif direniş biçimleri görünür kılınmıştır.

BULGULAR

Bu çalışmada yapılan karşılaştırmalı çözümleme, *Vatan Yahut Silistre* ile *Cesaret Ana ve Çocukları* adlı eserlerde kadın karakterlerin savaş bağlamında görünür ve etkin bir konumda yer aldığını; ancak bu etkinliğin kadınların ideolojik olarak özgürleştiği bir alan yaratmadığını ortaya koymaktadır. Her iki metinde de kadınlar yalnızca savaşın arka planında yer alan figürler değildir; sahnede hareket eder, karar alır ve olayların seyrini etkilerler. Buna rağmen, bu eylemlilik çoğu zaman ataerkil, milliyetçi ya da ekonomik söylemler tarafından sınırlandırılmakta ve yeniden anlamlandırılmaktadır. Kadın karakterler, sahnede özne gibi görünseler de, bu öznellik belirli ideolojik çerçevelerin dışına çıkamamaktadır.

Zekiye: Toplumsal Cinsiyet İhlali ve Milliyetçi Çerçeve

Vatan Yahut Silistre’de Zekiye karakteri, erkek kılıfına girerek cepheye gitmesiyle dönemi açısından dikkat çekici ve sıra dışı bir kadın figürü olarak sunulur. Zekiye'nin “Ben de vatanım için ölmek isterim” ifadesi, kadının savaşa doğrudan katılma arzusunu açık biçimde dile getirdiğini göstermektedir (Kemal, 2010, s.28). Bu söz, kadınların savaş deneyiminin dışında bırakılmasına yönelik yerleşik kabullere karşı

bir itiraz niteliği taşır.

Zekiye'nin erkek kimliğiyle sahnede var olması, toplumsal cinsiyetin biyolojik bir zorunluluk değil, görünüş ve davranışlar yoluyla kurulan bir rol olduğunu düşündürür. Onun "Ama erkek değilmişim. Olsun! Kim bilecek?" ifadesi, cinsiyet kimliğinin sahnede performatif olarak inşa edildiğini açıkça ortaya koymaktadır (Kemal, 2010: 27 [Perde 1]).

Bu yönüyle Zekiye, kadınlık ve erkeklik rollerinin değiştirilebilirliğini görünür kılar. Ancak oyun ilerledikçe, bu norm ihlalinin kalıcı bir dönüşüm yaratmadığı görülür. Zekiye'nin eylemleri, bireysel bir özgürleşme mücadelesinden ziyade, vatan sevgisi ve fedakârlık söylemi içinde anlam kazanır. Kadının savaş alanındaki varlığı, bağımsız bir özne olma hâlinde çok, ulusal idealler uğruna kendini feda eden "makbul kadın" figürüyle ilişkilendirilir. Zekiye'nin "Meğer Allah gelinlik duvağımı kendi kanımdan nasip etmiş" sözleri, kadın bedeninin ve kaderinin milliyetçi bir söylem içinde romantize edildiğini açıkça göstermektedir (Kemal, 2010: 63 [Perde 3]).

Bu bağlamda elde edilen bulgular, Zekiye'nin sergilediği cesaretin ataerkil düzeni dönüştürmekten çok, bu düzeni onaylayan ve güçlendiren bir işleve sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Kadın, ancak vatan ve fedakârlık kavramlarıyla özdeşleştiği ölçüde meşru bir özne hâline gelmektedir.

Cesaret Ana: Annelik, Savaş ve Ekonomik Zorunluluk

Cesaret Ana ve Çocukları'nda kadın temsili, idealize edilmiş fedakârlık anlatılarından bilinçli olarak uzaklaştırılmıştır. Cesaret Ana, savaş ortamında çocuklarıyla birlikte hayatta kalmaya çalışan bir tüccardır. Onun için savaş, ahlaki bir yıkımdan ziyade, geçim sağlamanın bir yoludur. "Kâr etmezsem çocuklarıma bakamam" sözü, karakterin annelik rolünün ekonomik zorunluluklarla nasıl iç içe geçtiğini açıkça yansıtır (Brecht, 1941: 35 [Sahne 3]).

Cesaret Ana'nın anneliği, geleneksel anlamda kutsanan bir rol olarak sunulmaz. Çocuklarını sevmesine rağmen, aldığı kararlar çoğu zaman ekonomik çıkarlar tarafından belirlenir. Özellikle İsviçre Peyniri'nin hayatı için yapılan pazarlık sahnesi, annenin çocuk sevgisi ile hayatta kalma zorunluluğu arasında nasıl sıkıştığını çarpıcı biçimde ortaya koyar (Brecht, 1941: 36 [Sahne 3]).

Bu sahnede Cesaret Ana'nın tereddütleri ve gecikmesi, savaş düzeninin ahlaki değerleri nasıl aşındırdığını gözler önüne serer.

Elde edilen bulgular, Cesaret Ana'nın ne tamamen suçlanabilecek ne de yalnızca masum bir kurban olarak temsil edildiğini göstermektedir. O, savaş ve kapitalizm düzeni içinde ayakta kalmaya çalışan, ancak bu düzen tarafından sürekli cezalandırılan çelişkili bir kadın figürüdür. Bu yönüyle Cesaret Ana, kadınların savaş koşullarında nasıl zorunlu tercihler yapmak durumunda bırakıldığını görünür kılar.

Katrin: Sessizlikten Doğan Direniş

Oyundaki en çarpıcı kadın figürlerinden biri Katrin'dir. Konuşamayan Katrin, oyun boyunca tek bir söz söylemez; ancak bu sessizlik pasiflik anlamına gelmez. Aksine, Katrin'in bedeni politik bir eylem alanına dönüşür. Halle kentini uyarmak için davul çaldığı sahnede, sahne yönergesinde "Katrin davulunu alır ve köyü uyarmak için çalmaya başlar" ifadesi yer almaktadır (Brecht, 1941: 109 [Sahne 11]).

Bu eylem, söz hakkı tanınmayan bir kadının beden yoluyla nasıl özneleşebileceğini gösterir. Katrin, kişisel çıkar gözetmeden, başkalarının hayatını kurtarmak uğruna kendi hayatını feda eder. Bu yönüyle Katrin, savaş düzenine doğrudan müdahale eden ve bu düzeni bozan tek karakter hâline gelir. Bulgular, Katrin'in sessizliğinin bastırılmışlık değil; bilinçli ve güçlü bir direniş biçimi olarak kurgulandığını ortaya koymaktadır.

SONUÇ

Bu çalışma, *Vatan Yahut Silistre* ile *Cesaret Ana ve Çocukları* adlı eserlerde kadın karakterlerin savaş bağlamında nasıl temsil edildiğini karşılaştırmalı bir yaklaşımla ele almıştır. Yapılan inceleme, her iki eserde de kadınların yalnızca arka planda kalan figürler olmadığını; aksine olayların merkezinde yer aldıklarını göstermektedir. Ancak bu görünürlük, kadınların aynı ölçüde özgürleştiği ya da ideolojik sınırların dışına çıktığı anlamına gelmemektedir. *Vatan Yahut Silistre*'de Zekiye karakteri, ilk bakışta

toplumsal cinsiyet rollerini zorlayan güçlü bir kadın figürü izlenimi yaratır. Erkek kılığına girerek cepheye gitmesi, dönemi açısından dikkat çekici bir cesaret örneği olarak sunulur. Ne var ki oyunun genel yapısı dikkate alındığında, Zekiye'nin bu performansının dönüştürücü olmaktan çok normları pekiştirici bir işlev üstlendiği görülmektedir. Zekiye'nin eylemleri romantik aşk ve vatan sevgisi etrafında anlam kazanır; bu durum, kadın karakterin bireysel bir özgürleşme alanı açmasından ziyade, hâkim milliyetçi ideolojinin idealize ettiği kadınlık modelini yeniden üretmesine yol açar.

Buna karşılık *Cesaret Ana ve Çocukları*, kadın karakterleri çok daha rahatsız edici ve sorgulayıcı bir çerçevede ele alır. Cesaret Ana'nın temel motivasyonu ne kahramanlık ne de kutsal bir görev anlayışıdır; onun için asıl mesele hayatta kalmaktır. Savaş, yüceltilen bir değer değil, içinde var olmak zorunda kaldığı acımasız bir ekonomik düzen olarak sunulur. Cesaret Ana'nın aldığı kararlar, annelik ile ekonomik zorunluluklar arasındaki gerilimi açık biçimde ortaya koyar ve seyirciyi bu çelişkiyle yüzleşmeye zorlar.

Katrin karakteri ise bu eleştirel yapının en çarpıcı örneklerinden biridir. Konuşamayan bir karakter olmasına rağmen, bedeni aracılığıyla sergilediği eylemler güçlü bir ahlaki direniş niteliği taşır. Katrin'in sessizliği bir eksiklikten çok, savaş düzeninin mantığına karşı geliştirilen bilinçli bir karşı duruş olarak anlam kazanır. Bu yönüyle Katrin, kadınların söz hakkı tanınmasa bile eylem yoluyla özneleşebileceğini gösteren önemli bir figürdür. Kadın karakterlerin ataerkil yapıyla kurdukları ilişki açısından da iki eser arasında belirgin bir ayırım bulunmaktadır. Zekiye, ataerkil düzeni içselleştiren ve bu düzenin devamlılığına hizmet eden bir karakter olarak konumlandırılırken; Cesaret Ana ve Katrin, bu yapının çelişkilerini ve acımasızlığını görünür kılan figürler hâline gelir. Bu fark, metinlerin ideolojik yönelimlerini de doğrudan yansıtmaktadır.

Karakteristik	Vatan Yahut Silistre (Zekiye)	Cesaret Ana ve Çocukları (Cesaret Ana & Katrin)
Performansın Niteliği	Normatif ve pekiştirici	Yapıbozumcu ve sorgulayıcı
Temel Motivasyon	Romantik aşk ve milliyetçi görev	Hayatta kalma, ekonomik pragmatizm ve ahlaki direniş
Ataerkil Yapıyla İlişki	Yapıyı içselleştirir ve yeniden üretir	Yapının çelişkilerini ve acımasızlığını teşhir eder
İdeolojik Sonuç	Hakim ideolojiyi (vatanseverlik) yüceltir	Hakim ideolojileri (savaş, kapitalizm) eleştirir

Sonuç olarak *Vatan Yahut Silistre*, vatanseverlik ideolojisini yücelten bir anlatı kurarken, kadın karakteri bu ideolojinin taşıyıcısı olarak kullanır. *Cesaret Ana ve Çocukları* ise savaş ve kapitalizm gibi hâkim ideolojileri sorgulayan, seyirciyi rahatsız etmeyi ve düşünmeye zorlamayı amaçlayan eleştirel bir tutum benimser. Bu karşılaştırmalı okuma, kadın temsillerinin tek boyutlu ya da sabit olmadığını; tarihsel ve ideolojik bağlamlar içinde şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, savaş temalı edebî metinlerde kadın figürlerinin nasıl konumlandırıldığını anlamaya yönelik daha geniş tartışmalara katkı sunmayı amaçlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Kemal, N. (1873/2010). *Vatan yahut Silistre* [Tiyatro oyunu]. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları. (Orijinal çalışma 1873 yılında yayımlanmıştır)
- Brecht, B. (2022). *Cesaret ana ve çocukları* (A. Selen, Çev.). Everest Yayınları. (Orijinal çalışma 1941 yılında yayımlanmıştır)
- Beauvoir, S. de (2011). *The second sex* (C. Borde & S. Malovany-Chevallier, Çev.). Vintage Books. (Orijinal çalışma 1949 yılında yayımlanmıştır)
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Connell, R. W. (2005). *Masculinities* (2. bs.). University of California Press.

AFET SÜREÇLERİNDE KADINLARIN ÜREME SAĞLIĞI VE HEMŞİRELİK YAKLAŞIMLARI: DEPREM ÖRNEĞİ

Özlem KAPLANOĞLU*

Beyza Nur ÖMÜR**

Filiz SÜZER ÖZKAN***

ÖZET

Depremler, zamanı öngörülemeyen, kontrol dışı ve yıkıcı etkileri olan doğal afetlerdendir. Bu afetler tüm toplumu etkilese de, kadınlar ve kız çocukları toplumsal cinsiyet rolleri ve savunmasızlıkları nedeniyle orantısız biçimde zarar görmektedir. Türkiye’de 2023 yılında gerçekleşen, 11 ili etkileyen ve yaklaşık 15,8 milyon insanın yaşamını doğrudan etkileyen büyük depremin ardından, hayatta kalanlar arasında yaklaşık 226 bin gebe kadın bulunuyordu. Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu’nun (UNFPA) Şubat 2024 verilerine göre; en çok etkilenen illerde (Adıyaman, Kahramanmaraş, Malatya, Hatay ve Gaziantep’in üç ilçesi ile Osmaniye’nin üç ilçesi dahil) 64.000 gebe kadın da dahil olmak üzere, üreme çağındaki 1,2 milyon kadın ve kız çocuğunun üreme sağlığına yönelik ihtiyaçlarının devam ettiği tahmin edilmektedir. Deprem anında ve sonrasında, mevcut sağlık tesislerinin zarar görmesi, koruyucu hizmetlerin aksaması, temel hizmet ağlarının kesintiye uğraması, hijyen koşullarının bozulması ve sağlık çalışanı eksikliği gibi nedenlerle kadınların üreme sağlığı hizmetlerine erişimi daha da güçleşmektedir. Bu durum, enfeksiyon riskinin artmasına, istenmeyen gebeliklere, sağlıksız koşullarda doğumlara ve lohusalık döneminde fiziksel ve psikososyal sorunların yaşanmasına yol açmaktadır. Ayrıca afet dönemlerinde doğum kontrol yöntemlerine erişim zorlukları, jinekolojik hastalıkların artışı ve gebelik takiplerinin aksaması kadınların yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle afet süreçlerinde kadınların üreme sağlığına yönelik çalışmalar sıklaştırılmalı ve bu çalışmalar vakit kaybetmeksizin uygulamaya geçirilmelidir. Kültürel ve sosyal normlar, kadınların damgalanma korkusuyla sağlık hizmetlerine başvurmasını engelleyebilmekte, bu da sorunların derinleşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle sağlık hizmetlerinin o bölgenin kültürel değerlerinin göz önünde bulundurularak verilmesi daha etkili ve kabul edilebilir olacaktır. Bu süreçte sağlık sisteminin iyileştirmeye çalışılması ve tam donanımlı bir sağlık ekibi kurulması büyük önem arz etmektedir. Ekibin bir parçası olan ve sahada aktif yer alan hemşirelere düşen görev ve sorumluluklar oldukça önemlidir. Hemşireler kadını bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak tıbbi bakım ve psikososyal destek sağlamada kritik bir role sahiptir. Bu derlemede, depremler sırasında kadınların yaşadığı üreme sağlığı sorunları ve hemşirelik yaklaşımları ele alınmaktadır.

Anahtar kelimeler: Deprem, Kadın, Cinsel Sağlık, Üreme Sağlığı

GİRİŞ

Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) afeti; “Toplumun tamamı ya da bir bölümünde fiziksel, ekonomik ve sosyal kayıplara yol açarak normal yaşamı ve insan faaliyetlerini durduran veya kesintiye uğratan, etkilenen toplumun baş etme kapasitesini aşan doğa, teknoloji ya da insan kaynaklı olayların ortaya çıkardığı sonuçlar” olarak tanımlamaktadır (AFAD, Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü 2025). United Nations Office for Disaster Risk Reduction (UNDRR) ise afeti: “Tehlikeli olayların maruziyet, kırılabilirlik ve kapasite koşullarıyla etkileşimi sonucunda, bir toplumun veya topluluğun işleyişinin herhangi bir ölçekte ciddi şekilde bozulması ve bunun insanî, maddi, ekonomik veya çevresel kayıp ve etkilerden bir ya da birkaçına yol açması durumu” olarak tanımlamıştır (UNDRR, 2017). Depremler, dünyanın en ölümcül ikinci doğal afeti olarak, gezegenimizin varoluşu boyunca her zaman var olmuştur. Bunlar öngörülemez ve kontrolden çıkmış, büyük yıkımlara yol açabilen ve birçok hayatı tehdit edebilen olaylardır (Yoosefi Lebni ve ark., 2020). Türkiye, tektonik ve iklimsel özellikleri nedeniyle çeşitli doğal afetlere sık maruz kalan bir ülkedir. Sel, heyelan, çığ ve yangın gibi afetler görülse

* Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce, Türkiye, 81.ozlem.kucuk.81@gmail.com

** Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce, Türkiye, beyzanuronur1@gmail.com

*** Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Düzce, Türkiye, filizsuzer@duzce.edu.tr

de en yıkıcı olan depremdir. Depremler nedeniyle Türkiye, insan kaybı açısından dünyada üçüncü, etkilenen nüfus açısından ise sekizinci sıradadır. Ülkede her yıl ortalama büyüklüğü 5–6 arasında olan en az bir deprem meydana gelmektedir (AFAD ve Tarihçesi, 2025).

Depremler, yarattıkları kayıplar ve yaşam kalitesini düşürmesi nedeniyle o bölgede yaşamını sürdüren toplumun günlük rutinin kesintiye uğramasına neden olmaktadır (Kara ve Nazik, 2023). Afetlerden toplumun tüm kesimleri etkilenmekle birlikte, bazı grupların bu olumsuzlukları daha yoğun yaşadığı bilinmektedir. Bu gruplardan biri de kadınlardır. (Kolay Çepni ve Yavuz, 2024; Gülçelik ve Kırca, 2025). Deprem gibi afetlerde savunmasız grupta yer alan kadınların yalnızca standart sağlık gereksinimleri değil üreme sağlığı da zarar görmekte ve bu nedenle kadınların üreme sağlığına yönelik hizmetlere erişimini ciddi biçimde kısıtlayabilmektedir. Bu süreçte aile planlaması ve kürtaj hizmetlerine ulaşamama, cinsel şiddet ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyon riskinin artması, güvenli annelik kapsamında yeterli bakım alamama, adet döngüsünde düzensizlikler, erken yaşta gebeliklerin görülmesi ve emzirme sürecinin kesintiye uğraması gibi çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. (Aydın ve ark., 2024; Gökşen ve ark., 2025)

Türkiye’de 2023 yılında gerçekleşen, 11 ilde yaklaşık 15,8 milyon insanı etkileyen ve yüz binlerce insanın hayatını kaybetmesine neden olan depremin ardından hayatta kalanlar arasında yaklaşık 226 bin gebe kadın bulunuyordu (UNFPA, 2023). Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA)’nın Şubat 2024 verilerine göre; en çok etkilenen illerde (Adıyaman, Kahramanmaraş, Malatya, Hatay ve Gaziantep'in üç ilçesi ile Osmaniye'nin üç ilçesi dahil) 64.000 gebe kadın da dahil olmak üzere üreme çağındaki 1,2 milyon kadın ve kız çocuğunun ihtiyaçlarının devam ettiği tahmin edilmektedir (UNFPA, 2025).

Afetlerde sunulan sağlık hizmetlerinin kapsamı; bölgenin sosyo-kültürel özelliklerine, mevcut sağlık altyapısına, nüfus yapısına, afetin türüne ve birden fazla insani yardım kuruluşunun varlığına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Bu nedenle, ülkelerin 2030 yılına kadar Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerine ulaşabilmesi için afet süreçlerinde kadınların, erkeklerin ve ergenlerin üreme sağlığına ilişkin ihtiyaçlarının ve haklarının dikkate alınması, bütüncül refahlarının desteklenmesi önem taşımaktadır. (Aydın ve ark.,2024; UNFPA, 2015). Bu derlemede, depremler sırasında kadınların karşılaştıkları sorunlar ele alınmakta; üreme sağlığının korunmasına yönelik alınması gereken önlemler tartışılmakta ve bu bağlamda hemşirenin üstlenmesi gereken rol ve sorumluluklara yer verilmektedir.

Depremlerde Kadınların Üreme ve Cinsel Sağlık Sorunları

Kadın sağlığı, bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hâlini kapsayan çok boyutlu bir olgudur. Bu bağlamda kişisel hijyen ve bakım, kadın sağlığının sürdürülebilirliği açısından temel bileşenlerden biridir (Kolay Çepni ve Yavuz, 2025). Deprem gibi büyük ve yıkıcı afet sonrasında yaşanan panik; barınma, tuvalet ve hijyen gibi temel ihtiyaçlara yönelik hizmetler gecikebilmektedir. Bu durum afetzedelerin ek sorunlarla mücadele etmesine ve sağlık risklerinin artmasına yol açmaktadır. Sürecin uzaması, çözülmeyen sorunların katlanmasına neden olur ve özellikle üreme sağlığı hizmetleri ihmal edilen kadınlar için ciddi mağduriyetler ortaya çıkarır (Kipay, 2023). Yoosefi Lebni ve arkadaşları (2020) çalışmalarında; depremde kadınların sağlık ihtiyaçlarının ihmal edildiğini ve bunun sağlıklarını tehlikeye atabileceğini ortaya koymuştur. İran’ da yaşanan depremden sonra Kermensah eyaletindeki kadınların sağlık ihtiyaçları aylarca ihmal edilmiştir (Yoosefi Lebni ve ark., 2020). Deprem gibi afetlerde sağlık tesislerinin hasar görmesi, hizmet sunan tesislerin sayısında azalmaya yol açabilmektedir. Bu sorunu gidermek ve sağlık ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla hizmetler çoğunlukla geçici çadırlara taşınmaktadır. Ancak bu geçici ortamlarda üreme sağlığı hizmetlerine her zaman öncelik verilmediği görülmektedir. Sağlık hizmetlerinin çadırlara taşınması, mahremiyet alanlarının yeterince oluşturulamamasına neden olabilmektedir. Mahremiyetin sağlanamaması ve kadın sağlık personelinin bulunmaması durumunda, toplumsal normlar nedeniyle kadınların üreme sağlığı hizmetlerine başvurma taleplerinde azalma yaşanabilmektedir (Gökşen ve ark., 2025).

Deprem gibi doğal afetler kadınların adet döngülerini olumsuz etkiler. Sağlık profesyonellerinin, afetlerden sonra kadınların adet döngülerinin etkileneceğini göz önünde bulundurmaları ve adet döngülerini iyileştirmeleri için onlara destek olmaları önerilir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada; depremden sonra kadınların adet kanamalarının süresinin kısaldığı, adet döngülerinin düzensizleştiği ve

döngüyü düzenlemek için hormonal ilaç kullanımı, dismenore görülme sıklığı ve şiddetinin arttığı saptanmıştır (Inal ve Taşhan, 2025).

Kadın üreme sağlığı ve cinsel sağlığı için hijyen kritik bir unsurdur. Afet sonrası süreçte ise kadınlar kötü hijyen koşullarına maruz kalabilmektedirler (Kolay Çepni ve Yavuz, 2025). Hijyen ürünlerine erişiminin güçleşmesi, bu süreçte yaşanan zorluğun ana kaynaklarından birisidir. Kadınların sağlığını tehdit eden başlıca faktörlerden biri de barınma alanlarında hijyenik pedlerin sınırlı sayıda erişilebilirliği olmasıdır. Bu sınırlı sayıdaki pedlere ulaşımındaki zorluklardan bir diğer nedeni ise pek çok toplumda bu ihtiyacın dile getirilmesi 'ayıp' olarak karşılanmaktadır (Gündüz, 2022). Yoosefi Lebni ve ark. (2020) deprem sonrası kadınların hijyenik pede ulaşamadığını, uzun süre kıyafetlerini değiştiremediğini ve banyo yapamadıklarını bildirmiştir. Afet sonrası kadın sağlığı açısından kritik olan hijyen ürünlerine erişim bir hak olup, sosyal hizmet uzmanlarının koordinasyonu ile zamanında ve yeterli şekilde ulaştırılmalıdır. Bu süreç, farkındalık çalışmaları ve afet hazırlık planlarında bu ürünlerin önemini kabul edilmesiyle desteklenmelidir (Kolay Çepni ve Yavuz, 2025). Kahramanmaraş 6 Şubat depremlerinden sonra Türkiye'de "Konuşmamız Gerek Derneği" gibi sivil toplum kuruluşları, afetten etkilenen kadınlar için hijyenik ped, iç çamaşırı gibi ürünlerin temini, regl bakım kitlerinin dağıtımı, çocuk ve gençlerden oluşan topluluğa pedlerin nasıl kullanılacağı hakkında bilgilendirilmesinde yardımcı olmuşlardır (Aldanmaz Fidan ve Eskitaşçıoğlu, 2023).

Deprem sonrası hijyen koşullarının yetersizliği, temiz su ve hijyen malzemelerine erişimdeki kısıtlılıklar kadın sağlığı üzerine olumsuz etkilere neden olmakta, kadınlarda genital enfeksiyon riskini artırabilmektedir (Erdi ve ark. 2025). Çin'de 2008 yılında meydana gelen Wenchuan depreminin ardından kadınların üreme sağlığını değerlendirmek için yapılan araştırmada; alt genital sistem enfeksiyonu belirtileri deprem sonrasında deprem öncesine göre daha yüksek oranda görüldüğü, benzer şekilde pelvik inflamatuvar hastalık oranları ve adet düzensizliklerinin arttığı, kadınların cinsel yaşam memnuniyetlerinin belirgin şekilde azaldığı; kadınların %89,4'ünün gebelik planlamadığı %67,1'inin ise gebe kalmaları durumunda gebeliği sonlandırmayı istedikleri saptanmıştır (Liu ve ark. 2010). Bu nedenle afet sonrası süreçte kadınlara yönelik hijyen eğitimi programlarının planlanması, temiz su ve hijyen ürünlerine erişimin desteklenmesi ve sağlık profesyonelleri tarafından düzenli aralıklarla izlem yapılması gerekmektedir. Afet koşullarında sağlık hizmetleri planlanırken, kadınların genital hijyen alışkanlıkları ile öz bakım güçlerinin dikkate alınması, kadın sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından kritik bir önem taşımaktadır (Erdi ve ark., 2025).

Aile planlaması

Aile planlaması, bireylerin gebelikleri istedikleri şekilde düzenlemesine ve istenmeyen gebeliklerden korunmasına olanak tanır. Bu durum özellikle ergen yaş grubundaki kızlarda gebelikten kaynaklanan sağlık sorunlarını azaltır. Bunun yanı sıra, doğum kontrol yöntemlerine erişim kadınların eğitimlerini sürdürmelerine ve iş yaşamına katılmalarına destek olarak hem ailelerin hem de toplumların gelişimine katkı sağlar. Günümüzde yaklaşık 874 milyon kadın modern kontraseptif yöntemlerden yararlanmaktadır. Bu yaygın kullanım, halk sağlığını güçlendirmenin yanı sıra cinsiyet eşitliğini ilerletmekte, sağlık sistemlerini desteklemekte ve ekonomik kalkınmayı teşvik etmektedir. 2030 yılına kadar 70 milyon kadının daha bu hizmetlere erişmesi beklenmektedir (WHO, 2023).

Afet koşullarında kadınların doğum kontrol yöntemlerine ulaşmakta yaşadığı güçlükler, plansız ve istenmeyen gebeliklerin artmasına yol açmaktadır (Aydın ve ark., 2024). Uluslararası Aile Planlaması Federasyonu (IPPF-International Planned Parenthood Federation), ülkemizde 6 Şubat 2023'te meydana gelen depremler sonrasında, Türkiye'nin bazı bölgelerinde — özellikle Hatay ilinde — doğum kontrol yöntemlerine erişimde ciddi bir kriz yaşandığını ve karşılanmamış aile planlaması ihtiyacının yaklaşık %50'ye ulaştığını bildirmiştir (IPPF, 2023). Yine ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada, afet öncesinde doğum kontrol yöntemi kullanmayan bireylerin oranı %20,8 iken, bu oranın deprem sonrasında %26,9'a yükseldiği görülmüştür. Aynı çalışmada, oral kontraseptif kullanım oranı afet öncesinde %9,4 iken, afet sonrasında %5,9'a düşmüştür. Bu azalma, afet koşullarının doğum kontrol haplarına erişimi güçleştirilmesiyle ilişkilendirilmiştir (Altun, 2024).

Afetler gibi olağanüstü kriz dönemlerinde, bireylerin olumsuz sağlık sonuçlarını azaltmak, gereksiz

harcamaları önlemek, istenmeyen gebelikleri ve güvensiz düşükleri engellemek, gebelik aralıklarını düzenlemek ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak için doğum kontrol yöntemlerine erişimin sağlanması kritik bir gerekliliktir (Aydın ve ark., 2024). Bu nedenle, Şubat depremi sonrasında kadınların üreme sağlığı hizmetlerine erişiminde ciddi aksaklıklar yaşanmıştır. Gebelik sonlandırma ve kürtaj sonrası bakım hizmetleri birçok bölgede sağlanamamış, bu durum kadınların sağlık hakkını olumsuz etkilemiştir. Anne sağlığını tehdit eden tıbbi zorunluluklarda ise hastalar, gerekli bakımın sağlanabilmesi için en yakın illerdeki hastanelere yönlendirilmiştir (Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı, 2025). Gebelikten korunma, modern sağlık hizmetleri kapsamında çeşitli yöntemlerin kullanılmasını ve düzenli olarak uygulanan gebelik önleyici ilaçlara erişimi gerektirir. Afet ve kriz dönemlerinde kadınların doğum kontrol yöntemlerine erişimi ikincil bir ihtiyaç olarak görülmemeli ve göz ardı edilmemelidir. Bu süreçte devletin, kadınların bu haklara ulaşmasını desteklemesi; ayrıca aile planlamasına yönelik eğitimlerle, afet koşullarında gebelikten korunmak isteyen kadınların bu ihtiyacı geri plana atmalarının önüne geçilmesi önemlidir (Kolay Çepni ve Yavuz,2024).

Gebelik Sürecinde Yaşanan Depremde Kadın Sağlığı ve Doğum Sonuçlarına Yönelik Hemşirelik Yaklaşımları

Afetlerle mücadele sürecinde hemşireler, bireylerin yaşamını olumsuz etkileyen ve sağlık durumunu bozabilecek faktörleri en aza indirmek amacıyla kanıta dayalı uygulamalardan yararlanarak hemşirelik sürecinde etkin bir rol üstlenmektedir. Bunun yanı sıra, sağlık hizmetlerinin yönetimi ve bakımın sürdürülmesinde diğer sağlık profesyonelleriyle iş birliği yaparak mesleki görev ve sorumluluklarını yerine getirmektedirler (Kalanlar ve Kubilay, 2015). Sağlık ekibinin temel unsurlarından biri olan ve sayıca fazla bulunan hemşireler, toplumla empati temelli bir iletişim kurarak doğal afetlerin her aşamasında kritik görevler ve sorumluluklar üstlenmektedir (Taşkiran ve Baykal, 2019).

Depremlerden etkilenen gebelerin bakımında doğum ve kadın hastalıkları hemşireliği alanında uzman hemşireler aktif rol üstlenmektedir. Bu hemşireler, deprem nedeniyle mağdur olan gebelerin gebelik sürecinde ve sonrasında anneye yakın iletişim kurarak destek sağlayan önemli sağlık profesyonelleridir. Olağanüstü durumlarda gebe ve yenidoğan bakımının temel hedefleri; sağlıklı beslenmenin devamını sağlamak, stresle baş etme yöntemlerini öğretmek, gebelik sürecinin güvenli şekilde ilerlemesini desteklemek, doğum öncesi bakım sunmak, cinsel sağlığı değerlendirmek, güvenli doğum ortamını oluşturmak, acil obstetrik bakım planlamak, aile planlaması danışmanlığı vermek, yenidoğan sağlığını korumak ve geliştirmek ile sağlık ve sosyal ihtiyaçları karşılamaktır (Küçükçaya ve Özoğlu, 2025).

Depremler, gebelerin doğum öncesi bakıma erişimini zorlaştırmış; hastane ve sağlık merkezlerinin yıkılması gebeleri daha savunmasız ve risk altında bırakmıştır (Çoban ve Güney 2025). Türkiye'de 2023 yılında gerçekleşen depremin ardından hayatta kalanlar arasında yaklaşık 226 bin gebe kadın bulunuyordu (UNFPA, 2023). Kahramanmaraş merkezli depremden etkilenen gebelerin prenatal bakım alma durumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada; depremden etkilenen gebelerin prenatal bakım almada, tuvalet, banyo, duş, kişisel bakım ve vücut bakımına ulaşmada sıkıntı yaşadığı, deprem sonrasında yeterince dinlenemediği belirlendi. Bununla birlikte doğum, doğum sonu dönem ve bebek bakımı hakkında kaygı yaşadıkları ve kaygı düzeylerinin arttığı belirlenmiş (Çoban ve Güney, 2025). Gebelik döneminde yaşanan bir depremin anne sağlığı ve doğum sonuçları üzerindeki etkisini belirtmek amacıyla yapılan bir çalışmada; Depremin gebelikte yetersiz kilo alınmasına ve hemoglobinin düzeylerinde azalmaya, erken doğum, abortus ve ölüdoğum oranlarında ise önemli bir artışa neden olduğu gözlemlenmiş (Amarpoor Mesrkanlou ve ark., 2022).

Bu süreçte hemşireler, gebelerin kaygı ve bağlanma düzeylerini değerlendirerek özellikle kaygılı ve bağlanma düzeyi düşük olan gebelerde kanıta dayalı uygulamalarla destekleyici rol üstlenmektedir. Masaj, sosyal destek, maneviyatı güçlendirme ve müzik dinleme gibi yöntemlerin kullanımı hemşireler tarafından teşvik edilmektedir. Deprem sırasında ve sonrasında annenin kaygısını azaltmak, mevcut koşullara uyumunu kolaylaştırmak, bakım ve eğitim gereksinimlerini karşılamak, anne ve ailesine duygusal destek sağlamak ve danışmanlık yapmak hemşirelik sürecinin önemli parçalarıdır (Küçükçaya ve Özoğlu, 2025). Deprem sürecinde planlanan hemşirelik bakımında; doğumun gerçekleştiği ilk saat içinde annenin genel durumunun değerlendirilmesi, mevcut kayıtların incelenmesi, risklerin belirlenmesi,

vital bulguların ve kanamanın takibi, idrar çıkışı ve oral alımın kontrolü, yenidoğanın değerlendirilmesi, bakımının desteklenmesi ve emzirmenin başlatılması hemşire tarafından yürütülmektedir. Tüm bu hemşirelik bakım süreçlerinin, deprem gibi olağanüstü koşullarda ortaya çıkan zorluklara rağmen en iyi şekilde uygulanması kritik öneme sahiptir (Küçükaya ve Özoğlu, 2025).

Deprem ve Emzirme

Emzirmenin kadın, çocuk ve toplum sağlığının korunmasında önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Gökşen ve ark., 2025). Deprem gibi afetlerin ardından emzirmenin kritik önemi vardır, çünkü bebeklerin ihtiyaç duyduğu tüm temel besinleri sağlar, bağışıklık sistemlerini güçlendirir ve formül hazırlamak için kirli su kullanmanın getirdiği riskleri azaltır (Toker ve ark., 2025). Emzirmenin depremler sırasında birçok faydası olmasına rağmen, bunu başarmanın önünde birçok engel vardır. Emzirme için yetersiz mahremiyet veya destekleyici alan, stres veya yorgunluk, anneler için sınırlı sıvı/besin alımı, yetersiz anne sütü üretimi algısı, sağlık çalışanları tarafından emzirmenin engellenmesi, sürekli hareket halinde olma veya zaman eksikliği, hedeflenmemiş anne sütü yerine geçen ürünlerin dağıtımı veya kolay erişim, emzirmeyle ilgili yanlış kanılar veya emzirme ve pozisyon verme zorlukları, emzirme desteğinin olmaması, kirli/düşük kaliteli anne sütü algısı, bebeklerde iştahsızlık, anne sütü sağma ekipmanının olmaması ve anne sütü depolamak için elektrik olmaması, afetlerde en sık karşılaşılan emzirme engelleridir (Erat Nergiz ve ark., 2025). Mizrak Şahin ve Kabakçı (2024) 2023 Türkiye depreminde afetten etkilenen illerde annelerin bebek besleme uygulamalarını olumsuz etkileyen engelleri; kalabalık emzirme ortamları, deprem nedeniyle oluşan stres ve korku, sosyal ilişkilerdeki değişiklikler nedeniyle azalan emzirme desteği, temel fizyolojik ihtiyaçlara ulaşmada yaşanan zorluklar ve deprem bölgesinde profesyonel sağlık çalışanlarının eksikliği olarak belirlemiştir. Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada Erat Nergiz ve arkadaşları (2025); emzirme sorunlarının depremden etkilenen bölgede, etkilenmeyen bölgeye kıyasla daha yaygın olduğu saptanmıştır. Depremden etkilenen annelerin en çok yaşadığı emzirme sorununun, algılanan yetersiz süt üretimi olduğu ve etkilenmeyen annelere göre daha sık görüldüğü bildirilmiştir. Toker ve ark. tarafından (2025) depremden etkilenen bölgedeki geçici barınaklarda yaşayan emziren annelerin deneyimlerini belirlemek için yapılan araştırmada; depremin başlangıcından itibaren annelerin, bebeklerini emzirmede önemli zorluklarla karşılaştığı saptanmıştır. Annelerin yaşadıkları emzirme zorlukları ise; meme reddi, meme dolması, bebek besleme sorunları, süt üretiminin azalması veya kesilmesi ve mahremiyet endişeleri olarak bildirilmiştir.

Çalışmalarda görüldüğü gibi, afet sırasında emzirmenin devam etmesini desteklemek için, gebe kadınların ve emziren annelerin mümkün olan en kısa sürede uygun beslenme ve ruh sağlığı hizmetlerine erişmelerini sağlamak çok önemlidir. Afet sonrası dönemde emzirmenin devamlılığını sağlamak ve bebek beslenmesinin hijyenik koşullarda sürdürülebilmesini desteklemek için ek önlemlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu süreçte sosyal hizmet uzmanları, afetten etkilenen annelere ve aile üyelerine emzirme konusunda eğitim verebilir, özel emzirme alanlarının oluşturulmasına katkı sağlayabilir ve annelerin süt üretimini ile emzirme davranışlarını olumsuz etkileyen faktörlerin ortadan kaldırılmasına yönelik destekleyici çalışmalar yürütebilir (Kolay Çepni ve Yavuz, 2024).

Deprem Menopozal Dönemdeki Kadın Sağlığına Etkileri

Menopoz, yumurtalıklardaki foliküler aktivitenin sona ermesiyle birlikte kadının doğurganlık kapasitesinin ve adet döngüsünün kalıcı olarak sonlanması şeklinde tanımlanır (Gencer ve ark., 2024). Dünya genelinde menopozun ortalama başlangıç yaşı 50–51 civarındayken, Türkiye’de bu yaş aralığı genellikle 47–49 olarak bildirilmektedir (Gencer ve ark., 2024). Kadınların yaşam döngülerinin yaklaşık üçte birini postmenopozal dönemde geçirmeleri, bu dönemde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önemini artırmaktadır (Safiye ve Şahin, 2021). Afetler tüm toplumu olumsuz yönde etkilemekle birlikte, kadınlar ve yaşlılar daha yüksek risk altında bulunmaktadır. Bu nedenle özellikle yaşlı kadınların temel ihtiyaçlarının gecikmeden karşılanması, ilerleyen süreçte ortaya çıkabilecek ciddi sağlık sorunlarının önlenmesi açısından kritik öneme sahiptir (Gencer ve ark., 2024). Depremler, menopoz dönemindeki kadınların uyku ve yaşam kalitesinde önemli değişikliklere neden olabilir (Ünal ve ark., 2025). Deprem sonrası menopoz dönemindeki kadınların uyku ve yaşam kalitesini belirlemek amacıyla ülkemizde yapılan çalışmada Ünal ve arkadaşları (2025); deprem sonrası dönemde, menopoz dönemindeki

kadınların uyku kalitesinin düşük ve menopoz dönemine özgü yaşam kalitesinin orta düzeyde olduğunu saptamıştır. Deprem sonrası menopoz dönemindeki kadınların uyku kalitesindeki bozulma, menopoz dönemine özgü yaşam kalitelerini olumsuz etkilediği için menopoz dönemindeki kadınların uyku sorunlarını değerlendirmek ve afet yönetim stratejilerinde bunlara öncelik vermenin öneminden bahsetmiştir.

Kadınların, özellikle de yaşlı kadınların dezavantajlı ve kırılgan gruplar arasında yer aldığı unutulmamalıdır. Bu nedenle sağlık profesyonelleri afet yönetim süreçlerinde aktif rol almalı ve söz konusu gruplara yönelik özel müdahale planları geliştirmelidir (Gencer ve ark., 2024). Yaşlılık dönemi, kadın sağlığı açısından cinsel haklar ve üreme sağlığı bağlamında çoğu zaman göz ardı edilen bir süreçtir. Bu dönemin başlangıcında kadınların menopoza uyum sağlamaları beklenmekte olup, cinsel yaşam da bu süreçten doğrudan etkilenmektedir. Toplumsal ve geleneksel bakış açısı, yaşlılığı kadınların cinsel açıdan aktif dönemlerinin sona erdiği bir evre olarak değerlendirmekte; menopozu ise kadınların kendi başlarına üstesinden gelmeleri gereken bir süreç şeklinde görmektedir. Afetlerden etkilenen kadınlarla yürütülecek mesleki çalışmalarda, cinsel sağlık ve üreme sağlığı yalnızca genç kadınlarla sınırlı tutulmamalı; yaş ayrımcılığı yapılmaksızın tüm yaş gruplarındaki kadınların sorunları ve ihtiyaçları dikkate alınmalıdır (Kolay Çepni ve Yavuz, 2025).

SONUÇ

Depremler, yalnızca fiziksel yıkıma yol açmakla kalmayıp kadınların üreme sağlığını çok boyutlu biçimde olumsuz etkilemektedir. Gebelik, doğum, lohusalık, emzirme ve menopoz dönemlerinde sağlık hizmetlerine erişim güçleşmekte; sağlık tesislerinin zarar görmesi, hijyen koşullarının bozulması, aile planlaması hizmetlerindeki aksaklıklar ve psikososyal destek yetersizlikleri kadınların yaşam kalitesini ciddi biçimde düşürmektedir. Özellikle 2023 Kahramanmaraş merkezli deprem örneğinde görüldüğü gibi, yüzbinlerce gebe kadın ve milyonlarca üreme çağındaki kadın afet koşullarında temel sağlık hizmetlerine ulaşmakta büyük zorluk yaşamıştır. Bu durum, afet yönetiminde kadın sağlığının göz ardı edilmesinin ne denli ağır sonuçlar doğurabileceğini açıkça göstermektedir.

Bu süreçte hemşireler, kadınların bütüncül bakımını üstlenerek yalnızca tıbbi değil aynı zamanda psikososyal destek sağlamada kritik bir rol oynamaktadır. Sahada aktif görev alan hemşirelerin, gebelik takibi, güvenli doğum ortamı oluşturma, emzirme desteği ve hijyen eğitimi gibi uygulamalarla kadınların yaşam kalitesini korumada ve iyileştirmede stratejik bir konumda oldukları unutulmamalıdır.

Afet yönetim planlarında kadınların üreme sağlığına yönelik hizmetlerin sistematik biçimde yer alması, kültürel ve sosyal normların dikkate alınarak uygulanması ve hemşirelerin aktif katılımıyla sahada yürütülmesi sürdürülebilir sağlık hizmetlerinin temelini oluşturur. Politika yapıcıların afet hazırlık ve müdahale süreçlerinde kadınların üreme sağlığına öncelik vermesi, yalnızca bireysel sağlık sonuçlarını değil aynı zamanda toplumun genel refahını da doğrudan etkilemektedir.

Sonuç olarak, afetlerde kadınların üreme sağlığına yönelik çalışmaların artırılması ve bu hizmetlerin vakit kaybetmeksizin uygulamaya geçirilmesi, toplumsal dayanıklılığın artırılmasında stratejik bir öncelik olarak görülmelidir. Deprem örneği, kadınların sağlık ihtiyaçlarının ertelenemez olduğunu ve afet yönetiminde bu ihtiyaçların merkeze alınmasının hem insani hem de toplumsal bir zorunluluk olduğunu güçlü biçimde ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

AFAD (T.C. İç İşleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı). (2025). *Açıklamalı afet yönetimi terimleri sözlüğü*. <https://www.afad.gov.tr/aciklamali-afet-yonetimi-terimleri-sozluğu>

AFAD (T.C. İç İşleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı). (2025). *AFAD ve tarihçesi*. <https://www.afad.gov.tr>

Aldanmaz Fidan, B., & Eskitaşçıoğlu, İ. (2023). *Kahramanmaraş depremleri afet sonrası regl odaklı destek raporu*. Konuşmamız Gerek Derneği.

Altun, B. (2024). *6 Şubat depremini yaşamış depremzede kadınlardaki deprem sonrası menstrual değişiklik ve kontrasepsiyon durumunun değerlendirilmesi* (Tez No: 875748). [Kahramanmaraş

Sütçü İmam Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık Tezi]. YÖK Tez Merkezi.

- Amarpoor Mesrkanlou, H., Ghaemmaghami Hezaveh, S. J., Tahmasebi, S., Nikniaz, Z., & Nikniaz, L. (2022). The effect of an earthquake experienced during pregnancy on maternal health and birth outcomes. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 17, e157. <https://doi.org/10.1017/dmp.2022.132>
- Aydın, H., Demir, Z., & Kaya, M. (2024). Afetlerde kadın sağlığı ve üreme sağlığı hizmetlerine erişim sorunları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 35(1), 87–102.
- Çoban, M., & Güney, E. (2025). Depremden etkilenen gebelerin prenatal bakım alma durumlarının belirlenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 15(2), 236–243. <https://doi.org/10.33631/sabd.1439240>
- Erat Nergiz, M., Barutçu, A., Güneş, B., Almış, H., Yılmaz Özturun, Z., Tezol, Ö., Karabayır, N., Kabakoğlu Ünsür, E., Örün, E., & Yalçın, S. S. (2025). Breastfeeding problems and associated factors: A cross-sectional study after the 2023 Türkiye earthquake. *International Breastfeeding Journal*, 20(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s13006-025-00724-6>
- Erdi, G., Akçay Aksüt, E., & Öztaş Gül, H. (2025). Depremde kadınların genital hijyen davranışları ve öz bakım gücü. *EGEHFD*, 41(1), 68–77. <https://doi.org/10.53490/egehemsire.1373075>
- Gencer, G. Y. G., Göktaş, İ., & Uz, B. Y. (2024). Menopozlu kadınlarda deprem sonrası genital hijyen, yaşam kalitesi ve üriner inkontinans farkındalığının incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 17(1), 32–42.
- Gökşen, B., Yılmaz, R., & Arslan, F. (2025). Afetlerin kadın sağlığı üzerindeki etkileri: Üreme sağlığı ve toplumsal cinsiyet perspektifi. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 11(2), 55–70.
- Gözüyeşil, F. F. (2020). *Sermaye piyasası hukukunda izahnameden doğan sorumluluk*. Adalet Yayınları.
- Gülçelik, A., & Kırca, S. (2025). Afetlerin kadın sağlığı üzerindeki yansımaları. *Advances in Women's Studies*, 7(1), 21–30.
- Gündüz, F. (2022). Afetlerde kadın ve toplumsal cinsiyet perspektifi ile çıkarılması gereken dersler (Haiti ve Japonya depremi örneği). *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 440–460.
- İnal CG, Taşhan ST. (2025). The impact of the level by which women were influenced by the earthquake on their menstrual cycles. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 51(7), e16350. <https://doi.org/10.1111/jog.16350>
- Kara, F., & Nazik, E. (2023). Deprem kaynaklı afetlerin kadın sağlığına etkisi ve hemşirelerin sorumlulukları. *Uluborlu Mesleki Bilimler Dergisi*, 6(2), 103–117.
- Kalanlar, B., & Kubilay, G. (2015). Afetlerde toplum sağlığının korunmasında önemli bir afet hemşireliği kavramı. *Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(1), 57–65.
- Kipay, S. S. (2023). Deprem gerçeği ve kadın sağlığı üzerine etkileri. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(2), 855–860.
- Kolay Çepni, N., & Yavuz, Z. N. (2025). Afetlerde kadın sağlığı, toplumsal cinsiyet ve sosyal hizmet. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 36(2), 321–346.
- Küçükkaya, B., & Özoğlu, M. (2025). Gebelik sürecinde deneyimlenen depremin anne sağlığı ve doğum sonuçlarına etkisi: Derleme. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 5(1), 1–14.
- Liu, S., Han, J., Xiao, D., Ma, C., & Chen, B. (2010). A report on the reproductive health of women after the massive 2008 Wenchuan earthquake. *International Journal of Gynaecology & Obstetrics*, 108(2), 161–164. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2009.08.030>
- Mizrak Şahin, B., & Kabakci, E. N. (2024). Breastfeeding experiences of mothers staying in temporary shelter areas in disaster-affected provinces in the 2023 Türkiye earthquake. *Journal of Human Lactation*, 40(4), 613–622. <https://doi.org/10.1177/08903344241273367>

- Şahin, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin depreme ilişkin farkındalığı ve deprem stresiyle baş etme stratejilerinin incelenmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 21–32.
- Taskiran, G., & Baykal, U. (2019). Türkiye’de hemşirelerin afet hazırlıkları ve temel yetkinlikleri: Tanımlayıcı bir korelasyonel tasarım. *International Nursing Review*, 66(2), 165–175. <https://doi.org/10.1111/inr.12501>
- The International Planned Parenthood Federation (IPPF). (2023). Unmet need for contraceptives quadruples in parts of earthquake-affected Türkiye.
- Toker, E., Gökdoğan Keleş, M., & Karakul, A. (2025). Experience of breastfeeding mothers during the earthquake of the century: A qualitative study. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 19, e152. <https://doi.org/10.1017/dmp.2025.10080>
- Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAPV). (2025). *Kriz durumlarında cinsel sağlık ve üreme sağlığı uluslararası webinarı*. <https://www.tapv.org.tr/>
- UNDRR (United Nations Office for Disaster Risk Reduction). (2017). *The Sendai Framework terminology on disaster risk reduction: “Disaster”*. <https://www.undrr.org/terminology/disaster>
- UNFPA. (2015). *Life-saving role of midwives more crucial than ever for pregnant women in the wake of disaster*. <https://nepal.unfpa.org/en/news/life-saving-role-midwives-more-crucial-ever-pregnant-women-wake-disaster>
- UNFPA in Türkiye. (2023). *Earthquake survivors include 226,000 pregnant women who urgently require reproductive healthcare*. <https://turkiye.unfpa.org>
- UNFPA in Türkiye. (2024). *Türkiye earthquakes and ongoing needs*. <https://turkiye.unfpa.org/en/earthquakes-response>
- Ünal, E., Savcı, A. T., & Gözüyeşil, E. (2025). Assessing the qualities of sleep and life for menopausal women after the February 6 earthquake. *Journal of Women & Aging*, 37(3), 159–170. <https://doi.org/10.1080/08952841.2025.2477324>
- Yoosefi Lebni J, Khorami F, Ebadi Fard Azar F, Khosravi B, Safari H, Ziapour A. (2020). Experiences of rural women with damages resulting from an earthquake in Iran: a qualitative study. *BMC Public Health*. 20(1):625. doi: 10.1186/s12889-020-08752-z
- WHO. (2023). 2000’den 2020’ye kadar anne ölümlerindeki eğilimler: DSÖ, UNICEF tarafından yapılan tahminler, UNFPA, Dünya Bankası Grubu ve UNDESA/Nüfus Bölümü.

KADINA YÖNELİK ŞİDDETTE SANATIN FARKINDALIK ROLÜ

Ayça ÇAĞLAR*

ÖZET

Sanat eserlerinin altında yatan bir fikirle özdeşleşerek izleyiciye iletilmek istenen mesaj kaygısıyla üretiliyor olması hem sanatçı ve izleyiciye düşünür rolünü kazandırmakta, hem de sanat nesnesini estetik kaygılardan ziyade bir ifade aracı konumuna getirmektedir. Geçmişten günümüze sanat ve sanat eserleri bir konuda farkındalık yaratma, toplumun dikkatini çekerek fikri görünür kılma, ses getirme anlamında en önemli araçlardan biri olmuştur. Sanatın işlevselliğinin kavramsal arka planıyla farkındalık yönüyle ilintili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda birçok sanatçı toplumsal sorunları ele alırken sanatın gücünden yararlanmış, ifade etmek istedikleri kavramsal konularla eserlerini üretmişlerdir. Kadına yönelik şiddet konusu bizim toplumumuzda olduğu kadar, dünyanın birçok ülkesinde de en önemli ve en travmatik konulardan biridir. Toplum her zaman derinden etkileyen şiddet haberleri toplumsal bir travma özelliğini almakta ve bu konuda görünür olma zorunluluğunu doğurmaktadır. Toplumlarda bu travmaya yönelik farkındalık yaratma amacıyla eserler üreten dünyanın birçok yerinde sanatçılar olduğu görülmektedir. Yapılan nitel araştırmada sanatın farklı disiplinlerinden gelen sanatçıların kadına şiddet üzerine dikkat çekme amacıyla ürettiği eserleri incelenmiş, eserin ardındaki kavramsal bağı olan hikayesiyle ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Araştırma içerisinde yer verilen sanatçılar eserlerinde estetik niteliklerine odaklanmak yerine her bir kadın için travma niteliği taşıyan, toplumda anlatılması güç olan hikayelerini görünür kılmaya çalışmışlardır. Çalışmanın amacı toplumdaki bireyler tarafından görmezden gelinebilen, sessiz ya da kayıtsız kalınabilen duygu ve düşünceleri ifade eden sanat eserlerini incelemek, özellikle cinsiyete dayalı ayrımcılık ve kadına şiddet konularına farkındalık ve başkaldırı niteliğinde olan eserleri kavramsal sanat bağıyla değerlendirerek örneklerle açıklamaktır. Aynı zamanda, bu çalışmada sayısal verilerle son on yılda Türkiye’de gerçekleştirilen kadın cinayetlerinin artan sayısı, sebepleri ve muhtemel failleri ile verilerek, yitip giden her bir kadının yalnızca istatistiksel bir sayıya dönüşüp unutulmaması adına ses olmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kadına şiddet, farkındalık, sanatın rolü

GİRİŞ

Sanat, erken dönemlerden günümüze insanların, sanatçının ve aynı zamanda izleyicinin duygu ve düşüncelerini ifade etme alanıyla en önemli araçlardan biri olmuştur. Sanatın alegorik, sembolik, devrimci ve toplumsal mesajlar barındıran yapısı, insanlara etki etme ve harekete geçirme anlamında ilham kaynağı olmuştur. Bu nedenle Bastaban (2024: 172)’in de belirttiği gibi; sanat sadece bir estetik deneyim ve eser olmanın ötesinde, toplumsal değişimi şekillendiren etkili bir araç olarak görülmüştür. Sanatın toplumsal rolü her zaman önemini korumakla birlikte, toplum bireylerinin duygusal bağlarını güçlendirebilme özelliği de bulunmaktadır. Küresel ve toplumsal boyuttaki problem, kriz ve şiddet durumlarında ise sanatın sahip olduğu bu potansiyel daha değerli olmaktadır. Çünkü, kendi disiplinleriyle dilsel, kültürel, görsel vb. engelleri aşarak, problemi görünür kılma, ses olma, kitleyi birleştirebilme ve harekete geçirme özelliği devreye girmektedir. Bu bağlamda, kavramsal anlamda sanat; baskıya karşı direniş, uzlaşma ve barış isteklerinin etkili simgelerinden biri haline gelmiştir (Bastaban, 2024: 173-175). Çelik (2025: 178)’in belirttiği şekilde sanat, gerçekliği betimler ve bunları estetik imgelerle anlatarak tüm gizleri izleyiciye aktarabilir. Beyinde hiçbir işlem sürecinden geçmeye gerek duymadan algılanabilir ve anında etki edebilir. Bu nedenle, bilime kıyasla sanatın olayları kendine özgü bir diyalektik biçimde ele alması ile oluşturduğu farklı algı biçiminin problemi fark etme, bilinçlenmeyi daha fazla teşvik edeceği öne sürülebilmektedir. İnsanlar bir sanat eseriyle duygusal bir bağ kurduklarında o konuyla ilgili daha fazla düşünme ve harekete geçmeye daha fazla meylenmektedir.

İnsanın varoluş süreci ile birlikte gelişen sanat olgusu, hem geçmiş hem günümüz toplumsal konularında bilgi aktarımına aracı olmuştur. Sanatçılar kimi zaman bilinçli, kimi zamanda farkında olmadan kendilerinin ve içerisinde yaşadığı toplumun ruhsal durumunu sanat yolu ile dışa vurmuş ve hem ürettiği

* Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Tekstil ve Moda Tasarımı Anasanat Dalı, Sanatta Yeterlik, ayca.caglarr@gmail.com

süreçteki topluma etki edebilmiş, hem de gelecek nesillere aktarabilmiştir. Tanrıverdi (2023: 123)'nin söylediği gibi günümüz düşünürlerinin sanat alanı ile ilgili farklı tanımlamaları olsa da, sanatın bir ruhsal sağaltım aracı olarak görev üstlenebildiği görülmektedir. Sanatın içsel duygu ve travmalar ile ruhu iyileştirme işlevi, bellekteki imgelerin dışavurumu yoluyla gerçekleştirilir. Sanatın birçok farklı disiplininde gördüğümüz sanatçılar kimi zaman sanat yoluyla kendi sağaltımını gerçekleştirirken, kimi zaman da sanatı ile çevresi ve içinde yaşadığı toplumun ruhunu aktarır. Bu anlamda, küçük yaştan itibaren yaşadığı travmaların eserlerinde yankı bulmasını sağlayan sanatçılara, hem kendi yaşadığı duygusal ve psikolojik sıkıntılara, hem de içinde yer aldığı toplumun travmalarına ayna tutan birçok sanatçıya rastlamak mümkündür.

Bir sanat eserinin, temelde yer alan bir fikir ile özdeşleşmesi gerekliliği kavramsal bir sanat eseri ortaya çıkarmakla kalmaz. Aynı zamanda onu üreten sanatçıya düşünür rolünü de kazandırır. Bu nedenle sanatın kendisi ve düşünce ile arasında bir ayrıma gitmek mümkün görünmemektedir. Çağlar ve Kozbekçi Ayranpınar (2025: 191)' belirttiği gibi, kavramsal sanat alanında eserler ortaya koyan sanatçıların kendisinin ve toplumunun travmalarına kayıtsız kalamadığı, özellikle bazı sanatçıların direkt olarak yaşadıkları travmalar olduğu görülmektedir. Eserlerinin üretimi sırasında, görüntü ve estetik kaygılara odaklanmak yerine sanat eserinin altındaki kavramsal anlamını ortaya çıkarmaya, ifade edilmesi güç olan travmaları görünür kılmaya çalışmışlardır. Dolayısıyla araştırma kapsamında, incelenen sanat eserlerinde doğrudan ya da dolaylı olarak ifade edilen travma, cinsiyet eşitsizliğinin sanat üzerinden ifadeleri, kadına şiddet konu ve kavramının sanat ile toplumda daha fazla etki uyandırmasına yönelik hareketleri konu edilmektedir.

Sanatın Farklı Disiplinlerinden Sanatçı İfadelerinde Kadına Şiddet

1960'lı yıllardan sonra gelişen çağdaş sanat disiplinleri ve kavramsal sanat alanı sanatçılara daha önce anlatılamamış olan ya da görünür olmayan pek çok söylemin sanat alanında ifadesi için yeni anlatım olanakları sunmaktadır. "Sanat tarihsel süreç incelendiğinde, ister kişisel isterse de toplumsal olsun travmaya bağlı olgulara sıklıkla yer verildiği görülür. Sanatçı, bizzat kendisinin deneyimlediği ya da şahit olduğu toplumsal travmalardan etkilenerek sanat aracılığıyla izleyiciyi *acı* ile yüzleştirir. Bu noktada sanat, sanatçının acıyla yüzleştiği ve travmanın görünür kılındığı önemli alanlardan birini oluşturur" (Demir, 2021: 190).

Aile içi ilişkilerinin bilinçaltında bıraktığı etkiler ve çocukluk dönemi travmaları yaşamı boyunca eserlerinin konusu olan sanatçılardan Louise Bourgeois Amerikan heykел sanatının öncülerindedir. Çalışmalarında ortaya koymak istediği insan figürleri değil, kadının toplumdaki değersizliğidir. Çağlar ve Kozbekçi Ayranpınar (2025: 194)'ın aktardığı gibi, görsel 1'de verilen Bourgeois'un eserinde kullandığı pembe kumaş kadın bedenini, cinselliği, içinde bulunduğu durumu bilinçaltı ve bedenle ilişkilendirir. Kumaşın yumuşaklığı ve şekil verilebilirliği, cilde olan dokunsal benzerliğiyle birlikte onu hem şehvetle hem çocukluk anılarıyla bir bağlam içerisine alır.



Görsel 1. Louise Bourgeois, Arched-Figure (sol), Arch of Hysteria (sağ), 2000 (Çağlar, Kozbekçi Ayranpınar, 2025: 194)

Sanatçılar tarafından dikkat çekilmeye çalışılan kadına şiddet ve cinsiyet eşitsizliğinin yarattığı travmalar cinsel istismardan izolasyona, beden bütünlüğünden kürtaja kadar geniş bir konuda çeşitlilik göstermektedir. Heykел sanatçısı Marta Perez Garcia'nın eserleri kadın bedenine odaklanmakla birlikte bunların toplumda yarattığı travmalara da dikkat çekmektedir. Sanatçı, yıllar boyunca toplumsal cinsiyete dayalı şiddete ve toplumun bu duruma karşı gösterdiği körlüğe odaklanmıştır. Bu eserler hayatı boyunca

sessizlik içinde yaşamış ve ses çıkarmamaya devam eden şiddet mağdurlarına ses ve sahne olmaya, mağdurlara varlık kazandırmaya çalışmaktadır. Aynı zamanda bu durumlara karşı kör ve sessiz konumda kalmaya kendini zorlayan toplumu bu pozisyondan çıkarmak amaçlanmıştır. Sanatçı, Covid 19 pandemisinde insanların evlerinde kalmaya zorlanması sebebiyle daha da artan kadın ve çocuklara yönelik aile içi şiddeti konu edindiği *Restos-Traces* serisini oluşturmuştur (Görsel 2). *Restos-Traces* serisi çivi, tel, saç, metal, diş gibi kumaş ve kâğıttan yapılandırılmış 19 adet kadın torsundan oluşmaktadır.



Görsel 2. Marta Perez Garcia, *Restos-Traces* serisinden, 2021-22 (Çağlar, Kozbekçi Ayranpınar, 2025: 198)

1990'lı yıllarda ressam Jenny Saville, çıplaklık konusunu eserlerinde feminist bir müdahale olarak ele almıştır (Görsel 3 sol). Eser, izleyicinin kadın bedeninin yaratılması, gözlemlenmesi ve eleştirilmesinde cinsiyetin rolünü sorgulayan bir tefekkür sahnesine dönüşmektedir. Sanatçının eserlerindeki kadın figürleri toplumun güzellik ve kusursuzluk beklentisini ters düz etmektedir. Feminist sanata yönelik ortaya koyduğu çalışmalarında ideal kadın vücuduna karşı bir karşı koyuş gözlenmektedir (Aydın Özel, İlden, 2022: 1289). “Sanatçı, görsel 3 sağda yer alan eserinde, kendi bedenini ve kimliğini cesurca ele alarak, büyük, etli bir figür olarak tasvir eder. Amacı, güzellik normlarından farklı bu bedenin seyircinin gözünde rahatsız edici bir etki bırakması ve düşündürmesidir” (Alsan, 2024: 176).



Görsel 3. Jenny Saville, *Proppet* 1992 (sol), *Self Portrait* 1992 (sağ), (Alsan, 2024: 176)

Performans sanatıyla dünya çapında tanınmış Sırp sanatçı Marina Abramovic ise, performanslarıyla dehşeti görünür kılmaya çalışmıştır. Sanatçı, 1960'ların sonlarına doğru başladığı performans çalışmalarında bedenin sınırlarını zorlayıcı, şiddet ve tahammül temalarının ön plana çıktığı eylemler ortaya koymuştur. Abramovic 1997 Venedik Bienali'nde gerçekleştirdiği *Balkan Baroğu* performansında (Görsel 4), “beş gün boyunca günde altı saat hayvan kemik yığınlarının üzerinde oturmuş ve kemiklerin üzerindeki etleri sıyrarak hüznü şarkılar söylemiştir. Sanatçı, içinde bulunulması son derece zor bir durumu göze alarak yaptığı bu performansında, yaşanan vahşete yeniden tanıklık etmiştir” (Özyonar Çırak, 2021: 90).



Görsel 4. Marina Abramović, Balkan Baroğu, 1997 (Özyonar Çırak, 2021: 90)

Aydın Özel ve İliden (2022: 1288)'in belirttiği şekilde Abramović, gerçekleştirdiği performans sanatlarıyla fiziksel ve zihinsel dayanma gücünün sınırlarını zorlamaktadır. Performanslarına çoğu zaman izleyiciyi de dahil ederek, izleyicinin eylemleri doğrultusunda sanatına yön vermektedir. Görsel 5'te verilen *Rhythm 0* performansı, sanatçının en zorlu performanslarından biridir. Bu performansla izleyiciye kendi bedeni üzerinde çeşitli uygulamalar yapma hakkı vererek, ne kadar ileri gidebileceklerini ölçmeye çalışmıştır. Bir masanın üzerine yerleştirdiği 72 parçadan oluşan nesnelere istediklerini kendi bedeni üzerinde uygulamalarına imkan vermiştir. 6 saat süren performansında çok zorlanmış ve çok acı çekmiş olduğu için performansı sonlandırmıştır. Sanatçının bu performansı ile aslında insanların, savunmasız olan insanlara karşı ne kadar ve ileri derecede kötülük yapabileceğini gözler önüne sermiş, hem toplumda buna karşı olan farkındalığı tetiklemiş, hem de toplumun kendisine ayna tutmuştur. "Normalde pasif olan sanat izleyicisinin yüzeyin altında saklı kindar doğasını ortaya çıkarır. Abramović; *eğer izleyiciye bırakırsanız, sizi öldürebilirler...* der. *Rhythm 0* performansı, şiddet konusunu ön plana çıkararak *kişisel olan politiktir* söylemiyle kadına yönelik baskılara karşı kadın dayanışmasının zorunluluğuna dikkat çeker" (Kaya Karaduman, 2023: 588).



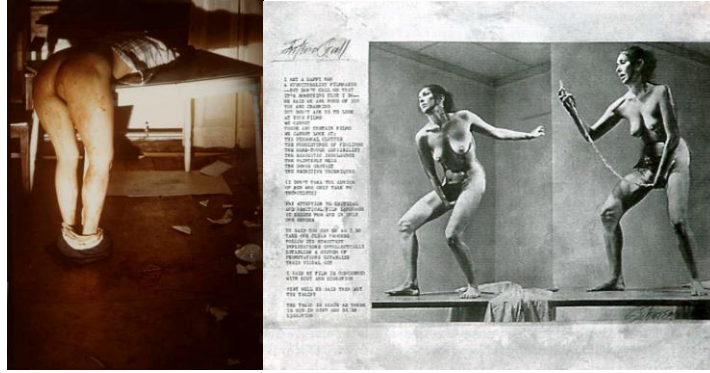
Görsel 5. Marina Abramović, Rhythm 0 Performansı (Aydın Özel, İliden, 2022: 1289)

Yoko Ono ise, Japon kökenli Amerikalı bir müzisyen, aktivist ve performans sanatçısı olarak tanınmaktadır. Sanat kariyeri boyunca birçok farklı konuyu ele almakla birlikte, şiddet konusunu da eserlerinde fazlaca işlemiştir. Sanatçının en ünlü olan şiddetle ilgili çalışmalarından biri *Cut Piece* adlı performansıdır. Bu performansta Yoko Ono, yerde dizlerinin üzerinde sessizce oturmuş, izleyicilere bir adet makas sunulmuş ve birer parça kumaş kesmeleri istenmiştir. "Bu eylem fiziksel şiddetin sembolik bir temsilidir ve bireysel şiddetin insanlar üzerindeki etkilerini ve toplumsal şiddetin yaygınlığını vurgular. Yoko Ono, sanat ve aktivizm aracılığıyla şiddeti ele alırken, toplumda farkındalık yaratmayı ve insanları şiddete karşı harekete geçirmeyi amaçlamıştır" (Kaya Karaduman, 2023: 583). Görsel 6'da görüldüğü gibi, Yoko Ono sakince sahneden otururken, seyircilerin sahneye çıkıp makası alarak giysilerinden bir parçayı kesmelerine ve kesilen parçayı yanlarında götürmelerine izin veriyordu. Büyük bir sessizlikle performansına devam eden sanatçı, performans sonunda sahnede etrafı paçavralarla çevrili şekilde iç çamaşırlarıyla kalmıştır.



Görsel 6. Yoko Ono, Cut Piece Performansından (Rothbart, 2004)

Ana Mendieta, feminizm ve kadına şiddet konularına odaklanarak otobiyografik çalışmalarında kendi bedenini bir yerleştirme nesnesi olarak kullanmıştır. Diğer performans sanatçılarından farklı olarak kendi bedeni kimliğini hiçbir şekilde yansıtmaz. Bedeni sadece herhangi bir kurbanı betimler. Görsel 7 solda yer alan *Tecavüz Sahnesi* performansında şiddet uygulanan bedenleri veya cinsiyeti bir parodi olarak yeniden yorumlamıştır. Carolee Schneeman'ın rulo ile yaptığı performansta kadın bedenini sanatsal malzeme olarak yansıtmıştır. *İçteki Tomar* adlı performansı ile ataerkil olana karşı çıkma çabası içinde bulunmaktadır (Görsel 7 sağ). Schneeman bedeniyle, kadınların bu ataerkil düzen içerisinde yitirdikleri doğa ve ana tanrıçayla yeniden bağ kurma çabasına girmektedir (Çelebi Erol, 2016: 210-211).



Görsel 7. Ana Mendieta, Tecavüz sahnesi, 1973 (sol), Carolee Schneeman, İçteki tomar, 1975 (sağ) (Çelebi Erol, 2016: 2010-211)

Çağdaş sanatta feminist yaklaşımla cinsiyet eşitsizliği ve kadına şiddet üzerine eserler üreten bir diğer sanatçı, 1941 yılında İstanbul'da doğan İpek Duben'dir. Toplumsal cinsiyet kavramı üzerinden toplumda fetişleştirilen, cinsel meta haline getirilen kadını yansıtmaya çalıştığı eserleri ile sanatını icra etmeye başlayan sanatçı, günden güne daha çok kimliksizleşen, eril baskıyla ezilen, şiddete ve istismara maruz kalan kadını eserlerinde görünür kılmaya çalışmaktadır. Kılıç Gündüz (2023: 49-50)'ün örneklendirdiği gibi, sanatçının kadına yönelik şiddet üzerine oluşturduğu *Aşk Kitabı* adlı serisi, birçok kadının toplumsal sorgulamasıdır. Geçmişten günümüze git gide daha çok normalleştirilen ve rutine dönüşen kadına yönelik şiddet haberlerini metal plakalar üzerine karışık teknik ile yerleştirerek, hem duvarda ardı ardına sıralayarak, hem de kitap haline getirerek sergilemiştir (Görsel 8). Duvardaki düzlemde sıralanan nizami görünüm ile toplumdaki sorun yok algısı betimlenirken, acı, öfke ve nefret dolu olaylar silsilesinin zaman geçse de hafızalardan silinmediği, her an yeniden yaşanan bir travmaya dönüştüğü gösterilmiştir.



Görsel 8. İpek Duben, Aşk Kitabı, 1998-2000 (Kılıç Gündüz, 2023: 50)

Çağdaş Türk resim sanatında, kadına yönelik şiddetin plastik sanatlar alanında yankı bulan ressamlarımızdan Huri Kiriş ve İsmet Doğan'ın da çalışmaları dikkate değerdir. Görsel 9 solda Huri Kiriş'e ait *Fıstık Ezmesi* isimli eserde *fıstık* tabirini kadına, *ezmesi* tabirini ise kadının maruz kaldığı şiddete atfedilmiştir. Görselde yüz bölgesine şiddet uygulanmış, göz çevresinde kan ve morluklar bulunan kadın portresi betimlenmiştir. Kadın gerçekçi biçimde resmedilmesine rağmen, arka planda barok dönemi süslemeci tarz kullanılmıştır (Güven, 2017: 152). Türk ressamlarından diğer bir örnek olan İsmet Doğan'ın *Eating the Others* isimli eserinde (Görsel 9 sağ) şiddet ve cinsellik konuları bir arada işlenmektedir. Doğan ayna sembolünde ise kendini yansıtan sanatçı, aynı zamanda kendisinin de bu şiddetin bir izleyicisi olduğunu betimlemektedir (Güven, 2017: 153).



Görsel 9. Huri Kiriş, *Fıstık ezmesi*, 2011 (sol), İsmet Doğan, *Eating the Others*, 2011 (sağ) (Güven, 2017)

Çağdaş Türk sanatında, kadına yönelik şiddet ve cinsiyete eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşan sanatçılar arasında Canan Şenol ve Şükran Moral önemli isimler arasında yer almaktadır. Bu anlamda Canan Şenol'un enstalasyon sanatı çalışmalarından biri olan *Odalık* isimli eseri, kendi bedenini cesurca kullandığı, ev-harem-oda kavramlarını sorguladığı önemli çalışmalarından biridir. Pınarbaş (2021: 1833)'in belirttiği gibi, sanatçının Görsel 10 solda yer alan *Odalık* isimli enstalasyonu, cariye-odalık kültüründen yola çıkarak, geçmişten günümüze kendine ait bireysel bir yaşamı olmayan kadına yönelik çalışmasıdır.



Görsel 10. Canan Şenol, *Odalık* enstalasyonu, 1998 (sol), Şükran Moral, *Çocuk Gelin* enstalasyonu, 2014 (sağ) (Pınarbaş, 2021: 1833-1836)

Benzer şekilde görsel 10 sağda yer alan Şükran Moral'in 2014 yılında Galeri Zilberman'da yaptığı *Welcome to Turkey* isimli sergisinde yer alan eserlerinden biri olan *Çocuk Gelin* enstalasyonu ve diğer enstalasyon çalışmaları ülkemizde kadına yönelik cinsel, fiziksel ve psikolojik şiddet ile çocuk gelinler ve kadın cinayetleri gibi can yakan toplumsal travmaları ele almaktadır. Sergide kadına yönelik şiddet olgusunun, ülkemizde basına ve raporlara yansıyan tarihsel ve sayısal verilere de yer verilmiştir. "Çalışmaları arasında şok edici bir görsel dil kullanan Moral'in *Çocuk Gelin* isimli yerleştirmesi, gelinlik giymiş çocuk figürü ve önünde kanlı bir şilteye dönüşmüş Türkiye haritasından oluşmaktadır. Gelinlik üzerindeki altınlar meselenin sosyoekonomik yönüne, belindeki kuşak geleneksel kodlara, kanlı şilteyse namus cinayeti gibi ataerkil törelere işaret etmekteydi" (Pınarbaş, 2021: 1835).

Şükran Moral'in *Welcome to Turkey* isimli sergisinde basına ve raporlara yansıyan kadına yönelik şiddetin sayısal verilerle de ifade edilmesi gibi, şiddetten ölen kadınlar için dijital bir anıt olması adına

oluşturulan anıt sayaç üzerinde 2008 yılında bugüne değin öldürülen tüm kadınlar isimleri ile birlikte sayılarla belgelenmiştir (Anıt Sayaç, t.y.). anıt sayaç üzerinden alınan veriler incelendiğinde tarihsel olarak günümüze doğru ilerledikçe cinayet sayılarının ciddi oranlarda artış göstermesi ülkemiz açısından durumun vahametini gözler önüne sermektedir (Tablo 1).

Yıl	Öldürülen Kadın Sayısı
2014	291
2015	294
2016	292
2017	354
2018	409
2019	425
2020	419
2021	433
2022	409
2023	418
2024	444
2025 (Kasım dahil)	407

Tablo 1. Anıt sayaçtan alınan sayısal verilerle son 10 yılda Türkiye’deki kadın cinayetleri (Ayça Çağlar, 2025)

Sayaç üzerinde öldürülen kadınların isimleri açıldığında kişisel bilgileri, medeni durumu, nerede yaşadığı, nerede ve kim tarafından öldürüldüğü gibi bilgiler görülebilmektedir. Bu bağlamda son 10 yılda 4.595 kadın aile içerisinde bir erkek (baba, abi, amca, uzak akraba vs.) veya eşi, nişanlısı, sevgilisi tarafından öldürülerek hayatını kaybetmiştir. Sanatçılar olarak bizlere düşen topraklarımız üzerinde yaşayan her bir kadını ve çocuğu korumaya gücümüz yetmese de, bu konuda daha çok eser vererek toplumda ve devlette oluşturacağımız farkındalıkla ses olmaktır. Bu farkındalıkla sayının azalabilmesine katkıda bulunmaktadır. Bu çalışma, kadına şiddete maruz kalmış, istismara uğramış, hayatta olan ve olmayan tüm kadınlarımıza ithaf edilmiştir.

SONUÇ

Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve kadına yönelik şiddet meseleleri Türkiye’de olduğu kadar dünyada da en çok sorun olan konulardan biridir. Özellikle son yıllarda bu meselenin önlemez biçimde artışa geçmiş olması toplumda yarattığı travma kadar sanatçıları da derinden etkilemekte ve dile getirme, ses olma, üstünü kapatmama güdüsü doğurmaktadır. Ülkemizde ve dünyada kitle iletişim araçları ile yayılan her yeni haber, toplumun bireyleri üzerinde derin yaralar açmakta ve bireysel bir mesele olmaktan çıkıp herkesin sorumluluğu olmakta, toplumsal bir travma halini almaktadır. Bu bağlamda sanatın ve sanatçının acıyla direkt olarak yüzleştirebilme gücü, kişiler üzerinde yaratabildiği güçlü etki, sözlü ya da işitsel kanallardan yaratılabilecek etkiden çok daha etkili olmaktadır. Aynı oranda toplumun bireyleri üzerinde yarattığı farkındalık etkisi de daha kuvvetli olmaktadır.

Sanat, beyinde uyanan bilişsel etkinin ötesinde birçok duyu organına aynı anda etki edebilmekte ve daha

ciddi bir duygusal etki uyandırmaktadır. Örnekler üzerinden yapılan incelemelerde görülmektedir ki sanat; hem sanatçının kendisi, hem de içinde bulunduğu toplumun bireylerinin duygusal sorun ve travmalarına önemli bir sağıltım aracı olmaktadır. Sanatın birçok farklı disiplininin aynı konu üzerine eserler veren sanatçılar bu anlamda hem kendi travmatik yaşantılarına dair acılarını hafifletebilmekte, hem de gerçekleri toplumun yüzüne en güçlü iletişim yoluyla yansıtmaktadır. Verilen resim, heykel, enstalasyon, performans vb. eser örnekleri hiçbir haber ya da iletişim kanalından elde edilemeyecek kadar büyük bir oranda bireyleri sarsmakta, yüzleştirmekte, zaman zaman bireyi de sanatın bir parçası haline getirip insanın kötü yönünü kendine aynalatmaktadır. Bu anlamda farkındalık rolü kadar psikolojik etkisi de güçlü olmakta, iz bırakmaktadır. Tüm bu nedenlerle geçmişten günümüze bunu eserleriyle yansıtan sanatçılar gibi, sanat alanından gelen bizlere düşen de aynı sorumluluğu devam ettirmek ve toplum farkındalığını artırmaktır.

KAYNAKÇA

- Alsan, Ş. (2024). Feminist Sanat ve Kadın Temsili: Tarihsel ve Toplumsal Bağlamda Bir İnceleme. *International Journal of Interdisciplinary and Intercultural Art*, 9(19), 165-182.
- Anıt Savaş (t.y.). Şiddetten Ölen Kadınlar İçin Dijital Anıt. <https://anitsayac.com>
- Aydın Özel, K., İlden, S. (2022). 2000'lerden Günümüze Sanatta Feminizm ve Kadın Çalışmaları. *International Academic Social Resources Journal*, 7(43), 1283-1292, <http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURNAL.64957>
- Bastaban, Ü. (2024). Kolektif Farkındalığın Geliştirilmesinde Sanatın Rolü. *Uluslararası İletişim ve Sanat Dergisi*, 11(5), 172-192, Doi : 10.29228/iletisimvesanat.75942
- Çağlar, A., Kozbekçi Ayranpınar, S. (2025). Toplumsal Travmaların Kavramsal Sanat Üzerinden İfadesi. *Yedi: Sanat, Tasarım ve Bilim Dergisi*, 34, 191-202. <https://doi.org/10.17484/yedi.1648001>
- Çelebi Erol, C. (2016). Şiddet Temalı Kadın İmgelerinin Çağdaş Sanata Yansımaları. *İdil Dergisi*, 5(19), 193-214, Doi: 10.7816/idil-05-19-12
- Çelik, A. (2025). Toplumsal Farkındalığı Arttırma Amacıyla Sanatın Kullanımı: Deprem Örneği. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 35, 173-196, <https://doi.org/10.18603/sanativtasarim.1488541>
- Demir, R. (2021). Çağdaş Sanatta Travmayla Yüzleşme Bağlamında Mektup. *Fine Arts*, 16(3). 189-200, <https://doi.org/10.12739/NWSA.2021.16.3.D0282>
- Güven, M. (2017). Plastik Sanatlarda Kadına Yönelik Şiddet Türleri: Çağdaş Türk Resmi Örneği. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 61, 145-155, Doi:10.9761/JASSS7314
- Kaya Karaduman, B. (2023). Sivil Toplum ve Feminist Sanat: Cinsiyet Eşitsizliğine Karşı Toplumsal Bilincin İnşası. *Sanat Yazıları*, 49, 577-594, <https://doi.org/10.61742/sanatyazilari.1313211>
- Kılıç Gündüz, Y. (2023). Çağdaş Türkiye Sanatının Feminist Özneleri ve Toplumsal Cinsiyet Olgusu Üzerine Hermeneutik Bir Yaklaşım. *Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 80, 42-59, Doi: <http://doi.org/10.7816/ulakbilge-11-80-04>
- Özyonar Çırak, B. (2021). Kadın Sanatçıların Toplumsal Cinsiyet Kodlarına Karşı Sanatsal İfadelerindeki Dönüşüme Yönelik Bir Değerlendirme. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 38, 81-95, <http://doi.org/10.47571/ataunigsfd.909085>
- Pınarbaş, Y. (2021). Kadın Kimliği ve Toplumsal Sorunlarının Çağdaş Türk Sanatına Yansımaları, *Atlas Journal*, 7(40), 1827-1842, Doi: <http://dx.doi.org/10.31568/atlas.686>
- Rothbart, D. (2004). *Yoko Ono's Cut Piece at the Ise Foundation*. <https://danielrothbart.org/yoko-onos-cut-piece-at-the-ise-foundation/>
- Tanrıverdi, Y. (2023). Sanat Eyleminin Terapötik Yönü ve Kavramsal Sanata Yansımaları. *Kocaeli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dergisi*, 14, 123-138.

İNCİR AĞACI'NIN ALTINDA: SYLVIA PLATH'IN SIRÇA FANUS ROMANINDA KADIN KİMLİĞİNİN ÇATIŞMASI

Özlem ÇETİNKAYA*

ÖZET

Edebiyat, bireyin iç dünyasını, toplumsal rollerini ve kimlik arayışını görünür kılar. Sylvia Plath'ın *Sırça Fanus* romanında yer alan “İncir Ağacı” metaforu, bireyin yaşamında karşılaştığı çoklu seçenekler karşısında yaşadığı kararsızlığı simgeler. Romanın baş karakteri Esther Greenwood “Yaşamımın, öyküdeki yeşil incir ağacı gibi önümde dallanıp budaklandığını görüyordum... Ve incirlerden hangisini seçeceğime bir türlü karar veremediğim için açlıktan ölüyordum.” (Plath, 1963 s. 81) diyen ve Victoria Lucas takma adıyla yayımlayan Plath, kadının kendi yaşamına yön verme arzusuyla toplumun onun için seçtiği roller arasında sıkıştığını anlatır. Plath'ın kahramanı Esther, 1950'lerin Amerika'sında bir kadının “çok şey isteme hakkı”nın nasıl bastırıldığını temsil eder. Plath'ın anlattığı bu içsel çatışma, coğrafyalar değişse bile kadın deneyiminin evrensel oluşunu göstermektedir. Kadının yalnızca bir role indirgenmesi, çağlar ve kültürler boyunca farklı biçimlerde yeniden üretilmiştir. Feminist edebiyat eleştirisi yöntemiyle yapılan çözümleme, Plath'ın kadın kimliğini yalnızca bir temsilden değil, bir direniş biçiminden hareketle ele aldığını göstermektedir. “İncir ağacının altında” durmak, bu yüzden bir kararsızlığın değil, yaşamın tüm dallarına uzanma isteğinin sembolüdür.

Bu çalışmanın amacı, Sylvia Plath'ın *Sırça Fanus* romanında yer alan incir ağacı metaforunu feminist edebiyat eleştirisi yönünden ele alarak kadın kimliğinin nasıl inşa edildiğini çözümlemektir. Çalışma, nitel bir yöntem olarak metin çözümlemesinden yararlanmış; romanın temel sahneleri, kadın karakterin içsel çatışmaları ve toplumsal baskıların temsili yönünden incelenmiştir. Plath'ın karakteri Esther Greenwood, bireysel özgürlük ile toplumsal beklentiler arasında bölünmüş modern kadını temsil eder.

Elde edilen sonuçlar, incir ağacı metaforunun yalnızca bireysel bir kararsızlığı değil, aynı zamanda kadınların yaşamın her alanında karşılaştığı yapısal sınırlamaları sembolize ettiğini göstermektedir. Kadın, kendi dallarına uzanamadığında kuruyan bir ağaca dönüşür; dolayısıyla bu metafor, ataerkil düzenin kadına sunduğu sınırlı varlık alanının eleştirisidir. Çalışma, *Sırça Fanus*'u yalnızca bir bireysel çöküş romanı olarak değil, kadının özgürleşme arayışının evrensel bir temsilcisi olarak yeniden yorumlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sylvia Plath, kadın kimliği, toplumsal cinsiyet, özgürlük

GİRİŞ

Bu bildirinin adının neden “İncir Ağacının Altında” olduğu açıklamak, bildiriye anlamak açısından daha faydalı olacaktır. Bu başlık, Sylvia Plath'ın *Sırça Fanus* romanında yer alan “incir ağacı” metaforuna doğrudan bir gönderme yapmaktadır. Plath, bu metafor aracılığıyla bireyin yaşamında karşılaştığı çoklu seçenekler karşısında yaşadığı kararsızlığı, özellikle de kadının toplumsal roller ile kişisel arzuları arasında sıkışmasını metorfalaştırır. Ancak bu metaforu anlamak için yalnızca romana değil, Plath'ın yaşamına ve yazarlık sürecine de bakmak gerekir.

Plath, özgün adıyla *The Bell Jar*'ı Ocak 1963'te, “Victoria Lucas” takma adıyla yayımlamıştır. Bu tercih, dönemin edebiyat dünyasında kadın yazar olmanın getirdiği önyargıların açık bir göstergesidir. Kadın yazarların üretimleri sıklıkla “kişisel” ya da “hassas” olarak etiketlenirken, Plath kimliğini gizleyerek yalnızca metnin gücüyle var olmayı tercih etmiştir. Bu gizlenme, aynı zamanda bir görünmezlik halidir, kadınların toplumsal baskılardan korunmak için kendi adlarını saklamak zorunda kaldıkları bir çağın trajedisine ayna tutmuştur. *Sırça Fanus*, Plath'ın kendi yaşamından izler taşıyan yarı otobiyografik bir eserdir. Romanın kahramanı Esther Greenwood, 1950'lerin Amerika'sında “başarılı” bir genç kadının, kariyer, evlilik ve annelik arasında sıkışmışlığını temsil eder. *Sırça Fanus*, bir ruhsal çöküşün değil bastırılmış bir kimliğin doğum sancısının hikayesidir. Plath, hem karakteri Esther'in hem de kendi yaşamının aynasında, kadının üretme, sevmeye ve var olma haklarının nasıl sınırlandırıldığını gösterir.

* Atatürk Üniversitesi, Fransızca Öğretmenliği Programı Lisans Öğrencisi.

Roman boyunca Esther, kendisinden beklenen rolleri sorgular. “...Bir de Buddy Willard’ın sinsi ve bilgiç bir tavırla, çocuklarım olduktan sonra kendimi farklı hissedeceğimi ve artık şiir yazmak istemeyeceğimi söyleyişini anımsıyordum.” (Plath, 2016: 89) diyen karakter, o dönemde kadınlar için evlilikle yaratıcı üretimin birbirine zıt iki alan olarak görüldüğünü ifade eder. Esther’in Buddy Willard’dan duyduğu bu cümle, aslında o dönemin sessiz bir toplumsal gerçeğini özetler. Kadın, anne olduğunda artık kendisini farklı hissedecek ve üretmeyecektir çünkü toplum onun yaratım hakkını elinden alır. Oysa Plath, roman boyunca bu inanca meydan okur bir kadının hem yazabileceğini hem de yaşayabileceğini gösterir.

Plath, kadınların kendi arzularını bastırarak toplumsal rollerini sürdürdükleri bu dünyayı “camdan bir fanus” olarak betimler. Fanus, dışarıdan koruyucu gibi görünse de içeride boğucu bir yalıtılmışlık vardır. Esther’in depresyonu, yalnızca psikolojik bir sorun değil, toplumun kadına biçtiği rollerin ağırlığı altında ezilmenin sonucudur. Burada Plath’ın yazarlık serüveni, kadınların kendi hikayelerini anlatma mücadelesine dönüşür. Esther’in çöküşü, aslında bir yıkım değil, yeniden doğumdur. Kadın, tüm toplumsal kalıplardan sıyrılıp kendi sesini bulmak zorundadır.

I. Sırça Fanus’un Otobiyografik Katmanı

Sırça Fanus, Sylvia Plath’ın yaşamından bağımsız bir kurgu değil; aksine, Plath’ın gençlik döneminde yaşadığı psikolojik çöküşün, aşk hayatındaki kırılmaların ve dönemin tıbbi uygulamalarının derin izlerini taşıyan otobiyografik bir anlatıdır. Romanın merkezindeki Esther Greenwood karakteri, yalnızca kurgusal bir figür değil; Plath’ın kendi deneyimlerinin bir yansımasıdır. Eser, bireysel bir depresyon hikâyesinden çok daha fazlasını sunar: kadınların toplumsal baskılar altında nasıl kırılğan hale geldiğini ve ruhsal dağılmanın kültürel ve duygusal kökenlerini gösterir.

Plath’ın 1953 yılındaki ağır depresyon dönemi, intihar girişimi ve sonrasında uygulanan yanlış elektroşok tedavisi, romanda neredeyse birebir yer verilmiştir. Esther’in hazırlıksız bir şekilde elektroşoka alınması, tedavinin acılığı, vücudundan geçen ani şiddet ve sonrasındaki duygusal boşluk, Plath’ın kendi deneyimini edebi bir görüntüye dönüştürür. Elektroşok sahnesi, yalnızca ruhsal çöküşün değil, aynı zamanda dönemin psikiyatrisinin kadınların acılarını anlamaktan uzak, mekanik ve sert yaklaşımının eleştirisidir. Plath’ın romanındaki elektrik ve elektroşok betimlemeleri, Budick’in analiz ettiği üzere, erkek egemen gücün kadın bilinci üzerindeki etkisini, kadın bedenine yönelen ataerkil şiddetin sembolik bir temsili olduğunu belirtir:

“It was a queer, sultry summer, the summer they electrocuted the Rosenbergs... I thought it must be the worst thing in the world.” (Plath, 1963; aktaran Budick, 1987: 878)

“Then something bent down and took hold of me and shook me like the end of the world...”(Plath, 1963; aktaran Budick, 1987: 878)

Bu psikolojik katmanın yanında Plath’ın aşk hayatı ve Ted Hughes ile evliliği romanın ruhunu belirleyen en keskin otobiyografik öğelerden biridir. Plath, Hughes ile olan ilişkisini ilk yıllarda tutkulu bir ortaklık olarak görmüş, evlilik ilerledikçe bu birliktelik Plath’ın ruhsal dünyasını sarsan bir güç dengesizliğine dönüşmüştür. Hughes’un edebi kariyerinin hızla yükselmesi, Plath’ın ise ev içi sorumluluklarla kısıtlanması, onun yazarlık kimliğini gölgeleyen bir baskıya dönüşmüştür. Bu kırılmanın en şiddetli noktalarından biri, Hughes’un Plath’ı Assia Wevill ile aldatmasıdır. Bu ihanet yalnızca bir evliliğin dağılması değil; Plath’ın benlik algısını, güven ilişkilerini ve dünyaya tutunma biçimini derinden zedeleyen bir dönüm noktasıdır. Bu duygusal yıkım, Sırça Fanusta doğrudan anlatılmasa da, Esther’in erkek figürlere duyduğu güvensizlik, ilişkileri bir tehdit olarak görmesi ve kendini sürekli yanlış roldeymiş gibi hissetmesi üzerinden güçlü biçimde hissedilir. Sylvia Plath, 1963 yılında, henüz otuz yaşındayken yaşamına son vermiştir. Yaşamının son yıllarında evliliğinin Hughes’un sadakatsizliği nedeniyle sarsılması, tek başına çocuklarına bakmak zorunda kalması ve ağır depresyon belirtilerinin yeniden şiddetlenmesi Plath’ın ruhsal yükünü derinleştirmiştir. İntihar ettiği gece, iki küçük çocuğunun güvenliğini sağlamak için onları odalarına yerleştirip başuçlarına süt ve kurabiye bırakması, Plath’ın anne kimliğini ve içinde bulunduğu ruhsal çatışmayı göstermesi bakımından dikkat çekicidir. Ardından mutfak fırınının gaz vanasını açıp kafasını içine koyarak yaşamına son vermiştir. Bu olay yalnızca kişisel bunalım

değil, ayrıca romanın boğucu atmosferinin ve Plath'ın romanında anlattığı “sırça fanus” metaforunun gerçek hayattaki karşılığının da bir göstergesidir ve bir noktada otobiyografi ile kurgu arasındaki sınır bu eserde neredeyse tamamen yok olur, geriye bir kadının hem toplumsal hem duygusal hem de psikolojik baskılar altında kırılan ama aynı zamanda direnen sesi kalır.

II. Yasaklı İncirler: İncir Ağacı Metaforunun Feminist Okuması

Sırça Fanusun en etkileyici ve en çok tartışılan sembollerinden biri, Esther Greenwood'un gelecek ihtimallerini bir incir ağacı üzerinden betimlediği metafordur. Plath'ın ünlü pasajında Esther şöyle der:

Yaşamımın, öyküdeki yeşil incir ağacı gibi önümde dallanıp budaklandığını görüyordum. Her dalın ucunda tombul, mor bir incir gibi eşsiz bir gelecek beni çağırıyor, göz kırpıyordu. İncirlerden biri, bir eş, mutlu bir yuva ve çocuklardı. Bir başkası, ünlü bir ozan, öteki parlak bir profesör, biri şaşırtıcı editör Ee Gee, öbürü Avrupa, Afrika ve Güney Amerika... Kendimi dalların çatallandığı noktada otururken görüyordum. Ve incirlerden hangisini seçeceğime bir türlü karar veremediğim için aklıktan ölüyordum... (Plath, 2016: 81).

Bu metafor, feminist bir okuma açısından yalnızca bireysel kararsızlığın değil, kadınların toplumsal yapılar tarafından sınırlandırılmış seçim özgürlüğünün simgesidir. Esther'in karşısında duran her bir “incir”, toplumun kadınlara sunduğu ama aynı zamanda onları belirli kalıplara zorlayan rolleri temsil eder: evlilik, annelik, akademik kariyer, yazarlık, bağımsızlık, geleneksel bir hayat, macera dolu bir hayat. Kadın, her rolü aynı anda gerçekleştirmesi engellenmiş bir özne gibi seçim yapmak zorunda bırakılır; bu zorunluluk, kadın kimliğinin parçalanmasına neden olur.

Feminist eleştiride kadınların çoklu kimlik ve çoklu arzu deneyimi, toplumsal yapılar tarafından sınırlanan bir potansiyel alanı olarak değerlendirilir. Esther'in incir ağacı karşısındaki çaresizliği, bu sınırlandırmanın en şiirsel ama ayrıca en acı anlatımlarından biridir. Esther, teoride pek çok yaşam yoluna sahip olsa da, pratikte bu yolların hiçbirine özgürce ulaşamaz. Çünkü toplum, kadını bir seçim yapmak zorunda bırakarak diğer ihtimalleri “yasaklı incirler” haline getirir.

Bu durum, özellikle 1950'lerin Amerika'sında kadınların karşı karşıya kaldığı kültürel baskılara işaret eder. “İyi bir eş olma”, “iyi bir anne olma”, “kendini feda eden kadın olma” gibi normlar, kadının bireysel gelişimi ve profesyonel kimliğiyle çatışır. Esther'in yazarlık arzusu ile toplumun evlilik beklentisi arasındaki gerilim, bu metaforun merkezinde yer alır. Seçtiği herhangi bir incir diğer olasılıkların kaybı anlamına gelir. Bu kayıp hissi, kadınların kendi potansiyellerini gerçekleştiremeden “tek yola” zorlanmasının sembolik bir anlatımıdır.

İncir ağacı metaforunun feminist etkisi yalnızca seçim baskısından ibaret değil ayrıca kadının varoluş çatışmasını da ifade eder. Esther'in aklıktan ölme betimlemesi bir kadın olarak toplumun çizdiği roller arasında karar veremediğinde yaşanan kimlik donmasını metaforlaştırır. Kadın, bir rolü seçerse diğerlerini kaybedecek, hiçbir rolü seçmezse benliğini yitirecektir. Bu çıkmaz, modern kadın deneyiminin temel sorunlarından biridir ve Plath, bu metafor üzerinden kadınların psikolojik baskılanmışlığını gözler önüne serer.

Ayrıca, incir ağacının dallara ayrılmış yapısı, kadınların yaşamında sınıflandırılmayan, çok merkezli bir kimlik anlayışının mümkün olduğunu gösterir. Feminist okumada Plath'ın toplumsal cinsiyet normlarının dışında alternatif bir kadınlık iması sunduğunu belirtir. Kadın, aslında birden çok hayata sahip olabilir; sorun, toplumun kadınlara tek hayat dayatmasıdır. Esther'in açlığı, bu potansiyelin sistem ve toplum tarafından söndürülmesinin sonucudur.

Sonuç olarak, incir ağacı metaforu yalnızca Plath'ın kişisel deneyiminin değil, aynı zamanda kadınların tarih boyunca yaşadığı kimlik bölünmesinin, seçim baskısının ve toplumsal sınırlanmanın evrensel bir sembolüdür. Bu metafor, Sırça Fanusun kadınlık deneyimine dair en güçlü söylemlerinden birini oluşturur ve romanın feminist yorumunun merkezinde yer alır.

SONUÇ

Sylvia Plath'ın *Sırça Fanus* romanı, yalnızca bireysel bir ruhsal çöküş hikayesi değil kadın kimliğinin toplumsal, kültürel ve psikolojik katmanlarını açığa çıkaran bir metindir. Romanın merkezinde yer alan

“incir ağacı” metaforu, kadının yaşamındaki seçenek bolluğunu bir özgürlük değil, bir tutsaklık olarak sunar. Esther Greenwood’un önünde duran incir dalları, kadına dayatılan rollerin (annelik, eşlik, kariyer) arasında bölünmüşlüğü somut bir göstergesidir. Her bir incir, bir arzuyu simgeler ancak ataerkil toplum, kadının yalnızca birini seçmesine izin verir.

Bu nedenle Esther’in karar verememesi bir zayıflık değil, sistemin kadınları seçim yapmaya zorlayan yapısının eleştirisidir. Plath, Esther’in iç çatışması üzerinden, kadının çok yönlü kimliğinin inkar edildiği bir dünyayı gözler önüne serer. Bu açıdan incir ağacı, kadın bilincinin doğumunu sembolize eder. Esther’in açlıktan ölümü, yalnızca fiziksel bir tükeniş değil, toplumun kadın üzerindeki baskısının ruhsal sonucudur.

Roman, aynı zamanda kadın yazarlığın kendi içinde taşıdığı ikilemleri de sorgular. Plath’ın eseri “Victoria Lucas” takma adıyla yayımlanması, kadınların kendi kimlikleriyle yazı yazmanın hala cesaret gerektirdiği bir dönemi temsil eder. Kadın yazarın görünürlük kazanmak için görünmezliği tercih etmek zorunda kalması, feminist eleştirinin üzerinde en çok durduğu noktalardan biridir.

Günümüz dünyasında *Sırça Fanus*, hala güncelliğini koruyan bir kadın hikayesidir. Kadınlar bugün bile benzer biçimde “ya kariyer, ya aile” ikilemine sürüklenmekte kendi arzularıyla toplumun beklentileri arasında çatışmaktadır. Bu çalışma, incir ağacının dalları arasında sıkışan Esther Greenwood’un aslında yalnızca 1950’lerin kadını olmadığını, her dönemin kadını olduğunu göstermektedir. Plath, “tek bir dalda meyve vermek” zorunda kalan kadının trajedisini değil, tüm dallarda yeşerebilme ihtimalini bize hatırlatır. Bu bakımdan, *Sırça Fanus* kadınların yalnızca seçmekle değil, yaratmakla, dönüştürmekle de var olabileceğini anlatan bir özgürleşme metnidir.

KAYNAKÇA

- Budick, E. M. (1987). The feminist discourse of Sylvia Plath’s *The Bell Jar*. *College English*, 49(8), 872–884.
- Dinçer, D. (2020). Soğuk Savaş döneminde Amerikan toplumunda kadın olmak: Sylvia Plath’ın Günceleri’nde toplumsal cinsiyet. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 10, 153–171.
- Okay, S. (2025). Sylvia Plath’ın *Sırça Fanus* romanında feminist bir analiz: Cinsellik, bekâret ve aile modellerinin toplumsal cinsiyet normları üzerindeki etkileri (Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi).
- Plath, S. (2012). *Sırça fanus* (H. Saraç, Çev.). Kırmızı Kedi Yayınları. (Orijinal eser 1963 yılında yayımlanmıştır).

İRAN'DA KADIN DİRENİŞİN GÜCÜ: BEYAZ ÇARŞAMBA HAREKETİ'NİN İNCELENMESİ

Ayça TANGÜLÜ*

Doç. Dr. Ali Sırrı YILMAZ**

ÖZET

Bu çalışma, 1979 İran İslam Devrimi'ni takiben derinleşen toplumsal cinsiyet eşitsizliklerine ve yasal kısıtlamalara bir tepki olarak ortaya çıkan Beyaz Çarşamba Hareketi'ni incelemeyi amaçlamaktadır. Devrim sonrasında kadınların, desteklerine rağmen, pek çok temel haktan mahrum bırakılması ve patriarkal yönetim anlayışının dayattığı kısıtlayıcı politikalar, güçlü bir kadın muhalefetinin zeminini hazırlamıştır. Hareketin dönüm noktası, 2017 yılında Vida Movahed'in Tahran'ın Enghelab (Devrim) Caddesi'nde, zorunlu başörtüsü uygulamasına karşı gerçekleştirdiği sembolik bireysel protestosu olmuştur. Beyaz başörtüsünü bir sopaya takarak salladığı bu sivil itaatsizlik eylemi, sosyal medyanın da katkısıyla geniş kitlelere ulaşıp "Beyaz Çarşambalar" adı altında bireysel bir protestodan kolektif bir dijital aktivizm hareketine dönüşmüştür. Araştırma, hareketin bu dönüşüm sürecini, kadınların bedensel özerklik ve bireysel özgürlük taleplerini merkeze almasını ve bu taleplerin geleneksel ataerkil düzenle çatışmasını analiz etmektedir. Literatür taramasına dayanan bu çalışma, Beyaz Çarşamba Hareketi'nin sadece yerel değil, aynı zamanda küresel ölçekte toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesine yaptığı katkıyı ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kadın Hareketi, Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği, Dijital Aktivizm

GİRİŞ

1979 İslam Devrimi sonrası İran'daki kadın hareketleri, hem yerel hem de küresel ölçekte etkisini hissettiren bir dönüşümün toplumsal kırılmasını yaşamıştır. Kadınların özgürlük, eşitlik ve insan onuru arayışının yankıları, sadece bireysel bir başkaldırı değil, köklü bir toplumsal dönüşümün de güçlü bir habercisi olmuştur. İran İslam Cumhuriyeti'nin uyguladığı sistematik Zorlayıcı Kontrol politikaları (fiziksel şiddet, psikolojik baskı, tehdit ve manipülasyon gibi yöntemlerle oluşturulan hegemonik yapı) kadınların yaşam alanlarını giderek daraltmış ve onları adeta güneşsiz, havasız, susuz bir ortamda kök salmaya zorlamıştır. Ancak bu sistematik baskılar, İranlı kadınların kolektif direnişini daha da körüklemiş ve onları ataerkil düzenin tarihsel zincirlerini kırmaya yönlendiren bir motivasyon kaynağına dönüşümünü sağlamıştır. Edebiyattan sosyal medyaya, sessiz direniş eylemlerinden uluslararası dayanışmaya uzanan bu çok katmanlı mücadele, kadınların sadece İran rejimine değil, aynı zamanda bölgesel ve küresel erkek egemenliği yapısına da meydan okumanın yolunu açmıştır. Çalışma, İranlı kadınların özgürlük mücadelesini 2017 yılında Vida Movahed'in Tahran Enghelab Caddesi'nde zorunlu başörtüsüne karşı gerçekleştirmiş olduğu bireysel protestosu örneği üzerinden gidilerek anlatmayı hedeflemektedir. Bu amaçla, İran'da kadın hakları mücadelesinin çarpıcı bir sembolü hâline gelen Beyaz Çarşamba Hareketi'nin oluşum sürecini, toplumsal etkilerini ve kadın hakları alanındaki yansımalarını inceleyerek, hareketin temel unsurlarını ve İran'daki mevcut toplumsal cinsiyet eşitsizlikleriyle etkileşimi incelenecektir. Çalışma, hareketin başlangıcından günümüze kadar geçirdiği süreci, kadınların yaşam tarzlarına, bireysel özgürlük arayışlarına ve toplumsal dönüşüme olumlu katkılarını da ortaya koymaktadır. Çalışmanın yöntemi, İran'da kadın direnişi üzerine yapılan akademik çalışmaların incelendiği literatür taraması modelinden faydalanılmıştır.

TARİHSEL ARKA PLAN

İran'da Beyaz Çarşamba Hareketi'nin ortaya çıkışını kavrayabilmek adına bu toplumdaki kadın hareketlerinin 19. yüzyılın sonlarından 1979 İran İslam Devrimi'ne kadar evrilen sürecini ve devrim sonrası oluşan baskıcı ortamdaki mücadeleleri tarihsel bir perspektif ile incelenmesi gerekmektedir

* Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kamu Yönetimi ABD YL Öğrencisi, <https://orcid.org/0009-0001-4475-2509>

** Fırat Üniversitesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi <https://orcid.org/0000-0002-4781-7929>

(Başar,2020: 5).

İslam Devrimi Öncesi Kadın Hareketleri

19.yüzyılda ülkenin geçirdiği sosyo-ekonomik dönüşümler İran'daki kadın hareketlerinin köklerini oluşturan önemli faktörlerden birisi olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde, Avrupa kapitalizminin etkisi, geleneksel feodal yapıları zayıflatarak toplumsal değişim için bir zemin hazırlamıştır. Bu süreçte Fransız İhtilali'nden kaynaklanan fikirlerde topluma nüfuz etmeye başlamıştır (Behnam, 1991).

Özellikle eğitilmiş kesim arasında yayılan bu yeni fikirler, kadınlara uygulanan geleneksel baskıların sorgulanmasına neden olmuştur. Aslında bu toplumda yaşayan kadınların toplumsal hareketlerde aktif rol oynamaları oldukça eskilere dayanmaktadır. 1890 Tütün Protestosu, 1895 gıda kıtlığı protestolarına katılımlarının olması oldukça önem arz etmektedir. Ancak, doğrudan kadın haklarına yönelik taleplerle ortaya çıkan ilk örgütlü hareketlerin 1906 Anayasası sonrasında gerçekleştiği bilinmektedir. Bu anayasa ile kadınlara oy hakkı gibi temel siyasi hakların tanınmaması, kadının toplumsal konumunu en alt seviyede tanımlayan kısıtlayıcı hükümlerin var oluşu beklenenin aksine kadın muhalefetini bastırmak yerine harekete geçirmiştir. Bu durum, kadınların dernekler ve gazeteler aracılığıyla örgütlenmelerine ve kitlesel protesto gösterileri düzenlemelerine yol açarak, İran'da sistematik bir kadın hakları mücadelesinin de ateşini fitillemiştir (Tandoğan, 2021:210).

1925-1979 Pehlevi Hanedanlığı döneminde kadın hareketlerine bakıldığında, devletin modernleşme ve batılılaşma politikalarına yöneldiği görülmektedir. Rıza Şah bu yönelimi yaşam tarzlarını Avrupalı emsallerine benzer şekilde dönüştürmeyi hedefleyen yukarıdan aşağıya inme bir otoriter modernleşme tarzıyla gerçekleştirmeye çalışmıştır (Malekpour, 2021: 24). Bu yaklaşımın en çarpıcı örneklerinden biri ise, 1936 yılındaki Keşf-i Hicap düzenlemesiyle örtünmenin yasaklanması, modern ulus tasavvurunda kadın imajını şekillendirmeyi hedeflese de, inancı gereği örtünmek isteyen kadınlar açısından da bir hak ihlali olarak görülmüştür. Bu uygulama sonrası reformistler ile gelenekçiler arasındaki gerilim hattı daha da alevlenmiştir (Sedghi, 2007: 61–62). 1928, 1931 ve 1938 yıllarında ise evlilik ve aile ilişkileri ile alakalı yasalar da kadınlar lehine değişiklikler eklenmiş ve evlilik yaşı en az 15 olarak düzenlenmiştir. Bu haklarla beraber kadınlara boşanma hakkı da getirilmiştir. Özellikle Aile Koruma Yasası'nın kabulüyle çok eşlilik yasa dışı olarak kabul edilmeye başlanmıştır. Eğitim alanında da kız öğrencilerin okullaşma oranı artmış, kadınların eğitimci olarak kamuda görev almaya başlamaları ve 1936'da ilk kez üniversiteye kabul edilmeleri kadın hak mücadelesinde önemli adımlar olarak değerlendirilmektedir (Malekpour, 2021: 27).

Rıza Şah'ın ardından iktidara gelen oğlu Muhammed Rıza Şah döneminde de modernleşme çabaları sürdürülmüştür. Kadınlara örtünme konusunda seçim hakkı tanınması adına Keşf-i Hicap yürürlükten kaldırılmıştır. Diğer yandan, Tashkilat-e Zanan İran (İran Kadın Partisi Örgütü) gibi radikal örgütlerin, yalnızca örtünme meselesine değil, işçi kadınların sömürüsü, kreş talepleri ve eşit işe eşit ücret gibi konulara da odaklanılmasını talep ettikleri görülmektedir (Malekpour, 2021: 28,29,30). 1963 Ocak ayına gelindiğinde ise kamuda ve özel sektörde çalışan kadınların bir günlük genel grev ve yürüyüş düzenleyerek oy hakkı talep etmeleri üzerine Şubat 1963'te oy verme hakkını elde etmişlerdir (Sanasarian, 1982: 75). 1966'da devlet desteğiyle İran Kadın Örgütü kurulmuştur. Bu örgütün kampanyaları neticesinde 1967 tarihli Aile Koruma Yasası'nda değişiklikler yapılmış ve kadınların boşanma, kürtaj gibi konularda söz hakkı elde etmişlerdir (Rostami,Povey, 2016: 22). Devrime kadar olan süreçte kadınların okuryazarlık oranı artmış ve Tahran Üniversitesi'ndeki kız öğrenci sayısı 1978 yılına dek toplam öğrenci sayısının %30,9'una ulaşmıştır (Woodsmall, 1960: 53). Ne var ki, 1953 yılında yaşanan askerî darbenin ardından yalnızca devlet onaylı örgütlere izin verilmiş ve hükümet kadın örgütlerini merkezleştirip taleplerini devlet söylemiyle uyumlu hâle getirerek politik içeriğini silikleştirmeye çalışmışlardır (Mahdi, 2004: 432).

İslâm Devrimi Sonrası Kadın Hareketleri

1979'daki İran İslâm Devrimi kadın hareketleri için bir dönüm noktası olmuş ve toplumsal yaşam artık şeriat kuralları çerçevesinde düzenlenmeye başlamıştır. Devrimle birlikte Aile Koruma Yasası'nın kaldırılması, kadınlara boşanma hakkı gibi kazanımların geri alınması, kadın hakları açısından bir geriye

gidiş olarak yorumlanmaktadır. Bu süreçte kadınlar birçok meslekten geri çektilmiş, erken emekliliğe veya evde durmaya zorlanmışlardır. Ayrıca yeni yönetim, kadınların kamusal alanda başörtüsü takması zorunluluğunu getirmiş ve uymayanlara hapis cezasını kapsayan yaptırım mekanizmaları oluşturmuştur. Rejim, zorunlu tesettürün, diğer dini nedenlerin yanı sıra, kadınların tacize uğramasını engellemek için gerekli olduğu düşüncesini de savunmuşlardır (Malekpour, 2021: 44). Yeni rejime yönelik ortaya çıkan ilk protesto gösterisi ise tam olarak 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde gerçekleşmiştir. Bu protestolar, dini lider Ayetullah Humeyni'nin kamuda çalışan kadınlara yönelik peçe takma kararına, Aile Koruma Yasası'nı askıya alma çağrısına ve kadın hâkimlerin görevden alınması gibi kadınların kamusal hayattan silinmesinin yolunu açan emirlere karşı bir başkaldırı olarak değerlendirilmektedir (Mojab, 2001: 132).

1980–1988 yılları arasında yaşanan İran-İrak Savaşı'nın yarattığı etkiyle rejime muhalif sesler bastırılmış ve kadın hareketleri bu süreçte varlık gösterememiştir. Savaşın sona ermesiyle hareketler tekrardan canlanmış, 90'lı yıllarda ise Hacer'in Mesajı (Payam-e Hajar) ve Kadınlar (Zanan) gibi dergiler İslâmi perspektiften yayınlar yapmaya başlamıştır (Mojab,2001: 133). 1997 yılında gelindiğinde Cumhurbaşkanı olan Muhammed Hatemi, reform dönemi olarak görülmüş ve kadınların kamusal alanda daha aktif hale geldikleri bir süreç olarak değerlendirilmiştir (Kamacı, 2012). Bu dönemde, yasaklanan 8 Mart Dünya Kadınlar Günü kutlamalarının serbest bırakılması gibi kazanımlar elde edilmiştir. Kadınlar spor müsabakalarını izleme yasağını protesto etmek amacıyla 1997 yılında binlerce kadın Özgürlük (Azadi) Stadi'na girmiştir. 2003 yılında İran'daki Kadın Aktivistler Forumu gibi sivil toplum kuruluşları da faaliyete başlamıştır (Assoudeh, Salazar, 2017: 154). 2005 yılında Mahmud Ahmedinejad'ın Cumhurbaşkanı seçilmesiyle kadın hakları ve özgürlükleri açısından tekrardan bir geriye dönüş yaşanmıştır. Zanan başta olmak üzere kadın haklarına yönelik yayın yapan dergi ve gazetelerin birçoğu kapatılmıştır.

Ahmedinejad'ın baskıcı politikaları, kadınların 2009 yılındaki Yeşil Hareket'e yoğun bir şekilde destek vermesine yol açmıştır (Sekmen, 2019: 76).

BEYAZ ÇARŞAMBA HAREKETİ'NİN ORTAYA ÇIKIŞI

1979 yılında gerçekleşen İran İslam Devrimi sonrasında, ülkede kadın hakları konusunda derinleşen baskılar ve kamusal alanda başörtüsü zorunluluğunun dayatılması, İran'daki kadın hareketlerinin temel motivasyon kaynaklarından biri haline gelmiştir. Kadın hareketlerinin devamı niteliğindeki Beyaz Çarşamba Hareketi, 2017 yılında İranlı gazeteci Masih Alinejad'ın sosyal medya üzerinden başlattığı kampanya ile ortaya çıkmıştır. Alinejad, "Benim Gizli Özgürlüğüm" adını verdiği bu kampanya ile bireylerin başörtüsü olmadan çektikleri fotoğrafları sosyal medyada paylaşmalarını teşvik ederek özgürlük taleplerine dikkat çekmeyi amaçlamıştır. Bu bireysel eylem şekli, sosyal medya teknolojilerinin etkili bir biçimde kullanılmasıyla beraber toplumsal bir harekete dönüşmüş ve geniş kitleler tarafından benimsenmiştir. Kampanya daha sistematik bir yapıya dönüştürülerek, kadınlar her Çarşamba günü beyaz başörtüsü ya da beyaz kıyafetler giydiği sessiz bir protestoya davet edilmiştir. Bu eylem, kadınların taleplerinin kamusal alanda görünürlüğünün artması adına önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Beyaz Çarşamba Hareketi'nin fiziksel alandaki en çarpıcı yansımalarından biri ise, 28 Aralık 2017 tarihinde Tahran'daki Enghelab (Devrim) Caddesi'nde Vida Movahed tarafından başlatılan eylemidir. Movahed, bir elektrik kutusunun üzerine çıkarak elinde beyaz bir başörtüsü sallandırmış ve bu bireysel protesto, İran'da kadın direnişinin sembollerinden biri haline gelmiştir. Bu sembolik hareket, toplumsal hareketlere ilham kaynağı olmuş ve İran'da kadınların özgürlük taleplerinin güçlü bir şekilde dile getirilmesine katkı sağlamıştır. Beyaz Çarşamba Hareketi'nin ortaya çıkışı ve yayılımı, bireysel eylemler ile dijital teknolojilerin birleştiği bir sosyal hareketin de anlamlı bir tezahürü olarak değerlendirilmektedir (Tandoğan,2021:222- 224).

Hareketin Vurucu Noktaları

Bireysel ve Yayılmacı Eylemler: Beyaz Çarşamba Hareketi, geleneksel toplu protesto eylemlerinden farklı olarak, bireylerin buldukları mekânlarda bağımsız şekilde katılım sağladığı bir yapıya sahiptir. Bu durum, hareketin sınırlandırılmaz ve çok merkezli bir karaktere bürünmesini sağlamıştır (Mojab, 2001: 132).

Sosyal Medyanın Merkezi Rolü: Sosyal medya, hareketin hem organizasyonu hem de yayılmasında kritik bir görev üstlenmiştir. Dijital platformlar, eylemlerin hızlı bir şekilde geniş kitlelere ulaşmasını sağlamış ve geleneksel medya sansürünü aşma aracı olarak kullanılmıştır. Bu durum, hareketin dünyanın farklı noktalarında duyularak kamuoyunda büyük bir yankı uyandırmasına olanak sağlamıştır.

Toplumsal Kapsayıcılık: Hareketin bir diğer dikkat çekici özelliği, muhafazakâr kadınların ve erkeklerin de desteğini kazanmış olmasıdır. Muhafazakâr kadınlar, kendi tercihlerine saygı gösterilmesini vurgulayarak, başörtüsünü zorunlu bir uygulama olmaktan çıkarılmasını talep etmişlerdir. Benzer şekilde, erkek destekçiler de toplumsal cinsiyet eşitliği ve bireysel özgürlük ilkelerine vurgu yapmıştır.

Kentsel ve Kırsal Dinamikler: Hareketin daha çok şehir merkezlerinde yoğunlaşması, kırsal alanlardaki sosyal baskı ve muhafazakâr yapılardan kaynaklanmaktadır. Bu durum, hareketin toplumsal tabanının şehirlerde yoğunlaşmasına yol açmıştır (Tandoğan, 2021).

Fotoğraf 1: Vida Movahed'in 27 Aralık 2017 Bireysel Protestosu



Kaynak:

<https://www.jstor.org/stable/10.2307/26535784>

Dünyada viral olan bu görüntü sonrası Movahed, “Enqelab (Devrim) Caddesi Kızı” olarak tanındı.

BEYAZ ÇARŞAMBA HAREKETİNE KARŞI TEPKİLER

1979 İslam Devrimi, modern İran tarihinin sosyo-politik yapısını derinden etkileyen dönüm noktalarından biri olmuş ve devrim sonrasında kurulan rejim, toplumsal hayatı yeniden şekillendiren bir dizi yasal düzenlemeyi de beraberinde getirmiştir. Bu düzenlemeler arasında, kadınların kamusal alandaki kıyafetlerini belirleyen zorunlu başörtüsü uygulaması, toplumsal ve bireysel özgürlüklerin sınırlandırılması anlamında öne çıkan bir unsur olmuştur. Ancak bu uygulama, zaman içerisinde özellikle kadınlar tarafından toplumsal direnişe ve çeşitli protestolara yol açmıştır. Beyaz Çarşamba Hareketi, İran'daki muhafazakâr siyasetçiler ve rejim destekçileri tarafından sert tepkilerle karşılanmış ve bir ulusal güvenlik tehdidi olarak çerçeveselendirilmiştir. Rejim yanlıları, hareketin yabancı güçler tarafından desteklendiği ve kışkırtıldığı yönündeki söylemlerle toplumsal desteği kırmaya çalışmışlardır (McEniry, 2018). Örneğin, İran Devrim Mahkemesi yetkilileri, harekete katılan kadınları düşman devletlerle işbirliği yapmakla suçlamış, bu söylemlerle hareketin meşru taleplerini itibarsızlaştırmayı amaçlamışlardır (Euronews, 2019). İran Başsavcısı Muhammed Cafer Montazeri ise hareketi çocukça ve önemsiz olarak tanımlamış, bununla birlikte bu tür hareketlerin önlenmesi gerektiğine dikkat çekmiştir (BBC Türkçe, 2018). Reformist siyasetçiler ise Beyaz Çarşamba Hareketi'ni bir ulusal tehditten ziyade toplumsal bir sorun olarak ele almış ve hareketin ortaya çıkışının ardındaki yapısal sorunlara dikkat çekmiştir. Masih Alinejad gibi aktivistlerin liderliğinde uluslararası düzeyde dikkat çekmeyi başaran hareket, uluslararası medyanın ve insan hakları örgütlerinin ilgisini üzerine toplamış ve İran'daki kadın hareketlerinin dayanışma ruhunu güçlendirmiştir (Hatam, 2017). Bu süreçte Alinejad'a yönelik itibarsızlaştırma kampanyaları, hareketin kamusal alanın ötesine taşınmasını engelleyememiş tam aksine, direniş şeklinde

yeni bir toplumsal bilinç inşa etmiştir. Ayrıca, Tahran Emniyet Teşkilatı'nın başörtüsü kıyafet kurallarına uymayan kadınların gözaltına alınmayacağını duyurması, rejimin toplumsal baskı karşısında belli bir esneklik gösterme zorunluluğu hissettiğinin de bir işareti olarak değerlendirilmektedir (Batrawy, 2017).

SONUÇ

Beyaz Çarşamba Hareketi, İran'da kadınların bedenleri ve kimlikleri üzerindeki baskılar karşısında ortaya koyduğu direnişi, dijital platformların sağladığı imkânlarla birleştirerek sınırlarını aşip küresel düzeyde toplumsal cinsiyet eşitliği mücadelesine yeni bir soluk getirmiştir. Bu hareket, kadınların sadece bireysel birer direnişçi olmanın ötesinde, kolektif bir güç oluşturabileceğini ve toplumsal dönüşüm dinamiklerini harekete geçirebileceğini gözler önüne sermiştir. Masih Alinejad'ın liderliğinde şekillenen stratejik iletişim süreçleri, Beyaz Çarşamba Hareketi'nin yalnızca bir mikro direnişten ibaret olmadığını göstermektedir. Hareket, bireylerin dijital platformlar aracılığıyla seslerini duyurmasını sağlamış ve birbiriyle bağlantısız gibi görünen bireysel hikâyelerin ortak bir özgürlük mücadelesine dönüşmesine olanak tanımıştır. İranlı kadınlar, rejimin dayattığı cinsiyet eşitsizliği politikalarına karşı mücadele verirken, aynı zamanda küresel feminizmle etkileşim kurmuş ve kendi tarihsel öğretilerinden beslenerek özgün bir direniş modeli geliştirmişlerdir. Tüm organlarıyla işlevselliğini koruyan bir Cumhuriyetin, toplumun dönüşümüne ve refahına nasıl katkılar sağlayabileceğine dair en dikkat çekici örneklerden biri, İran'daki kadın hakları mücadelesinde gözlemlenebilir. İran İslam Cumhuriyeti, bir yandan kadınlara eğitim ve bilgi erişimi sağlamış, diğer yandan ayrımcı yasalarla bu kazanımları gölgede bırakmıştır. Ancak eğitim ve bilginin sağladığı bilinç, kadınların haklarını talep etmeleri için bir zemin oluşturmuştur. Kadınlar, kendilerine dayatılan ayrımcılığa karşı yükselen bir farkındalıkla, kamusal ve özel alanlar üzerinde yeniden hak iddia etmişlerdir. Ancak bu hareket, toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin yeniden tartışılmasına ve farkındalığın artırılmasına önemli katkılar sağlasa da, kalıcı yapısal dönüşümler için daha kapsamlı hukuki, siyasal ve kültürel değişimlerin gerekliliğini de ortaya koymaktadır. Reform taleplerinin, antidemokratik devlet yapıları ve muhafazakâr elitlerin baskısı karşısında hukuki bir zemine oturtulamaması, bu dönüşüm sürecinde karşılaşılan en büyük engellerden birisi olarak konumlanmaktadır. Kadın hareketlerinin en dikkat çekici unsurlarından biri, kolektif dayanışma ruhuyla bireysel hikâyelerin bir araya gelerek güçlü bir toplumsal dönüşüm dinamiği oluşturmalarıdır. Kadınların birbirine omuz vermesi, bu hareketi yalnızca bir hak arayışı olmaktan çıkarıp, kadın kardeşliğinin ve dayanışmasının en somut tezahürlerinden biri hâline getirmiştir. Kadınlar, baskı altında en karanlık anlarda dahi, birbirlerinin sesine ses olmuş ve bu dayanışma ruhuyla yalnız olmadıklarını Dünyaya haykırmışlardır. Beyaz Çarşamba Hareketi, bir toplumun en temel özgürlüklerine kavuşma yolunda kadın dayanışmasının ne denli güçlü bir ateşleyici olabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda hareket, yalnızca İran'daki kadınlar için değil, Dünyanın dört bir yanındaki baskı rejimlerinde yaşayan kadınlar için de bir umut ve cesaret kaynağı olma görevini üstlenmektedir.

“You want to erase my being, but in this land, I remain

I will continue to dance as long as I sustain

I speak, as long as I am living: fury, roar, and revolt

Your stones, and rocks, I fear not. I'm a flood, my flow you cannot halt.”

(“Beni yok etmek istiyorsun, fakat bu topraklarda kalacağım.

Ayakta kaldıkça dans etmeye devam edeceğim.

Yaşadıkça konuşacağım; öfke, haykırış ve başkaldırı.

Taşlarından, kayalarından korkmam; ben bir selim, akışımı durduramazsın.”) -Simin Behbahani

KAYNAKÇA

Başar, U. (2020). İran'da İslami feminizm hareketi. İRAM Center. https://iramcenter.org/d_hbanaliz/iranda-islami-feminizm-hareketi.pdf

- Batrawy, A. (2017, 29 Aralık). Iranian police in Tehran announce women who break Islamic dress codes no longer face arrest. Independent. <https://www.independent.co.uk>
- BBC Türkçe. (2018). İran'da "başörtüsünü çıkarma" eylemleri: 29 kadın gözaltında. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-42916444>
- Behnam, D. (1991). Reflets d'une révolution: Révolution française et modernisation de l'Iran. Cahiers d'Études sur la Méditerranée Orientale et le Monde Turco-Iranien (CEMOTI), (12), 131–139.
- Euronews Türkçe. (2019). İranlı kadınlar 10 yıl hapis cezasına başlarını açarak meydan okuyor. <https://tr.euronews.com/2019/07/31/iranli-kadinlar-10-yil-hapis-cezasina-baslarini-acarak-meydan-okuyor>
- Ghattas, K. (2018). Those who dare to bare their hair. Foreign Policy, (229), 18–21. <https://www.jstor.org/stable/26535784>
- Hatam, N. (2017). Why Iranian women are wearing white on Wednesdays. BBC News. <https://www.bbc.com>
- Kamacı, Y. (2012, 21 Ağustos). İran'da kadın olmak. Uluslararası Politika Akademisi. <http://politikaakademisi.org/2012/08/21/iranda-kadin-olmak/>
- Mahdi, A. A. (2004). The Iranian women's movement: A century-long struggle. The Muslim World, 94(4), 427–448. <https://doi.org/10.1111/j.1478-1913.2004.00054.x>
- Malekpour, M. (2021). My camera is my weapon: The discursive development of Iranian women and cyber-feminism. International Journal of English and Comparative Literary Studies, (2).
- McEniry, W. (2018). Iran's hijab protests. Australian Institute of International Affairs. <https://www.internationalaffairs.org.au>
- Mojab, S. (2001). Theorizing the politics of 'Islamic feminism'. Feminist Review, (69), 124–146. <https://doi.org/10.1080/01417780110070157>
- Rostami-Povey, E. (2016). The women's movement in its historical context. İçinde T. Povey ve E. Rostami-Povey (Ed.), Women, power and politics in 21st century Iran (ss. 17–34). Routledge.
- Sanasarian, E. (1982). The women's rights movement in Iran: Mutiny, appeasement and repression from 1900 to Khomeini. Praeger.
- Sedghi, H. (2007). Women and politics in Iran: Veiling, unveiling, and reveiling. Cambridge University Press.
- Sekmen, N. (2019). İslâm ve feminizm temelinde devrim sonrası İranlı kadınlar (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Tandoğan, Ş. M. (2021). İran'da kadın hareketleri: Beyaz Çarşamba Hareketi örneği. İran Çalışmaları Dergisi, 5(2), 205–234. <https://doi.org/10.33201/iranian.982222>
- Woodsmall, R. F. (1960). Women and the new East. Middle East Institute.

İŞ VE AİLE ARASINDA KADIN: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN GÖRÜNMEYEN YÜKÜ

Fatma Zehra SARIGEÇİLİ*

ÖZET

Kadınların toplumsal yaşamda üstlendiği roller, tarihsel olarak sürekli dönüşüm geçirmiştir. Günümüzde kadınlar her sahada kendilerine yer edinmiştir. Hem profesyonel iş yaşamında üretken bireyler olarak var olmaya çalışırken hem de ev içi sorumlulukların büyük bir kısmını üstlenmektedirler. Bu durum, özellikle çalışan kadınların fiziksel, duygusal ve bilişsel yükünü artırmaktadır. Kadınların iş hayatında ve evde sahip olduğu sorumluluklar çift yük olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, günümüzde kadınların psikolojik iyi oluşunu etkileyen temel unsurlardan biri haline gelmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, baskı ve tükenmişlik gibi durumlara rağmen uyum sağlayabilme, yaşam dengesini koruyabilme ve güçlü yönlerini yeniden inşa edebilme kapasitesidir. Kadınların aynı anda hem işte başarılı olma hem de aile içi düzeni sürdürme çabası, psikolojik dayanıklılığın önemini ortaya koymaktadır. Bu çalışmanın amacı, çalışan kadınların iş ve aile yaşamı arasında denge kurarken geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini, toplumsal beklentilerle baş etme biçimlerini ve psikolojik dayanıklılığın bu süreçteki koruyucu işlevini incelemektir. Nitel araştırma yaklaşımı temelinde planlanan bu çalışma, ulusal ve uluslararası literatürdeki güncel araştırmaları incelemeyi hedeflemektedir. Ayrıca, örnek olay analizleri aracılığıyla kadınların deneyimlerinin psikolojik ve sosyokültürel bağlamda nasıl anlamlandırıldığı değerlendirilecektir. Araştırma kapsamında elde edilmesi beklenen bulgular, kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin iş-aile çatışmasının olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir rol oynadığını gösterecektir. Aynı zamanda toplumsal destek, eşit sorumluluk paylaşımı ve kurumsal esneklik gibi faktörlerin kadınların dayanıklılık düzeyini artırdığı varsayılmaktadır. Kadınların hem aile içinde hem de iş yaşamında var olma mücadelesi, bireysel çabadan çok toplumsal farkındalık ve yapısal destek gerektiren bir olgudur. Bu çalışma, kadınların çoklu rollerini sürdürebilmeleri için psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirecek sosyal politikaların önemine dikkat çekmeyi hedeflemektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden değerlendirilmesi ve kadınların duygusal emeklerinin görünür kılınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kadın, İş Yaşamı, Aile, Psikolojik Dayanıklılık, Toplumsal Cinsiyet Rollerini.

GİRİŞ

Kadınların yaşam boyunca üstlendikleri roller tarihsel süreç boyunca sürekli değişim göstermiştir. Kadınlar çeşitli işlerde kendilerini gösterse de Sanayi Devrimi'nden itibaren ücret karşılığında çalışması görünür olmuştur. Yirminci yüzyıl ile birlikte kadınların iş sektöründe yer edinmesi hukuki çerçevelerin hem erkek hem kadın için eşit bir şekilde gelişmesi ve kentleşme ile bağlantılıdır (Pekel, 2019). Modern toplumlarda kadınların çeşitli alanlarda var olması ile roller hem çeşitlenmiş hem de karmaşıklaşmıştır. Günümüzde kadınlar iş hayatına aktif olarak katılabilmekte ve kariyerlerini profesyonel olarak başarıyla sürdürebilmektedir. İçinde buldukları dinamik iş hayatları ile birlikte kadınlar, ev içi sorumluluklarını yerine getirmeye ve sahip oldukları ev içi rollerini sürdürmeye devam etmektedirler. Çift yük, bireyin sahip olduğu çeşitli rollerin, örneğin hem çalışan hem ebeveyn olmak, sonucunda ortaya çıkan iş yükünün sebep olduğu rol gerilimine dayanan ve rol gerilimi teorisi ile açıklanan bir kavramdır (Nilsen vd., 2017). Kadınların iş hayatında yer alırken evde anne, evlat ya da eş olarak sürdürdükleri roller onların çift yük üstlendiklerini göstermektedir. Kadınların sahip olduğu çoklu roller yalnızca iş ve ev sorumluluklarının oluşturduğu yükün ötesinde aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinin dayattığı beklentiler ile de şekillenmektedir.

Toplumsal Cinsiyet Rollerini

Toplumsal cinsiyet rollerini, toplumun kadın ve erkekte beklediği davranış kalıplarını ve sorumluluk alanlarını tanımlar. Toplum kültürü ve beklentileri bireyi cinsiyete göre sosyal olarak yapılandırır. Geleneksel düzeyde kadın doğurganlık özelliği sebebiyle ev içi ile erkek ise ev dışı faaliyetler ile bağdaştırılmıştır (Günay & Benel, 2011). Geleneksel bakış açısı kadını direkt olarak sosyal ve iş

* İbn Haldun Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Lisans Öğrencisi

ortamına dahil etmeden ev içinde var eder. Toplumda yaygın olan yuvayı dışı kuş yapar düşüncesi, aile kavramını korumada öncelikli olarak kadını görevlendirmiştir (Pekel, 2019). Modern dönemde, kadının iş yaşamına aktif olarak katılması ile geleneksel çerçeve genişlemiş ve kadını da iş yaşamına dahil etmiştir. Kadının iş yaşamına dahil olması ev içinde sahip olduğu rolün getirdiği sorumluluklarda köklü bir değişime sebep olmamıştır. Erkeği ev işi sorumluluklara kadın kadar ortak etmemiş ve kadını hala ev içinde birinci düzenleyen olarak varlığını sürdürmesini istemiştir. Toplumsal beklentiler ile çevrilmiş ve onlarla büyümüş olan kadın zaman içinde hem iş ortamında hemde ev ortamında en iyisini yapmaya çalışmaktadır. “Nitekim günümüzde çalışma yaşamı ile aile yaşamı arasında kalan kadın, iki önemli rolün gereklerini tam anlamıyla yerine getirmeye çalışırken bir ikilemede kalmakta ve bu ikilemin kadının aşırı rol yüklenmesine yol açtığı görülmektedir” (Kocacık & Gökçaya, 2005: 213). Kadınların gösterdiği her iki alanda da yeterli rol olma çabası onu sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir. Çoklu rollerin getirdiği sorumluluklar ve cinsiyet normlarının oluşturduğu beklentiler kadınların psikolojik sağlığını ve aile içi ilişkileri etkilemektedir.

İş-Aile Çatışması ve Psikolojik Dayanıklılık

İş-aile çatışması, iş ve aile ortamında bireylerin sahip olduğu rollerin birbiri ile uyumsuz olmasıdır (Greenhaus & Beutell, 1985). Sahip olunan rollerin getirdiği sorumluluklar birbirini kısıtlar ve bir role katılım diğer role katılımı sınırlandırır ve zorlaştırır. Çalışan kadınların, evdeki anne veya eş rolleri gereği ailelerine ayırmaları gereken zamanın sabit kalması ve üstüne iş hayatının getirdiği yükler toplam baskıyı arttırmaktadır; bu durumda aşırı rol yüklenmesine sebep olmaktadır. Yoğun bir rol karmaşasına sahip olan kadın çeşitli fiziksel, bilişsel ve psikolojik sorunlar yaşamaktadır. Kadınların karşı karşıya kaldığı iş-aile çatışması hem zihinsel strese sebep olup hem de aileye katılımı azaltmaktadır (Jea-Won, 2023). İş ve aile arasında denge kurmaya çalışan kadın, kariyer hayatına ara vermek ve işten ayrılmak gibi aldığı kararlar ile çalışan rolünden vazgeçebilmektedir (Pekel, 2019). İş ve aile çatışması, kadınlarda daha yoğun yaşandığı için daha fazla sağlık şikâyeti ortaya çıkmaktadır (Nilsen vd., 2017). Kadınlar, ev ve iş baskısı nedeniyle fiziksel olarak da aşırı yıpranmaktadır; bu durum, yorgunluk ve baş ağrısı gibi somatik ve psikosomatik sağlık sorunlarının artmasına da yol açmaktadır (Nilsen vd., 2017). Kadınların ev içindeki duygusal emeklerinin görülmemesi, kadınlarda duygusal tükenmişlik ve yetersizlik gibi olumsuz duyguların deneyimlenmesine neden olmaktadır (Erickson, 2005). Ayrıca, rol gerilimi zihinsel yükü arttırarak bilişsel performansı düşürür ve bunun etkisi dikkat eksikliği ve düşük performans olarak görülür (Frone, 2003). Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı zorluklar ile mücadele edebilmesi ve bu zorlukların oluşturduğu yeni koşullara uyum sağlayabilme yeteneğidir (Fergus & Zimmerman, 2005). Psikolojik dayanıklılık, çalışan kadınların hayatta karşılaştıkları stres ve yoğunluk ile başa çıkmalarında kritik bir koruyucu görevi görmektedir. Dayanıklılık, kadınların sahip olduğu çoklu rollere uyum sağlayabilmesini, duygusal dengeyi koruyabilmesine ve işlevselliğini sürdürmesinde önemli bir rol oynar. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler stresli olaylara daha hızlı adapte olurlar.

Çalışan Kadınların Çift Yükü Yönetmek İçin Kullandığı Dayanıklı Başa Çıkma Stratejileri

Dayanıklı başa çıkma, bireylerin içinde buldukları kişisel zorluğu yaratıcı çözüm yolları ile üstesinden gelerek mevcut durumu kontrol ederek stratejiler geliştirmelidir (Sousa vd., 2024). Bu tanım çalışan kadınlar bağlamında değerlendirildiğinde, iş ve aile taleplerinin çatıştığı durumlarda kadının süreci sağlıklı sürdürebilme ve etkili çözüm yolları geliştirme yeteneğini ifade eder. Dayanıklı başa çıkma ile kadınların psikolojik sağlığını olumsuz etkileyecek stres, anksiyete ve depresyon arasında negatif bir ilişki olması, kadının üstündeki çift yükü hafifleterek onun dengeli ve sağlıklı bir süreç geçirmesine destek olmaktadır (Sousa vd., 2024).

Kadınlar iş ve aile arasında denge kurmaya çalışırken, ailesi ve yakınlarından sosyal destek görmesi dayanıklılıklarını arttırmaktadır (Greenhaus & Beutell, 1985). Bu bağlamda, destekleyici yakınlarla sahip olmak, iş ve aile çatışması riskine karşı için önemli bir koruyucu işleve sahiptir. Destekleyici aileler eşitlikçi ve adil iş bölümü yaparak kadının yaşadığı çatışmayı azaltarak ona destek olmaktadır. Kadınların iş ve aile çatışması arasında dayanıklılıklarını korumak için geliştirdikleri başa çıkma stratejileri onların sosyo-ekonomik seviyeleri ile de bağlantılıdır. Orta ve yüksek gelir grubundaki kadınlar ev işlerindeki ve çocuk bakımındaki rollerinin yükünü hafifletmek için ücretli yardım alarak çoklu rollerin getirdiği yükü

azaltırlar. Kısıtlı olanaklara sahip olan kadınlar yarı zamanlı veya gündelik işlere yönelebilir, çocuk bakımındaki yükünü hafifletmek için akrabalarından destek isteyebilir (Pradhan, 2024).

Çocuklar Duymasın (2002) dizisinde, Meltem çalışan bir annedir ve ev işlerindeki sorumlulukları ile işteki tempo arasında denge kurmak için evine ücretli çalışan almıştır. Meltem eşi, çocukları, anne ve babası tarafından duygusal olarak desteklenmektedir. Meltem çocuklarının gelişimi için planlar yapmakta ve onlarla bağ kurmaya da çabalamaktadır. Meltem karakteri, dayanıklılığını arttıran duygusal ve fiziksel destek olanaklarına sahiptir; bu da iş ve aile çatışmasında rollerini sürdürmesine yardımcı olmuştur.

Kadınlar aileleri ile duygusal bağlarını korumak ve onların taleplerini karşılamak istemesi, kariyer hırslarının azalmasına, kariyerlerine ara vermelerine ve hatta sonlandırmalarına neden olabilir (Young & Schieman, 2018). Kadınlar sahip olduğu roller ile birlikte çeşitli sorumluluk üstlenmektedir. Anne olarak çocukların birinci bakım vereni olarak görülmesi onların iş hayatına bakışını şekillendirmektedir. Kadınlar, özellikle küçük çocuk sahibi annelerin, iş ve aile arasındaki çatışmayı çözmek için iş yaşamından ödün vermek zorunda kaldığı bilinmektedir (Young & Schieman, 2018). Çocuklarının bakımıyla ilgilenen veya daha fazla vakit geçirmek isteyen anneler yarı zamanlı işleri tecih etmeye veya atama/yer değiştirme taleplerinden vazgeçmeye yönelebilir. Bu başa çıkma stratejilerinin arkasında, geleneksel rol ideolojilerin var olması ve iş hayatının kadınların çeşitli rollerinin farkında olmaması olabilir.

Bahar (2024) dizisi, Bahar adında kadın bir karakterinin anne adayı ve öğrenci kimlikleri arasında kaldığı, bu nedenle bir rol çatışması yaşadığı sunulmaktadır. “Tıp Fakültesi okurken hamile olan Bahar doktorluk mesleğini yıllarca bırakmış, kendini evin düzenine ve çocukların bakımına adanmıştır” (Adalı & İnce, 2025: 33). Bahar, öğrencilik rolünden feragat ederek anneliği tercih etmiş ve üniversite eğitimini tamamlayamamıştır. Aynı dizide, Rengin karakteri Tıp Fakültesi’ni bitirmesinin ardından anne olmuş ve kariyerine ara vermeden devam etmiştir. Rengin, iş hayatında başarılı bir kadın rolüne sahip olsa da anne olarak başarılı olmadığı gösterilmiştir. Rengin kızı ile duygusal bağ kuramaz, onunla empati yapamaz ve ev işlerini sürdürmekte de iyi değildir. Dizide rol çatışması içinde kalan kadınların, bir rolü önceliklendirerek yaşamlarını sürdürdükleri ve bu rolde başarılı oldukları; buna karşın diğer rollerinde yetersizlikler yaşadıkları vurgulanmaktadır. Kadınlar iş-aile çatışması yaşarken dayanıklılık seviyelerine göre başa çıkma stratejileri geliştirebilirler. Dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması çatışmada dengeyi sağlamalarını destekler. Öz saygı ve öz şevkat dayanıklılık ile güçlü bir bağlara sahiptir. Öz saygı psikolojik sağlığın önemli bir bileşenidir, bireyin öz değer veya kişisel değer duygusunu ifade eder. Kadınlar, başarı ve geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri konularında toplumsal mesajlarla bombalandığında, bu standartlara uymadıklarını hissettiğinde öz saygıları zarar görebilir (Kamyab, 2023). Bu durumda, psikolojik dayanıklılıkları da zayıflayabilir. Yüksek özsaygı kadınların psikolojik dayanıklılığını arttırmada önemli bir koruyucu işleve sahiptir. Ek olarak, öz şevkat, zorlu yaşam koşullarında olumsuzluklardan daha az etkilenmeyi sağlar. Öz şevkat, psikolojik iyi oluşun desteklenmesinde güvenilir bir içsel güç kaynağı olarak bireyin direncini artırır (Uzunbacak, Erhan, & Karagöz, 2023). Bu durumda, öz şevkat psikolojik dayanıklılığın koruyucu işlevinin güçlenmesini sağlamaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmada çalışan kadınların toplumsal cinsiyet rolleri, iş-aile çatışması ve psikolojik dayanıklılık bağlamında ele alınmıştır. İncelenen makaleler ile medya temsilleri bir arada değerlendirildiğinde, kadın rollerinin çeşitli beklentilerin kesişiminde şekillendiği görülmektedir. Kadınlar bir yandan üretken ve iş yaşamında var olan bireyler olarak bir konumda yer alırken; diğer yandan ev içi bakım emeği ve fedakârlık gibi rollerle tanımlanmaya devam etmektedir. Bu iki rolün aynı anda sürdürülmesi, kadınlarda çift yükü ve dolayısıyla iş-aile çatışmasını derinleştirmektedir. Araştırmada yer alan çalışmalar, kadınların bu baskılarla başa çıkarken çeşitli dayanıklılık stratejileri geliştirdiğini ortaya koymuştur. Rollerin birinden feragat etme, sosyal destek arayışı ve duygusal düzenleme gibi stratejiler, kadınların çoklu rol beklentileriyle uyum sağlamaya çalıştığını göstermektedir. Kadınların yaşadığı iş ve aile çatışması literatürde toplumsal ve insani bir sorun olarak görülmek ile birlikte belirgin bir toplumsal çözüm stratejisi geliştirilmemiştir. Literatürde kadınların dayanıklılık geliştirme yöntemlerinin büyük

ölçüde bireysel çabalarla sınırlı kaldığı; toplumsal ve kurumsal yapılar tarafından yeterince desteklenmediği görülmektedir.

Hükümetler, kadına yüklenen birincil bakım veren rolünün farkında olarak bakım yükünü hafifletmelidir. Ülke çapında erişilebilir, uygun fiyatlı ve kaliteli çocuk ve yaşlı bakım hizmetlerini yaygınlaştırılmalıdır (Pekel, 2019). Aynı zamanda, kreş ve bakım merkezleri işyerlerine dahil olarak, iş-aile çatışmasının temel kaynağı olan bakım yükünü hafifletmelidir. Çalışanların çatışma arasında yaşadığı stres ve kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olmak ve psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak için psikolojik destek uygulamaları sunulmalıdır. Toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak ve kadınların başa çıkma stratejisi olarak geliştirdiği kariyerinden feragat etmesini önlemek için ücretli ebeveyn izni süreleri yasal düzenlemeler ile güvenceye alınmalıdır (Kocacık & Gökçaya, 2005). Halk sağlığı kampanyaları düzenlenerek toplumsal cinsiyet rollerinin neden olduğu iş-aile çatışmasının farkındalığı artırılmalı ve kadınlar yardım aramaya teşvik edilmelidir. Medya ve popüler kültürde, kadınlar tek bir rol, fedakar anne ya da başarılı iş kadını, ile sınırlandırılmamalı, çeşitli ve gerçekçi temsillerinin de olduğu gösterilmelidir. Kadınların iki alanda da sağlıklı ve başarılı bir şekilde var olabileceği gösterilerek toplumsal cinsiyet rollerinin oluşturduğu roller yeniden şekillendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Adalı, E., & İnce, M. (2025). Kadınları uyandıran bir bakış mı? “Bahar” dizisi üzerine alımlama çalışması. *International Journal of Communication and Media Research*, 5(1), 34–48.
- Güven B. (Yapımcı) & Çelikezer R. (Yönetmen). (2002–2005). *Çocuklar Duymasın* [Televizyon dizisi]. TGRT / atv / Star TV.
- de Sousa, C., Viseu, J., Pimenta, A. C., Vinagre, H., Ferreira, J., Matavelli, R., & Valentim, O. (2024). The effect of coping on the relationship between work-family conflict and stress, anxiety, and depression. *Behavioral Sciences*, 14(6), 478.
- Erickson, R. J. (2005). Why emotion work matters: Sex, gender, and the division of household labor. *Journal of Marriage and Family*, 67, 337–351. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00120.x>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419.
- Frone, M. R. (2003). Work-family balance. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 143–162). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-007>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76–88.
- Günay, G., & Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153(153).
- Jea-Won, K. (2023). Effects of work-family conflict on working women. *Journal of Student Research*, 12(2). <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v12i2.4329>
- Kamyab, F., & Hoseinzadeh, A. (2023). The psychological impact of social expectations on women’s personal choices. *Psychology of Woman Journal*, 4(2), 169–176. <https://doi.org/10.61838/kman.pwj.4.2.20>
- Kocacık, F., & Gökçaya, V. B. (2005). Türkiye’de çalışan kadınlar ve sorunları. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(1), 195–219.
- MF Yapım (Yapımcı) & Mehmet Can Bindal (Yönetmen). (2024–). *Bahar* [Televizyon dizisi]. Show TV.
- Nilsen, W., Skipstein, A., Østby, K. A., & Mykletun, A. (2017). Examination of the double burden hypothesis: A systematic review of work-family conflict and sickness absence. *European Journal of Public Health*, 27(3), 465–471. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx054>

- Pekel, E. (2019). Toplumsal cinsiyet rolleri ve kadının çalışma hayatındaki konumu. *Balkan & Near Eastern Journal of Social Sciences*, 5(1).
- Pradhan, G. (2024, October). The use of coping mechanisms for achieving work-family balance: An exploratory study on working women of Sikkim. *International Journal of Novel Research and Development*, 9(10), c706–c712. <https://ijnrd.org/papers/IJNRD2410286.pdf>
- Uzunbacak, H. H., Erhan, T., & Karagöz, Ş. (2023). Psikolojik dayanıklılık ve iş tatmini arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve içsel motivasyonun rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 26(2), 267–282. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.1233291>
- Young, M., & Schieman, S. (2018). Scaling back and finding flexibility: Gender differences in parents' strategies to manage work–family conflict. *Journal of Marriage and Family*, 80(1), 99–118.

KADIN KOOPERATİFLERİ VE GÜÇLENME: LİTERATÜR TABANLI BİR DERLEME

Esmanur AZAK*

İlknur Var O**

Leyla Buket ÖCÜT***

Abdulkadir SONAKALAN****

ÖZET

Kadınların sosyo-ekonomik dezavantajlarını gidermede önemli bir dayanışma modeli olan kadın kooperatifleri, günümüzde çok boyutlu bir güçlenme zemini sunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, kadın kooperatiflerinin kadınların güçlenme süreçlerine olan katkılarını; ekonomik, bireysel, sosyal ve toplumsal boyutlarıyla bütüncül bir perspektifle ortaya koymaktır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniği benimsenmiş; bu kapsamda kadın kooperatiflerini ve kadın güçlenmesini konu alan 25 akademik makale amaçlı örneklem kriterlerine göre seçilerek sistematik biçimde incelenmiştir.

Elde edilen verilerin tematik analizi sonucunda, kooperatiflerin etkileri dört ana boyutta değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, kadın kooperatiflerinin kadınlara kayıtlı istihdam ve gelir sağlayarak ekonomik bağımsızlıklarına katkı sunduğunu; ancak bu etkinin ötesinde, kadınların özgüven, öz-yeterlik ve saygınlık kazanımlarını destekleyerek bireysel/psikolojik güçlenmeyi sağladığını göstermektedir. Sosyal boyutta, kadınların ev içi izolasyonunu kırarak güçlü dayanışma ağları ve sosyal sermaye inşa ettikleri; toplumsal/politik boyutta ise kamusal görünürlüklerini artırarak yerel karar alma mekanizmalarına ve savunuculuk faaliyetlerine daha aktif katıldıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışma, kadın kooperatiflerinin finansal sürdürülebilirlikte yaşanan bazı zorluklara rağmen, kadınların yaşamını çok yönlü olarak dönüştüren ve toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen stratejik bir güçlenme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kadın kooperatifleri, güçlenme, sosyal girişim, toplumsal cinsiyet, kırsal kalkınma

GİRİŞ

Kadınların toplumsal yaşamda karşılaştıkları ekonomik, sosyal ve politik eşitsizlikler, birçok ülkede olduğu gibi Türkiye’de de önemli bir tartışma ve çalışma alanı oluşturmaktadır. Bu eşitsizlikleri azaltmaya yönelik en etkili mekanizmalardan biri ise, dayanışma temelli bir örgütlenme modeli olan kooperatiflerdir (Altınkaya, 2010). Kooperatifler, çok yönlü yapılarından dolayı katılımcılarını hayatın için birçok noktasında desteklemekte, dolaylı ve doğrudan katkılarda bulunabilmektedir. Kadınlar kooperatifler aracılığı ile sosyal hayata, üretim süreçlerine ve bu ürünlerin tüketiciler ile buluşturulma aşamalarına doğrudan daha çok katılmaları ile karar alma süreçlerinde de aktif olarak katılabilme şansı bulabilmektedirler. Bu özellikleri sayesinde kooperatifler, yalnızca ekonomik getiriler sağlayan işletmeler olarak kalmamakta, aynı zamanda kadınlar ve ailelerinin yaşamlarını çok yönlü olarak etkileyen sosyal oluşumlar olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Duguid vd., 2015).

Kadınların kooperatiflere katılımı, onların özellikle görünmeyen ve değersizleştirilen emeklerinin somut bir üretim faaliyetine dönüşmesine olanak tanımakta; gelir elde etme fırsatı sunarak finansal bağımsızlıklarını artırmaktadır (Basnet, 2023). Kadınların kendi emeklerinin karşılığını düzenli biçimde alabildiği, ürettikleri ürünlerin pazara ulaştırılabildiği ve ekonomik anlamda söz sahibi olabildikleri bir ortam sunması, kooperatifleri kadınlar açısından önemli bir güçlenme aracı hâline getirmektedir (Sapkota,

* Ön Lisans Öğrencisi, Munzur Üniversitesi, Tunceli Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmetler ve Danışmanlık Bölümü.

** Ön Lisans Öğrencisi, Munzur Üniversitesi, Tunceli Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmetler ve Danışmanlık Bölümü

*** Ön Lisans Öğrencisi, Munzur Üniversitesi, Tunceli Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmetler ve Danışmanlık Bölümü

**** Öğr. Gör., Munzur Üniversitesi, Tunceli Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmetler ve Danışmanlık Bölümü; Doktora Öğrencisi, Yalova Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı. Sorumlu Yazar E-posta: abdulkadirsonakalan@munzur.edu.tr

2024). Bunun yanı sıra, üretim sürecine aktif katılan kadınların karar alma süreçlerinde yer almaları, işletmenin yönetsel işleyişini anlamaları ve kolektif sorumluluk üstlenmeleri, onların öz güven ve öz-yeterlik duygularını güçlendirmektedir (Datta ve Gailey, 2012).

Kooperatif ortamı, kadınların yalnızca bireysel gelişimlerine değil, sosyal çevrelerini genişletmelerine de imkân tanımaktadır. Bir araya gelen kadınlar, benzer deneyimleri paylaşmakta, sorunlarına birlikte çözüm üretmekte ve dayanışma ilişkileri kurarak güçlü bir sosyal ağ inşa etmektedir (Demircan Yıldırım ve Şenkal, 2024). Bu sosyal bağlar, kadınların hem kendi içlerinde güven geliştirmelerini hem de topluluk içinde daha görünür ve etkili bireyler hâline gelebilmelerini sağlamaktadır.

Kooperatiflerin etkisi yalnızca ekonomik ve sosyal alanlarla sınırlı kalmamakta, kadınların kamusal alana katılımını da önemli ölçüde etkilemektedir (Canelas vd., 2024). Kooperatif çatısı altında yer alan kadınlar, yerel yönetimler, kamu kurumları ve diğer sivil toplum yapılarıyla daha fazla temas edebilmekte; projelerde yer alabilmekte ve toplumsal konulara dair söz söyleme cesareti kazanmaktadır. Bu süreç, kadınların toplumsal alanda daha görünür olmasını sağlarken, aynı zamanda karar alma süreçlerine katılım ve savunuculuk faaliyetleri için gerekli deneyimi edinebilmelerine de katkıda bulunmakta olması nedeniyle önemlidir.

Araştırma soruları:

1. Kadın kooperatifleri, kadınların ekonomik, bireysel, sosyal ve toplumsal yaşamlarında güçlenme süreçlerini hangi mekanizmalar aracılığıyla desteklemektedir?
2. Akademik literatürdeki bulgular temel alındığında, kadın kooperatiflerinin güçlenme üzerindeki etkileri hangi boyutlarda yoğunlaşmakta ve bu etkiler nasıl görünür hâle gelmektedir?
3. Kadın kooperatiflerinin kadınların güçlenmesine yönelik katkılarını açıklayan hangi temel eğilimler ortaya çıkmaktadır?

YÖNTEM

Bu çalışma, kadın kooperatiflerinin kadınların güçlenmesine yönelik katkılarını incelemek amacıyla nitel doküman analizi yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Doküman analizi, mevcut yazılı materyallerin sistematik biçimde incelenmesini ve içeriksel olarak anlamlandırılmasını amaçlayan bir nitel araştırma tekniğidir. Bu yöntemde araştırmacı, verileri doğrudan kayıt altına alınmış metinlerden elde eder ve içerikleri kodlayarak tematik bir yapı oluşturmaktadır (Bowen, 2009).

Araştırmanın verileri kadın kooperatifleri üzerine yayımlanmış 25 adet akademik makaleden oluşmaktadır. Makaleler; erişilebilirlik, akademik nitelik ve kadınların güçlenmesine ilişkin içerik sunma kriterleri esas alınarak seçilmiştir. Tüm makaleler sistematik biçimde okunmuş, anlam birimlerine ayrılarak kodlanmış ve benzer örüntüler doğrultusunda tematik kategorilere yerleştirilmiştir. Analiz sürecinde güçlenmenin ekonomik, bireysel, sosyal ve toplumsal boyutlarına işaret eden bulgular karşılaştırmalı şekilde değerlendirilmiştir.

1. Ekonomik Güçlenme

Kadın kooperatiflerinin kadınların ekonomik güçlenmesine sağladığı katkılar, literatürde en sık vurgulanan ve en görünür olan etkiler arasında yer almaktadır. Kooperatif yapıları, kadınların üretime katılımını teşvik ederek onların gelir elde etme, finansal bağımsızlık kazanma ve kendi emeklerinin karşılığını alma süreçlerini güçlendirerek ekonomik olarak kadınları toplum içerisinde söz sahibi yapmaktadır (Duguid vd., 2015; Basnet, 2023). Kadın kooperatifleri, kadınların ekonomik güçlenmesi, sosyal-kültürel gelişimi, hak ve sorunlara dair farkındalığının artması ile el emeği, tarım, gıda ve hediyeleşme gibi ürünlerin üretim-pazarlaması yoluyla sürdürülebilir gelişimlerini destekleyen önemli bir mekanizma olarak görülmekte olup çalışmalar, kooperatiflerin kadınların kendi ihtiyaçlarını karşılamada ve aile gelirine katkı sağlamada oldukça etkili olabildiğini göstermektedir (Yıldırım vd., 2021). Aynı zamanda kadın kooperatifleri, gelir adaleti, yoksulluğun azaltılması, istihdam ve kırsal sürdürülebilirlik açısından önemli bir kalkınma aracı olup, kadın kooperatifleri de bu çerçevede son dönemde öne çıkan etkili modellerden biri olarak görülmektedir (Yıldırım, 2020).

Kadın kooperatifleri, evde çalışan ve işsiz kadınlara istihdam sağlayarak onların kayıtlı ekonomiye katılımını güçlendirmekte, elde ettikleri gelire temel ihtiyaçlarını karşılamalarına ve yoksulluklarının azalmasına katkıda bulunmakta, cinsiyete dayalı ücret eşitsizliğini azaltarak adil kazanç imkânı sunmakta ve böylece kadınların ekonomik sorunlarına çözüm üreten dönüştürücü bir yapı olarak önemli bir rol üstlenmektedir (Demircan Yıldırım ve Şenkal, 2025). Kadın kooperatifleri, kadınların ekonomik faaliyetlerini resmileştirip sosyal güvenlik ve finansal araçlara erişimlerini kolaylaştırarak düzenli gelir, yeni pazar fırsatları ve ticarete daha etkin bir konum sağlayan; böylece sosyo-ekonomik yaşamlarını iyileştirip kayıt dışı ekonomide sosyal koruma açısından doğrudan destek sunan yapılar olarak değerlendirilmektedir (Demircan Yıldırım ve Şenkal, 2025).

Araştırmalar, bazı bölgelerde kadın kooperatiflerinin gelir kontrolü ve süreklilik açısından sınırlılıklar taşısa da genel olarak kadınların yönetsel becerilerini geliştiren, çalışma-özel yaşam dengesini destekleyen ve özellikle tasarruf ile kredi kooperatifleri üzerinden ekonomik kaynaklara erişimlerini güçlendiren önemli bir mekanizma olduğunu ortaya koymaktadır (Şahankaya Adar ve Dedeoğlu, 2023). Kadın kooperatifleri, diğer kooperatiflerle aynı yasal yapıya sahip olmakla birlikte kadınlar tarafından kurulup işletilen, kadın girişimciliğini ve ekonomide kadın aktörlüğünü teşvik eden; yoksulluğu azaltma, istihdam sağlama ve yerel kalkınmayı destekleme potansiyeli sayesinde ulusal ve uluslararası düzeyde önem kazanan özel bir kooperatif türüdür (Karakuş, 2022).

Dünya genelinde kadın istihdamının giderek güvencesiz ve kayıt dışı alanlara kayması, özellikle kırsalda sosyal haklara erişimde yaşanan sorunlarla birleştiğinde kadınların dezavantajını artırmakta; bu bağlamda dayanışma temelli kooperatifler, kadın kooperatifleri özelinde yoksulluğun azaltılması ve kadınların ekonomik-sosyal güçlenmesinde kritik bir rol üstlenmektedir (Kutay, 2022). Kadın ve erkekler arasındaki toplumsal cinsiyet temelli eşitsizliklerin kadın yoksulluğunu derinleştirdiği bir bağlamda, kooperatifler—özellikle kadın kooperatifleri—kadınların ekonomik, sosyal ve kültürel güçlenmesini destekleyerek yoksulluğun azaltılması, toplumsal cinsiyet eşitliğinin ilerletilmesi ve sürdürülebilir kalkınmaya katkı sağlama açısından kritik bir araç olarak değerlendirilmektedir (Aksoy ve Günay, 2018). Kooperatif faaliyetlerinde kadınlar mali kaynak yetersizliği, makine eksikliği ve ürünleri pazarlamada güçlükler gibi birçok sorunla da karşılaşabilirken; sosyalleşme ve dayanışmanın sağladığı güçlenme güçlü bir yön oluşturmakta, ancak girişimcilik sınırlılıkları, geleneksel toplumsal cinsiyet kalıplarını aşamama ve düzenli gelir-istihdam konularındaki kırılğanlıklar kooperatiflerin zayıf yanlarını göstermektedir (Özcengel ve Geçgin 2025).

Kadın kooperatifleri, kadınların iş gücüne katılımını ve gelir elde etmesini destekleyerek emeğini görünür kılmakta, öz güvenini artırmakta ve bu sayede hem toplumsal yaşamda güçlenmesine hem de bölgesel ekonomik büyüme, yoksulluğun azalması, cinsiyet eşitliği ve sosyal sermayenin gelişimine katkı sağlayarak yerel kalkınmayı desteklemektedir (Nuhoğlu ve Ekinci, 2025).

2. Bireysel/Psikolojik Güçlenme

Kadın kooperatiflerinin sağladığı en önemli katkılardan biri, kadınların bireysel ve psikolojik güçlenme süreçlerini desteklemesidir. Kooperatif ortamı, kadınların kendilerini ifade edebildikleri, yeni beceriler edindikleri ve karar alma süreçlerine aktif biçimde katıldıkları güvenli bir sosyal alan oluşturmaktadır. Araştırmalar, kadın kooperatiflerine katılımın kadınlara gelir, ekonomik bağımsızlık, kontrol gücü ve özgüven kazandırarak onların yaşama daha güçlü biçimde katılmalarını sağladığını göstermektedir (Karakuş, 2022; Datta ve Gailey, 2012; Gültekin vd., 2024). Özcengel ve Geçgin'in (2025) yapmış oldukları araştırma bulguları, kadın kooperatiflerine katılımın kadınlarda yalnızca ekonomik fayda sağlamadığını, aynı zamanda özgüven artışı, kendini değerli hissetme, yaşamın düzene girmesi, aile içi iletişimin güçlenmesi ve kendi ayakları üzerinde durabilme duygusunun pekişmesi gibi çok yönlü bireysel/psikolojik güçlenme alanlarında belirgin dönüşümleri ortaya çıkardığını göstermektedir.

Özcan Elçi'nin (2024) yaptığı çalışma, sınırlı sayıda katılımcıya rağmen kadınların sosyalleşme, dayanışma ve bireysel güçlenme yönünde anlamlı kazanımlar elde ettiklerini, ancak üretimde süreklilik, istihdamın sürdürülebilirliği, prosedürel yükümlülüklerin ağırlığı, ekonomik getirilerin düşüklüğü ve toplumsal cinsiyete dayalı üretim kalıplarının yeniden üretimi gibi çok yönlü yapısal sorunların kooperatifin gelişimini sınırlandırdığını ortaya koymaktadır. Kadın kooperatifleri kadınların birbirlerini

izleyerek güç aldıkları ve çevreden gelen olumlu dönütlerle kendilerine ilişkin algılarını geliştirdikleri bir kolektif bilinç zemini oluşturarak özgüvenlerini belirgin biçimde artırmaktadır (Yıldırım vd., 2021). Bu kolektif yapı, kadınların hem sosyal etkileşimlerini güçlendirmekte hem de üretim süreçlerine daha aktif ve kararlı biçimde katılmalarını desteklemektedir.

Nuhoğlu ve Ekinci'nin (2025) yaptıkları çalışmadaki katılımcı ifadeleri, kooperatiflerin kadınlarda özgüven artışı, sosyal beceri ve yetenek farkındalığı, karar alma süreçlerine katılım cesareti ve motivasyon güçlenmesi sağlayarak onların üretken, sorgulayan ve toplumsal yaşamda yer aldığını hisseden bireyler hâline gelmesine önemli ölçüde katkı sunduğunu göstermektedir. Dinçer ve Çamur'un (2024) yaptıkları çalışmadaki katılımcı anlatıları, kadın kooperatiflerinin kadınların özgüvenini yükselttiğini, aile ve toplumsal yaşamda daha fazla söz sahibi olmalarını desteklediğini, kooperatif çatısı altında edinilen aidiyet duygusuyla birlikte sosyal kimlik ve statü kazandırdığını ve hatta toplumsal normların sınırlarını aşarak kamusal üretim süreçlerine katılmalarını kolaylaştırdığını; ayrıca literatürde feminist sosyal hizmet yaklaşımının da benzer biçimde kadınların sosyal ağlarını güçlendirerek izolasyonu kırdığı ve makro düzeyde dönüşüme katkı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Duguid ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmadaki görüşme anlatıları, kadın kooperatiflerine katılımın kadınlarda özgüven ve özdeğer artışı olmasını sağladığı, ev içi yaşamı olumlu yönde etkilediğini, toplumsal meselelere ilgiyi artırarak kadınların daha işlevsel ve görünür bir toplumsal konum edinmelerine katkı sunduğunu; mikro hikâyelerin ise üretime katılım, sosyal etkileşim ve ekonomik kazanç deneyimleri yoluyla kadınların kendilerini daha güçlü, kararlı ve bağımsız hissettiklerini göstermektedir. Kadın kooperatifleri kadınlarda "yapabilirim" duygusunu güçlendirerek özgüven artışı, bağımsızlık hissi, sosyal çevre edinme, risk alma kapasitesi ve bireysel gelişim gibi psikolojik ve bireysel güçlenme unsurlarını belirgin şekilde desteklediğini; sosyal girişimcilik literatüründe de vurgulandığı üzere bu tür yapıların bireylerin bağımlılık düzeyini azaltıp içsel yetkinlik algılarını yükselterek sosyal ve ekonomik işlevselliği güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Boz ve İrmiş, 2023).

Kadın kooperatifleri bir tür informal eğitim alanı olarak kadınlara yeni beceriler kazandırıp mevcut yetkinliklerini geliştirmekte, üretim yoluyla güçlenme ve aile içinde daha fazla saygınlık ile karar süreçlerine katılım gibi psikolojik ve bireysel güçlenme unsurlarını desteklemekte, ayrıca üretkenliğin ve öğrenmenin kadınların hem aile içi statüsünü hem de çocuklarıyla iletişimini güçlendirmektedir (Küskü, ve Bozkurt Özyalçın, 2024).

3. Sosyal Güçlenme

Kadın kooperatifleri, kadınların bir araya gelerek dayanışma ilişkileri kurduğu, ortak amaçlar doğrultusunda birlikte hareket etme kapasitesini geliştirdiği ve güçlü sosyal ağlar oluşturduğu bir ortam sunarak sosyal güçlenme süreçlerini önemli ölçüde desteklemektedir. Kadın kooperatifleri yoksullukla mücadele, dayanışma ilişkilerinin güçlenmesi, ortak üretim kültürünün gelişmesi ve kadınların sosyal çevrelerini genişletmesi gibi çok boyutlu katkılar sağlayarak kadınların sosyal güçlenmesini belirgin biçimde artırmakta, bu yönüyle literatürde birçok çalışma kooperatiflerin kadın dayanışmasını desteklediğini ortaya koymaktadır (Özcengel ve Geçgin 2025).

Kadın kooperatifleri yalnızca kapasite geliştirme ve eğitimlerle yönetsel becerileri desteklemekle kalmayıp aynı zamanda kadınların sosyalleştiği, toplumsal sorunları tartıştığı ve ortak hareket etme deneyimlerini güçlendirdiği güvenli bir alan oluşturarak sosyal güçlenmeye anlamlı katkılar sunduğu bir ortam olmaya devam etmektedir (Duguid vd., 2015; Brogan ve Dooley, 2024). Kooperatifler ile bazı kadınlar karşılaştıkları yapısal eşitsizlikler ve ekonomik zorluklar karşısında kooperatifleri dayanışma, yatay örgütlenme ve ortak güç oluşturma mekanizması olarak görmekte, bu yapıları kadınların sosyal refahını artırmada ve kolektif güçlenmeyi mümkün kılmada önemli bir araç olarak görmektedirler (Değirmenci, 2023).

Kadın kooperatifleri yalnızca ekonomik özgürlük alanları sağlamakla kalmayıp kadınlara iletişim ağları sunarak sosyal sermayelerini güçlendirmekte, böylece kadınların hem bireysel refahlarını hem de ailelerinin sosyal ve ekonomik güvenliğini artıran önemli bir sosyal güçlenme mekanizması olarak işlev görmektedir (Karakuş, 2022). Dinçer ve Çamur'un (2024) yaptıkları çalışma bulguları, kadın

kooperatiflerinin kadınlara yalnızca ekonomik fayda sağlamakla kalmayıp kamu kurumlarından yerel yönetimlere, ulusal ağlardan uluslararası örgütlere ve medyaya uzanan geniş bir iletişim çevresi oluşturarak kadınların sosyal kimliğini, görünürlüğünü ve sosyal sermayesini güçlendirdiğini göstermektedir.

Kooperatifler kaynaklara erişimi sınırlı kadınlara iletişim ağı, sosyal sermaye, tanınırlık, yeni statüler ve geniş toplumsal bağlantılar kazandırarak; yerel yönetimlerden ulusal kurumlara, STK'lardan medya ve uluslararası yapılara kadar uzanan çok katmanlı ilişkiler kurmalarını sağlamakta ve bu yönüyle kadınların sosyal güçlenmesini belirgin biçimde artırmaktadır (Şahankaya Adar vd., 2024).

4. Toplumsal/Politik Güçlenme

Kadın kooperatifleri, kadınların kamusal alanda görünürlüğünü artırarak toplumsal karar alma süreçlerine katılımını güçlendiren, politik farkındalık ve savunuculuk kapasitesini destekleyen önemli bir toplumsal örgütlenme alanı sunmaktadır. Kooperatifler kadınların topluluk meselelerinde söz sahibi olmalarını ve kendi hayatlarını ve topluluğun hayatını değiştirmede etkili olabilecek eylemlerde bulunabilmelerini sağlamaktadır (Furat, 2024). Kadın kooperatifleri yalnızca ekonomik kazanç ve öz-güven artışı sağlamaktan öte, kadınların politik süreçlere dair farkındalıklarını yükselterek karar alma mekanizmalarına katılımını güçlendirmekte, böylece yaşam koşullarının iyileşmesi, toplumsal görünürlük ve politik temsil açısından önemli bir dönüşüm sağlamaktadır (Karakuş, 2022).

Kadın kooperatifleri, yerel yönetimlerle yürüttükleri iş birlikleri sayesinde kadınların yerel sorunlara dair söz üretme, karar alma süreçlerine katılma ve toplumsal düzeyde görünür olma kapasitesini arttırmaktadır (Şahankaya Adar vd., 2024; Yıldırım vd., 2021). Kadın kooperatifleri, yerelde ihtiyaçları tespit ederek kamu kurumları, yerel yönetimler ve sivil toplum örgütleriyle kurdukları dayanışma bağları sayesinde toplumsal sorunlara müdahil olma kapasitesini genişletmekte, yerel kalkınma süreçlerine etkin katılım yoluyla kadınların toplumsal ve politik görünürlüğünü arttırmaktadır (Şahankaya Adar vd., 2024).

Kooperatifler, kadınların sosyal ve ekonomik rollerinde dönüşüm sağlamada, gelir dağılımı ve yoksullukla mücadele süreçlerine katılımını güçlendirmede, yerelde kalkınma projelerinde aktif özne olma kapasitesini genişletmekte ve kadınların toplumsal konularını iyileştiren örgütlenme olanaklarını arttırmaktadır (Demircan Yıldırım, 2020). Kooperatifler, kadınların iş gücüne katılımını destekleyerek ekonomik görünürlüklerini artırmakta, yerel kalkınma süreçleriyle kurdukları ilişkiler sayesinde toplumsal sorunların çözümüne aktif katılımlarını güçlendirmekte, cinsiyet eşitliğinin sağlanmasına katkıda bulunmakta ve böylece kadınların politik ve sosyal alanlardaki etki kapasitesini arttırmaktadır (Nuhoğlu ve Ekinci, 2025; Çınar ve Asik Akdemir, 2025).

Kooperatiflerde gelirin düzensizliği, yarı zamanlı çalışma biçimleri ve dış desteklere bağımlılık nedeniyle ekonomik katkının sınırlı kalması, kadınların ekonomik açıdan güçlenme düzeyini zayıflatmakta; bu durum kooperatiflerin demokratik katılım yapısını da olumsuz etkileyerek ekonomik sürdürülebilirliği azaltıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Şahankaya Adar ve Dedeoğlu, 2023). Kadın kooperatifleri, kadınların zorluklarla baş etme kapasitesini ve özgüvenini güçlendirdiği, kadınlar arasındaki dayanışmayı artırdığı ve toplumsal cinsiyet rollerinde dönüşüm sağlama etkisini belirgin biçimde artırdığı görülmektedir (Karakuş, 2022).

Kooperatifler, kadınların toplumsal cinsiyet rollerine meydan okuyarak görünürlük kazanmalarını, yerel yönetimler ve kamu kurumlarıyla etkileşim kapasitesini yükseltmelerini, karar alma süreçlerine katılımlarını ve örgütlü mücadele deneyimlerini güçlendiren bir yapı olarak politik farkındalık ve toplumsal etki alanlarını belirgin biçimde arttırmaktadır (Gümüsoğlu, 2014). Kadın kooperatifleri, kadınların politik süreçlere ilişkin farkındalığını güçlendirmesi, yerel yönetimlerle iş birliği ve kalkınma projelerine aktif katılım yoluyla toplumsal karar alma mekanizmalarında görünürlük kazanmalarını sağlaması ve kadın-erkek eşitsizliğini azaltan örgütlü dayanışma pratiklerini yaygınlaştırması bakımından kadınların toplumsal ve politik güçlenme düzeylerini arttırmaktadır (Kutay, 2022).

SONUÇ

Kadın kooperatiflerinin kadınların güçlenmesi üzerindeki etkilerini inceleyen 25 akademik makalenin nitel doküman analizi yöntemiyle değerlendirildiği bu çalışmada, kooperatiflerin kadınlar için yalnızca

ekonomik bir gelir kapısı olmadığı; ekonomik, bireysel, sosyal ve toplumsal boyutları içeren çok katmanlı bir güçlenme mekanizması işlevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları, ekonomik güçlenme boyutunun literatürde en görünür etki olduğunu doğrulamaktadır. Kooperatifler, kadınların kayıt dışı ve güvencesiz çalışma koşullarından sıyrılarak kayıtlı ekonomiye dahil olmalarını, finansal bağımsızlık kazanmalarını ve yoksullukla mücadele etmelerini sağlamaktadır. Ancak incelenen çalışmalar, kooperatiflerin ekonomik sürdürülebilirliği konusunda bazı yapısal kısıtlılıklar taşıdığını da göstermektedir. Düşük ve düzensiz gelir, pazarlama sorunları ve sermaye eksikliği gibi faktörler, ekonomik güçlenmenin tam potansiyeline ulaşmasını zaman zaman engelleyebilmektedir. Buna rağmen, kadının emeğinin somut bir değere dönüşmesi, hane içi gelirdeki rolünün değişmesi ve üretim sürecinin bir parçası olması, ekonomik kazanımları sayısal verilerin ötesinde bir anlam dünyasına taşımaktadır.

Çalışmanın en çarpıcı sonuçlarından biri, ekonomik getirilerin sınırlı kaldığı durumlarda dahi bireysel ve psikolojik güçlenmenin güçlü bir şekilde devam ettiğidir. Kooperatif ortamı, kadınlara bir “informal eğitim” alanı sunarak yeni beceriler kazanmalarını, öz yeterlik algılarını yükseltmelerini ve “yapabilirim” inancını pekiştirmelerini sağlamaktadır. Kadınların üretim süreçlerinde aktif rol almaları, aile içinde ve yakın çevrelerinde saygınlıklarını artırmakta; karar alma mekanizmalarına katılımları ise özgüvenlerini doğrudan beslemektedir.

Sosyal güçlenme açısından bakıldığında, kooperatiflerin kadınları ev içi izolasyondan kurtararak kamusal alana taşıdığı görülmektedir. Benzer sorunları ve deneyimleri paylaşan kadınların kurduğu dayanışma ağları, güçlü bir sosyal sermaye oluşturmaktadır. Bu yapılar, kadınların yalnız olmadıklarını hissettikleri güvenli alanlar sağlayarak hem bireysel refahlarını artırmakta hem de toplumsal sorunlara karşı kolektif bir direnç geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Son olarak, toplumsal ve politik güçlenme boyutu, kadınların kooperatifler aracılığıyla yerel yönetimler, kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşlarıyla kurdukları ilişkiler üzerinden şekillenmektedir. Kooperatifler, kadınların yerel kalkınma süreçlerinde özne haline gelmesini, toplumsal cinsiyet rollerini sorgulamasını ve dönüştürmesini sağlayan stratejik araçlardır. Kadınların kamusal alandaki görünürlüğünün artması, onların sadece birer üretici değil, aynı zamanda yaşadıkları toplumun sorunlarına çözüm üreten aktif yurttaşlar olarak konumlanmalarına katkı sunmaktadır.

Özetle, bu çalışma kadın kooperatiflerinin Türkiye’deki kadın çalışmalarında ve sosyal politika uygulamalarında vazgeçilmez bir model olduğunu ortaya koymaktadır. Kooperatifler, kadınların ekonomik bağımsızlıklarını desteklemenin ötesinde; onlara seslerini duyurabilecekleri, potansiyellerini gerçekleştirebilecekleri ve toplumsal yaşamda eşit birer birey olarak yer alabilecekleri dönüştürücü bir zemin sunmaktadır. Gelecekteki çalışmaların ve politikaların, kooperatiflerin sadece ekonomik işlevlerine değil, bu çalışmada vurgulanan sosyal ve psikolojik dönüştürücü etkilerine de odaklanarak bütüncül bir yaklaşımla ele alınması önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Adar, A. Ş., & Dedeoğlu, S. (2023). Türkiye’de kadın kooperatiflerinin kadınların güçlenmesine etkisi. *Fe dergi*, 15(2), 8-49.

Aksoy, A. D., & Günay, G. (2018). Türkiye’de kadın kooperatifçiliği. *Third Sector Social Economic Review*, 53(1), 77-90.

Altınkaya, Z. (2010). Türkiye’deki kooperatiflerin yapısı değişmeli mi? *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi* (17), 1-14.

Basnet, R. (2023). Role of Cooperatives in Women Empowerment in the Nepalese Context. *Cognition*. <https://doi.org/10.3126/cognition.v5i1.55417>.

Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.

Boz, N. & İrmiş, A., (2023). Bir Sosyal Girişimcilik Örneği Olarak Kadın Kooperatifleri, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 58(3), 2088-2124.

Brogan, G. S., & Dooley, K. E. (2024). Weaving together social capital to empower women artisan entrepreneurs. *International Journal of Gender and Entrepreneurship*, 16(1), 69-88.

Canelas, C., Selhausen, F., & Stam, E. (2024). Husbands and wives: power, peril and female participation in a Ugandan coffee cooperative. *Journal of Small Business and Enterprise Development*. <https://doi.org/10.1108/jsbed-02-2023-0048>.

Çınar, K., & Asik-Akdemir, K. (2025). Women's Empowerment via Women's Cooperatives: An Ethnographic Account from Turkey, *Social Politics: International Studies in Gender, State & Society*, jxaf031, <https://doi.org/10.1093/sp/jxaf031>

Datta, P., & Gailey, R. (2012). Empowering Women through Social Entrepreneurship: Case Study of a Women's Cooperative in India. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 36, 569 - 587. <https://doi.org/10.1111/j.1540-6520.2012.00505.x>.

Değirmenci, S. (2023). Örgütlenme Modeli Olarak Kadın Kooperatifleri: Patriyarkal Kapitalizmde Başarı Kriterlerinin Eleştirisi, *Fe Dergi*, 15(1), s. 210-231.

Demircan Yıldırım, P. (2020). Kırsal Kalkınmada Kadın Kooperatiflerinin Rolü: Ahlatlı Kadın Kooperatifi Örneği. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 159-170.

Demircan Yıldırım, P., & Şenkal, A. (2024). Kadınların Kooperatifleşmesi Sonrası Sosyal Yaşamlarında Değişen Dinamikler. *Turkish Studies-Economics, Finance, Politics*, 19(4).

Demircan Yıldırım, P., & Şenkal, A. (2025). Kadın Kooperatifleri ile Ekonomik Dönüşüm: Sorunlardan Çözüme Giden Yol. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 60(1), 874-894.

Diñçer, E. N., & Çamur, G. (2024). Kırsal sosyal hizmet ve sürdürülebilirlik odağında kadın kooperatifleri: Eko-feminist perspektiften bir inceleme. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 8(2), 67-81.

Duguid, F., Durutaş, G., & Wodzicki, M. (2015). Türkiye'de Kadın Kooperatiflerinin Mevcut Durumu. *The World Bank*.

Furat, M. (2024). Kırsal Kalkınma ve Kırsal Kadınların Tarımsal Kalkınma Kooperatifleri Yoluyla Güçlenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6 Issue 6), 525-547.

Gültekin, D., Yıldırım, N., & Öztürk-Kılıç, S. (2024). Empowering refugee and local women through social cooperatives: an unfinished success story in Southern Türkiye. *Social Enterprise Journal*, 20(5), 857-887.

Gümüšoğlu, F. (2014). Kadınların Toplumsal Alanda Güçlenmesine Bir Örnek: "Yağlar Köyü Tarımsal Kalkınma Kooperatifi". *Kadın Araştırmaları Dergisi*, (10).

Karakuş, G. (2022). Kadın kooperatiflerinin kadınların güçlendirilmesi ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanmasındaki rolü. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 247-259.

Kutay, T. (2022). Kırsal Kalkınmada Kadın Kooperatiflerinin Önemi: Türkiye Özelinde Bir Değerlendirme. *Politik Ekonomik Kuram*, 6(1), 119-150.

Küskü, ve Bozkurt Özyalçın, Y. (2024). Kadınların Aile ve Toplumdaki Statüsünün Kadın Kooperatifleri Üzerinden İncelenmesi. *Şura Akademi*, (7 KADIN VE AİLE), 97-109.

Nuhoğlu, E. & Ekinci Hamamcı, E.D., (2025). Kadın Kooperatiflerinin Yerel Ekonomik Kalkınmadaki Rolü, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 60(2), 1377-1403.

Özcan Elçi, D., (2024). "Kadın Kooperatiflerine Betimsel Bir Yaklaşım: Şırnak Kadın Eli Üretim ve İşletme Kooperatifi". *İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(12) 226-245.

Özcengel, G. N., & Geçgin, E. (2025). Kadın Yoksulluğuyla Mücadelede Kadın Kooperatiflerinin Rolü Üzerine Mikro Bir Araştırma: Niğde Örneği. *Politik Ekonomik Kuram*, 9(1), 55-79. <https://doi.org/10.30586/pek.1555814>

Sapkota, K. (2024). Cooperatives and Socio-Economic Empowerment Among Rural Women. *Researcher CAB: A Journal for Research and Development*. <https://doi.org/10.3126/rcab.v3i1.68426>.

Şahankaya Adar, A., Dedeoğlu, S., & Kurtuluş, G. (2024). Türkiye'de Kadın Kooperatifleri ve Kooperatifçilik İlkeleri Paradoksu. *Amme İdaresi Dergisi*, 57(4).

Yıldırım, P. D. (2020). Kırsal Kalkınmada Kadın Kooperatiflerinin Rolü: Ahlatlı Kadın Kooperatifi Örneği. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (11), 159-170.

Yıldırım, S., İslamoğlu, E., & Ateş Torun, M. (2021). Kadın kooperatiflerinin ekonomik ve sosyal yaşamda rolü ve önemi: Antalya ili örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimlerde Yenilikçi Yaklaşımlar Dergisi*, 5 (3), 111-133.

KADIN ÖĞRETMEN KONULU LİSANSÜSTÜ TEZLERİN BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

Saliha Buket SERÇE*

ÖZET

Kadının toplumsal sorumluluk ve çoklu rol yükünün erkeklere kıyasla daha fazla olması, kadınların hem özel hayatlarında hem kamusal alanda görevlerini artırmaktadır. Kadınlar aile içindeki rolleri ile mesleki görevlerini dengede tutma çabası içine girmektedirler. Eğitim alanında görev alan kadınlar bu toplumsal rolün en görünür ve etkili temsilcilerindendir. Kadının toplumda sahip olduğu anne ve eş rollerinin yanında öğretmen kimliğine de sahip olması onun sorumluluk alanını genişletmektedir. Bütün bu hususlar neticesinde kadın öğretmen konusunun önemli bir araştırma konusu olduğu düşünülmüştür. ‘Kadın öğretmen’ kavramını merkeze alan çalışmaların hangi konular üzerinde durdukları, kadın öğretmenleri hangi açılardan değerlendirdikleri, bu alandaki eğilimleri, sıklıkları ve boşlukları belirlemek çalışmanın temel amacıdır. Çalışmada bibliyometrik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem yazılı kaynaklardan nitel çıkarımlar yapılmasına ve ilgili konunun gelişim süreçlerini, literatürdeki mevcut durumunu sistemli olarak sunmaya olanak tanımanın yanında nicel çıkarımlar yapılmasına da imkân tanımaktadır. Çalışmanın materyallerini Ulusal Tez Merkezi’nde yer alan 61 lisansüstü tez çalışması oluşturmaktadır. Çalışmalar Ulusal Tez Merkezi veri tabanında “kadın öğretmen” anahtar kelimesi ile tarama yapılarak elde edilmiştir. Bibliyometrik analiz yöntemiyle tezlerin yıllara göre dağılımı, tezlerin türleri, yazarların cinsiyet dağılımları, üniversitelere göre dağılımı, enstitülere göre dağılımı, tezlerde kullanılan yöntemler gibi hususlar üzerinde durulmuştur. Eğitim, Sosyoloji, Tarih, Psikoloji, İşletme, Sağlık Bilimleri gibi farklı alanların bu konuyu ele aldığı görülmüştür. Araştırma sonunda “kadın öğretmen” merkezli çalışmalar bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmış ve araştırma boşlukları görünür kılınmıştır. Çalışma sonunda analiz edilen bilgilerin hem yöntem hem içerik anlamında gelecek çalışmalar için yol gösterici nitelikte sistemli sunulan bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Kadın Öğretmen, Lisansüstü Tezler, Bibliyometrik Analiz

GİRİŞ

Tarihsel süreçte, öğretmenlik mesleği toplumsal, kültürel ve ekonomik dönüşümlere paralel olarak değişmiş; bu değişim mesleğin toplumsal algısını, profesyonel kimliğini ve cinsiyete dayalı dağılımını da etkilemiştir. Mesleğin toplumsal algısı ve cinsiyet dengesi, toplumların kültürel normları ve toplumsal cinsiyet beklentileri tarafından önemli ölçüde biçimlendirilmiştir. Günümüzde öğretmenlik mesleğinin cinsiyet temelli görünümü, yalnızca eğitim kurumlarının yapısal özellikleriyle değil, aynı zamanda toplumların kökleşmiş kültürel normları ve toplumsal cinsiyet beklentileriyle yakından ilişkilendirilmektedir.

Toplumların kadın ve erkekten beklediği davranış kalıpları, bireylerin meslek seçimleri ve sosyal rollerine ilişkin çeşitli sınırlılıklar oluşturmaktadır. Bazı kişilik özellikleri, görevler ve işler tarihsel olarak belirli bir cinsiyete atfedilmiş; erkekler çoğunlukla aile geçimini sağlama, fiziksel güç ve otorite ile ilişkilendirilirken, kadınlar daha çok ev içi sorumluluklar, bakım verme ve fedakârlık gibi özelliklerle tanımlanmıştır (Yılmaz, 2016, s. 51). Bu kültürel yapı, kadınların mesleki tercihlerinde belirleyici olmakta ve mesleklerin cinsiyetlenmesine yol açmaktadır.

Kadınlar geleneksel olarak anneliğe atfedilen şefkat, duyarlılık ve yüksek iletişim becerileri gibi özellikler nedeniyle öğretmenlik, hemşirelik ve bakıcılık gibi bakım ve iletişim temelli mesleklere daha fazla yönelmişlerdir. Bu eğilim, zaman içinde öğretmenlik mesleğinin “kadınsılaşması” olarak ifade edilen süreci hızlandırmış; birçok ülkede olduğu gibi Türkiye’de de kadın öğretmenlerin sayısı erkek öğretmenlerden daha fazla hale gelmiştir (Erginer ve Saklan, 2020, s. 366). Türkiye’deki eğitim kurumlarında kadınlar öğretmenlik rolüyle daha fazla ilişkilendirilirken, yöneticilik gibi otorite ve karar verme gerektiren pozisyonların büyük oranda erkekler tarafından üstlenildiği görülmektedir (Erberk,

* Giresun Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkçe Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi sercebuket4@gmail.com, Orcid:0009-0002-0329-2398

2022, s. 1261).

Kadın öğretmenlik, mesleki rollerin yanı sıra annelik sorumluluğu ile sürekli bir denge kurma ihtiyacını da beraberinde getirmektedir. Öğretmenlik mesleği yoğun sorumluluk gerektiren bir alan olduğu gibi, annelik de benzer şekilde zaman ve emek isteyen bir süreçtir (Gündüz, 2010, s. 138). Bu nedenle kadın öğretmenlerin hem mesleki gelişimlerine odaklanmaları hem de çocukların bakım ve eğitimsel ihtiyaçlarını karşılamaları çoğu zaman zorlayıcı bir sürece dönüşmektedir (İnanlı ve Gılıç, 2020, s. 25). Nitekim annelik sorumluluğu, kadınların kariyer süreçlerine ek bir yük getirmekte ve bu ek yük iş-yaşam dengesini bozarak stres seviyelerinin artmasına neden olabilmektedir (Türkkahraman ve Şahin, 2010, s. 76)

Kadın öğretmenlerin karşı karşıya kaldıkları çoklu rol yükü, iş-yaşam dengesi sorunları ve mesleğin kadinsılaşmasının ortaya çıkardığı yapısal sonuçlar, hem eğitim bilimleri çalışmalarında hem toplumsal cinsiyet çalışmalarında önemli bir araştırma odağı haline gelmiştir. Alana ilişkin çalışmaların tematik olarak çeşitlendiğini ve farklı boyutlarıyla ele alındığı görülmektedir. Ancak, belirli bir alanda yapılan akademik çalışmaların genel yönelimlerini, tematik odaklarını, yöntemsel yaklaşımlarını ve tarihsel gelişimini ortaya koymak, alanın mevcut durumunu anlamak ve gelecekteki araştırmalara yön vermek açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Kadın öğretmen kavramına ilişkin akademik birikimin, sistematik olarak görünür kılınması literatürün bütüncül değerlendirilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bibliyometrik analiz, bilimsel yayınları istatistiksel ve matematiksel göstergeler aracılığıyla inceleyerek, belirli bir araştırma alanının yapısını, gelişim eğilimlerini, öne çıkan temalarını, yazar ve kurum iş birliklerini ortaya koyan güçlü bir yöntemdir. Bu yöntem, literatürün nicel bir haritasını çıkararak alanın bilgi birikiminin hangi yönlerde yoğunlaştığını nesnel biçimde ortaya koymaktadır.

Lisansüstü tezler ile ilgili yapılan bibliyometrik çalışmalara bakıldığında bu çalışmaların çeşitli konularda çalışıldığı görülmektedir. Sağlık İletişimi üzerine (Yıldırım Becerikli, 2013), Türkiye’de sinema (İnceoğlu, 2014), Turizm üzerine (Güçlü Nergiz, 2014) çalışmalar farklı konulardaki lisansüstü tezlerin bibliyometrik analiz ile ele alındığı çalışmalardır. Kadın konulu lisansüstü tezleri inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Cansun, 2016), (Efiltili Atay, 2018). Literatür incelemesinde kadın öğretmen konulu lisansüstü tezleri bibliyometrik analiz ile inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan bu çalışmanın alandaki bu boşluğu tamamlaması umulmaktadır.

Çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır;

1. Tezlerin yıllara göre sayısal dağılımı nasıldır?
2. Tezlerin türlerine göre dağılımı nasıldır?
3. Tezlerin yazar cinsiyetlerine göre dağılımı nasıldır?
4. Tezlerde kullanılan yöntemlerin dağılımı nasıldır?
5. Tezlerin üniversitelere göre dağılımı nasıldır?
6. Tezlerin enstitülere göre dağılımı nasıldır?
7. Tezlerin Ana Bilim Dallarına göre dağılımı nasıldır?
8. Tezlerin veri toplama araçları nelerdir?
9. Tezlerin anahtar kelimelerinin kullanım sıklıkları nasıldır?

Yöntem

Araştırma bibliyometrik analiz yöntemi ve içerik analizi tekniğiyle yürütülmüştür. Bibliyometrik analizler, bir bilim dalına, ülkeye, kuruma veya bireye ait bilimsel yayınları inceleyerek, mevcut akademik durumları değerlendirme imkanı sunar. Bu değerlendirmeler ve elde edilen veriler sayesinde incelenen disiplin, kurum ya da ülkenin geçirdiği aşamalar, kaydettiği ilerlemeler ve mevcut boşluklar hakkında çıkarımlar yapılabilir, konunun veya disiplinin genel yapısını ortaya koymaya olanak tanır

(Denktaş Şakar ve Cerit, 2013, s. 38). İçerik analizi, hem nitel hem de nicel araştırmalarda kullanılan, kendi içinde ikiye ayrılan bir yöntemdir. Nicel analiz, kelime ve kavramların sayısal tekrarını incelerken, nitel analiz materyallerin sosyal etkileşim yönüne odaklanır (Gül ve Nizam, 2021, s. 182).

Evren ve Örneklem

İçerik analizi yönteminde evren; çalışmanın kapsamını belirleyen dört temel boyut aracılığıyla sınırlandırılır ve tanımlanır. Bu boyutlar “nerede (mekan)”, “ne zaman”, “hangi aracıyla (iletişim kanalı)”, “hangi konuda” şeklindedir. İçerik analizinin örnekleme ise incelenecek konuya ve amaca bağlı olarak bu araçların ve türlerin sınırlı bir seçkisinden oluşur (Koçak ve Arun, 2006, s. 24). Bu doğrultuda araştırmanın evreni; Türkiye’de (nerede), 1 Kasım 2025 tarihine kadar yayınlananlar (ne zaman), lisansüstü tezler (hangi aracıyla), “Kadın Öğretmen” (hangi konuda) iken, örneklem ise Ulusal Tez Merkezi’nde yer alan erişime açık ve dili Türkçe olan tezler olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bibliyometrik analizin temelini veri kümesi oluşturur. Bu nedenle analizin gerektirdiği veri setinin elde edilmesi için güvenilir bir kaynağın seçimi önemlidir (Pico-Saltos vd., 2021, s. 4). Bu çalışmada veri toplama aşamasında Ulusal Tez Merkezi veri tabanı kullanılmıştır. Araştırmada konuyla ilgili yapılan çalışmaları sınırlandırabilmek amacıyla yalnızca lisansüstü tezler değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma kapsamında Ulusal Tez Merkezi’nde tarama bölümüne “kadın öğretmen” anahtar kelimesi yazılarak mevcut tezler ulaşılmıştır.

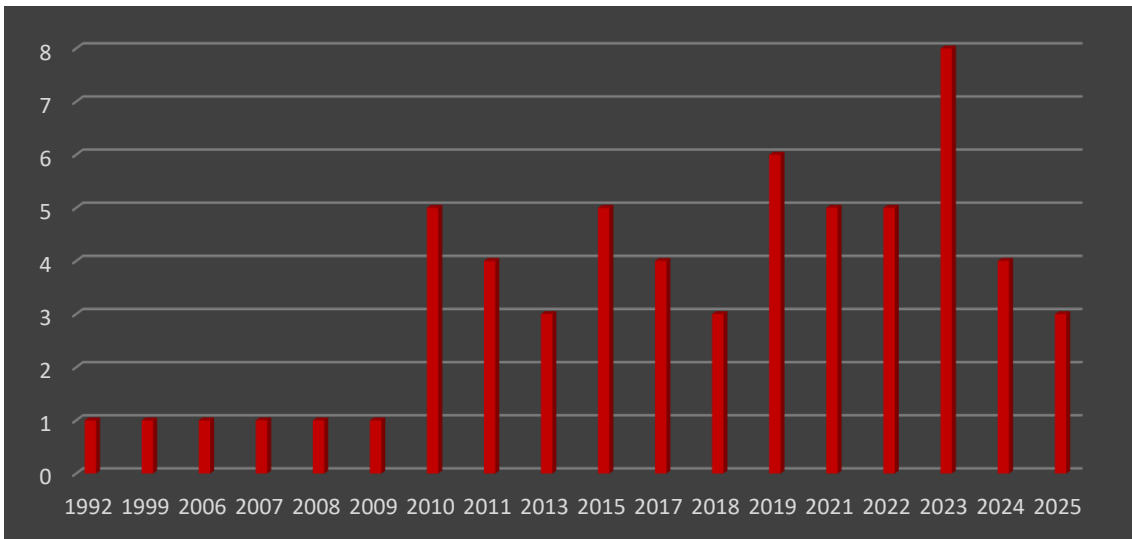
Verilerin Analizi

Tarama sonucunda toplam 69 teze ulaşılmıştır. Tezlerden 4’ü erişime kapalı olduğu ve 4’ü İngilizce dilde olduğu için çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada 61 tez incelenmiştir. Tezlerin bibliyometrik analizinin yapılması için kullanılan parametreler ise şu şekildedir: 1. Tezlerin yıllara göre sayısal dağılımı nasıldır? 2. Tezlerin türlerine göre dağılımı nasıldır? 3. Tezlerin yazar cinsiyetlerine göre dağılımı nasıldır? 4. Tezlerde kullanılan yöntemlerin dağılımı nasıldır? 5. Tezlerin üniversitelere göre dağılımı nasıldır? 6. Tezlerin enstitülere göre dağılımı nasıldır? 7. Tezlerin Ana Bilim Dallarına göre dağılımı nasıldır? 8. Tezlerin veri toplama araçları nelerdir? 9. Tezlerin anahtar kelimelerinin sıklıkları nasıldır?

Bulgular

Birinci Alt Probleme Ait Bulgular

Birinci alt problem doğrultusunda tezlerin yıllara göre sayısal dağılımı incelenmiştir. İncelemeden elde edilen veriler Grafik 1’de gösterilmiştir.



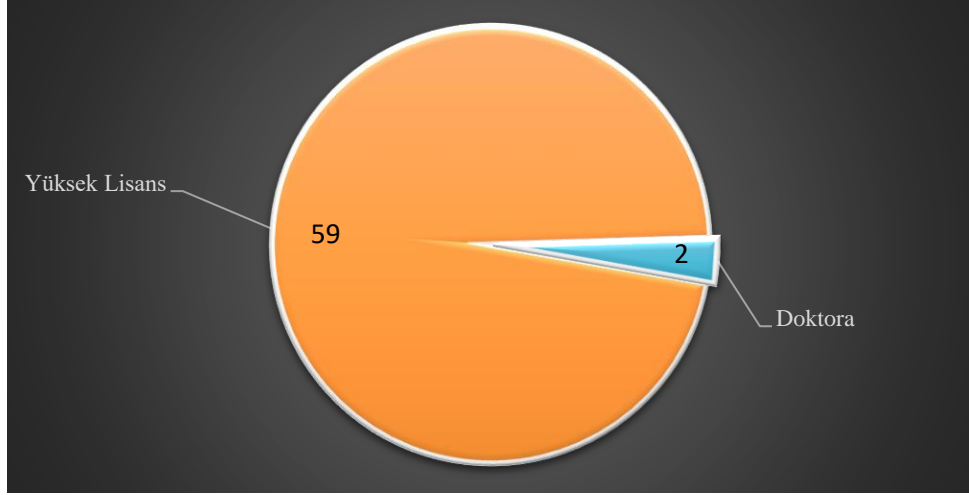
Grafik 1. Lisansüstü Tezlerin Yıllara Göre Sayısal Dağılım Grafiği

Grafik 1, incelenen tezlerin 1992-2025 yılları arasında yayımlanan sayılarını göstermektedir. En fazla tezin 7 tez ile 2023 yılında üretildiği görülmektedir. “Kadın Öğretmen” konusu çalışmalarında 2010

öncesi yıllarda tez sayıları 1 iken 2010 yılı sonrası dönemde düzenli bir artış gözlemlenmektedir. 2024 ve 2025 yıllarında ise önceki yıllara görece daha düşük sayıda tez olduğu görülmektedir.

İkinci Alt Probleme Ait Bulgular

İkinci alt problem doğrultusunda tezlerin türlerine göre sayısal dağılımları incelenmiştir. Veriler Grafik 2’de gösterilmiştir.

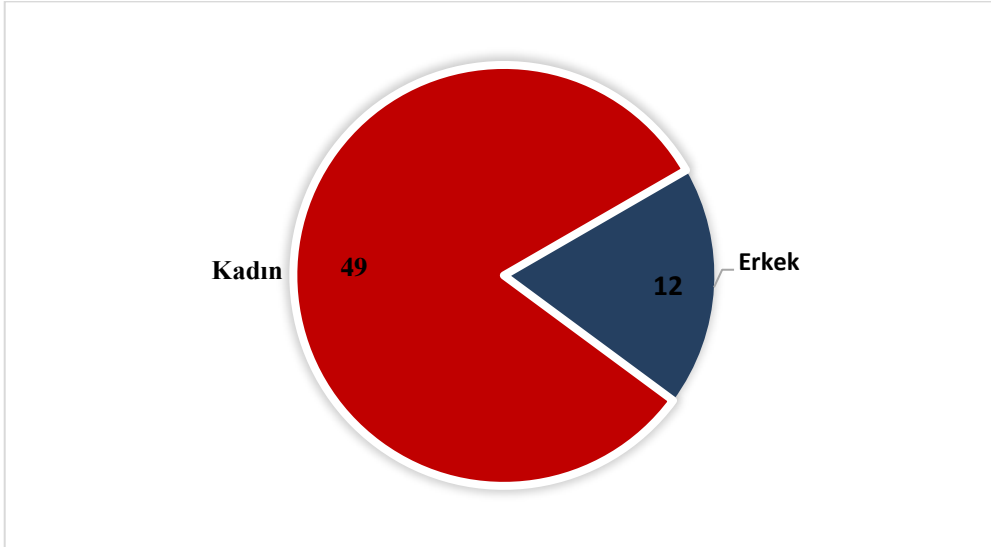


Grafik 2. Tezlerin Türlerine Göre Dağılım Grafiği

İncelenen 61 tezin 59’unun Yüksek Lisans tezi (%96.7), 2’sinin Doktora tezi (%3.3) olduğu görülmektedir. Kadın Öğretmen konusunun daha çok yüksek lisans düzeyinde ele alındığını göstermektedir. Doktora tezlerinin 2019 ve 2025 yılında çalışıldığı görülmüştür.

Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular

Üçüncü alt problem doğrultusunda tez yazarlarının cinsiyet dağılımları incelenmiştir. Veriler Grafik 3’te gösterilmiştir.

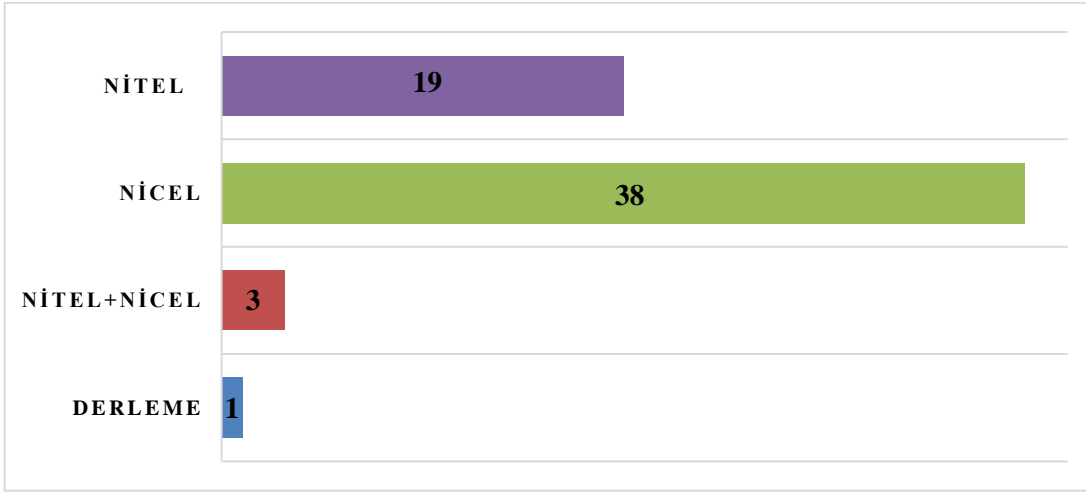


Grafik 3. Tez Yazarlarının Cinsiyet Dağılımı Grafiği

İncelenen 61 tezin yazar cinsiyetlerine bakıldığında 49’unun (%80.3) kadın, 12’sinin (%19.7) erkek olduğu görülmektedir. Veriler, konunun kadın araştırmacılar tarafından daha fazla ele alındığını göstermektedir.

Dördüncü Alt Probleme Ait Bulgular

Dördüncü alt problem doğrultusunda tezlerde kullanılan yöntemlerin sayısal dağılımı incelenmiştir. Elde edilen veriler Grafik 4’te gösterilmiştir.



Grafik 4. Tezlerin Yöntemlerine İlişkin Dağılım Grafiği

İncelenen tezlerin 38'i (%62.3) Nicel, 19'u (%31.1) Nitel, 3'ü (%4.9) Nitel+Nicel, 1 tanesi (%1.6) ise Sistemik Derleme yöntemlerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu dağılım araştırmacıların ağırlıklı olarak nicel yöntemleri tercih ettiğini göstermektedir.

Beşinci Alt Probleme Ait Bulgular

Beşinci alt problem doğrultusunda tezlerin çalışıldığı üniversiteler ve tez sayıları incelenmiştir. Elde edilen veriler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Lisansüstü Tezlerin Üniversitelere Göre Dağılımı

ÜNİVERSİTE	TEZ SAYISI
Hacettepe Üniversitesi	3
Marmara Üniversitesi	3
Marmara Üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	1
Ankara Üniversitesi	3
Mersin Üniversitesi	2
Necmettin Erbakan Üniversitesi	2
Gaziosmanpaşa Üniversitesi	2
Yıldız Teknik Üniversitesi	2
Fırat Üniversitesi	2
İstanbul Aydın Üniversitesi	2
İstanbul Ticaret Üniversitesi	2
İstanbul Gelişim Üniversitesi	2
Beykent Üniversitesi	2

Gaziantep Üniversitesi	1
İstanbul Arel Üniversitesi	1
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	1
Sinop Üniversitesi	1
Eskişehir Anadolu Üniversitesi	1
Ege Üniversitesi	1
Atatürk Üniversitesi	1
Gazi Üniversitesi	1
Amasya Üniversitesi	1
Kırıkkale Üniversitesi	1
Bozok Üniversitesi	1
Selçuk Üniversitesi	1
Dokuz Eylül Üniversitesi	1
Erciyes Üniversitesi	1
Adnan Menderes Üniversitesi	1
Bahçeşehir Üniversitesi	1
Akdeniz Üniversitesi	1
Kocaeli Üniversitesi	1
Çağ Üniversitesi	1
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	1
İstanbul Kültür Üniversitesi	1
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi	1
Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi	1
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	1
Karadeniz Teknik Üniversitesi	1
Afyon Kocatepe Üniversitesi	1

İstanbul Üniversitesi	1
Yüzüncü Yıl Üniversitesi	1
Okan Üniversitesi	1
Atılım Üniversitesi	1
Hasan Kalyoncu Üniversitesi	1
Yeditepe Üniversitesi	1
Batman Üniversitesi	1

Tablo 1 incelendiğinde ‘‘Kadın Öğretmen’’ konusunun 46 farklı üniversitede çalışıldığı görülmektedir. Konu ile ilgili en çok lisansüstü tez çalışması yapan üniversiteler 3’er tez ile Hacettepe Üniversitesi, Marmara Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi olduğu görülmüştür. Bir tezin Marmara Üniversitesi ve İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi’nin Ortak Doktora Programı kapsamında çalışıldığı görülmektedir. 2’şer lisansüstü tez çalışması yapan 9 üniversite olduğu tespit edilmiştir. 33 farklı üniversitede 1’er adet lisansüstü tez çalışması yapıldığı görülmektedir.

Altıncı Alt Probleme Ait Bulgular

Altıncı alt problem doğrultusunda tezlerin enstitülere göre dağılımı ve tez sayıları incelenmiştir. Elde edilen veriler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Lisansüstü Tezlerin Enstitülere Göre Dağılımı

ENSTİTÜ		TEZ SAYISI
Göç Enstitüsü		1
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	Eğitim	9
Eğitim Enstitüsü	Bilimleri	14
Sosyal Bilimler Enstitüsü		35
Sağlık Enstitüsü	Bilimleri	2

İncelenen 61 tezin 35’i (%57.4) Sosyal Bilimler Enstitüsü’nde, 14’ü (%23.0) Eğitim Bilimleri Enstitüsü’nde ve 9’u (%14.8) Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nde çalışıldığı görülmüştür. Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nde 2, Göç Enstitüsü’nde 1 tez çalışıldığı görülmektedir.

Yedinci Alt Probleme Ait Bulgular

Tablo 3. LTezlerin Ana Bilim Dallarına Göre Dağılımı

ANABİLİM DALI	TEZ SAYISI
Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı	4

Psikoloji Ana Bilim Dalı	1
Eğitim Yönetimi Ana Bilim Dalı	1
Türk Dili Ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı	1
Siyaset Bilimi Ve Kamu Yönetimi Ana Bilim Dalı	1
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	24
İşletme Ana Bilim Dalı	4
İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı	4
Sosyoloji Ana Bilim Dalı	5
Tarih Ana Bilim Dalı	1
Odyoloji Ana Bilim Dalı	1
Rekreasyon Yönetimi Ana Bilim Dalı	2
Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Ana Bilim Dalı	3
Çalışma Ekonomisi Ana Bilim Dalı	1
İlköğretim Ana Bilim Dalı	2
Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı	1
Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı	2
Eğitimin Kültürel Temelleri Ana Bilim Dalı	1
Halk Eğitimi Ana Bilim Dalı	1
Hemşirelik Ana Bilim Dalı	1

İncelenen tezlerin en çok çalışıldığı Ana Bilim Dalı 24 tez (%39.3) ile Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'dır. Bunu 5 tez (%8.2) ile Sosyoloji Ana Bilim Dalı ve 4'er tez (%6.6) ile İşletme/İşletme Yönetimi Ana Bilim Dalı ile Kadın Çalışmaları Ana Bilim Dalı takip etmektedir. Veriler, konunun Eğitim Yönetimi ve Denetimi, İlköğretim, Beden Eğitimi ve Spor, Tarih, Odyoloji, Rekreasyon, Hemşirelik Ana Bilim Dalları'nda da çalışıldığını göstermektedir. Konunun çeşitli disiplinlerce ele alındığı söylenebilir.

Sekizinci Alt Probleme Ait Bulgular

Sekizinci Alt problem doğrultusunda tezlerde kullanılan veri toplama araçları incelenmiştir. Veriler Tablo.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. Tezlerde Kullanılan Veri Toplama Araçları

ÖLÇEK/ANKET/FORM	Geliştiren/Uyarlayan	Kullanıldığı Tez Sayısı
Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği	Frost ve arkadaşları, 1990 uyarlayan: Kağan, 2011	1
Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeği	Schmitz ve Schwarzer, 2000 Uyarlayan: Yılmaz, 2004	1
Algılanan Anne Ebeveynlik Öz-Yeterlik Ölçeği	Van Rijen ve arkadaşları, 2014 Uyarlayan; Özkan,Kunduracı,Aksoy,2021	1
Maslach Tükenmişlik Ölçeği	Maslach ve Jackson (1981), uyarlayan: (Ergin,1993)	4
Kadın Öğretmenlerin Karşılaştıkları Cam Tavan Engelleri Ölçeği	(Güney,Aksu,Yurdabakan, 2018)	2
Kadın Öğretmenlerin Kariyer Engelleri Ölçeği	Köstek, 2007	4
Öğretmen Yılmazlığı Ölçeği	Tahtalı, Akdaş ve İnandı,2021	1
Devlet Liselerinde Çalışan Kadın Öğretmenlerin Karşılaştıkları "Cam Tavan" Sorunu Anketi	Gürbüz, 2011	1
Kadın Öğretmenlerin Yönetici Olmalarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi Ölçeği	Usluer,2010	1

Minnesota İş Tatmini Ölçeği	Weiss, D. J., Dawis, R. V., England, G. W ve Lofquist, L. H. (1967).	1
Kadın Öğretmenlerin Karara Katılma Düzeyleri ve Kariyer Engelleri Algılama Düzeyleri	Cengiz, 2011	1
Cam Tavan Sendromu Algısı Ölçeği	Çalışkan, 2012	1
Cam Tavan Sendromu Ölçeği	Büyükyaprak,2015	1
Cam Tavan Ölçeği	Karaca,2007	1
Aile Hayatı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği	Schafer ve Bell,1958	1
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	(Sarı,2007)	1
Kadın Öğretmenlerin Yönetici Rollerini Algıları	Çiçek, 2008	1
Çok Faktörlü Liderlik Ölçeği	Uyarlayan; Aksu,2015	1
Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu –	Pines ve Aranson,1988	1
Kadın Öğretmenlerin Kariyer Engelleri Ölçeği	İnandı, 2009	1
Kadın Öğretmenlerin Çalışma Yaşamı	Güdül, 2010	1
İlköğretim Öğretmenlerinin Öğretmen Örgütlerine Üye Olmama Sebepleri	Gökçe,2009	1

İş-Aile Çatışması Ölçeği	Netenmeyer ve Arkadaşları (1996) Türkçeye çeviren-Efeoğlu,2006	1
Kadın Öğretmenlerin Denetmenlik Eğilimi Ölçeği	Esin, 2017	1
İş-Aile Yaşam Dengesi Ölçeği	Apaydın,2011	1
Öğretmenlerin Öğretmen Örgütlerine (Sendikalara) Üye Olmama Nedenleri	Atıcı,2017	1
Toplumsal Cinsiyet Eşitliği	Kandemir, 2021	1
Örgütsel Adalet Ölçeği	(Niehoff, Moorman) uyarlayan: Polat 2007)	1
Örgütsel Sessizlik Ölçeği	Ertekin,2010	1
Örgütsel Bağlılık Ölçeği	Balay,2000	1
Kadın Öğretmenlere Yönelik Cam Tavan Sendromu Ölçeği	Mert,2019	1
Boş Zaman Değerlendirme Eğilimleri Anket Formu	Kul, 2019	1
Fiziksel Aktivite Mekanı Seçimi Ölçeği	Gümüş ve Özgül,2017	1
Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığını Engelleyen Unsurlar Ölçeği	Gümüş ve Özgül,2017	1
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Tezer,1986	1
Kadın Öğretmenlerin Algıladığı Cinsiyetçi Mikro Saldırganlık Davranışları Ölçeği	Ateşoğlu, 2025	1

İç Girişimcilik Eğilimi	Gawke ve Bakker, 2019	1
Algılanan Cinsiyet Ayrımcılığı Ölçeği	Kılıç,2023	1
Psikolojik Sermaye Ölçeği	Luthans vd.,2007 Uyarlayan: Çetin ve Basım,2012	1
Kadınların Yöneticiliği Talep Etme Durumlarını Etkileyen Faktörler	Köroğlu, 2006	1
Kadın Öğretmenlerin Performanslarının Arttırılmasında Okul Yöneticisinin Etkililiği Ölçeği	Koca,2010	1
Ortaokul Öğretmenlerinin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin Liderlik Stilleri ile Kadın Öğretmenlerin Karşılaştıkları Cam Tavan	Güney, 2019	1
Kadın Öğretmenlerin Yöneticilikle İlgili Karşılaştıkları Cam Tavan Engelleri Ölçeği	Güney, Aksu, İrfan Yurdabakan, 2018	1
Yönetici ve Öğretmenlerin Kadınların Yönetimsel Pozisyona Yükselmelerinde Engellerin Var Olup Olmadığına Dair Düşüncelerini Belirlemeye Yönelik Görüşme Formu	Eroğlu Toraman , 2011	1
Görüşme Formu	Karagözoğlu Kurra,2024	1
Görüşme Formu	Özberk,2023	1
Görüşme Formu	Sarıtepe,2023	1
Görüşme Formu	Sinan,2022	1

Şekil 1. Anahtar Kelimelerin Sıklıkları

İncelenen 61 teze ait toplam 230 anahtar kelime tespit edilmiştir. Kelimelerin sıklıklarına bakıldığında kadın (64), Öğretmen (37), Kariyer (14), en yüksek sıklığa sahip kelimeler olarak öne çıkmaktadır. Cam Tavan, Yönetim, Yönetici, Toplumsal cinsiyet, Tükenmişlik, Sendrom, Yıldırı, Roller, Sorunlar, kavramları da öne çıkan kavramlar olarak görülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, YÖK Ulusal Tez Merkezi'ndeki "kadın öğretmen" konulu lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizini yaparak bu konudaki bilimsel birikimi sistemli bir şekilde ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanında yer alan 61 lisansüstü tez çalışması incelenmiştir. Analizlerden hareketle şu sonuçlara ulaşılmıştır;

İncelenen tezlerin yıllara göre sayısal dağılımı "kadın öğretmen" konusuna yönelik akademik ilginin zaman içinde kayda değer bir artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. 2023 yılında en yüksek yayın sayısına ulaşılmıştır. Veriler konuya olan akademik ilginin son yıllarda arttığını ve araştırmacıların kadın öğretmen konusuna yönelme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Tezlerin büyük çoğunluğunun Yüksek Lisans düzeyinde olması 59 tez (96.7), konunun daha çok giriş niteliğinde ele alındığını düşündürmektedir. Konunun akademik derinliğini artırmak ve kuramsal çerçeveyi güçlendirmek için Doktora düzeyindeki çalışmaların sayısının artırılması alanın geleceği açısından önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Veriler tez yazarlarının büyük çoğunluğunun kadın (49) olduğunu göstermektedir. Bu durum, kadın araştırmacıların hem kendi mesleki deneyimlerine yakın hissettikleri hem toplumsal cinsiyet konularına daha fazla odaklandıkları şeklinde yorumlanabilir. Bu yoğun ilgi, konunun içeriden bir bakış açısıyla ele alınmasına katkı sağlayan önemli bir yön olarak kabul edilebilir.

Tezlerde nicel yöntemlerin daha sık tercih edilmesi, büyük örneklemeler üzerinde genellenebilir sonuçlar elde etme eğiliminin göstergesi olarak düşünülebilir. Bunun yanı sıra kadın öğretmenlerin yaşadığı deneyimlerin derinliğini, zorluklarını ve duygusal boyutlarını anlamak için nitel ve karma yöntemlerin kullanımının da alandaki boşluğu gidererek farklı katkılar sunacağı söylenebilir.

İncelenen lisansüstü tezlerin toplam 46 farklı üniversite bünyesinde hazırlandığı görülmektedir. En fazla çalışmayı 3'ü kendi bünyesinde 1'i İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi ortak doktora programı kapsamında olmak üzere 4 tez ile Marmara Üniversitesi'ne aittir. Bu durum, kadın öğretmen konusunun farklı coğrafyalarda, farklı tez danışmanları ve farklı lisansüstü öğrenciler tarafından çalışıldığını ve konunun tez çalışması başlığı olarak birçok üniversite tarafından çalışılmaya uygun ve önemli olarak kabul edildiğini düşündürmektedir.

Tezlerin en çok Sosyal Bilimler Enstitüsü ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü ile Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı altında çalışılması, konunun doğası gereği eğitim ve sosyal alanın merkezinde yer aldığını doğrulamaktadır. Bunun yanı sıra Odyoloji Ana Bilim Dalı, Hemşirelik Ana Bilim Dalı ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde çalışılan tezlerin varlığı, konunun salt bir Eğitim Bilimleri ve Sosyal Bilimler konusu olmadığını Sağlık Bilimleri, İşletme gibi farklı disiplinlerin de temas ettiği bir konu olduğunu göstermektedir. Bu disiplinler arası yayılım "kadın öğretmen" konusunun çok boyutlu bakış açısıyla ele alınmasını sağlayarak konu alanı için önemli görülmektedir.

En sık kullanılan ölçme araçlarının Maslach Tükenmişlik Ölçeği (4) ve Kadın Öğretmenlerin Kariyer Engelleri Ölçeği (4) olması, anahtar kelime analizinin tematik çıkarımlarını güçlü bir şekilde desteklemektedir. Bu, araştırmacıların konuyu ele alırken özellikle psikolojik (tükenmişlik) ve mesleki ilerleme/eşitsizlikler (kariyer engelleri, cam tavan) boyutlarına odaklandığını göstermektedir. Ölçeklerin yanı sıra, Görüşme Formu'nun da sıkça tercih edildiği tespit edilmiştir. Bu durumdan hareketle, araştırmacıların nicel yöntemlerle geniş çaplı veriler toplarken, görüşme formları ile de kadın öğretmenlerin çoklu rol yükü ve deneyimlerine dair daha derin, öznellik içeren bilgileri elde etme çabası içinde olduğu söylenebilir. Veri toplama araçlarının analiz edilip derlenmesi gelecekte bu konuyu çalışacak araştırmacılar için sistemli bir veri toplama araçları kaynağı sunduğu düşünülmektedir.

En yüksek sıklığa sahip kelimeler Kadın (64) ve Öğretmen (37) olmakla birlikte, bu temel kavramları takiben öne çıkan kavramalar Kariyer (14), Cam Tavan, Yönetim/Yönetici, Toplumsal Cinsiyet, Tükenmişlik, Sendrom, Yıldırı ve Sorunlar olmuştur. Bu dağılıma göre, araştırmaların büyük ölçüde kadın öğretmenlerin karşılaştığı engeller, çatışmalar ve psikoloji üzerine yoğunlaştığı söylenebilir. Konunun, sadece pedagojik bir meslek olmaktan ziyade, toplumsal cinsiyet rolleri ve kurumsal yapılar bağlamında bir yönetim/kariyer konusu olarak da algılandığı söylenebilir.

Öneriler

- Kadın Öğretmen konusu Doktora tez düzeyinde çalışılabilir.
- Alanda ağırlıklı olarak nicel çalışmaların kullanıldığı görülmüştür. Gelecek çalışmalarda karma yöntemler kullanılarak nicel verilerin altındaki deneysel nedenler ortaya çıkarılabilir.
- Kadın öğretmenlerin kariyerlerindeki değişimleri boylamsal çalışmalarla ele almak alana katkı sağlayabilir.
- İncelenen tezlerde kadın öğretmenler ile ilgili cam tavan, tükenmişlik, engeller temaları üzerinde durulduğu görülmüştür. Kadın öğretmenlerin kariyerlerindeki başarılar, dayanıklılık, mesleki stratejileri gibi olumlu temalar üzerinden çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Cansun, Ş. (2016). Türkiye'deki "Kadın Ve Siyaset" Konulu Lisansüstü Çalışmalara Dair Bir İnceleme, *Türk Çalışmaları*, 11(13): 131-140
- Denktaş Şakar, G. ve Cerit, A. G. (2013). Uluslararası Alan İndekslerinde Türkiye Pazarlama Yazını: Bibliyometrik Analizler Ve Nitel Bir Araştırma, *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 27(4), 37-62.
- Efiliti Atay, S. (2018). Türkiye'de Medya ve Kadın Alanında Yapılan Lisansüstü Tezler Ve Bu Tezlerde İncelenen Temaların Analizi: 2007 - 2017 Dönemi, *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2): 1406-1423.
- Erbek, D., ve Çoğaltay, N. (2022). Öğretmenlerin Toplumsal Cinsiyet Algıları Ve Kadın Yöneticilere Karşı Tutumları Arasındaki İlişki. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(45), 1257-1283. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.1121285>
- Erginer, A.ve Saklan, E. (2020). Öğretmenlik Mesleğinin Bir Kadın Mesleğine Dönüşmesinin Yaratabileceği Sorunlara Yönelik Öğretmen Adaylarının Geliştirdikleri Çözüm Önerileri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 6(2), 363-393. <https://doi.org/10.47615/İssej.840163>
- Güçlü Nergiz, H. (2014). Türkiye'de Lisansüstü Turizm Tezlerinin Bibliyometrik Profili (1990-2013), *VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi*, Aydın, 212-221.
- Gül, S. S. ve Nizam, Ö. K. (2021). Sosyal Bilimlerde Söylem Ve İçerik Analizi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 42, 181-198. <https://doi.org/10.30794/Pausbed.803182>
- Gündüz, Y. (2010). Öğretmen Algılarına Göre Kadın Öğretmenlerin Kariyer Engellerinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 133 – 149.
- İnandı, Y., ve Gılıç, F. (2020). Öğretmenlerin Kariyer Engelleri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 15-31.
- İnceoğlu, Ç. (2014). Türkiye'de Sinemayı Konu Alan Doktora Tezleri Üzerine Bibliyometrik Bir Çözümleme. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*(21), 31-50. <https://doi.org/10.16878/Gsuilet.96674>
- Koçak, A. ve Arun, Ö. (2006). "İçerik Analizi Çalışmalarında Örneklem Sorunu". *Selçuk İletişim Dergisi*, Sayı 4, Cilt 3, 21-28.
- Pico-Saltos, R., Carrión-Mero, P., Montalvan-Burbano, N., Garzías, J., & Redchuk, A. (2021). Research Trends In Career Success: A Bibliometric Review. *Sustainability*, 13(9), 4625.

- Türkkahraman, M., ve Şahin, K. (2010). Kadın Ve Kariyer. Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi, 2(1), 75-88.
- Yıldırım Becerikli, S. (2013).Türkiye'de Sağlık İletişimi Üzerine Yazılan Lisansüstü Tezlerin Bibliyometrik Analizi: Eleştirel Bir Bakış, Ankara Sağlık Hizmetleri Dergi, 12(2): 25-36.
- Yılmaz, S. (2016). Okul Yöneticileri Ve Öğretmenlerin Toplumsal Cinsiyetçiliği Ve Kadın Yöneticilerin Liderlik Becerilerine Yönelik Görüşleri.(Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İncelenen Tezler

- Akay, M. (2017). Köy enstitülerinde yetişen kadın öğretmenlerin Türk toplumuna etkileri (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Alican, F. (2015). Öğretmen ve yöneticilere göre liselerde çalışan kadın öğretmenlerin okul yöneticiliği taleplerini etkileyen faktörler (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Anlar Kaya, E. (2023). Kadın öğretmenlerin toplumsal cinsiyet algısının iç girişimcilik eğilimine etkisi: Eğitim kurumları örneği (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Arslan, Y. (2013). Belirsizlik yönetimi (BELYÖN) programının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine etkisi: Kadın öğretmen adayları üzerine deneysel bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Arslantürk, H. (2024). Kadın öğretmenlerde tükenmişlik (Burnout) sendromu: Nicel bir araştırma (yüksek lisans tezi). Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Ateşoğlu, Y. (2025). Kadın öğretmenlerin deneyimlediği cinsiyetçi mikro saldırganlık davranışları (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Avuka, A.G. (2009). Genel liselerde çalışan yönetici ve öğretmen görüşlerine göre, kadın öğretmenlerin kariyer engelleri (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Aydiner, M.N. (2017). Kadın öğretmenlerin aile hayatı ve çocuk yetiştirme tutumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki: Bir özel okul örneği (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Binen, B. (2013). Kadın öğretmenlerin yönetici olma taleplerini etkileyen etkenler: Adana ili araştırması (Yüksek Lisans Tezi). Çaç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Bodur, E. (2017). İlköğretimde görev yapan kadın öğretmenlerin karşılaştıkları cam tavan engeller ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Boz, T. (2018). Kadın öğretmenlerin mesleki motivasyonlarına ilişkin ortak anlayışlarının Herzberg'in Çift Faktör Kuramı çerçevesinde incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Cengiz, G. (2011). Kadın öğretmenlerin kariyer engellerini algılamalarına göre kararlara katılım düzeyleri (Yüksek Lisans). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Cesur, Z. (2024). Kadın öğretmenlerin maruz kaldığı psikolojik şiddetin etkileri: Gözden geçirme (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Çağan, R. (2023). Osmanlı Devleti'nde kız çocuklarının eğitimi ve dönemine etki eden kadın öğretmenler (1850-1918) (Yüksek Lisans Tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çiçek, B. (2008). Kadın öğretmenlerin yöneticilik rol algıları (Elazığ-Tunceli illeri örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Dilmen, B. (1992). Kadın öğretmenlerin meme kanserinin erken tanısına ilişkin bilgi ve uygulamalarının

saptanması (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

- Ertekin, A. (2023). Kadın öğretmenlerin eğitim sendikalarına üye olmama nedenleri (Kırıkkale örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esin, M. (2017). Kadın öğretmenlerin iş-aile yaşam dengeleri ile denetmenlik eğilimleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Güdül, S. (2010). Kadın öğretmenlerin çalışma yaşamına ilişkin okul yöneticisi ve öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Gündüz, D. (2010). İlköğretim okullarında görev yapan kadın öğretmenlerin spora katılımı ve sosyo kültürel problemler (Sarıyer örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Güney, B.H. (2019). Ortaokul öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin liderlik stilleri ile kadın öğretmenlerin karşılaştıkları cam tavan engelleri (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Güney, Ö. (2022). Kadın öğretmenlerin önündeki cam tavan engelleri ve algılanan örgütsel adalet arasındaki ilişki (Konya-Selçuklu örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Gürbüz, T. (2011). Devlet liselerinde görev yapan kadın öğretmenlerde cam tavan sorunu: İstanbul ili örneği (Yüksek Lisans). İstanbul Aydın Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Hardal, T.M. (2021). 25-65 yaş arası erkek ve kadın öğretmenlerin işitme kayıpları, işitme sağlığına verdikleri önem ve tükenmişlik düzeyleri. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Kader, Y. (2019). Kadın öğretmenlerin başörtüsü uygulaması ve kariyer kesintilerine ilişkin görüşleri (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Karagözoğlu Kurra, Ö. (2024). Türkiye'de kadın öğretmen olmak: Kadın öğretmenlerin görüşlerine dayalı fenomenolojik bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Göç Enstitüsü
- Kaya, F. (2021). Pandemi sürecinde çalışan kadın öğretmenlerin yaşadıkları sorunlar (Merzifon örneği). (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Kılıç, A. (2023). Kadın öğretmenlerin cinsiyete dayalı ayrımcılık algıları ile psikolojik sermayeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Koca, T. (2010). İlköğretim okullarında görev yapan kadın öğretmenlerin performanslarının artırılmasında okul yöneticilerinin etkililiği (Afyonkarahisar ili örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Koyuncu, Ö. (2011). Kadın öğretmenlerin sorunları ve toplumsal cinsiyet: Diyarbakır ili örneği (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Koroğlu, F. (2006). Okul yönetiminde cinsiyet etkeni ve kadın öğretmenlerin okul yöneticiliği talepleri (Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Köstek, H. (2007). Resmi ilköğretim okullarında çalışan yönetici ve öğretmen görüşlerine göre, kadın öğretmenlerin kariyer engelleri (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Küçük, F. (2022). Çalışan kadın öğretmenlerdeki mesleki tükenmişlik durumunu Maslach Tükenmişlik Modeli ile açıklama: AKA Koleji örneği. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kul, Z. (2019). Nevşehir il merkezinde çalışan kadın öğretmenlerin boş zaman değerlendirme eğilimleri (Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Kuyucu, S. (2025). Çocuğu olan kadın öğretmenlerin mükemmelliyetçi duygularının, mesleki öz yeterliklerine etkisinde, annelik öz yeterliklerinin aracı rolü (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Mert, P. (2019). Kadın öğretmenlerin yönetici olmaları önündeki engellerin cam tavan sendromu bağlamında incelenmesi (Doktora Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Nasrullayeva, S. (2024). Azerbaycan'da kadın öğretmenlerin karşılaştığı kariyer engellerinin cam tavan sendromu bağlamında incelenmesi: Bakü il örneği üzerinden (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Okçuoğlu, Ö.F. (2015). Kadın öğretmenlerin eğitim yöneticisi olmalarını engelleyen nedenler (İstanbul ili Sancaktepe ilçesi örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Okşan Çiçek, F. (2022). Atatürk Dönemi'nde (1923-1938) kadın öğretmen yetiştirme. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Özberk, N. (2023). Kadın yönetici ve kadın öğretmenlerin örgütsel iletişimlerinin kraliçe arı sendromu bağlamında incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özden, N.B. (2023). Kadın öğretmenlerde cam tavan sendromunun incelenmesi: Mersin ili örneği (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, H.İ. (2018). Kadın öğretmenlerin evlilik doyumunu yordamada iş aile çatışması ve tükenmişliğin rolü (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Pala Kaplan, S. (2015). Eğitim sendikalarında toplumsal cinsiyet politikaları: Kadın öğretmenlerde toplumsal cinsiyet (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Sabır Sungur, İ. (2025). Türk romanında kadın öğretmenler (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Saritepe, S. (2023). Eğitimin ticarileşmesi ve kadın öğretmenlerin değişen konumu (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sinan, V. (2022). Pandemi döneminde kadın öğretmenlerin serbest zaman deneyimleri: Isparta ili örneği. (Yüksek Lisans). Selçuk Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Süleymanova, E. (2019). Kadın öğretmenlerin kariyer süreçlerinde karşılaştıkları engellerin incelenmesi: İstanbul ili örneği (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kültür Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Sırma Keleş, H. (2010). İlköğretim kurumlarında çalışan kadın öğretmenlerin yönetici olmalarını etkileyen faktörlerin araştırılmasına ilişkin bir uygulama: Bağcılar örneği (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Şahin Gök, F. (2021). İşsiz kadın öğretmenler: Neoliberal dönemde işsizlikle başetme deneyimlerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Şakiroğlu, Ş. (2023). Kadın öğretmenler ile erkek öğretmenlerin toplumsal cinsiyet bağlamında çalışma yaşamlarındaki iş tatmin düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şimşek, N. (2010). Kadın öğretmenlerin yönetici olmalarını engelleyen önyargı ve diğer faktörlerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Tahtalı Sukün, N. (2022). Kadın öğretmenlerin kariyer engelleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Taş, E. (2015). Okul yöneticiliği yolunda kadın öğretmenlerin karşılaştıkları kariyer engelleri: Bir uygulama (Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Türkoğlu, H. (1999). Kadın öğretmenler ve sendikal katılım; Eğitim-Sen örneği (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Uzunkaya, G.S. (2021). Kadın öğretmen sorunları (Kayseri il örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Yaşar, T. (2021). Örgütsel sessizlik ve örgütsel bağlılık düzeyi arasındaki ilişki: Kadın öğretmenler üzerine bir araştırma. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Yıldız, B.B. (2018). İstanbul ili sendika üyesi kadın öğretmenlerin psikolojik yıldırdı durumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Yılmaz, E. (2019). Batman ilinde görev yapan kadın öğretmenlerin fiziksel aktivite mekân seçimi ve fiziksel aktiviteye katılım sıklığını engelleyen unsurların incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yılmaz, G. (2011). Ortaöğretim kurumlarındaki kadın öğretmenlerin yöneticilik engelleri: Kırıkkale ili örneği (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yılmaz, O. (2013). Okul yönetiminde cinsiyet etkeni ve kadın öğretmenlerin yöneticiliğe bakış açıları (Küçükçekmece ilçesi örneği) (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yılmaz, S. (2015). Tanzimat'tan Cumhuriyet'e kadın öğretmen kimliği (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü

KADINLARDA BESİN NEOFOBİSİ DURUMU VE NEDENLERİ

Esile Kübra ELÇİ*

Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR**

ÖZET

Besin neofobisi, bireyin yeni veya tanımadığı gıdaları denemekten kaçınma eğilimi olarak tanımlanır. Yani kişi, daha önce tatmadığı veya alışık olmadığı yiyecekleri yemekten korkar ya da reddeder. Bu durum, genellikle çocuklukta başlar, ancak yetişkinlikte özellikle kadınlarda sosyal, kültürel ve psikolojik faktörlerle devam edebilir. Günümüzde sağlıklı beslenmenin sadece ne yediğimiz değil, nasıl yediğimiz ve yemekten nasıl hissettiğimizle de yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu bağlamda, giderek daha fazla dikkat çeken ancak genellikle fark edilmeyen bir konu, besin neofobisi, yani bireylerin yeni veya alışılmadık yiyecekleri tüketmekten kaçınma eğilimidir. Bu sunumda özellikle kadınlarda daha belirgin hale gelen besin neofobisi davranışları, psikolojik, sosyokültürel ve biyolojik faktörler açısından detaylı bir şekilde ele alınacaktır. Kadınların yaşamları boyunca karşılaştıkları toplumsal beklentiler, vücut algısı, diyet baskısı, gebelik ve hormonal değişiklikler gibi birçok unsur, yeme davranışlarını şekillendirmekte ve zaman zaman besin neofobisini tetikleyebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Besin, Neofobi.

GİRİŞ

Gıda neofobisi, bireylerin daha önce tatmadıkları, tanımadıkları veya kültürel olarak aşına olmadıkları yiyeceklerden uzak durma eğilimi şeklinde tanımlanan önemli bir beslenme davranışı örüntüsüdür. Son yıllarda bu konunun giderek daha fazla ilgi görmesi, hem beslenme bilimi hem de tüketici davranışları alanında neofobinin etkilerini anlamaya yönelik çalışmaların artmasına yol açmıştır (Knaapila vd., 2007). Gıda neofobisi yalnızca yabancı yiyecekleri reddetmekten ibaret değildir; aynı zamanda bireylerin kendilerini güvende hissettikleri bilindik yiyeceklere yönelerek potansiyel olumsuz deneyimlerden kaçınma stratejisini de yansıtmaktadır (Siegrist vd., 2013). Bu yönüyle neofobi, hem bir savunma mekanizması hem de bireyin beslenme ile ilişkili risk algısını düzenleyen bir davranış biçimi olarak değerlendirilebilir.

Yapılan araştırmalar, gıda neofobisi düzeylerinin bireylerin kültürel geçmişleri, yaşadıkları çevre, eğitim düzeyleri, beslenme alışkanlıkları, sosyo-ekonomik durumları ve daha önceki yiyecek deneyimleri gibi pek çok faktörden etkilendiğini göstermektedir (Güzel, 2018; Paupério vd., 2014:114). Bazı bireyler yeni tatları keşfetme konusunda oldukça isteklidir; bu kişiler için yeni gıdalar cazip, heyecan verici ve deneyim fırsatı sunan seçeneklerdir. Buna karşın, bazı bireylerde yeni yiyeceklere karşı belirgin bir tedirginlik, kaygı veya kaçınma davranışı görülebilir. Bu farklılıklar, bireyin diyet çeşitliliğini, beslenme kalitesini ve hatta yaşam boyu süren beslenme alışkanlıklarını derinden etkileyebilir. Gıda neofobisinin biyolojik kökeni insanın evrimsel geçmişine dayanmaktadır. Diğer memelilerde olduğu gibi, insan türünde de bilinmeyen bir yiyeceğin toksik veya zararlı olma ihtimaline karşı korunma içgüdüğü mevcuttur. Bu nedenle yeni bir yiyecek karşılaşıldığında hem merak hem de ihtiyat aynı anda ortaya çıkar; bu ikili tepki sistemi insanın hayatta kalma kapasitesini artıran bir adaptasyon olarak değerlendirilebilir (Siegrist vd., 2013). Neofobi çoğu zaman yeni yiyeceği denemede isteksizlik, tedirginlik veya korku şeklinde kendini gösterir ve bu durum bireylerin yeni tatları keşfetmesini sınırlayarak beslenme davranışını daraltabilir (Pliner ve Hobden, 1992; Shepherd ve Raats, 2006).

Gıda neofobisini etkileyen faktörler yalnızca biyolojik süreçlerle sınırlı değildir. Psikolojik özellikler, bireyin kişilik yapısı, risk algısı, geçmiş deneyimleri ve sosyal çevrenin etkileri de neofobi düzeyini belirleyen önemli değişkenlerdir. Yiyeceğin dış görünüşü, kokusu, hazırlanma biçimi, algılanan yararı ve bireyin o yiyeceğe maruz kalma sıklığı gibi unsurlar, yeni gıdalara yönelik tutumları şekillendirir (Meiselman vd., 2010). Yiyeceğe tekrar tekrar maruz kalmanın tanıdıklık hissini artırdığı ve zamanla

* Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Lisans Öğrencisi.

** Prof. Dr., Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, E-mail: tunay@karatekin.edu.tr

neofobik tepkileri azaltabildiği birçok çalışma tarafından gösterilmiştir (Birch ve Marlin, 1982; Dovey, Staples, Gibson ve Halford, 2008; Pliner, 1982; Pliner, Pelchat ve Grabski, 1993). Bu bulgular, gıda neofobisinin değiştirilebilir bir davranış olduğunu ve uygun çevresel düzenlemelerle azaltılabileceğini göstermesi bakımından önemlidir.

Yakın dönem araştırmalar, özellikle erken çocukluk döneminin neofobi gelişiminde kritik bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Bebeklik ve okul öncesi dönemde çocuğun maruz kaldığı gıda çeşitliliği, ilerleyen yaşlarda yeni yiyecekler karşısındaki tutumun temel belirleyicilerinden biridir. Bu dönemde çocuğun farklı tatlarla karşılaşması, olumsuz deneyim yaşamaması ve ebeveynlerin olumlu yaklaşım sergilemesi, yetişkinlik döneminde daha düşük düzeyde gıda neofobisi ile ilişkilendirilmektedir. Buna karşın, bazı bireylerde oldukça dirençli neofobik eğilimlerin gözlenmesi, genetik yatkınlıkların bu davranışta önemli rol oynadığını düşündürmektedir (Sivrikaya, 2019; Shim vd., 2011). Tüm bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, gıda neofobisinin tek bir nedene indirgenemeyen, biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin etkileşimiyle ortaya çıkan karmaşık bir davranış olduğu görülmektedir. Bu davranışın daha iyi anlaşılması, yalnızca bireysel beslenme çeşitliliğini artırmak açısından değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını desteklemek, yeni gıdaların kabulünü artırmak ve besin tüketim paternlerini geliştirmek açısından da önemli bir adımdır.

Bu seminerde, kadınlarda görülen besin neofobisi ve nedenleri hakkında güncel bilgilerin verilmesi amaçlanmıştır.

Besin Neofobisinin Görülme Dönemleri ve Ortaya Çıkış Nedenleri

Besin neofobisi, bireylerin tanımadıkları, daha önce deneyimlemedikleri veya kültürel olarak aşına olmadıkları yiyecekleri tüketme konusunda isteksizlik göstermesi şeklinde tanımlanan, yaşamın farklı dönemlerinde değişken düzeylerde ortaya çıkan bir davranış örüntüsüdür. Çeşitli araştırmalar, yaşın bu davranışın temel belirleyicilerinden biri olduğunu, aynı zamanda eğitim seviyesi, sosyo-kültürel yapı, yaşanılan çevre ve bireyin geçmiş beslenme deneyimlerinin de gıda neofobisinin gelişiminde önemli rol oynadığını göstermektedir. Besin tercihleri yalnızca biyolojik ihtiyaçlara dayanmaz; bireyin yetiştiği kültür, ev içi beslenme düzeni, toplumun besine yönelik tutumları ve bireyin yaşam boyu karşılaştığı deneyimler bu tercihlere yön verir.

1. Yaşa Bağlı Değişim Süreci

Gıda neofobisi yaşam döngüsü boyunca sabit bir seyir izlemez. Yapılan çalışmalarda, bu davranışın özellikle çocukluk döneminde belirgin şekilde ortaya çıktığı, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde ise zamanla azaldığı belirtilmektedir (Andrade Previato & Behrens, 2017). Bu azalma, hem bilişsel gelişim hem de bireyin zaman içinde farklı tatlara maruz kalmasının yarattığı alışkanlık etkisiyle ilişkilidir.

2. Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Literatür, 0–6 ay arası bebeklerde besin neofobisinin oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni, bu dönemde beslenmenin neredeyse tamamen anne sütü ve/veya formül mamalarla sınırlı olmasıdır. Bebek, ek gıda dönemine geçmeden önce bilinmeyen tatlarla karşılaşmadığı için yeni besinlere yönelik bir direnç geliştirmez. Ek gıdaya geçişle birlikte, özellikle 6. aydan sonra, çocuk farklı tat, doku ve kokularla tanışmaya başlar. Bu dönem, besin neofobisinin yükselişe geçtiği kritik bir süreçtir. 2–6 yaş aralığı, pek çok araştırmacıya göre neofobinin en yoğun yaşandığı dönemdir (Uçar, 2018; Dovey vd., 2008; Addessi vd., 2005). Bu dönemin kritik olmasının başlıca nedenleri:

Çocuğun çevreyi keşfetme sürecinde temkinli davranması, zehirli veya zararlı olabilecek maddelerden korunmaya yönelik evrimsel mekanizmaların aktif olması, tat duyusunun gelişme aşamasında olması, aile ortamında sunulan yiyecek çeşitliliğinin sınırlı olması, olumsuz deneyimlerin (örneğin kusma, tikslenme) besin reddine yol açabilmesi. Ebeveynlerin baskıcı veya aşırı kontrolcü beslenme yaklaşımının direnç yaratmasıdır. Bu nedenlerle erken çocukluk dönemi, gıda neofobisinin temelini atıldığı en hassas gelişim evrelerinden biridir.

3. Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemi

Adölesan dönemde bireyin sosyal çevresi genişler, okul ortamı, arkadaş grupları, medya ve dijital

platformlar gıda davranışlarını önemli ölçüde etkiler. Bu nedenle ergenlik döneminde besin çeşitliliği artma eğilimindedir. Araştırmalar, ergenlik ve yetişkinlik sürecinde gıda neofobisinin genel olarak azaldığını, bireylerin yeni yiyecekleri daha fazla denemeye istekli hâle geldiğini göstermektedir. Bunun nedeni: Bilişsel olgunlaşmanın artması, sosyal ortamlarda yeni gıdalarla karşılaşma sıklığının artması, kültürel çeşitliliğin yiyecek davranışlarına yansımaları, medya ve gastronomi kültürünün etkisi, seyahat etme olanaklarının artması, diyet bilincinin yükselmesidir. Bununla birlikte yetişkinlikte neofobi seviyeleri tamamen ortadan kalkmaz; özellikle çevresel sınırlılıklar, ekonomik faktörler ve bireyin geçmiş deneyimleri yetişkinlikteki yiyecek tercihlerini şekillendirmeye devam eder.

4. Yaşlılık Dönemi ve Neofobinin Yeniden Yükselişi

İleri yaş döneminde, özellikle 65 yaş ve sonrasında, gıda neofobisi yeniden artış gösterebilmektedir. Yaşlanmayla birlikte: Tat ve koku duyularında azalma, tükürük salgısının azalması, diş ve ağız sağlığı problemleri, sindirim sisteminin yavaşlaması, sağlık kaygılarının artması, kronik hastalıkların beslenme davranışını sınırlandırması yeni yiyecekleri deneme isteğini azaltmaktadır (Sivrikaya, 2019; Brownie, 2006; Üzülmöz, 2018). Yaşlı bireyler çoğu zaman alıştıkları yemek düzenini sürdürmeyi daha güvenli bulmakta ve sağlık sorunlarına yol açabilecek yeni besinlerden uzak durmayı tercih etmektedir.

5. Çevresel, Sosyo-Kültürel ve Demografik Etkiler

Besin neofobisinin ortaya çıkışında yalnızca biyolojik ve psikolojik faktörler değil; bireyin yaşam çevresi, aile yapısı, toplumsal normlar ve kültürel alışkanlıklar da belirleyici rol oynar. Yetiştirme tarzının, aile içi beslenme düzeninin, ekonomik koşulların ve eğitim düzeyinin bu davranışı şekillendirdiği bilinmektedir.

Besin Neofobisi: Cinsiyet Farklılıkları ve Bu Farklılıkların Nedenleri

Literatürdeki pek çok çalışma, besin neofobisi üzerinde cinsiyetin belirleyici bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Genel eğilim olarak kadınların, erkeklere oranla yeni veya alışık olmadıkları yiyeceklere karşı daha fazla çekingenlik gösterdiği görülmektedir. Bu farklılığın tek bir nedene bağlanması mümkün değildir; aksine biyolojik yapı, psikolojik süreçler, kültürel normlar ve toplumsal rollerin birlikte şekillendirdiği çok boyutlu bir mekanizma söz konusudur.

Toplumsal açıdan değerlendirildiğinde, kadınların yaşam boyu daha kontrollü, düzenli ve “uygun” beslenmeye yönlendirildiği bilinmektedir. Çocukluk döneminden itibaren kız çocukları, aile ve toplum tarafından sağlıklı beslenmeye, ölçülü yemeye veya belirli yiyeceklerden kaçınmaya daha fazla teşvik edilebilmektedir. Bu tür yönlendirmeler, ilerleyen yıllarda bilinçli ya da farkında olmadan yeni yiyecekleri deneme konusunda daha dikkatli bir tutum geliştirilmesine zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca kadınlarda beden algısı, kilo kontrolü ve estetik kaygıların sosyal baskılarla daha yoğun yaşanması, besin tercihlerini de doğrudan etkileyerek neofobik davranışları güçlendirebilmektedir (Üzülmöz, 2018; Rızaoğlu, Ayazlar ve Gençler, 2013).

Kadınlarda görülen hormonal değişiklikler de besin neofobisini artıran önemli biyolojik faktörler arasında yer almaktadır. Adet döngüsü, gebelik, emzirme süreci ve menopoz gibi dönemlerde hormon seviyeleri düzenli olarak değişmekte; bu değişimler tat duyusu, koku hassasiyeti ve iştah üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Örneğin gebelikte koku alma duyusunun artması, bazı yiyeceklere karşı daha hızlı tiksinti oluşmasına yol açabilir. Benzer şekilde adet döngüsünün belirli evrelerinde yiyeceklerin tat profili daha keskin ya da daha yoğun algılanabileceği için yeni gıdaların denenmesi konusunda isteksizlik güçlenebilir. Bu biyolojik değişiklikler, psikolojik ve sosyal etmenlerle birleştiğinde, kadınlarda neofobik eğilimlerin erkeklerden daha baskın bir şekilde gözlemlenmesine katkıda bulunmaktadır (Sivrikaya, 2019; Dovey ve ark., 2008).

Psikolojik açıdan bakıldığında, kadınların sağlıkla ilgili riskleri değerlendirme eğiliminin erkeklere göre daha yüksek olduğu bilinmektedir. Bu durum, özellikle işlenmiş gıdalar, katkı maddeleri içeren ürünler veya kültürel olarak yabancı görülen egzotik yiyecekler söz konusu olduğunda daha temkinli bir yaklaşım sergilenmesine neden olmaktadır. Kadınlar, yiyeceğin içeriği, hazırlanış biçimi veya uzun vadeli sağlık etkileri hakkında daha fazla sorgulayıcı davranabilmekte, bu da yeni gıda çeşitlerini denemek için daha fazla güvenlik arayışı yaratmaktadır. Dolayısıyla güvenilir olmadığı düşünülen, kaynağı belirsiz veya alışılmadık yiyecekler, kadınlar tarafından daha ihtiyatlı bir şekilde karşılanmaktadır.

Sonuç olarak, besin neofobisinde cinsiyete bağlı farklılıklar yalnızca toplumsal rollerle açıklanamaz; biyolojik süreçler, psikolojik eğilimler ve kültürel etkilerin bir araya gelerek oluşturduğu çok yönlü bir yapı vardır. Bu nedenle, kadınlarda gözlenen daha yüksek neofobi düzeyinin temelinde hem fizyolojik hem de sosyokültürel faktörlerin birlikte rol oynadığı söylenebilir.

Kadınlarda Besin Neofobisi

Kadınlarda besin neofobisini doğrudan ele alan çalışmaların sayısı sınırlı olmakla birlikte, mevcut literatürde yer alan bulgular incelendiğinde, kadınların yeni besinleri reddetme eğilimlerinin belirli ortak temalar etrafında şekillendiği görülmektedir. Bu eğilimler, duyuşal hassasiyetten psikolojik süreçlere kadar uzanan çok yönlü etkenlerin birlikte etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Literatürdeki araştırmalar ışığında kadınlarda besin neofobisini açıklayan temel nedenler beş ana başlık altında özetlenebilmektedir.

1. Tiksinme ve Duyuşal Hassasiyet

Araştırmalar, kadınların tat, koku ve görünüm gibi duyuşal uyarılara karşı genel olarak daha yüksek hassasiyet gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, özellikle yabancı veya alışılmadık gıdalar söz konusu olduğunda tiksineye bağlı reddetme davranışını artırabilmektedir. Duyuşal hassasiyetin yüksek olması, bireyin yeni bir besini güvenilir bulmamasına, riskli ya da rahatsız edici olarak algılamasına neden olarak neofobi düzeyini yükseltmektedir. Swedish adults üzerine yapılan bir çalışmada da kadınlarda gıda reddine yol açan tiksine eğilimlerinin erkeklere kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Appetite, 2004). Bu doğrultuda tiksine yanıtı, kadınlarda besin neofobisini tetikleyen en önemli psikolojik faktörlerden biri olarak görülmektedir.

2. Patojen ve Sağlık Risklerinden Kaçınma Eğilimi

Kadınların özellikle hayvansal kaynaklı besinlere yönelik temkinli yaklaşım sergilediği çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır. “Meat neophobia” olarak ifade edilen bu durum, evrimsel açıdan patojen maruziyetini azaltmaya yönelik bir koruma mekanizması olarak yorumlanmaktadır. Yeni veya iyi tanınmayan hayvansal ürünlerin barındırabileceği potansiyel hastalık ve zehirlenme riskleri, kadınların bu gıdalara karşı daha ihtiyatlı davranmasına neden olabilmektedir. Gıda güvenliğine ilişkin kaygıların kadınlarda daha belirgin olması da bu eğilimi destekleyen bir diğer unsurdur. Bu bağlamda, sağlık risklerinden kaçınma davranışı kadınlarda neofobik tepkinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır.

3. Diyet, Sağlık Algısı ve Gıda Güvenliği Kaygıları

Besinlerin içeriği, üretim şekli, katkı maddeleri ve işlenmiş olma durumu gibi konulara yönelik endişelerin kadınlarda daha yüksek olduğu bilinmektedir. Literatürde kadınların gıda güvenliği risklerini erkeklere göre daha fazla sorguladığı ve özellikle işlenmiş gıdaları, paketli ürünleri ve katkı maddesi içeren besinleri daha sakıncalı bulduğu belirtilmektedir. Bu durum, yeni besinlerle karşılaşıldığında temkinli davranmalarına, hatta tamamen kaçınmalarına yol açabilmektedir. Ayrıca kadınların beslenme ile ilgili araştırmalara daha fazla ilgi göstermesi, risk algısını artırarak yeni yiyeceklere karşı daha mesafeli bir tutum geliştirmelerine neden olabilmektedir.

4. Yeme Davranışları Beden Algısı ve Psikolojik Etkenler

Özellikle genç yetişkin kadınlar arasında besin neofobisi puanlarının daha yüksek olduğu çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir. Bu durumun beden algısı, kilo kontrolü, diyet baskısı, sosyal medya etkisi ve yeme davranışı bozukluklarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Sağlıklı beslenme ya da zayıflama motivasyonu gıdalara karşı aşırı seçici ve temkinli yaklaşma, yeni besinleri deneme isteğini azaltmaktadır. Health Population and Nutrition (2025) raporuna göre özellikle kilo kaygısı ve görünüm odaklı davranışlar, genç kadınlarda yeni yiyeceklerden kaçınma eğilimini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır.

5. Sosyo-kültürel ve Eğitsel Belirleyiciler

Besin neofobisi yalnızca bireysel bir davranış değil, aynı zamanda kültürel yapıdan ve yaşam biçiminden güçlü biçimde etkilenmektedir. Bireyin yetiştiği aile ortamı, çocukluk döneminde karşılaştığı besin çeşitliliği, yaşadığı bölgenin mutfak kültürü ve toplumun gıdalara ilişkin tutumları, kadınların besin

tercihlerinin oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Eğitim düzeyinin artmasıyla besin çeşitliliği konusunda farkındalığın arttığı düşünülse de bazı çalışmalarda yüksek eğitimin dahi neofobiye tamamen ortadan kaldırmadığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak kültürel alışkanlıklar, aile baskısı ve sosyal çevrenin etkisi gösterilmektedir (Baş & Hamurcu, 2021). Dolayısıyla kadınların yeni besinlere yaklaşım biçimi, kültürel normlar ve sosyal çevre ile yakın ilişki içerisinde.

SONUÇ

Bu seminer kapsamında ele alınan literatür, besin neofobisinin bireylerin beslenme davranışlarını etkileyen önemli bir psikolojik belirleyici olduğunu göstermektedir. Bulgular, farklı yaş gruplarında değişkenlik göstermekle birlikte, besin neofobisinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek prevalansa sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin etkileşimiyle açıklanabilmektedir.

Kadınların duyuusal hassasiyet seviyelerinin ortalama olarak daha yüksek olması, gıda güvenliği ve hijyen konusundaki kaygılarının daha belirgin olması ve toplumda besin seçimi ile ilgili rollerinin daha baskın şekilde tanımlanması, yeni ve bilinmeyen besinlere karşı daha temkinli yaklaşımlarına neden olabilmektedir. Ayrıca kadınların sağlık, beden ağırlığı ve beslenme kalitesi konularında sosyal medya, kültürel beklentiler ve toplumsal normlar aracılığıyla daha yoğun baskıya maruz kalmaları, risk algılarını yükselterek besin neofobisini tetikleyebilmektedir. Bu durum, yeni gıdaların denenmesini sınırlayarak diyet çeşitliliğini azaltmakta ve potansiyel mikrobeyin yetersizlikleriyle ilişkili olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Besin neofobisinin özellikle kadınlarda daha yüksek oranda görülmesi, toplum sağlığının geliştirilmesi açısından önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmalıdır. Beslenme çeşitliliğinin azalması; bağırsak mikrobiyotası kompozisyonunun daralması, kilo yönetiminin olumsuz etkilenmesi, antioksidan ve lif tüketiminin azalması gibi çok boyutlu etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle, araştırma sonuçlarının sadece bireysel davranış olarak değil, toplumsal sağlık göstergeleri açısından da değerlendirilmesi gerekmektedir.

ÖNERİLER

Eğitim Programlarının Yaygınlaştırılması

Besin neofobisinin azaltılmasında en etkili yaklaşımlardan biri, hedef kitleye yönelik kapsamlı eğitim programlarının uygulanmasıdır. Özellikle kadınların gıda güvenliği, pişirme teknikleri, besin çeşitliliğinin sağlık üzerindeki etkileri ve yeni besinlerin besin ögesi içerikleriyle ilgili bilgilendirilmesi, yeni besinlere yönelik risk algısını azaltabilir. Üniversiteler, halk sağlığı merkezleri ve toplum eğitim programları aracılığıyla bu eğitimlerin yaygınlaştırılması önemlidir.

Duyusal Adaptasyon Temelli Müdahaleler

Duyusal hassasiyet besin neofobisinin önemli belirleyicilerinden biridir. Bu nedenle aşamalı duyuusal adaptasyon teknikleri—örneğin yeni bir besinin önce kokusunun denenmesi, sonra küçük porsiyonlarla tadılması, farklı pişirme yöntemlerinin uygulanması—kadınlarda neofobik davranışların azalmasına katkı sağlayabilir. Bu yaklaşımın özellikle diyetisyen ve psikologların birlikte yürüttüğü multidisipliner programlarda daha etkili olduğu bildirilmektedir.

Psikolojik Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi

Besin neofobisinin bazı bireylerde kaygı, kontrol ihtiyacı, geçmiş travmatik besin deneyimleri veya obsesif özellikler ile ilişkili olabileceği bilinmektedir. Bu nedenle, özellikle yüksek düzeyde neofobi gösteren kadınlara yönelik bilişsel davranışçı terapi, maruz bırakma çalışmaları ve beslenme ile ilişkili negatif düşüncelerin yeniden yapılandırılmasını içeren psikolojik destek programları önerilmektedir.

Sosyo-Kültürel Faktörlerin Dönüştürülmesi

Kadınların gıda hazırlama ve seçme süreçlerindeki toplumsal yükümlülükleri, besin neofobisini pekiştirici bir etki yaratabilmektedir. Bu nedenle aile içinde rol paylaşımının desteklenmesi, gıda hazırlama süreçlerinin ortak etkinlik hâline getirilmesi ve yeni besin deneme deneyimlerinin sosyal bir

aktivite olarak teşvik edilmesi önerilmektedir. Ayrıca medya ve dijital platformlarda paylaşılan içeriklerde bilimsel temelli, korku odaklı olmayan ve sağlıklı besin çeşitliliğini destekleyen içeriklerin artırılması önemlidir.

Kamu Sağlığı Politikalarında Yer Alma

Besin neofobisinin toplum genelinde yaygın bir davranış yapısı olduğu düşünüldüğünde, bu konu halk sağlığı politikaları içine entegre edilmelidir. Özellikle kadınlarda görülen neofobi oranlarının yüksekliği göz önünde bulundurularak; toplumsal eğitim projeleri, sağlıklı beslenme kampanyaları, okul ve aile eğitim programları ile destekleyici politikalar geliştirilebilir.

Araştırmaların Teşvik Edilmesi

Literatürde kadınlarda besin neofobisinin nedenlerine ilişkin çalışmaların hâlâ sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle farklı yaş grupları, sosyo-ekonomik düzeyler ve kültürel yapılar arasında karşılaştırmalı araştırmalar yapılması; özellikle Türkiye özelinde veri üretimi sağlanması, hem klinik uygulamalar hem de halk sağlığı stratejileri için yol gösterici olacaktır.

Sonuç olarak, besin neofobisinin kadınlarda daha yüksek düzeyde görülmesi çok boyutlu bir olgu olup biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin etkileşimi ile şekillenmektedir. Bu nedenle çözüm önerileri yalnızca beslenme davranışına değil, aynı zamanda toplumsal yapı, sağlık okuryazarlığı ve psikolojik süreçlerin bütüncül olarak ele alınmasını gerektirmektedir. Uygulanacak eğitim, danışmanlık ve toplum temelli müdahalelerle kadınlarda besin neofobisinin azaltılması; beslenme çeşitliliğinin artması, besin ögesi yetersizliklerinin önlenmesi ve genel sağlık düzeyinin iyileştirilmesi açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Andrade Previato, H. D. R., & Behrens, J. H. (2017). Taste-related factors and food neophobia: Are they associated with nutritional status and teenagers' food choices? *Nutrition*, 42, 23–29.
- Baş, H., & Hamurcu, P. (2021). Gıda neofobisinin yetişkinlerde incelenmesi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3(3), 165–173.
- Bonaccio, M., Castelnuovo, A. D., Costanzo, S., Lucia, F. D., Olivieri, M., Donati, M. B., et al. (2013). Nutrition knowledge is associated with higher adherence to Mediterranean diet and lower prevalence of obesity: Results from the Moli-Sani Study. *Appetite*, 68, 139–146.
- Choe, J. Y., & Cho, M. S. (2011). Food neophobia and willingness to try non traditional foods for Koreans. *Food Quality and Preference*, 22(7), 671–677.
- Flight, I., Leppard, P., & Cox, D. N. (2003). Food neophobia and associations with cultural diversity and socio-economic status amongst rural and urban Australian adolescents. *Appetite*, 41(1), 51–59.
- Jaeger, S. R., Rasmussen, M. A., & Prescott, J. (2017). Relationships between food neophobia and food intake and preferences: Findings from a sample of New Zealand adults. *Appetite*, 116, 410–422.
- Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K., Kallela, M., Wessman, M., Peltonen, L., Cherkas, L. F., Spector, T. D., & Perola, M. (2007). Genetic and environmental influences on food neophobia in a diet of food choice. *Journal of Biological Psychology*, 74(3), 293–298.
- Kol, K. C., & Akçıl Ok, M. (2020). Akademisyenlerin yeni besin korkularının ve etkileyen faktörlerin saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 96–116.
- Mascarello, G., Pinto, A., Rizzoli, V., Tiozzo, B., Crovato, S., & Ravarotto, L. (2020). Ethnic food consumption in Italy: The role of food neophobia and openness to different cultures. *Foods*, 9(2), 112.
- Meiselman, H. L., King, S. C., & Gillette, M. (2010). The demographics of neophobia in a large commercial US sample. *Food Quality and Preference*, 21(7), 893–897.
- Nordin, S., Broman, D. A., Garvill, J., & Nyroos, M. (2004). Gender differences in factors affecting

rejection of food in healthy young Swedish adults. *Appetite*, 43(3), 295–301.

Olabi, A., Najm, N. E. O., Baghdadi, O. K., & Morton, J. M. (2009). Food neophobia levels of Lebanese and American college students. *Food Quality and Preference*, 20(5), 353–362.

Özkan, N., & Gül, F. H. (2025). The relationships among food neophobia, Mediterranean diet adherence, and eating disorder risk among university students: A cross sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 44(1), 10.

Pliner, P., & Hobden, K. (1992). Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite*, 19(2), 105–120.

Sarin, H. V., Taba, N., Fischer, K., Esko, T., Kanerva, N., Moilanen, L., et al. (2019). Food neophobia associates with poorer dietary quality, metabolic risk factors, and increased disease outcome risk in population-based cohorts in a metabolomics study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 110(1), 233–245.

Siegrist, M., Hartmann, C., & Keller, C. (2013). Antecedents of food neophobia and its association with eating behavior and food choices. *Food Quality and Preference*, 30(2), 293–298.

KADINLARDA MENOPOZ DÖNEMİNDE EPIGENETİK TEMELLİ BESLENMENİN ÖNEMİ

Revahan KAYA*

ÖZET

Menopoz, kadınlarda üreme döneminin sona ermesiyle birlikte östrojen ve progesteron hormonlarının azalmasına bağlı olarak gelişen fizyolojik bir süreçtir. Bu dönemdeki hormonal değişiklikler; kilo artışı, insülin direnci, kemik mineral yoğunluğunda azalma, kardiyovasküler hastalık riski ve duyu durum dengesizlikleri gibi çeşitli metabolik ve psikolojik etkiler yaratabilir. Güncel bilimsel veriler, bu etkilerin yalnızca genetik mirasla sınırlı olmadığını, aynı zamanda epigenetik mekanizmalar aracılığıyla da şekillendiğini ortaya koymaktadır. Epigenetik diyet, besin bileşenlerinin genlerin yapısını değiştirmeden, gen ekspresyonu üzerinde düzenleyici bir rol üstlendiği beslenme modelidir. Folat, B12 vitamini, polifenoller, omega-3 yağ asitleri, resveratrol ve izoflavonlar gibi besin ögeleri; DNA metilasyonu, histon modifikasyonu ve mikroRNA düzenlenmesi gibi epigenetik yollar üzerinden gen aktivitesini etkileyebilmektedir. Bu mekanizmalar sayesinde inflamasyonun azaltılması, oksidatif stresin dengelenmesi ve hücre yaşlanmanın yavaşlatılması mümkün olmaktadır. Menopoz döneminde epigenetik prensiplere dayalı bir diyet uygulamak, yalnızca kilo ve metabolik parametrelerin iyileştirilmesi açısından değil, aynı zamanda hormon dengesi, bilişsel işlevler ve ruhsal iyilik hali bakımından da önemli yararlar sağlayabilir. Dolayısıyla epigenetik temelli beslenme yaklaşımı, menopoz sürecinde sağlıklı yaşlanmayı destekleyen bilimsel temelli bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Epigenetik, Diyet, Menopoz.

GİRİŞ

Menopoz, ovaryumların foliküler aktivitesinin kalıcı biçimde durması sonucu menstruasyonun ve fertilitenin sona ermesiyle ortaya çıkan doğal bir süreçtir (Vardar vd., 2020; EMAS, 2023). Dünya genelinde menopoz yaşının çoğunlukla 50–52 olduğu, Türkiye’de ise bu yaşın 48–49 civarında gerçekleştiği bildirilmektedir (Özyürek, 2020). TNSA (2018) verileri de menopoza girme oranlarının yaşla birlikte hızla arttığını göstermekte; 30–34 yaş için %1.1 olan menopoz oranı, 48–49 yaş aralığında %45.1’e yükselmektedir.

Literatürde menopoz yaşını etkileyebilecek pek çok biyolojik, çevresel ve yaşam tarzı faktörü tanımlanmaktadır. Menarş yaşı, doğurganlık öyküsü, oral kontraseptif kullanımı, fiziksel aktivite düzeyi, tek taraflı oorektomi, vücut kitle indeksi, tütün ve alkol kullanımı, diyet bileşenleri ve sosyoekonomik durum bu faktörler arasında yer almaktadır (Ceylan ve Özerdoğan, 2015). Menopozla birlikte azalan östrojen ve progesteron düzeyleri, ateş basması ve gece terlemeleri gibi vazomotor şikâyetlerden kas-iskelet sistemi yakınmalarına, uyku ve emosyonel problemlere ve cinsel fonksiyon bozukluklarına kadar geniş bir belirti yelpazesine neden olabilmektedir (Converso vd., 2019; Keye vd., 2023; McLeod vd., 2022; Mehaseb vd., 2018; Wang vd., 2022).

Kadınlar yaşamları boyunca erkeklere göre çok daha belirgin hormonal değişimlere maruz kalır. Bu yoğun dalgalanmalar hem fiziksel belirtilerin hem de çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Özellikle menopoz öncesi dönemde steroid hormonlar ile gonadotropin seviyelerinde görülen keskin değişiklikler; anksiyete ve depresyon gibi ruhsal durum bozukluklarının yanı sıra sıcak basması, terleme, vajinal kuruluk gibi vazomotor ve ürogenital yakınmalarla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle sağlıklı yaşlanmanın desteklenmesi açısından kadınlarda bu hormonların düzenli olarak değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır (Fiacco vd., 2018).

Son yıllarda kadınların yaşam evreleri boyunca hormonal değişimlere bağlı olarak emosyonel sorunlara karşı daha duyarlı olduklarını gösteren çalışmalar artmıştır (WHO, 2019). Özellikle menopoz döneminde östrojen düzeylerindeki azalma, kronik hastalık yükü, yaşlı aile bireylerinin bakımı, çocukların evden ayrılması ve sosyal desteğin azalması gibi etkenler depresif belirtileri artırabilmektedir (Pınar vd., 2015; Polat vd., 2021; Venborg vd., 2023). Depresyonun menopoz döneminde yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel sağlıkla da yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Kardiyovasküler hastalıklar,

* Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

metabolik sendrom, obezite, osteoporoz, uyku bozuklukları ve işlevsellikte azalma gibi sağlık sonuçları üzerinde belirgin etkiler oluşturmaktadır (Hildeth vd., 2018; Hooper vd., 2022; Park ve Kim, 2018).

Menopozla birlikte uyku kalitesi de önemli ölçüde bozulmaktadır. Uyku sağlığı, düzenlilik, zamanlama, uyku süresi ve uyku verimliliği gibi çok boyutlu unsurlardan oluşmakta olup; menopoz döneminde kısa uyku süresi, gece uyanmaları, uykuya dalma güçlüğü ve subjektif düşük uyku kalitesi sık görülen sorunlardır (Baker, 2023; Bruynel, 2015). Östrojen seviyesindeki düşüş, vazomotor belirtiler, emosyonel problemler, sosyoekonomik koşullar ve düşük fiziksel aktivite düzeyi bu uyku sorunlarını tetikleyen başlıca faktörlerdir (Gaston vd., 2019; Zagalaz vd., 2019). Premenopozal dönemde %14.4 olan uyku problemi, perimenopozda %18.2'ye, postmenopozda ise %30.2'ye ulaşmaktadır (Kim vd., 2018).

NICE'e göre yaşam kalitesi yalnızca hastalık yokluğu değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik halinin bütünüdür (Ward vd., 2022). Kadınların yaşam süresinin üçte birine yakını menopoz sonrası dönemde geçtiği için, bu evrede yaşanan fizyolojik ve emosyonel sorunlar yaşam kalitesini uzun süre olumsuz etkileyebilmektedir (Şahan ve Oskay, 2021). Yapılan çalışmalarda da kötü uyku kalitesi ve depresyonun menopozdaki yaşam kalitesini belirgin şekilde düşürdüğü rapor edilmiştir (Garip vd., 2015; Gümüşay ve Erbil, 2019; Hashemian vd., 2020; Taşkırıan ve Özgül, 2021).

EPIGENETİK

Epigenetik, DNA dizisinde herhangi bir nükleotid değişimi meydana gelmeden genlerin ne şekilde ifade edileceğini düzenleyen biyokimyasal süreçleri inceleyen bir bilim alanıdır. Bu süreçler, hücrenin genetik materyali nasıl okuyacağını belirleyerek hangi genlerin etkinleşeceğini ya da baskılanacağını kontrol eder. Epigenetik mekanizmalar, kalıtsal bilginin fenotipe yansıtılma biçimini yönlendiren temel düzenleyici faktörler arasında yer alır. Genetik bilginin fenotipe yansıma biçimi, yalnızca DNA dizisine değil, aynı zamanda bu dizinin hücre tarafından nasıl "okunduğuna" bağlı olarak şekillenir (Bird, 2007; Kaya ve Yılmaz, 2020).

Epigenetik mekanizmalar, çevresel faktörlerin gen fonksiyonları üzerindeki etkisini açıklayarak biyolojik çeşitlilik, gelişimsel süreçler ve hastalık patogenezini anlamada temel bir rol üstlenir. Epigenetik, DNA dizisinde herhangi bir nükleotid değişikliği olmaksızın, gen ifadesini etkileyen ve hücre bölünmesiyle birlikte aktarılabilen biyokimyasal düzenlemeleri tanımlayan bir kavramdır. Bu düzenlemeler DNA ve kromatin üzerinde meydana gelir; ancak genetik kodu değiştirmemesi, epigenetik mekanizmaların en belirgin özelliğidir (Baylin ve Jones, 2016). Buna rağmen özellikle genlerin promotör bölgelerinde oluşturdukları yapı değişiklikleri, ilgili genin transkripsiyon düzeyinin artmasına ya da baskılanmasına yol açabilir (Feinberg, 2018).

Epigenetik mekanizmalar, DNA dizisindeki mutasyonlara kıyasla daha dinamik ve tersinir özellik gösterir. Böylece hücre, çevresel uyarılara veya fizyolojik gereksinimlere bağlı olarak belirli genleri geçici olarak aktive edebilir ya da sessizleştirebilir. Bu özellik, organizmanın değişen koşullara karşı hızlı uyum kapasitesine katkı sağlar (Allis ve Jenuwein, 2016). Epigenetik düzenlemelerin bir diğer kritik özelliği, oluşan bu değişikliklerin hücre bölünmesi yoluyla sonraki hücre nesillerine aktarılabilmesidir. Çevresel etkilerin epigenetik mekanizmalar üzerinden gelecek nesillere aktarılması, epigenetik bilginin önemini giderek artıran bir çalışma alanı hâline getirmiştir (Kaya ve Arslan, 2020).

Epigenom olarak adlandırılan bu bütüncül bilgi, sadece genetik diziyi değil aynı zamanda genlerin nasıl kullanılacağını belirleyen kimyasal işaretleri de kapsar. Epigenetik düzenlemeler, gen ekspresyonunu etkileyen ve DNA dizisi aynı kaldığı hâlde hücrelerin fonksiyonel özelliklerini değiştirebilen çok çeşitli mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşir. Bu mekanizmaların en iyi tanımlananı DNA metilasyonudur. Genellikle yaklaşık 1 kb uzunluğunda olan ve yüksek oranda sitozin-guanin (CpG) içeren promotör bölgelerde sitozin kalıntılarında metil grubu eklenmesi, DNA metiltransferaz enzimlerinin (DNMT) aracılık ettiği bir süreçtir. Bu değişim, ilgili genin transkripsiyonunun baskılanmasına yol açar ve hücre bölünmeleri sırasında büyük ölçüde korunarak epigenetik bilginin nesiller arası aktarımını sağlar (Jones, 2012).

Bazı hastalıklarda promotör bölgelerinin neden uygunsuz biçimde hipermetile hâle geldiği hâlâ net olarak açıklanamamıştır. DNMT enzimlerinin normalden daha uzun süre hücrede kalması, demetilaz

aktivitesindeki yetersizlik veya histon metiltransferazların aşırı çalışması gibi mekanizmalar hipermetilasyonun olası nedenleri arasında değerlendirilmektedir (Smith ve Meissner, 2013). Metillenmiş sitozinin (5-MeC) deaminasyon yoluyla timine dönüşme eğilimi ise DNA'da mutasyonel sıcak noktalar oluşturarak genomik kararsızlığı artırabilmektedir (Karaca ve Demir, 2020).

Epigenetik metilasyonun biyolojik olarak en iyi bilinen örneklerinden biri, Mary Lyon tarafından tanımlanan X kromozomu inaktivasyonudur. Kadınlarda iki X kromozomundan biri rastlantısal şekilde susturularak heterokromatin hâline gelir ve çekirdek içinde Barr cisimciği olarak bulunur. Bu mekanizma, erkek ve kadın bireylerde eşit düzeyde gen ürününün sağlanması açısından önemlidir (Lyon, 1961). Buna rağmen inaktive edilen X kromozomundaki genlerin yaklaşık üçte birinin düşük düzeyde de olsa ifade edildiği düşünülmektedir. X kromozomundaki yapısal bozulmalar, inaktivasyonu gereken genlerin susturulmasına ve bazı hastalıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir (Pinter vd., 2018). Özellikle X kromozomundaki kırılmalı bölgelerin fazlalığı dikkate alındığında, bu kromozoma bağlı epigenetik düzensizliklerin çeşitli patolojilerle ilişkili olabileceği öngörülmektedir. Epigenetik mekanizmalar çevresel faktörlere, hormonal değişimlere, yaşlanmaya ve yaşam tarzına duyarlı olduğu için özellikle menopoz, metabolik hastalıklar ve kronik inflamasyon gibi durumlarda büyük önem taşır (Bozkurt ve Öztürk, 2022).

Epigenetik Düzenlemede Histonların Rolü

Hücre çekirdeğinde bulunan DNA, histon proteinlerinden oluşan oktamerik kompleksler etrafına sarılarak nükleozomları ve bunun devamında kromatini oluşturur. Bu oktamer yapı, H2A, H2B, H3 ve H4 histon alt birimlerinin ikişer kopyasından meydana gelir. Uzun yıllar yalnızca DNA'nın paketlenmesinden sorumlu yapısal proteinler olarak değerlendirilen histonların, zamanla gen ekspresyonunun düzenlenmesinde de kritik bir işlev üstlendikleri anlaşılmıştır (Kouzarides, 2007).

Histon modifikasyonları yalnızca asetilasyonla sınırlı değildir. Özellikle H3 histonunun lizininin (H3K9) histon metiltransferazlar tarafından metillendirilmesi, genellikle susturucu bir işaret olarak kabul edilir ve kromatin yapısının daha sıkı hâle gelmesine katkıda bulunur (Zhang ve Reinberg, 2001). Bunun yanında histonlara fosforilasyon, sitrülasyon, ubiquitinasyon, ribozilasyon gibi çok sayıda farklı kimyasal değişiklik uygulanabilir. Bu çeşitlilik, kromatin yapısının son derece dinamik bir şekilde yeniden düzenlenebilmesine olanak tanır.

Bazı araştırmalar, epigenetik modifikasyonların yalnızca DNA'dan histonlara doğru değil, histonlardan DNA'ya doğru da ilerleyebileceğini göstermektedir. Örneğin histon deasetilasyonunun, DNA metilasyonunu kolaylaştırarak ilgili genlerin daha kalıcı biçimde susturulmasına zemin hazırladığı belirlenmiştir (Cedar ve Bergman, 2009). Bu bulgular, epigenetik mekanizmaların birbirleriyle sıkı bir etkileşim içinde olduğunu ve hücre gen kontrolü üzerinde bütüncül bir düzenleme sağladığını göstermektedir.

Histon Asetilasyonu

Histon asetilasyonu, kromatin yapısını gevşeten ve böylece DNA'nın okunabilirliğini artıran temel bir epigenetik düzenleme mekanizmasıdır. Histon asetiltransferaz (HAT) enzimleri histon kuyruklarına asetil grubu ekleyerek kromatinin daha açık bir yapıya geçmesini sağlar. Bu durum, ilgili bölgedeki genlerin daha kolay okunmasını ve transkripsiyonun artmasını destekler. Buna karşılık, histon deasetilaz (HDAC) enzimleri asetil gruplarını uzaklaştırarak kromatini sıkılaştırır ve gen ifadesini baskılar. Bu denge, hücre fonksiyonlarının düzenli ilerlemesi için kritik rol oynar (Yılmaz ve Kaya, 2021).

Histon Metilasyonu

Histon metilasyonu, gen ifadesini artırabilen veya azaltabilen çok yönlü bir epigenetik işarettir. Bu değişiklik, histonların lizinden veya arginininden metil grubu alması ile gerçekleşir. Etkinin yönü, metilasyonun hangi amino asit üzerinde ve hangi pozisyonda olduğuna bağlıdır. Örneğin, H3K4 metilasyonu genellikle gen aktivitesini artırırken, H3K27 metilasyonu baskılayıcı bir etkiye sahiptir. Histon metilasyonu, hücre kimlik, farklılaşma ve uzun süreli gen hafızasının korunmasında temel bir rol oynar (Doğan, 2020).

DNA Metilasyonu

DNA metilasyonu, sitozin bazına metil grubu eklenmesiyle gerçekleşir ve genellikle gen susturulmasıyla ilişkilidir. CpG adacıklarının metilasyonu, transkripsiyon faktörlerinin bağlanmasını engelleyerek o bölgedeki genlerin kapanmasına yol açar. Bu mekanizma özellikle hormon reseptör genleri, metabolizma genleri ve bağışıklık yanıtı ile ilişkili genlerin düzenlenmesinde belirgindir. Menopoz döneminde görülen hormonal dalgalanmalar da DNA metilasyon kalıplarında değişikliğe yol açabilir (Çelik ve Arslan, 2023).

miRNA ve Diğer Düzenleyici Moleküller

Epigenetik düzenlemelerin bir diğer önemli bileşeni mikroRNA'lardır (miRNA). miRNA'lar belirli mRNA'lara bağlanarak onların sentezini azaltır ve protein üretimini sınırlar. Bu süreç hücre döngüsü, enerji metabolizması, inflamasyon ve hormon duyarlılığı gibi kritik sistemleri etkiler. Menopozda değişen hormon dengesi miRNA profillerini de etkileyebilir ve bu durum metabolik risklerin artmasına katkıda bulunabilir (Aydın, 2022).

Kromatin Yeniden Şekillenmesi

Kromatin yeniden modelleme kompleksleri, DNA'nın etrafına sarılı olduğu histonların konumunu değiştirerek gen bölgelerinin açılmasını veya kapanmasını sağlar. Bu dinamik süreç, hücrenin çevresel uyarılara hızlı yanıt verebilmesine olanak tanır. Yaşlanma, oksidatif stres ve beslenme şekli bu mekanizmayı doğrudan etkileyebilen faktörler arasındadır.

EPİGENETİK TEMELLİ BESLENME

Epigenetik modifikasyonların dışsal uyarıcılara duyarlı olması, özellikle beslenmenin bu süreçler üzerindeki etkisini ön plana çıkarmaktadır. Beslenmenin epigenetik mekanizmaları nasıl değiştirdiği tam olarak aydınlatılamamış olsa da, belirli besin bileşenlerinin metilasyon ve histon modifikasyonlarını etkileyebildiği bilinmektedir (Aydın ve Çelik, 2020).

Bu ilişkinin en çarpıcı örneklerinden biri, tarihte "Hollanda Açlık Kışı" olarak bilinen 1944–1945 dönemi boyunca yaşanan ağır kalori kısıtlamasıdır. Bu dönemde hamile kalan kadınların bebekleri yetişkinliğe ulaştıklarında diyabet, kardiyovasküler hastalık ve obezite gibi metabolik bozukluklara kardeşlerine göre daha yüksek oranda sahip oldukları görülmüştür (Heijmans, 2008). Özellikle gebeliğin ilk aylarının hastalık riskini belirlemede en kritik dönem olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, doğumdan önce maruz kalınan beslenme koşullarının bile bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde sağlık üzerinde kalıcı izler bırakabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, açlığa maruz kalan bebeklerde insulin benzeri büyüme faktörü II (IGF2) geninin metilasyon düzeylerinin düşmüş olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum epigenetik değişikliklerin, teoride geri dönüşebilir olmasına rağmen, gelişimsel dönemde oluşan bazı düzenlemelerin yetişkinlik boyunca kalabildiğini göstermektedir. Dahası, bu modifikasyonların nesiller boyunca aktarılabilmesi ve maruziyete uğrayan kadınların torunlarını dahi etkileyebileceği düşünülmektedir (Demirel ve Yıldız, 2021).

MENOPOZ DÖNEMİNDE EPİGENETİK TEMELLİ BESLENME

Menopoz döneminde görülen fizyolojik ve metabolik değişikliklerin yalnızca hormonal dalgalanmalardan kaynaklanmadığı, aynı zamanda epigenetik mekanizmalar tarafından şekillendirildiği giderek daha fazla kabul görmektedir. DNA metilasyonu, histon modifikasyonları ile kodlamayan RNA'ların düzenlediği epigenetik işaretler, kromatin yapısını ve gen ekspresyonunun aktivitesini doğrudan etkileyerek menopozdaki metabolik yanıtların belirlenmesinde önemli rol oynar (Özkul ve Dede, 2018). Bu mekanizmaların çevresel ve yaşam tarzına bağlı faktörlere duyarlı olması, menopozda sık karşılaşılan obezite, insülin direnci, Tip 2 diyabet, inflamasyon ve kardiyometabolik hastalıkların epigenetik kökenlerini anlamayı mümkün kılmaktadır.

Beslenme, epigenetik düzenlemeleri en çok etkileyen çevresel faktörlerden biridir. Fetal dönemden itibaren beslenme alışkanlıklarının gen aktivitesini değiştirdiği bilinmekte olup, yaşam boyunca tüketilen besinlerin epigenetik süreçleri fizyolojik veya patolojik yönde etkileyebildiği ortaya konmuştur (Aydın ve Çelik, 2020). Menopoz döneminde ise bu durum daha kritik hâle gelmektedir; çünkü hormon düzeylerinin düşmesiyle birlikte metabolizma daha hassas bir yapıya bürünmekte ve epigenetik duyarlılık

artmaktadır. Bu bağlamda, polifenoller, soya izoflavonları, omega-3 yağ asitleri, folat ve metilasyon destekleyici mikro besin öğeleri gibi biyoaktif bileşenler; gen ekspresyonu, inflamasyon yanıtı ve enerji metabolizması üzerinde düzenleyici etkilere sahip olabilmektedir (Demirel ve Yıldız, 2021).

Bu bulgular, menopoz döneminde uygulanan epigenetik temelli beslenme yaklaşımlarının, kronik hastalık risklerinin azaltılmasına, metabolik dengenin korunmasına ve yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, beslenme epigenetiği alanındaki çalışmalar henüz erken aşamadır ve özellikle gıdalardaki biyoaktif bileşenlerin histon modifikasyonları veya kromatin yeniden yapılanması üzerindeki etkileri tam olarak açıklığa kavuşmamıştır (Anonim, 2023).

EPIGENETİK ETKİLİ BESİN BİLEŞENLERİ VE MENOPOZ

Menopoz döneminde östrojen ve progesteron seviyelerindeki belirgin düşüş yalnızca hormonal dengeyi etkilemekle kalmaz; aynı zamanda epigenetik mekanizmaların yeniden şekillenmesine yol açarak metabolik süreçlerin düzenlenmesini de etkiler. Hormon seviyelerinin azalması, özellikle DNA metilasyon paternlerinin değişimi, histon modifikasyonlarının yeniden düzenlenmesi ve mikroRNA ekspresyonlarında kaymalar gibi epigenetik düzenleyici mekanizmaları daha hassas hâle getirir (Özkul ve Dede, 2018).

Polifenoller ve Gen Ekspresyonu Üzerindeki Epigenetik Etkiler

Polifenoller (flavonoidler, fenolik asitler, lignanlar) epigenom üzerinde güçlü düzenleyici etkilere sahiptir. Bu bileşikler özellikle DNMT (DNA metiltransferaz) enzimlerinin inhibisyonu, HDAC (histon deasetilaz) aktivitesinin azaltılması ve miRNA ekspresyonunun yeniden düzenlenmesi gibi yollarla gen düzeyinde düzenleyici rol oynar. Menopoz döneminde, polifenollerin antiinflamatuvar ve antioksidan etkileri epigenetik düzenleme ile birleşerek metabolik dengeyi olumlu yönde etkileyebilir:

- **Epigallokateşin gallat (EGCG):** DNMT inhibisyonu gösterir, östrojen reseptörü (ER) ekspresyonunu düzenleyebilir (Li vd., 2011).
- **Kurkumin:** Histon asetilasyonunu artırarak antiinflamatuvar genlerin aktivasyonunu destekler.
- **Resveratrol:** SIRT1 aktivasyonu ile yaşlanma ve metabolizma genlerini epigenetik olarak düzenler (Demirel ve Yıldız, 2021).

Soya İzoflavonları ve Östrojen Benzeri Epigenetik Etkiler

Menopoz döneminde östrojen reseptörlerinin azalması pek çok metabolik bozukluğa zemin hazırlar. Soya izoflavonları (genistein, daidzein); ER β üzerinden fitoöstrojenik etki, DNA metilasyonunun modülasyonu ve histon asetilasyonunun artırılması gibi mekanizmalar ile menopoz sonrası hormon eksikliğine karşı epigenetik düzeyde tampon görevi görebilir.

Omega-3 Yağ Asitlerinin Epigenetik Etkileri

Omega-3 (EPA, DHA), menopoz döneminde sık karşılaşılan inflamasyon artışını, karaciğer yağlanmasını ve insülin direncini azaltır. Bu etkiler yalnızca biyokimyasal değil, aynı zamanda epigenetiktir: Histon asetilasyonunu artırır, NF-KB ilişkili mikroRNA'ların düzenlenmesini sağlar ve DNMT aktivitelerini modüle eder (Demirel ve Yıldız, 2021).

Folat ve Metilasyon Destekleyici Besin Öğeleri

DNA metilasyonunun en temel biyokimyasal bileşeni olan S-adenosil metiyonin (SAM) üretimi, folat ve B12 vitamini gibi besin öğelerinin alımına bağlıdır. Menopoz döneminde düşük folat/B12 alımı hipometilasyon ve inflamasyon artışına neden olurken, yeterli alım düzenli metilasyon ve metabolik stabilite sağlar (Aydın ve Çelik, 2020).

Mikrobiyota–Epigenom Etkileşimi ve Menopozda Beslenme

Menopoz döneminde östrojen düşüşüne bağlı olarak bağırsak mikrobiyotasında belirgin değişiklikler yaşanır. Özellikle butirat, histon deasetilaz inhibitörü (HDACi) olarak işlev görür ve antiinflamatuvar genlerin ekspresyonunu artırır. Lifli beslenme, probiyotikler ve prebiyotikler menopozda epigenetik açıdan koruyucu mikro çevre oluşturur (Anonim, 2023).

SONUÇ

Menopoz, kadınların yaşam döngüsünde yalnızca üreme fonksiyonunun sona erdiği bir dönem değil; metabolik, nöroendokrin ve hücresele düzeyde çok katmanlı değişimlerin bir arada görüldüğü karmaşık bir biyolojik süreçtir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, bu değişimlerin yalnızca hormonal yollarla değil, aynı zamanda epigenetik mekanizmalar üzerinden de şekillendiğini göstermiştir (Keskin ve Özkaya, 2020; Şanlı ve Erkan, 2021). DNA metilasyonu, histon değişimleri ve kodlanmayan RNA'ların aracılık ettiği epigenetik düzenlemelerin menopoz döneminde belirgin biçimde değiştiği bilinmektedir.

Biyoaktif bileşenlerden zengin bir beslenme planının DNA metilasyon modellerini iyileştirerek hücresele yaşlanma hızını yavaşlatabileceği bildirilmektedir (Özkan ve Ünver, 2020). Eldeki bulgular menopoz döneminde beslenme-epigenetik-hormon etkileşimini dikkate alan bütüncül yaklaşımların sağlık çıktılarında belirgin iyileşmeler sağlayabileceğini göstermektedir.

KAYNAKÇA

- Allis, C. D., & Jenuwein, T. (2016). The molecular hallmarks of epigenetic control. *Nature Reviews Genetics*, 17(8), 487–500.
- Aydın, G. (2022). miRNA'ların metabolik süreçlerdeki rolü ve kadın sağlığına etkileri. *İstanbul Tıp Dergisi*, 27(3), 145–153.
- Aydın, S., & Çelik, S. (2020). Beslenmenin epigenetik mekanizmalar üzerindeki etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48(1), 45–56.
- Baylin, S. B., & Jones, P. A. (2016). Epigenetic determinants of cancer. *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 8(9), a019505.
- Bird, A. (2007). Perceptions of epigenetics. *Nature*, 447(7143), 396–398.
- Bozkurt, N., & Öztürk, F. (2022). Epigenetik mekanizmalar ve kronik hastalıklarla ilişkisi. *Türkiye Biyokimya Dergisi*, 47(2), 120–132.
- Cedar, H., & Bergman, Y. (2009). Linking DNA methylation and histone modification: Patterns and paradigms. *Nature Reviews Genetics*, 10(5), 295–304.
- Ceylan, B., & Özerdoğan, N. (2015). Menopoz yaşını etkileyen faktörler. *Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*, 12(1), 57–63.
- Çelik, S., & Arslan, B. (2023). DNA metilasyonu ve hormon ilişkili hastalıklarda epigenetik düzenleme. *Anadolu Bilim ve Sağlık Dergisi*, 8(1), 55–64.
- Demirel, S., & Yıldız, A. (2021). Biyoaktif bileşenlerin epigenetik düzenleyici rolleri. *Gıda ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 120–134.
- Doğan, R. (2020). Histon modifikasyonlarının moleküler biyolojideki önemi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(4), 321–330.
- Feinberg, A. P. (2018). The key role of epigenetics in human disease prevention and development. *The New England Journal of Medicine*, 378(14), 1323–1334.
- Heijmans, B. T. (2008). Persistent epigenetic differences associated with prenatal exposure to famine in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(44), 17046–17049.
- Jones, P. A. (2012). Functions of DNA methylation: Islands, start sites, gene bodies and beyond. *Nature Reviews Genetics*, 13(7), 484–492.
- Karaca, N., & Demir, S. (2020). DNA metilasyonunun genetik stabilite üzerindeki rolü. *Türk Biyokimya Dergisi*, 45(3), 210–218.
- Kaya, S., & Arslan, B. (2020). Epigenetik mekanizmaların kalıtsal aktarımı ve çevresel etkileşimleri. *Türk Biyokimya Dergisi*, 45(2), 120–131.
- Kaya, S., & Yılmaz, Ö. (2020). Epigenetik ve gen ifadesinin düzenlenmesi. *Türkiye Klinikleri Biyokimya*

Dergisi, 9(1), 10–20.

Kouzarides, T. (2007). Chromatin modifications and their function. *Cell*, 128(4), 693–705.

Li, Y., Daniel, M., & Tollefsbol, T. O. (2011). Epigenetic regulation in dietary cancer prevention. *Epigenetics*, 6(9), 1021–1037.

Lyon, M. F. (1961). Gene action in the X-chromosome of the mouse (*Mus musculus* L.). *Nature*, 190, 372–373.

Özkul, Y., & Dede, E. (2018). Epigenetik mekanizmalar ve hastalık ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 38(2), 95–103.

Pinter, S. F., et al. (2018). X-chromosome inactivation and disease. *Nature Reviews Genetics*, 19(4), 215–227.

Smith, Z. D., & Meissner, A. (2013). DNA methylation: Roles in mammalian development. *Nature Reviews Genetics*, 14(3), 204–220.

Yılmaz, Ö., & Kaya, H. (2021). Epigenetik düzenleyiciler ve hastalık mekanizmalarındaki rolleri. *Türkiye Klinikleri Biyokimya Dergisi*, 10(1), 15–28.

Zhang, Y., & Reinberg, D. (2001). Transcription regulation by histone methylation: Interplay between different covalent modifications. *Genes & Development*, 15(18), 2343–2360.

OBEZİTENİN KADINLARDA ÖZGÜVEN VE ATILGANLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Esmanur ENGEL*

Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR**

ÖZET

Obezite vücutta adipoz dokunun hipertrofisi ve/veya hiperplazisi sonucu gelişen, enerji alımı ile harcanması arasındaki kronik dengesizlikten kaynaklanan, metabolik, hormonal ve inflamatuvar süreçleri etkileyen sistemik bir hastalıktır. Obeziteye diyabet, hipertansiyon, metabolik sendrom ve kardiyovasküler hastalıklar gibi yan hastalıklar da eşlik edebilir. Obezitenin etkileri sadece fiziksel sağlık sorunlarıyla sınırlı kalmayıp, bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamını da derinden etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Yapılan çalışmalarla obez kadınların genellikle düşük beden memnuniyetine sahip olmalarının yanında, sosyal görünüş kaygılarında artma ve benlik saygılarının ise azaldığı gösterilmiştir. Ayrıca bu durumun kadınların sosyal ilişkilerde kendini ifade etme ve haklarını savunma becerilerini de olumsuz olarak etkileyebildiği saptanmıştır. Toplumun ideal beden algısı ve eleştirilme korkusu, obez kadınlarda özgüven kaybının temel sebeplerindedir. Özellikle kadınlarda toplumsal güzellik normları, beden algısı ve sosyal beklentiler, obezitenin birey üzerindeki etkilerini daha da belirgin hâle getirmektedir. Bu konuda mücadele veren kadınların yaşam doyumunu ve psikolojik iyilik hâlini güçlendirmek için psikososyal destek programları, beden olumlama yaklaşımları ve grup terapileri gibi müdahaleler uygulanabilir ve böylece kadınların özgüven ve atılganlık düzeyleri artırılabilir. Bu nedenle bu bildiride obezitenin kadınların psikolojik durumları, özgüven ve atılganlık düzeyleri üzerine olan olası etkilerini incelemek ve önlemek için gerekli olan beslenme stratejileri hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Beslenme, Kadın, Obezite, Özgüven.

GİRİŞ

Obezite, vücutta adipoz dokunun hipertrofisi ve/veya hiperplazisi sonucu gelişen, enerji alımı ile harcaması arasındaki kronik dengesizlikten kaynaklanan, metabolik, hormonal ve inflamatuvar süreçleri etkileyen sistemik bir hastalıktır. Obezite, dünya genelinde prevalansı hızla artan bir sağlık sorunu olup Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2019'da fazla kilolu/obeziteye bağlı 5 milyon ölüm gerçekleşmiş; yetişkin nüfusta obezite oranı 1990'dan 2022'ye %7'den %16'ya yükselmiştir (WHO, 2024). Obezite, fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal ve sosyal sağlığı da derinden etkiler. Özellikle kadınlarda, toplumsal güzellik normları, kilo üzerinden kurulan baskı ve damgalama, beden imajı, özgüven ve atılganlık gibi psikolojik değişkenleri doğrudan etkilemektedir. Obezite ile ruhsal sorunlar güçlü biçimde ilişkilidir: Örneğin, obezite kadınlarda depresyon insidansını artırır ve obez kadınlarda depresyon görülme sıklığı erkeklere göre yaklaşık iki kat daha fazladır (Rosenbaum ve White, 2016). Ayrıca yapılan araştırmalar, obez kadınların özgüven düzeyinin genelde düşük olduğunu göstermektedir (Jach ve Krystoń, 2021). Özgüven, bireyin kendi değerine ve yetkinliklerine ilişkin olumlu algısını ifade ederken; atılganlık, bu öz-değer algısının davranışa yansiyarak duygu ve düşüncelerin açık, net ve sosyal açıdan uygun biçimde ifade edilmesini sağlayan bir iletişim becerisidir.

Obezite

Obezite, DSÖ tarafından sağlığı bozacak ölçüde anormal veya aşırı yağ birikimiyle karakterize, kronik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2025). Klinik uygulamada obezite tanımında en sık kullanılan ölçüt beden kitle indeksidir (BKİ). BKİ'nin 25 kg/m²'nin üzerinde olması fazla kilolu, 30 kg/m² ve üzerinde olması ise obez olarak sınıflandırılmaktadır. Bu nedenle obezite yalnızca "ideal kilonun üzerinde olmak" değil, yağ dokusunun miktarı ve dağılımındaki artış nedeniyle çeşitli hastalıklara zemin hazırlayan tıbbi bir durumdur. Güncel veriler, obezitenin küresel ölçekte hızla artan önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir. Örneğin, küresel obezite prevalansı 1990'dan bu yana iki

* Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Lisans Öğrencisi

** Prof. Dr., Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, E-mail: tunay@karatekin.edu.tr

katından fazla artmış ve günümüzde 878 milyondan fazla yetişkinin obez olduğu bildirilmiştir (Kelly vd., 2022). WHO'nun 2022 verilerine göre, dünya genelinde yetişkinlerin yaklaşık %16'sı obez, %30'dan fazlası ise fazla kilolu olarak sınıflandırılmaktadır. Son kırk yılda obezite prevalansındaki artış; fiziksel aktivite azalması, işlenmiş gıda tüketimindeki yükselme ve yaşam tarzındaki değişimlerle yakından ilişkilendirilmektedir (Hruby ve Hu, 2015; Tokarek vd., 2021).

Türkiye'de yapılan çalışmalar da yetişkin nüfusta obezite oranlarının yüksek olduğunu ve özellikle kadınlarda daha yaygın görüldüğünü bildirmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019; Şengül, 2020). Obezitenin ortaya çıkışında temel mekanizma, enerji alımı ile enerji harcaması arasındaki dengesizliktir. Uzun süre boyunca harcanandan fazla enerji alınması, bu fazla enerjinin yağ dokusu olarak depolanmasına ve zamanla obezite gelişimine yol açar (WHO, 2025). Bununla birlikte obezite yalnızca "çok yemek" ile açıklanamaz; genetik yatkınlık, fiziksel aktivite yetersizliği, yüksek kalorili ve işlenmiş gıdaların tüketimi, uyku düzensizliği, stres, kullanılan bazı ilaçlar ve sosyoekonomik koşullar gibi çok sayıda etken obezite gelişimine katkıda bulunmaktadır (Hruby ve Hu, 2015).

Obezitenin sağlık üzerine etkileri oldukça geniştir. Obez bireylerde Tip 2 diyabet, hipertansiyon, dislipidemi, koroner kalp hastalığı, inme, bazı kanser türleri (örneğin meme, kolorektal ve endometriyum kanseri), uyku apnesi ve osteoartrit gibi kronik hastalıkların görülme riski artmaktadır. Ayrıca obezite, solunum fonksiyonlarında bozulma, karaciğer yağlanması ve infertilite gibi sorunlarla da ilişkilidir. Fiziksel etkilerinin yanı sıra, kilo fazlasına bağlı damgalanma ve ayrımcılık, depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi psikososyal sorunları da beraberinde getirebilmektedir (CDC, 2024).

Obezitenin tanısında BKİ temel bir göstergedir; ancak tek başına vücut yağ dağılımını tam olarak yansıtmayabilir. Özellikle karın çevresinde biriken yağlanmanın (abdominal obezite) metabolik ve kardiyovasküler hastalıklar açısından daha yüksek risk taşıdığı bilinmektedir (Després, 2012). Abdominal obezitenin tip 2 diyabet ve kardiyovasküler mortaliteyi BKİ'den daha iyi öngördüğü birçok çalışma ile gösterilmiştir. Bu nedenle bel çevresi, bel/kalça oranı ve bel/boy oranı gibi ek antropometrik ölçümlerin kullanılması önerilmektedir (TÜBER, 2022). Türkiye'de yetişkinlerde bel çevresi ve bel/kalça oranına göre riskli grupların azımsanmayacak düzeyde olduğu, bunun da obeziteye bağlı sağlık risklerini artırdığı çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Şengül, 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019).

Sonuç olarak, obezite; sağlığı olumsuz etkileyen aşırı yağ birikimiyle karakterize, çok faktörlü nedenlere bağlı bir kronik hastalıktır. Küresel ve ulusal veriler, obezitenin hem sıklığının hem de buna bağlı hastalık yükünün giderek arttığını ortaya koymaktadır. Bu nedenle obezitenin önlenmesi ve kontrol altına alınması için sağlıklı ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının bireysel düzeyde desteklenmesinin yanı sıra; gıda ortamını, fiziksel aktivite olanaklarını ve sosyoekonomik koşulları iyileştiren toplum temelli politikalar büyük önem taşımaktadır.

Kadınlarda Hormonlar ve Sosyal Yüklerin Obeziteye Etkisi

Genetik faktörler obezite ile psikolojik refah arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkiler ve belirli genler bireyleri obezitenin kendisine ve ilgili zihinsel sağlık koşullarına yatkınlık gösterir (Frayling, 2007). Bu genetik yatkınlık, leptin, ghrelin gibi açlık-tokluk ve stresi düzenleyen hormonların ve hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninde yer alanların dengesinin obezite ile bozulması sonucu fiziksel ve zihinsel sağlık bozulabilir (Cornejo, 2016). Bu duruma hormonal dengesizlikler, strese, kaygıya ve depresyona yol açan artmış kortizol seviyeleri yol açar. Kortizol, stres durumlarında salınan ve metabolizmayı düzenleyen bir hormondur. Kadınlar özellikle iş, ev işleri, bakım sorumlulukları ve aile yükleri nedeniyle kronik strese daha yatkın olabilirler; bu da kortizol düzeylerinin sürekli olarak yüksek kalmasına neden olabilir. Sürekli yüksek kortizol, iştah artışı, duygusal yeme (emotional eating) ve abdominal yağ depolanmasını tetikleyebilir. Duygusal yeme hem olumlu hem de olumsuz güçlü duygular tarafından tetiklenen gıda alımı olarak tanımlanmaktadır. Johnson ve Miller (2022) çalışmasında, kronik stres ve artmış kortizolün obezite riskini önemli ölçüde artırdığı bildirilmiştir.

Kadınlarda östrojen, yağ dokusunun yöneticisi olarak görev yapar. Özellikle üreme çağındaki kadınlarda, östrojen düzeyleri yağ birikimini belirli bölgelerde (örneğin kalça ve uyluk) destekleyebilir. Ancak östrojen azalması (özellikle menopoz döneminde) visceral (karın içi) yağlanmayı artırabilir. Bu durum

metabolik riskleri yükselterek obezite gelişimine katkıda bulunur. 2021 tarihli bir çalışmada, postmenopozal kadınlarda östrojen düşüşü ile viseral yağ artışı arasında anlamlı bir ilişki gösterilmiştir (Nguyen, 2021).

Ayrıca obezite, beyin fonksiyonu üzerindeki etkileri nedeniyle artan depresyon riski ile ilişkilendirilen kronik düşük dereceli inflamasyonla ilişkilidir (Liu, 2017). Araştırmalar ayrıca obezitenin, özellikle duygu düzenleme, ödül işleme ve karar verme ile ilgili alanlarda beyin yapısını ve işlevini değiştirebileceğini ve potansiyel olarak psikolojik bozukluklara yol açabileceğini göstermektedir (Geijselaers, 2017).

Günlük hayatın aile içindeki sorumlulukları da kadınların obezite riskini etkileyebilir. Yapılan bir araştırma, aile bakımı ve ev işlerinde cinsiyet farkının kapandığını ancak ev işleri söz konusu olduğunda kadınların hâlâ haftada ortalama 4 saat daha fazla zaman harcadığını göstermiştir (Barzallo vd., 2024). Başka bir deyişle, benzer şartlarda bile, kadınlar evde temizlik, yemek ve çocuk bakımı gibi görevlerde erkeklerden belirgin şekilde daha çok zaman ve emek harcarlar. Bu ek yük, hem fiziksel aktivite imkânını azaltabilir hem de kronik stres düzeylerini yükseltebilir. Zira kadınlar üzerinde hem ev içi hem iş hayatındaki beklenti ve sorumluluklar birikerek psikolojik baskı yaratır. Araştırmalar, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde kronik stres yaşadığını ve bunun sonucunda hormonal farklılıklar nedeniyle kilo alma eğilimlerinin arttığını göstermektedir (Turner, 2023).

Brezilya’da yapılan bir çalışmada, haftada 40 saatin üzerinde çalışan kadınların %34.5’i, iş ve aile kaynaklı talepler nedeniyle kişisel zaman bulamadığını bildirmiştir; bu oranı erkeklerde %23.8’dir. Aynı çalışmada, yeterli kişisel bakım zamanı bulamayan (yani yoğun mesleki ve ailevi yük altındaki) kadınlarda fazla kilolu olma (PR=1.29) ve obezite (PR=1.65) oranı anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu veriler, yoğun iş-ev yükünün obezite riskini artırabildiğini, ailevi ve mesleki sorumlulukların kadınların sağlıklı yaşam yönetimini zorlaştırdığını göstermektedir (Pinto, 2018).

Sosyal Medyanın Etkisi

Medya, moda endüstrisi ve sosyal medya platformları, “zayıf kadın” idealini yaygınlaştırarak beden imajı kaygılarını artırır. Kadınlar, ideal beden standartları ile gerçekte sahip oldukları bedenleri karşılaştırdıklarında sıklıkla hayal kırıklığı ve yetersizlik hissi yaşar. Bu psikososyal baskılar, benlik saygısının düşmesine ve sosyal katılımda azalmaya neden olur. Obezite ile ilişkili damgalama (weight stigma), kadınların sosyal dünyada küçümseme, alay edilme veya dışlanma riski yaşamasına neden olur. Bu olumsuz deneyimler, sosyal çekilme davranışlarını pekiştirir; kişiler reddedilme kaygısıyla sosyal etkinliklerden uzaklaşabilir. Sürekli damgalanma, özgüvenin azalması ve atılganlıkta gerilemeye yol açar. Ayrıca, sosyal destek ağlarının zayıf olması, kişinin yalnızlık ve psikolojik yükünü artırarak obezitenin olumsuz etkilerini derinleştirebilir.

Toplum ve medya, kadınlardan zayıf ve bakımlı görünmelerini bekler; bu sosyal baskılar, obez kadınların üzerinde ek bir yük oluşturur. Modern kültürde idealize edilen güzellik normları, beden tatminsizliğini artırarak özgüveni düşürür. StatPearls kaynağında belirtildiği gibi, fiziksel görünüme büyük önem veren bir toplumda obezite genellikle özgüveni ve benlik saygısını olumsuz etkiler (Dandgey, 2023). Ayrıca, obeziteye yönelik damgalama (weight stigma) ciddi bir problemdir. Obez kadınlar, ailede, işte veya toplum içinde yaşlıları tarafından olumsuz yargılarla karşılaşabilir. Bu durum sosyal ilişkileri kısıtlayarak izolasyon ve yalnızlık hislerine neden olur. Örneğin StatPearls’da belirtildiği üzere, obeziteyle ilişkili damgalama ve beden imajı endişeleri sosyal ilişkileri zorlayarak izolasyon, yalnızlık ve psikolojik sıkıntılar yaratabilir. Benzer şekilde, obezite damgalaması kadınların fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunu düşürebilir; kişiler, yargılanma veya utanma korkusuyla spor salonlarından veya grup aktivitelerinden çekinebilir.

Bu bağlamda, sosyal medya ve günlük çevre de olumsuz rol oynayabilir. Kadınlar, sosyal medyada sunulan “ideal” beden örnekleri karşısında kendilerini yetersiz hissedebilir; bu durum beden kıskançlığı ve özgüven kaybını artırır. Netice itibarıyla, obez kadınlar daha sınırlı bir sosyal çevreye sahip olabilir veya sosyal faaliyetlerden kaçınabilir; toplumsal önyargılar ve destek eksikliği, sosyal etkileşimlerini kısıtlayan faktörlerdir (Dandgey, 2023).

Obezitenin Özgüven ve Atılganlık Üzerine Etkisi

Fazla kilolu veya obez kadınlarda benlik saygısı ciddi şekilde azalabilir. Bir çalışmada normal kilolu kadınlarla karşılaştırıldığında obez kadınların özsaygı skorları anlamlı olarak daha düşüktü. Obez kadınlar, bedenleriyle ilgili beklentilerinden uzak hissetmekte, ideal ve gerçek beden imajları arasında büyük uyumsuzluk yaşamaktadır. Bu durum, kişinin kendine yönelik olumsuz düşünceler geliştirmesine ve özgüven kaybına neden olmaktadır. Öte yandan, toplumda obezitenin hala “kabul edilemez” görülmesi ve olumsuz stereotiplerle damgalanması da özgüvenin düşmesinde rol oynar. Örneğin, kilo damgalaması obez bireyleri değersizleştirilen bir etiketleme sürecine yol açar; obez kişiler statü kaybına, haksız muamele ve ayrımcılığa maruz kalabilir. Toplumsal anlatıda obez kadınlar sıklıkla “tembel, değersiz, çekici olmayan” gibi olumsuz kalıplarla tanımlandığından, kişi hem dıştan gelen damgaları hem de bu damgaların içselleştirilmesiyle özsaygısında azalma yaşar. Kısacası, obeziteye bağlı damgalanma ve sosyal önyargı, kadınlarda özgüvenin düşmesine ve kendine bakışın olumsuzlaşmasına yol açmaktadır. Atılganlık yetisi üzerine obezite etkisini doğrudan inceleyen çok sayıda çalışma olmasa da eldeki bulgular anlamlı ipuçları sunmaktadır. Bir araştırmada, yeme bozukluğu (tıknırcasına yeme bozukluğu) olan obez kadınlarda bir dizi sosyal beceri incelenmiş ve bu kadınların atılganlık becerilerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Jach ve Krystoń, 2021).

Gerçekten de, atılganlığı düşük olan obez kadınlar, duygularını ifade etmede ve iletişim kurmada da zorlanmakta; bu durum yeme bozukluklarına yakalanma olasılıklarını artırmaktadır (Puhl ve Himmelstein, 2012). Bu bulgu, obezitenin dolaylı olarak özgüven azalması kadar kendini ifade edebilme becerilerinde de yıkıcı etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Yani obezite, özellikle sosyal ortamlarda kendini ortaya koyma ve sınırlarını belirleme yetisini azaltarak kadının atılganlığını zayıflatabilir. Araştırmalar, obezite ile düşük psikolojik iyi oluş (pozitif iyi oluş, benlik saygısı vb.) arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin, yakın tarihli bir tarama inceleme çalışmasında, obez kadınların çoğunda özgüven (özsaygı) ve yaşam doyumunda, normal kilolulara kıyasla anlamlı düşüş gözlenmiştir. Bu düşüş, fiziksel sağlıktaki sorunlarla birlikte sosyal olumsuz faktörlerin (örneğin damgalama ve ayrımcılık) etkisiyle daha da belirginleşebilmektedir. Ayrıca, toplumun fiziksel görünümüne aşırı önem verdiği ortamlarda, obezite kişinin beden imajı olumsuz etkileyerek benlik saygısında azalmaya yol açar (Lugo-González vd., 2022).

Bu durum, kadının kendini daha az yetkin, yetersiz veya değersiz hissetmesine neden olabilir. Benlik saygısındaki düşüş ise genellikle atılganlıkta (kendini ifade etme ve haklarını savunma becerisinde) azalmayı beraberinde getirir. Nitekim bir çalışma, obez ve yeme bozukluğu tanısı olan kadınlarda atılganlık becerilerinin zayıf olduğunu; duygularını ifade etme ve başkalarıyla iletişimde daha az yetenekli kadınların yeme bozukluğu riskinin yüksek olduğunu bildirmiştir (Puhl ve Himmelstein, 2012).

Bu da obez kadınlarda özgüven eksikliğinin, sosyal ilişkilerde çekingenliğe ve haklarını savunamamaya yol açabileceğine işaret etmektedir. Obez kadınlar, normal kilolu kadınlara kıyasla genellikle daha düşük benlik saygısı ve yaşam doyumuna sahiptir (Lugo-González vd., 2022). Beden imajı tatminsizliği, suçluluk ve utanç duyguları sıkça görülen sonuçlardır; bu durum özgüveni azaltarak depresyon ve anksiyete riskini artırır.

Düşük benlik saygısı, atılganlıkta azalma ve sosyal ilişkilerde geri planda kalma eğilimiyle bağlantılıdır. Obezite, kadınlarda özgüven üzerinde uzun vadeli olumsuz etkilere sahip olabilir. Fazla kilo veya obezite yaşayan kadınlar, beden memnuniyetsizliği yaşayabilir ve sosyal ideal beden normlarına uyamadıklarını hissedebilirler. Bu durum, benlik saygısında (self-esteem) azalmaya yol açar. Özellikle toplumsal beklentiler ve medya tarafından empoze edilen “ideal kadın bedeni” kalıpları kadınların kendilerini yetersiz hissetmesine neden olabilir. Atılganlık (Assertiveness). Atılganlık, bireyin duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını etkili bir şekilde ifade edebilme becerisidir. Obez kadınlarda, düşük benlik saygısı ve fiziksel görünüm kaygısı, kendini ifade etme, sosyal sınır koyma ve hak talep etmede sınırlamalar oluşturabilir. Bazı araştırmalar, obez kadınların sosyal etkileşimlerde daha çekingen davrandığını, risk almayı ve karar verme süreçlerinde geri planda kaldığını göstermektedir. Bu durum, hem iş hem de özel yaşamda özgüven eksikliğine ve sosyal izolasyona yol açabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Obezite, kadınların biyolojisi, hormon düzeyleri ve toplumsal koşullarıyla iç içe geçmiş bir olgudur. Östrojen ve kortizol hormonlarının etkisi, aile içi sorumlulukların yükü, sosyal baskılar ve damgalama, sadece kilo problemi değil; özgüven, atılganlık ve sosyal bağlantılar açısından da derin sonuçlar doğurur. Bu nedenle obeziteyle mücadele stratejileri, yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmamalı; psikososyal ve toplumsal boyutları da dikkate alınmalıdır. Kadınlara yönelik destekleyici, kapsayıcı ve güçlendirici yaklaşımlar, hem bireysel hem toplu düzeyde yaşam kalitesini iyileştirebilir.

Sonuç olarak, bilimsel çalışmalar obezitenin kadınlarda psikolojik ve sosyal açıdan birçok olumsuz sonucu olduğunu göstermektedir. Obezite genellikle özgüvende azalma ile ilişkili olup, bu durum atılganlık ve sosyal etkileşimi zayıflatabilir (Lugo-González vd., 2022). Kadınlar üzerindeki sosyal baskılar, güzellik normları ve obezite damgalaması, benlik saygısını daha da düşürerek yalnızlık ve anksiyeteyi tetikleyebilir. Kadınların aile ve iş yükü ise kişisel bakım için zaman ayırmayı güçleştirerek obezite riskini yükseltebilir.

Bu bulgular, obeziteyle mücadelede sadece fiziksel egzersiz ve diyet değil, aynı zamanda psikososyal destek ve toplumsal farkındalığın önemini vurgulamaktadır. Kadınların özgüvenini artırmaya yönelik eğitimler, beden olumlama girişimleri ve toplumsal rollerin adil paylaşımı gibi politikalar, obezitenin psikolojik etkilerini hafifletebilir. Obez kadınların özgürce yaşamlarına katılabilmesi için, aile içi sorumlulukların dengelenmesi ve önyargıların kırılması büyük bir ihtiyaçtır. İyi bir ruhsal sağlık ve yaşam kalitesi için, obeziteyle mücadelede fiziksel önlemler kadar sosyal destek, stigma karşıtı eğitim ve psikososyal müdahaleler de kritik önemdedir (Jach ve Krystoń, 2021).

KAYNAKÇA

- Barzallo, D. P., Schnyder, A., Zanini, C., & Gemperli, A. (2024). Gender differences in family caregiving: Do female caregivers do more or undertake different tasks? *BMC Health Services Research*, *24*, 11191.
- Conradson, H. E., Norell, A. J., Marshall, G. L., Sallinen, B. J., Loth, K. A., & Berge, J. M. (2022). Positive psychological well-being in women with obesity: A scoping review. *Health Education & Behavior*, *49*(3), 325–332.
- Duchesne, M., et al. (2012). Assessment of interpersonal skills in obese women with binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, *17*(4), 1–12.
- Esin, İ. (2021). Damgalama: Kilo damgalaması hakkında bir derleme çalışması. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, *1*(2), 29–45.
- Fardet, L., Nazareth, I., & Petersen, I. (2021). Long-term systemic glucocorticoid therapy and weight gain: A population-based cohort study. *Rheumatology (Oxford)*, *60*(1), 45–53.
- Frontiers Editorial Office. (2024). Female obesity: Clinical and psychological assessment toward the best treatment. *Frontiers in Endocrinology*.
- Jach, Ł., & Krystoń, S. (2021). Self-reported body weight and weight-related stigmatization experiences among young adult women. *PeerJ*, *9*, e11722.
- Johnson, R., & Miller, T. (2022). Stress, cortisol, and emotional eating in adult women. *Women's Health Research*, *40*(1), 15–27.
- Kelly, T., et al. (2022). Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. *International Journal of Obesity*.
- Lopez, M., Garcia, A., & Smith, R. (2021). Weight loss and psychological outcomes in obese women. *Journal of Behavioral Medicine*, *44*(6), 923–934.
- Lugo-González, S. J., et al. (2022). Psychological well-being in women with obesity: A scoping review. *Health Education & Behavior*, *49*(3), 325–332.
- Mohseni, M., Koch, M., de Boer, R. A., & van der Meer, P. (2025). Corticosteroid use and long-term changes in weight and waist circumference: The Lifelines cohort study. *The Journal of Clinical*

Endocrinology & Metabolism, 110(3), 331–338.

- Nguyen, T., Smith, A. B., Jones, R., & Lee, D. (2021). Estrogen decline and visceral fat accumulation in postmenopausal women. *Endocrine Reviews*, 42(5), 755–772.
- Perrin, E. M., et al. (2022). Psychological issues associated with obesity. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Pinto, K. A., Griep, R. H., Rotenberg, L., da Conceição Chagas Almeida, M., Barreto, R. S., & Aquino, E. M. (2018). Gender, time use and overweight and obesity in adults: Results of the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). *PLoS ONE*, 13(3), e0194190.
- Puhl, R. M., & Heuer, C. A. (2021). Weight stigma and social media: Evidence and public health solutions. *Nature Reviews Endocrinology*, 17, 286–294.
- Şengül, S. (2020). Determinants of the obesity of adults in Turkey. *Review of Economic and Social Analysis*, 4(2), 35–48.
- Timková, V., Mikula, P., & Nagyová, I. (2025). Psychosocial distress in people with overweight and obesity: The role of weight stigma and social support. *Frontiers in Psychology*.
- Tokarek, J., et al. (2021). What is the role of gut microbiota in obesity prevalence? A review of current knowledge. *Nutrients*, 13(11), 1–18.
- Torres, E. (2020). Social stigmatization and quality of life in obese women. *Women & Society*, 18(2), 98–115.
- World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight: Key facts*. WHO.

MAHPUS BEDENLER, ÖZGÜR RUHLAR: 3000 NIGHTS FİLMİNDE TOPLUMSAL CİNSİYET VE DİRENİŞİN TEMSİLİ

Sümeyye HAKSEVER*

ÖZET

Bu çalışma, Filistinli kadınların işgal koşullarındaki direniş pratiklerinin sinemasal temsillerini, Mai Masri'nin 3000 Nights (2015) filmi üzerinden incelemeyi amaçlamaktadır. Kadın karakterlerin hem bireysel hem de kolektif düzeyde yürüttüğü mücadele biçimleri; toplumsal cinsiyet, direniş, annelik ve mekân temaları etrafında analiz edilmiştir. Çalışmanın kapsamını, Filistin sinemasının politik anlatı geleneği içinde, kadın bedeninin ve hafızasının temsil biçimlerini sorgulayan eleştirel bir okuma oluşturmaktadır. Araştırma nitel araştırma yöntemi kapsamında doküman incelemesi tekniği ile göstergebilimsel analizle incelenmiştir. Filmdeki diyaloglar, sahne düzenlemeleri, karakter ilişkileri ve semboller detaylı biçimde çözümlenmiş ayrıca feminist film kuramı ile Michel Foucault'nun iktidar, disiplin, gözetim ve mekân kavramları kuramsal zemin olarak benimsenmiştir. Hapishane, sadece bir ceza alanı değil kadınların kolektif direnişinin filizlendiği, politik farkındalığın yükseldiği ve direniş hafızasının aktarıldığı bir mekân olarak ele alınmıştır.

Çalışma bulguları, Loyal'in hamileliğiyle birlikte bedenin bir direniş alanına dönüştüğünü, kadın karakterler arasında kurulan dayanışma ilişkilerinin ise kolektif hafıza ve mücadele kültürünü güçlendirdiğini göstermektedir. Filmde annelik, yalnızca biyolojik bir süreç değil, aynı zamanda politik bir eylem, özgürlük talebinin ve toplumsal yeniden üretimin simgesi olarak öne çıkar. Semboller, kamera açıları ve dramatik yapı üzerinden yürütülen çözümleme özgürlük, teslimiyet, umut ve kolektif irade gibi temaların nasıl sinematografik olarak kurulduğunu ortaya koymuştur. 3000 Gece filmi Filistinli kadınların hem bireysel hem de kolektif kimliklerini yeniden şekillendirirken, onların direniş pratiklerini ve yaşam deneyimlerini sinema aracılığıyla tarihsel belleğe kazımaktadır. Sinema, politik bir alan olarak, marjinalize edilmiş seslerin duyulmasını sağlamakta, toplumsal adaletsizliklere dikkat çekmekte ve alternatif direniş biçimlerini görünür kılmaktadır. Böylece 3000 Gece, hem kültürel bir ifade hem de direnişin bir biçimi olarak, izleyiciye hem empati kurma hem de toplumsal gerçekliği sorgulama fırsatı sunmaktadır. Bu yönüyle film, sadece Filistin özelinde değil, dünya genelinde kadınların özgürlük ve eşitlik mücadelesine ışık tutan önemli bir sinemasal ve sosyolojik belgedir.

Anahtar Kelimeler: Filistinli Kadınlar, Direniş Pratikleri, Toplumsal Cinsiyet.

GİRİŞ

İsrail yarım asırdan fazla süredir dünyanın gözü önünde insan haklarını hiçe sayarak Filistin'de büyük bir trajedi yaşatmaktadır. İsrail, Birinci Dünya Savaşı devam ederken dönemin İngiltere Dışişleri Bakanı Balfour tarafından yayınlanan deklarasyon ile bölgeye yerleşmiş, 1948'den itibaren de yazılmış tüm uluslararası kuralları ve temel insan haklarını hiçe sayarak Filistin halkını kendi topraklarında mülteci ve rehin durumuna düşürmüş, on binlerce Filistinliyi öldürmüş, hapsedmiş ve sürgün etmiştir (Köylü, 2018, s. 63). Filistin'de süregelen bu kolonyalizm, yalnızca ulusal bir direniş mücadelesini değil, aynı zamanda kadınların gündelik yaşamlarını da yeniden şekillendiren çok katmanlı bir direniş sosyolojisini meydana getirmiştir.

Kolonyalizm, bir devletin başka bir devlet yahut toplum tarafından her alanda ve anlamda istimlak etmesi olarak tanımlanabilir (Ulutaş, 2019, s. 208). Kolonyal şiddet, yalnızca fiziksel bir baskı biçimi değil; aynı zamanda bir egemenlik kurma, susturma ve yeniden şekillendirme pratiğidir. Sömürgeciliğin temelinde yer alan bu şiddet, hem doğrudan askeri müdahalelerle hem de kültürel ve psikolojik yollarla toplumların hafızasında derin izler bırakmaktadır. İşgal hem kolonyal şiddetin hem de patriyarkal yapının eşzamanlı etkilerini barındırmakta; kadın bedenini, mekânını ve toplumsal rollerini politik bir müzakere alanına dönüştürmektedir.

Bu bağlamda 3000 Gece filmi, kolonyal şiddetin toplumsal cinsiyete etkisini, feminist film teorisiyle Filistinli kadınların direniş pratikleri üzerinden Filistin'in tanınmasını ve adalet mücadelesini sinemasal

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, smhaksever15@gmail.com.

bir dil aracılığıyla temsil etmektedir. Masri'nin anlatısı, hapisane mekânını yalnızca bir baskı ve gözetim alanı olarak değil, aynı zamanda kadınlar arasında gelişen kolektif dayanışmanın, farkındalığın ve politik öznenin yeniden inşasının mümkün olduğu bir “direniş mekânı” olarak kurgulamaktadır. Foucault'nun iktidar, disiplin ve gözetim kavramlarıyla uyumlu biçimde film, hapisaneyi bir tahakküm mekânı olmaktan çıkarıp bilgi üretiminin, özneleşmenin ve karşı-iktidar biçimlerinin doğduğu bir alana dönüştürür. Bu yönüyle *3000 Gece*, kadınlık deneyimini ulusal belleğin ve toplumsal hafızanın taşıyıcısı olarak konumlandırırken, sinemayı da alternatif bir direniş alanı ve kolektif anlatı biçimi haline getirir. Masri'nin sinemasında temsil edilen kadın bedeni, hem politik hem de estetik düzeyde Filistin direnişinin sembolik bir öznesine dönüşür.

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı, Filistinli kadınların işgal altındaki yaşam koşullarında geliştirdikleri direniş biçimlerinin sinemasal temsillerini sosyolojik bir bakış açısıyla incelemektir. *3000 Gece* filmi üzerinden yürütülen bu analiz, toplumsal cinsiyet, beden politikaları, annelik, mekân ve direniş kavramlarını bir arada ele alarak kadın öznesinin politik ve kültürel görünürlüğüne tartışmayı hedeflemektedir. Çalışma, hapisane mekânının yalnızca bir baskı ve disiplin alanı değil aynı zamanda kolektif hafızanın, dayanışmanın ve politik öz-farkındalığın üretildiği bir toplumsal mekân olarak yeniden nasıl kurgulandığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, Foucault'nun iktidar, gözetim ve disiplin kavramları ile feminist film kuramının temel yaklaşımları bir araya getirilerek, sinemanın toplumsal direnişin aktarımında oynadığı rol sorgulanmaktadır. Bu bağlamda çalışma şu temel sorulara yanıt aramaktadır:

- *3000 Gece* filminde kadın bedeni nasıl bir direniş alanına dönüşmektedir?
- Hapisane mekânı hangi sinemasal öğeler aracılığıyla kolektif dayanışmanın sembolüne çevrilmektedir?
- Annelik teması, biyolojik bir deneyim olmanın ötesinde politik bir eylem olarak nasıl temsil edilmektedir?

Bu sorular çerçevesinde amaç, Filistinli kadınların sinema aracılığıyla hem bireysel hem de kolektif kimliklerini yeniden üretme süreçlerine ve toplumsal hafızanın inşasındaki rollerine ışık tutmaktır.

KAPSAM

Bu çalışma, *3000 Gece* filmi üzerinden Filistinli kadınların işgal koşullarında geliştirdikleri direniş pratiklerini ve toplumsal cinsiyet temsillerini incelemekle sınırlıdır. Analiz, yalnızca filmdeki ana karakterler ve onların hapisane içindeki deneyimleri üzerinden yürütülmüş; bireysel ve kolektif direniş biçimleri, annelik, beden politikaları, mekân kullanımı ve dayanışma temaları odak alınmıştır. Çalışmada diğer Filistinli kadınların deneyimleri, farklı sinemasal örnekler veya geniş tarihsel bağlamlar detaylı olarak ele alınmamıştır. Ayrıca filmin yapım süreci ve yönetmen biyografisi, kapsam dışında bırakılmıştır. Bu sınırlamalar, çalışmanın odak noktasını, sinemasal temsil ve toplumsal cinsiyet perspektifinde kadın direnişi üzerine yoğunlaştırmayı sağlamaktadır.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

Feminist Film Kuramı

Feminist film kuramı, sinema tarihindeki erkek egemen yapıyı, temsil stratejilerini ve izleyicinin nasıl konumlandırıldığını eleştirel biçimde irdeleyen önemli bir çalışma alanıdır. Sinemanın yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda toplumsal değerleri yeniden üreten kültürel bir yapı olduğunu kabul eden feminist düşünürler; kadınların perdede hangi yollarla temsil edildiğini, hangi bakış rejimiyle gösterildiğini ve hangi anlatısal kalıplara hapsedildiğini tartışmaya açmıştır. Bu tartışma, hem sinema üretiminin arka planını hem de izleme deneyiminin kendisini kapsamaktadır.

1970'lerden itibaren özellikle Laura Mulvey'nin “erkek bakışı” (male gaze) kavramsallaştırmasıyla ivme kazanan feminist film kuramı, sinemanın ataerkil ideolojiyi nasıl yeniden ürettiğini çözümlenmeye çalışırken aynı zamanda kadın öznenin sinemada yeni biçimlerde var olabilmemesinin yollarını da aramıştır. (Laura, 1990:42). Feminist eleştiri ilk olarak erkek yazarların eserlerinde kadınlara yönelik tutumu açığa çıkarmaya odaklanmış, ardından kadın yazarlara yönelerek onların metinlerindeki özellikleri belirlemiş

ve edebiyat tarihinde nasıl bir kadın yazın geleneği oluşturduklarını ortaya koymaya çalışmıştır. (Moran, 1994:240).

Feminist film kuramı, edebiyatta gelişen eleştirel bakışın sinemadaki karşılığını oluşturarak kadın temsilini çok katmanlı bir biçimde sorgulamıştır. Kadına yönelik sorunlu temsillerin yalnızca anlatıda değil kamera kullanımında, kadraj düzeninde, bakışın yönlendirilmesinde ve izleyicinin konumlandırılmasında da üretildiğini gösterir. Böylelikle feminist düşünürler, sinemanın yalnızca sunduğu içerik üzerinden değil, biçimsel yapısı aracılığıyla da ataerkil ideolojiyi yeniden üretebileceğini belirtir. Günümüzde filmlerin anlamı sadece aktarmadığı, aynı zamanda aktif olarak ürettiği kabul görmektedir. Bu çerçevede sinema, kültürel bir pratik olarak kadınlık ve dişillik üzerine sürekli yeni anlamlar kuran bir alan hâline gelmektedir. (Smelik, 1998: 4).

Film süresince kadrajda görünen kadın bedeni ve kompozisyondaki kadın karakterler, herhangi bir noktada nesneleştirilmez ne cinsel bir objeye indirgenirler ne de edilgen bir pozisyona yerleştirilirler. Kadın bedeninin ne şekilde görüntüye getirildiği, kimin bakış açısından çerçevelendiği, kameranın bu beden üzerinde nasıl dolaştığı ve bedenin içerisinde yer aldığı bağlamla nasıl ilişkilendiği gibi sorular feminist film tartışmalarının temel sorularından bazıları olur. (Yatçı, 2024: 256).

Anlatıyı taşıyan ya da bakış açısını oluşturan kişinin kadın ya da erkek olmasının tek başına belirleyici olmadığı esas önemli olanın anlatının feminist bir bakış geliştirmesi olduğu kabul edilir. Çünkü bu bakış, kadın figürünün kamerada edilgen, nesneleştirilmiş, cinselleştirilmiş ya da pornografik bir sunuma indirgenmesini engelleyen temel yaklaşımı sağlar. Klasik sinemanın kadını sürekli “seyredilen” konumuna iten geleneği, feminist film kuramı aracılığıyla dönüştürülmüş; görsel haz odaklı temsil biçimleri sorgulanarak aşılmaya başlanmıştır.

Anlatının feminist bir ideolojiyle kurgulanmasıyla birlikte kameranın da bu doğrultuda izleyiciye alternatif bir gösterge sistemi sunması amaçlanır. Böylece izleyici, kamera aracılığıyla yönlendirilen bu anlatı yapısı sayesinde filme karşı feminist bir okuma geliştirme olanağı bulur. Örneğin bakış açısı tekniklerinden biri olan öznel kameranın kadın karakterin perspektifinden kullanılması, seyircinin karakterle özdeşleşmesini sağlayarak bu feminist yaklaşımı güçlendirir. Yani ana akım sinema dilinden alışık olduğumuz kışkırtıcı kadın-fırsatçı erkek ikileminin dışında bir tasvirle eşitler arası bir durumdan söz edilmektedir. (İnceoğlu, 2015: 90).

Kadın bedenini teşhir eden açıların kullanılmaması, kameranın göz hizasında tutulması, kadını küçülten üst açılardan kaçınılması ve yakın planların röntgeni bir bakış üretmeyecek biçimde düzenlenmesi, klasik sinema estetiğini çözüp yerine feminist bir film dili kurmaya yönelik temel uygulamalardır. Günümüzde feminist film kuramı; queer kuram, postkolonyal çalışmalar ve eleştirel ırk teorisi gibi alanlarla kesişerek, sinemadaki güç dinamiklerini çok boyutlu şekilde tartışan kapsamlı bir teorik yapıya dönüşmüştür.

3000 Gece filmi, kadınların yapısal baskı altında nasıl temsil edildiğini görünür kılması ve sinemasal dili aracılığıyla ataerkil iktidarı sorgulaması bakımından feminist film kuramıyla doğrudan örtüşmektedir. Hapishane mekânı, kadınların yalnızca fiziksel değil, psikolojik ve toplumsal açıdan da kuşatma altında bulunduğu bir alan olarak kurgulanırken kamera kullanımı çoğu sahnede kadın karakterleri nesneleştirmeyen, onların öznel deneyimini öne çıkaran bir bakışla şekillenir. Örneğin ana karakter Layal’in sıkıştırılmış kadrajlar yerine çoğunlukla göz hizasında ve özne konumunda gösterilmesi, izleyicinin onunla aynı duygusal hattan ilerlemesini sağlar. Film, kadın dayanışmasını merkeze alarak klasik sinemanın “kadın rekabeti” klişesini ters yüz eder ve kadınları edilgen figürler olarak değil, direniş üretebilen öznel kişiler olarak konumlandırır. Bu nedenle çalışmada feminist film kuramından yararlanmak, yalnızca temsiliyet sorunlarını belirlemek için değil, filmin biçimsel tercihlerinin kadın öznesini nasıl güçlendirdiğini çözümlenmek adına da gereklidir. Kuram, hem kameranın konumlanışından hem de anlatı içinde kadınların birbirleriyle kurduğu politik dayanışma örüntülerinden hareketle filmin ataerkil yapıyı nasıl kırdığını anlamaya imkân tanımaktadır.

Foucault’nun İktidar, Disiplin, Gözetim ve Mekân Kavramları

İktidar kavramı, tarih boyunca farklı felsefi yaklaşımlarla yeniden yorumlansa da, toplumsal yapının

değişmez unsurlarından biri olarak varlığını sürdürür. Sinemada kontrol, gözetim ve beden politikalarını derinlemesine inceleyebilmek için Michel Foucault'nun iktidar, disiplin, gözetim ve mekân kavramları güçlü bir kuramsal temel sunar. Bu nedenle Foucault'nun iktidarı nasıl tanımladığını irdelemek, hem toplumsal ilişkilerde işleyen görünmez güç ağlarını hem de sinemasal anlatıların bu ağları nasıl yeniden ürettiğini kavramak açısından kritik bir önem taşır.

Foucault, iktidar kavramının insanların birbiriyle olan ilişkileri neticesinde ortaya çıktığını düşünmektedir (Mertek, 2020: 78). Foucault'nun iktidara ilişkin yaklaşımında, gücün özellikle toplumsal ilişkileri - özellikle de devlet ile birey arasındaki dinamikleri- belirleyen yönünün öne çıkması son derece doğal görünmektedir.

Foucault'a göre iktidar, bilgiyle güç arasındaki sıkı ilişki çerçevesinde modern devletin yapısında belirgin bir şekilde kendini gösterir. İktidarın etkinliğinin artmasıyla birlikte, farklı toplumsal grupları tanımlamak, denetim altına almak ve sayılarını düzenlemek amacıyla yeni bilgi biçimleri ve söylem yöntemleri geliştirilir. (Slattery, 2017: 477).

Modern devletin bilgi, bilim ve teknolojiyi etkin kullanımı, hem gücünü hem de hâkimiyetini pekiştirmektedir. Foucault'a göre modern tanımlama ve kontrol sistemleri, toplumdaki deliyi, yoksulu ve hastayı kategorize ederek denetim altına almayı amaçlamış; böylece bu gruplar “tembel” olarak etiketlenmiş olsa da devletin gücü artmıştır. Teknoloji ve bilginin gelişimi, yeni uzmanlık alanlarını ve değişen iş ahlakını beraberinde getirmiştir. Hastalar ve deliler, hastane ve tımarhane gibi mekânlarda kontrol altına alınarak toplumdaki izole edilmiştir. Bu süreç, hastalıkların teşhisi ve tedavisi için yeni bilgi biçimleri ve otoriteye dayalı iktidar ilişkilerini doğurmuştur. Uzmanlaşan bireyler, toplumsal hiyerarşide ayrıcalıklı konuma yükselmiş, böylece iktidarı sürdüren mekanizmalar görünmez kalarak tarihsel süreç içinde iktidarın işleyişi arka planda kalmıştır.

Foucault'un bu düşünceleri, özellikle *Hapishanenin Doğuşu (2019)* adlı eserinde ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Eserin “Disiplin ve Ceza” bölümünde, modern öncesi ceza sistemini inceleyen Foucault, halkın önünde gerçekleştirilen idamlar ve işkencelerin yanı sıra hapishane içindeki çeşitli cezai uygulamaların değişen biçimlerine dikkat çeker. Bu analiz, gücün zaman içindeki dönüşümünü gözler önüne serer. Foucault, fiziksel şiddet ve açık cezaların yerini 18. yüzyıldan itibaren daha çok psikolojik ve dolaylı denetim mekanizmalarının aldığını vurgular. Bu bağlamda iktidarın yalnızca olumsuz veya baskıcı bir güç olarak görülmemesi gerektiğini, aynı zamanda işleyişinde olumlu yönler ve düzenleyici etkiler barındırdığını belirtir. (Foucault, 2019: 125-289).

Foucault, cezanın fiziksel şiddetten psikolojik denetime kaymasının, hakimler, savcılar, psikiyatristler, sosyal hizmet uzmanları ve kriminologlar gibi alanında uzman kişilerin bilgi ve otoriteleri aracılığıyla gerçekleştiğini savunur. Ona göre, bilimsel temellerle desteklenen bir ceza sistemi, kapsamlı ve düzenli bir nesnelere alanı oluşturur. Ayrıca Foucault, cezanın psikolojik boyuta taşınmasını yalnızca bir kontrol mekanizması olarak değil, aynı zamanda bir tedavi ve iyileşme yöntemi olarak ele alabileceğimizi öne sürmesi bakımından da dikkat çekicidir.

Adalet aygıtının içindeki en karanlık bölge olan hapishane, artık yüzünü göstererek etki etmeye cüret edemeyen cezalandırma iktidarının, cezanın gün ışığında bir tedavi yöntemi olarak iş görebileceği ve mahkeme kararının da bilgi söylemleri arasında yer alabileceği bir nesnellik alanını sessizce örgütlemektedir. Adaletin aslında kendi düşüncelerinin ürünü olmayan bir hapishaneyi bu kadar kolayca benimsemiş olması anlaşılmaktadır. (Foucault, 2019: 371).

Foucault, hastalar ve delilerin toplumsal yaşama yeniden katılabilmelerinin, teknolojik gelişmeler ve disiplin mekanizmalarının etkinliğine bağlı olduğunu öne sürer. Ona göre toplumsal normlar, büyük ölçüde iktidarın kabul edilmesiyle ilişkilidir. Hapishanedeki teknolojik ilerlemeler, mahkumların daha etkili bir biçimde gözetlenmesini ve denetlenmesini mümkün kılar. Bu ortamda mahkumlar, gardiyanların gözetimi altında olmakla birlikte, kendi iradeleriyle de bu normlara uyarlar; temel motivasyonları ise cezalandırılma korkusudur. Sonuç olarak, bireyler kendi kendilerini denetleyip disipline ederek iktidarın kontrol mekanizmalarını içselleştirirler.

Ona göre iktidar, hakikati kendi çıkarları doğrultusunda kullanmak için insanları hakikati üretmeye zorlamaktadır. "...hakikati söylemek zorundayız, hakikati itiraf etmeye ya da bulmaya mahkumuz. İktidar sorgulamaktan, bizi sorgulamaktan vazgeçmez..." (Foucault, 2020: 100). İktidarın sürekli olarak bireyleri her yönüyle denetlemeye ve disipline etmeye çalışması, öznel bireyselliğimizin hakikat söylemi bağlamında geri plana itilmesine yol açmaktadır. Baskı ve zor temelinde şekillenen iktidar yapıları, bireyleri kontrol altında tutma ve kendi çıkarları doğrultusunda her şeyi yönlendirme çabası içinde olur. Bu durum Foucault'nun tanımladığı disiplinli iktidar anlayışına karşılık gelmektedir.

Disiplinli iktidarın bireyleri denetleme ve biçimlendirme biçimleri, yalnızca doğrudan gözetim ve kurallar aracılığıyla değil, aynı zamanda mekânın kendisi üzerinden de işler. Foucault'a göre mekân, iktidarın ve disiplinin işlediği temel bir araçtır. Mekânlar yalnızca fiziksel alanlar değil, aynı zamanda toplumsal düzeni, gözetimi ve denetimi mümkün kılan yapılar olarak işlev görür. Hapishane, okul, hastane gibi kurumlar, bireyleri belirli normlara uygun davranmaya yönlendiren ve gözlem altında tutan disiplin mekanizmalarının somut örnekleridir.

Disiplinli iktidarın bireyleri denetleme ve biçimlendirme biçimleri, yalnızca doğrudan gözetim ve kurallar aracılığıyla değil, aynı zamanda mekânın kendisi üzerinden de işler. Hapishane, okul veya hastane gibi kurumlar, bireyleri belirli normlara uymaya zorlayan ve gözlem altında tutan disiplin mekanizmalarının somut örnekleridir. Toplumsal uzam hesaba katılmadan yorumlanan mutlak mekân düşüncesi yeterince kapsayıcı değildir. Mekânı anlamlandırabilmek için, deneyimleyen özne ile deneyimlenen mekân arasındaki karşılıklı yaratım süreci ve toplum-erk ilişkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. (Foucault, 2019: 292).

3000 Gece, hapishane mekânını merkezine alarak kadınların yaşamını ve toplumsal iktidar ilişkilerini görünür kılar. Bu nedenle Foucault'nun mekân, iktidar, gözetim ve disiplin kavramları filmi anlamak için kritik bir çerçeve sunar. Hapishane, yalnızca fiziksel bir mekân değil, aynı zamanda mahkûmların davranışlarının şekillendiği ve gözlemlendiği bir disiplin aygıtıdır. Filmde, kadın karakterlerin günlük rutinleri, görev dağılımları ve gardiyanlarla etkileşimleri, izleyicinin bu denetim mekanizmalarının işleyişini görmesini sağlar. Örneğin, mahkûmların sürekli gözetim altında tutulduğu sahnelerde, Foucault'nun disiplinli iktidar kavramı kendini açıkça gösterir. Bireyler, cezadan korku duyarak kendi davranışlarını kontrol eder ve normlara uyar. Ayrıca hapishanenin dar koridorları ve odaların düzeni, mekânın sadece fiziksel sınır değil, aynı zamanda güç ilişkilerini yeniden üreten bir araç olduğunu ortaya koyar. Bu bağlamda, filmdeki kadın dayanışması ve itaatsizlik anları, iktidar ve gözetim mekanizmalarının nasıl sürekli müzakere edildiğini ve zaman zaman kırıldığını gösterir. Dolayısıyla Foucault'nun kavramları, filmin sadece temsiliyetini değil, aynı zamanda hapishanenin düzenleyici ve disipline edici işlevlerini de çözümleyebilmek için vazgeçilmez bir analitik araç sağlar.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMBİLİMSEL YAKLAŞIMI

Bu çalışmanın problemi, *3000 Gece* filminde Filistinli kadın mahkûmların İsrail devletinin disiplinli iktidarı altında nasıl kontrol edildiğinin ve kadınların hapishane mekânında bu iktidara karşı hangi feminist direniş biçimlerini geliştirdiğinin yeterince tartışılmamış olmasıdır. Feminist oyun yazarlarının oluşturduğu içerikte feminist film kuramına hizmet edecek senaryo yazımında da ataerki düzenin yok saydığı kadınları ve onlarla ilgili konuları merkeze yerleştirerek ve kadınları da başkahraman yaparak feminist harekete destek sunmak amaçlanmaktadır. (Şentürk, 2020: 315)

Problem ele alınırken veri toplama tekniği olarak doküman incelemesi kullanılmıştır. Doküman incelemesi, araştırma konusuyla doğrudan ilişkili yazılı, görsel veya işitsel materyallerin sistematik olarak analiz edilmesini sağlayan nitel bir yöntemdir. *3000 Gece* filmi, korku, sevgi ve ana kavramlarının sinemadaki temsillerini ve bu temsillerin toplumsal etkilerini incelemek amacıyla çalışmanın temel veri kaynağı olarak belirlenmiştir.

Doküman analizi, basılı ve elektronik materyaller olmak üzere tüm belgeleri incelemek ve değerlendirmek için kullanılan sistemli bir yöntemdir. Nitel araştırmada kullanılan diğer yöntemler gibi doküman analizi de anlam çıkarmak, ilgili konu hakkında bir anlayış oluşturmak, ampirik bilgi geliştirmek için verilerin incelenmesini ve yorumlanmasını gerektirmektedir. Araştırma hakkında kaynak

sağlayan her türlü veri dokümandır. (Corbin & Strauss için (2008: 173)

Ayrıca doküman incelemesi, araştırmacının doğrudan gözlem yapmasına gerek kalmadan, var olan materyaller üzerinden derinlemesine veri toplamasına olanak tanımakta ve araştırmanın sınırlılıklarını minimize etmektedir. Böylece, filmlerdeki temsillerin hem feminist kuram çerçevesinde hem de Foucault'nun iktidar, disiplin, gözetim ve mekân kavramları perspektifinden ele alınabilmektedir.

Film analizi için göstergebilimsel yöntem ve eleştirel söylem analizi bir arada kullanılmıştır. Göstergebilimsel analiz semboller, metaforlar ve anlatı yapıları üzerinden anlam üretmeyi hedeflerken, eleştirel söylem analizi, dilin ve söylemlerin toplumsal eşitsizlikleri nasıl ürettiğini ve sürdürdüğünü ortaya koymak için kullanılmıştır. (Wodak, 2001).

Göstergebilimsel analiz, bir metindeki dilsel, görsel veya işitsel öğeleri yalnızca yüzeysel anlamlarıyla değil; aynı zamanda onların taşıdığı kültürel kodlar, ideolojik yapılar ve toplumsal göndermeler üzerinden de değerlendirir. Bu yaklaşım, özellikle film, reklam, haber ve edebi eserlerde gizil anlamları, yani metinlerin açıkça söylemediği ama ima ettiği içerikleri açığa çıkarmada etkilidir.

Eleştirel söylem analizi bir filmin feminist film kuramına uygun olup olmadığını belirlemek için önemlidir. Feminist eleştiri, hangi alana uygulanırsa uygulansın, feminist düşünceyi görünür kılmayı ve feminist bir bakış açısını geliştirmeyi amaçlar. Bu yaklaşımda konu, söylem, dil kullanım biçimleri, alt metinler, kadın ve erkek karakterlerin konumları ile ataerkil ideolojinin izleri çözümlenir. Böylece kadın merkezli bir perspektiften dönüşüm yaratılması hedeflenir. Bu doğrultuda çalışmada, feminist kuramın sinematografik anlatımda nasıl ifade bulduğu, örnek olay olarak seçilen *3000 Gece* filmi üzerinden incelenmiş ve film, nitel araştırma yöntemlerinden eleştirel söylem analizi çerçevesinde değerlendirilmiştir. Filmlerdeki alt metni açığa çıkarmayı ve örtük anlam kodlarını çözümlemeyi amaçlayan eleştirel söylem analizi, feminist bir perspektifle uygulandığında, yapımın içinde gizlenen cinsiyet eşitsizliklerini, eril dili, ataerkil söylemleri ve güç ilişkilerini görünür kılar. Bu çözümleme süreci, söz konusu ideolojik yapıların teşhir edilmesi yoluyla toplumsal ve düşünsel bir dönüşüm sağlamayı hedefler. Bir başka deyişle sosyal bir grup olarak kadınları dışlayan, güçsüz düşüren; erkeklere ayrıcalık tanıyan (fallogosantrik), sistemli güç ilişkilerini patriarkal sosyal düzeni sürdüren söylemleri eleştirmek hedeflenir. (Çimen, 2021: 58).

Bu çalışmada örnek film olarak sunulan *3000 Gece*, feminist film kuramının yönetsel çerçevesi Foucault'nun iktidar, disiplin, gözetim ve mekân kavramları içerisinde feminist bir film pratiği olarak incelenmiştir

Dünya genelinde Filistin temasıyla yayımlanmış pek çok film bulunmaktadır. Bu filmlerin Filistin'i ele alış biçimleri birbirinden farklılık göstermektedir. Bu çalışmanın örneklemini haksız yere İsrail hapsedanelerine atılan Filistinli kadınların gerçek ve yaşanmış hayat hikayelerinin derlemesiyle oluşturulmuş *3000 Gece* filmi oluşturmaktadır.

Filmin Künyesi

İsim: 3000 Nights (3000 Gece)

Yönetmen: Mai Masri

Dağıtım Şirketi: Cinema Politica (Kanada)

Oyuncular: Maisa Abd Elhadi, Nadira Omran, Abeer Zeibak Hadad, Raida Adon, Yussuf Abu-Warda, Anahid Fayad, Haifa Al-Agha, Rakeen Saad, Hana Chamoun, Khitam Edelbi, Karim Saleh,

Yapım Yılı: 12 Eylül 2015

Süre: 103 dk

Orijinal Dili: Arapça ve İbranice

3000 Gece, Filistinli genç öğretmen Layal'in trajik ama umut dolu hikâyesini merkezine alan, gerçek olaylardan ilham alınarak çekilmiş çarpıcı bir dram filmidir. Hikâye 1980'lerin başında işgal altındaki Filistin topraklarında başlar. Layal, sade bir yaşam süren öğrencilerine bağlı politik çatışmalardan uzak

durmaya çalışan bir kadındır. Ancak bir gece tamamen masum olduğu bir olayın ortasında kendini bulur. İsrail askerleri tarafından, bir direnişçiyi taşıırken farkında olmadan yardım ettiği gerekçesiyle tutuklanır. Hakkındaki suçlamalar asılsız olmasına rağmen askeri mahkeme onu uzun süreli hapis cezasına mahkûm eder.

Layal kısa sürede yabancı bir dünyaya, duvarlarla çevrili bir kadınlar hapisanesine adım atar. Burada Filistinli siyasi tutuklular ile İsraili adi suçlular aynı mekânda yaşamaktadır. Bu ortamda kimlik, dayanışma ve direnç kavramları yeniden biçimlenir. Başta sessiz kalan Layal, zamanla diğer Filistinli kadın mahkûmların yaşadığı haksızlıklara tanıklık eder ve onların yanında durmayı öğrenir.

Filmdeki en çarpıcı dönüm noktası, Layal'ın hapishanedeyken hamile olduğunu öğrenmesidir. Bu durum zaten zor olan yaşam koşullarını daha da karmaşık hale getirir. Hem anne olmanın sorumluluğu hem de adalet arayışı arasında sıkışan Layal, doğacak çocuğu için ayakta kalmaya çalışır. Cezaevi yönetimi, anneliğini bir zayıflık olarak görür ve onu psikolojik baskılarla yıldırmaya çalışır. Ancak Layal diğer mahkûmların desteğiyle dayanışmanın gücünü keşfeder.

Zaman geçtikçe hapisane sadece bir tutsaklık mekânı değil aynı zamanda kadınların kimliklerini yeniden inşa ettikleri, birbirlerinden güç aldıkları bir direniş alanına dönüşür. Film Layal'ın annelik içgüdüleriyle politik farkındalığının nasıl iç içe geçtiğini gösterir. Oğlu Nour'un doğumu, hem bireysel hem de kolektif bir umudun simgesine dönüşür. Layal, çocuğunu büyütürken bir yandan da adaletin yokluğuna, baskı düzenine ve sistematik şiddete karşı içsel bir direnç geliştirir.

3000 Gece, yalnızca bir hapisane hikâyesi değildir aynı zamanda bir kadının özgürlük, onur ve inanç uğruna verdiği mücadelenin evrensel anlatısıdır. Yönetmen Mai Masri, film boyunca demir parmaklıkların ardında bile insan ruhunun özgürlüğe duyduğu inancı yitirmediğini anlatır. Her sahnede baskı ve umut arasındaki zıtlık özenle işlenir. Karanlık koridorlar arasında yankılanan çocuk gülüşü, sistemin zalimliğine karşı yaşamın direncini temsil eder.

Sonuçta 3000 Gece, politik bir dramın ötesine geçerek, annelik, adalet, kimlik ve direniş temalarını bir arada işler. Film, Layal'ın gözünden Filistin'in sömürgeci baskı altındaki gerçekliğini, bir annenin sevgisinin ve insan onurunun sınır tanımaz gücüyle harmanlar. Her sahnesiyle seyirciye özgürlüğün yalnızca dışsal bir durum değil insanın vicdanında ve dayanışmasında var olan bir değer olduğunu hatırlatır.

ARAŞTIRMA BULGULARININ ANALİZİ

Bu bölümde, Filistinli kadın mahkûmların İsrail hapisanelerindeki gerçek deneyimlerinden esinlenerek oluşturulan **3000 Gece** filmi, **göstergebilimsel analiz yöntemi**yle incelenmiştir. Çözümleme sürecinde, **Ferdinand de Saussure**'ün dilbilim yaklaşımı ile **Roland Barthes**'ın mit kavramı temel alınarak, filmdeki simgelerin temsil ettikleri anlamlar değerlendirilmiştir. Analiz, **toplumsal cinsiyet** ve **direnış** temalarına odaklanmış bu bağlamda sahnelerdeki diyaloglar, karakter ilişkileri, görsel semboller ve anlatı yapıları tematik kodlar hâlinde sınıflandırılmıştır. Kodlama süreci direniş olgusunun yalnızca politik bir karşı duruş olarak değil, aynı zamanda **korku**, **sevgi** ve **ana** kavramlarıyla iç içe geçmiş çok katmanlı bir deneyim olarak ele alınmasını sağlamıştır. Elde edilen bulgular **feminist film kuramı** ile **Foucault'nun** iktidar, disiplin, gözetim ve mekân kavramları doğrultusunda yorumlanmış böylece toplumsal cinsiyet ve direniş olgularının baskı, denetim ve normatif şiddet pratikleriyle kesişim noktaları ortaya konmuştur. Aşağıdaki tablo filmde öne çıkan temel göstergeleri, bu göstergelerin sembolik karşılıklarını ve anlatı içindeki işlevlerini özetleyerek, devam eden bölümde yapılacak ayrıntılı çözümleme için kuramsal bir çerçeveye sunmaktadır.

Tablo. 3000 Gece Filminin Toplumsal Cinsiyet ve Direniş Kavramları Çerçevesinde

Göstergebilimsel Analiz Tablosu

Gösteren	Gösterilen	Gösterge
----------	------------	----------

1.Hapishane duvarları	Fiziksel sınırlar, baskı	Kadınların yaşadığı sosyal, politik ve cinsiyet temelli sınırlamaların metaforu.
2.Kadın hapishanesi	Baskı altındaki kadınlar, ataerkil ve sömürgeci sistem	Kadın bedeni ve kimliği, hem toplumsal hem politik bir denetim alanına dönüşür.
3.Diğer kadın mahkûmlarla dayanışma	Kız kardeşlik, kolektif mücadele	Kadınlar arasındaki dayanışma, patriyarkal ve politik sistemlere karşı alternatif bir direniş modeli oluşturur
4.Layal'in hapishane üniforması	Kadınlık kimliğinin silinmesi	Hapishane üniforması, kadının bireysel ve toplumsal kimliğinin baskı altında yok edildiğini gösterir.
5.Layal'in hamileliği	Kadının biyolojik ve duygusal üretkenliği	Kadın bedeni, hem tutsak hem direnişin kaynağıdır; annelik direnişin sembolü olur.
6.Hapishanede doğum sahnesi	Acı, umut ve yeniden doğuş	Toplumsal baskıya rağmen kadınların

		yaşamı sürdürme gücü; direnişin biyolojik metaforu.
7.Bebeğini kucağında tutan Layal	Annelik, direniş, umut	Kadınların hem yaşamı koruma hem de baskıya karşı direnişin simgesi
8.Layal'ın çocuğunu koruma çabası	Sevgi, fedakârlık, direnç	Kadın direnişinin duygusal boyutu; annenin sevgisi, özgürlük mücadelesine dönüşür.
9.Çocuğun ilk adımları	Umut, yeni bir başlangıç	Yeni kuşakların, baskıdan özgürlüğe yürüme umudunu simgeler.
10.Layal'ın yüzündeki kararlılık	İrade, özgürlük arzusu	Kadınların pasif değil, aktif direniş öznesi olduğuna dair güçlü bir mesaj.

1. Hapishane Duvarları



Gösteren: Taş, beton, demir parmaklıklar ve yüksek duvarlardan oluşan fiziksel bir yapı. Filmde görsel olarak var olan, hapishanenin çevresini saran gerçek duvarlardır.

Gösterilen: Bu duvarlar sadece bir hapishanenin sınırlarını değil, aynı zamanda özgürlüğün kısıtlanmasını, baskıyı ve Filistin halkının yaşadığı politik tutsaklığı simgeler. Karakterin dış dünyadan koparılışını, kimliğinin bastırılışını ve direniş gücünü temsil eder. Duvar, bireysel olduğu kadar toplumsal bir esaretin de anlamını taşır.

Gösterge: Filmde hem fiziksel hem de sembolik bir anlam kazanır. 3000 Gece'deki hapishane duvarı, karakterin yaşadığı içsel sıkışmışlığı ve Filistin toplumunun politik kuşatılmışlığını birleştirerek, direnişin sessiz ama güçlü bir simgesi haline gelir. Duvar artık sadece bir yapı değil, umutla özgürlük arasındaki sınırı temsil eden bir göstergedir.

Parmaklıkların ardında elleriyle işaret dili kullanarak iletişim kurmaya çalışan kadın mahkûmlar, Foucault'nun özellikle mekân ve gözetim kavramlarını görünür kılar. Parmaklıklar hem iktidarın mahkûmları birbirinden ayıran disipline edici sınırlarını temsil eder hem de gözetim altında tutuldukları bu kapatılma mekânında bedenlerinin dahi kontrol edildiğini gösterir. Ancak kadınların parmaklıkların arasından uzanarak gizlice haberleştiği bu sahne, aynı zamanda disiplinli iktidarın mutlak olmadığını; mahkûmların mekânın baskıcı düzenini aşarak kendi mikro direniş biçimlerini yaratabildiklerini somut biçimde ortaya koyar.

2. Kadın Hapishanesi



Gösteren: Duvarlar, parmaklıklar, koğuşlar, üniformalar ve gözetim altındaki kadın mahkûmlar.

Gösterilen: Bu fiziksel hapishane, sadece bir cezalandırma mekânı değil Filistinli kadınların hem politik hem de toplumsal baskı altında tutulduğu, ataerkil ve sömürgeci sistemin kontrolünü temsil eder. Kadınların bedenleri ve yaşamları üzerinde kurulan otorite, onların susturulma ve bastırılma biçimidir.

Gösterge: Filmde bu mekân, “kadın olmanın” hem ezilme hem de direnme biçimlerini açığa çıkarır.

Layal'ın hapisanede doğum yapması, kadınların yaşam üretme gücüyle politik direnişi birleştiren sembolik bir eyleme dönüşür. Böylece hapisane, sadece tutsaklığın değil; umut, dayanışma ve direnişin simgesi haline gelir.

Kadın hapisanesi sahnesinde mahkumların ranzaya oturmuş hâlde birbirleriyle kitap okuyup sohbet etmeleri, feminist film kuramının kadın öznesini edilgen bir figür olmaktan çıkarma amacını destekleyen önemli bir an oluşturur. Bu sahnede kadınlar, klasik sinemanın çoğu zaman sunduğu “pasif mahkûm” ya da “kurban” imgesinin ötesine geçerek bilgi üreten, paylaşan ve birbirine destek olan öznelere dönüşür. Kadınların okuma ve sohbet etme pratiği, ataerkil yapının hapisane üzerinden dayattığı sessizlik ve itaat normlarını kıran bir dayanışma ve özneleşme alanı yaratır.

Foucault açısından bakıldığında ise sahne, hapisanenin bir disiplin mekânı olmasına rağmen, bireylerin bu mekânı yeniden anlamlandırabildiğini gösterir. Ranzaların düzeni, kapatılma hâli ve gözetim altında geçirilen yaşam, disiplinci iktidarın mekânı bedenleri şekillendirmek için nasıl kullandığını görünür kılar. Ancak mahkumların bir araya gelip sohbet etmesi ve kitap okuması, bu disipliner düzenin içinde oluşan küçük ama güçlü bir karşı-mekân işlevi görür. İktidarın bireyleri pasifleştirme amacına rağmen kadınların kendi kültürel ve duygusal alanlarını yaratabildiği bir mikro direniş alanı ortaya çıkar. Böylece mekân, sadece denetim ve kontrolün uygulandığı bir yer değil aynı zamanda kadınların özneleşme pratikleri geliştirdiği bir toplumsal üretim alanına dönüşür.

3. Diğer Kadın Mahkûmlarla Dayanışma



Gösteren: Kadın mahkûmların birlikte hareket etmesi yemek paylaşımları, yaralarını sarmaları, birbirlerini korumaları, Layal'in çocuğuna kolektif şekilde bakmaları gibi sahneler.

Gösterilen: Bu davranışlar, ataerkil ve baskıcı sistemin dayattığı “itaatkâr, edilgen kadın” imajına karşı geliştirilen güçlü bir kadın dayanışmasını temsil eder. Kadınlar, erkek egemen düzenin onları yalnızlaştırma çabasına rağmen birlikte durarak hem toplumsal hem politik bir direnç gösterirler.

Gösterge: Kadın mahkûmlar arasındaki dayanışma, kadınların baskı altında bile birbirine destek olarak direniş üretebildiğini simgeleyen bir göstergedir. Bu dayanışma, toplumsal cinsiyet rollerinin ötesine geçip kadınlığı güç, umut ve özgürlükle ilişkilendirir. Film bu yönüyle, kadınların ortak dayanışmasının sadece bireysel bir hayatta kalma biçimi değil kolektif bir direniş stratejisi olduğunu gösterir.

Layal'in çocuğunun doğum gününün hapisanedeki kısıtlı imkânlarla diğer kadın mahkumlar tarafından kutlandığı sahne, feminist film kuramı açısından kadınların pasif, edilgen ya da yalnızlaştırılmış figürler olarak değil aksine dayanışma, üretkenlik ve bakım kapasitesiyle özneleşen bireyler olarak temsil edildiğini gösteren güçlü bir örnektir. Bu sahnede kadınlar, ataerkil ve disipliner hapisane düzeninin dayattığı tecrit ve itaat mekanizmalarını aşarak kendi kolektif alanlarını yaratırlar. Foucault'nun disiplinci mekân anlayışında hapisane, bireyleri ayırıştırarak güçsüzleştiren bir yapıyken filmde Filistinli kadınların bu mekânı birlikte dönüştürerek bir dayanışma alanına çevirmeleri, iktidarın mekân üzerindeki belirleyiciliğine karşı küçük ama etkili bir karşı-pratik oluşturur. Aynı ortamda İsraili kadın mahkumların birbirlerini dışlayan, rekabetçi ve sert tavırlar sergilemesi ise Filistinli kadınların kurduğu dayanışmanın politik ve duygusal anlamını daha da görünür kılar.

Bu dayanışma hâlini anlamlandırmada Cüneyt Sezer'in "Bir toplum sevdiğe düşünür, düşündükçe becerir." sözü önemli bir açıklayıcı çerçeve sunar. Sevmenin, koşulları değiştiren ve maddeye tesir eden bir yönü olduğunu vurgulayan bu yaklaşım (28.01.2023). Filistinli kadınların birbirlerine duydukları bağlılığın sadece duygusal bir paylaşım olmadığını, aynı zamanda bir direniş kültürü yarattığını ortaya koyar. Filmde kadınların birlikte hazırladıkları küçük bir doğum günü kutlaması bile, baskıcı sistem karşısında sevginin ve dayanışmanın nasıl dönüştürücü bir güç yaratabildiğini somutlaştırır. Onları bir arada tutan şey yalnızca ortak acı değil; birbirlerini gözetme, sevme ve koşullarını birlikte değiştirme iradesidir. Bu yönüyle sahne, hem feminist film kuramının "kadınlar arası dayanışma" vurgusunu hem de Foucault'nun iktidar ve mekân kavramlarının pratikte nasıl aşılabilildiğini etkileyici biçimde görünür kılar.

4. Loyal'in Hapishane Üniforması



Gösteren: Loyal'in giydiği gri, sade ve kimliksiz hapishane üniforması -fiziksel olarak tüm kadın mahkûmların üzerinde aynı şekilde duran, bireyselliği yok eden kıyafet-.

Gösterilen: Bu üniforma, ataerkil ve sömürgeci düzenin kadınlar üzerindeki baskısını, kadın bedeninin kontrol edilmesini ve kimliğin silinmesini temsil eder. Kadınların "itaatkâr mahkûmlar" haline getirilme çabasını, toplumsal cinsiyetin dayattığı görünmezliği ve itaat kültürünü yansıtır.

Gösterge: Loyal'in bu üniformayı giymesine rağmen kişiliğini, onurunu ve anneliğini koruması, üniformayı direnişin sembolüne dönüştürür. Böylece hapishane üniforması, yalnızca tutsaklık ve baskının değil kadınların bu baskı karşısında gösterdiği direnç, kararlılık ve kimliğini sahiplenme mücadelesinin göstergesi haline gelir. Üniforma, sistemin boyun eğdirme aracıyken, Loyal'in üzerinde sessiz bir direniş zırhına dönüşür.

Loyal'in hapishane üniformasını giyerek elindeki 735 numarasını tuttuğu ve fotoğrafının çekildiği sahne feminist film kuramı açısından kadının kimliğinin sistem tarafından silinmesi ve bir "numaraya indirgenmesi" üzerinden ataerkil iktidarın görünür kılındığı kritik bir anlatıdır. Bu sahne, kadın bedeninin ve öznel kimliğinin bürokratik bir mekanizma içinde nesneleştirildiğini, kadının birey olmaktan çıkarılıp devletin disiplinci yapısının parçası hâline getirildiğini gösterir. Feminist film kuramının kadının öznesini geri kazanma çabasına karşılık, burada Loyal'in öznelliği zorla elinden alınır ve "erkek egemen devlet aygıtının makinesine" dâhil edilir.

Foucault bağlamında sahne özellikle disiplin ve gözetim kavramlarıyla doğrudan ilişkilidir. Mahkûm numarası, bireyin kimliğini yok eden disipliner bir işaret olarak iktidarın mahkeme-hapishane düzeni içindeki mutlak belirleyiciliğini temsil eder. Fotoğraflama işlemi ise Foucault'nun tarif ettiği modern gözetim tekniklerinden biridir. Bireyi sürekli izlenebilir, kayıt altına alınabilir ve sınıflandırılabilir bir objeye dönüştürür. Bu açıdan sahne, Loyal'in artık sadece bir mahkûm değil, gözetim mekanizmasının dosyalanmış bir nesnesi hâline geldiğini gösterir.

Ayrıca mekân da bu dönüşümün tamamlayıcı unsurudur. Fotoğrafın çekildiği soğuk, boş, duvarlarla sınırlandırılmış alan disiplinci iktidarın bireyi hem fiziksel hem de sembolik olarak sıkıştırdığı bir "iktidar mekânı" işlevi görür. Loyal'in bu mekânda suskun ve sabit bir pozisyonda durması, iktidarın beden

üzerindeki hâkimiyetini daha da görünür kılar.

Tüm bu bileşenler bir araya geldiğinde sahne, hem feminist film kuramının “kadının öznesinin silinmesi” eleştirisini hem de Foucault’nun iktidarın gözetim ve disiplin yoluyla kimlikleri nasıl dönüştürdüğü üzerine geliştirdiği teoriyi çarpıcı biçimde somutlaştırır.

5.Layal’ın Hamileliği



Gösteren: Layal’in hapisanede hamile kalması ve çocuğunu orada doğurması yani baskı, gözetim ve cezalandırma altında bile kadın bedeninin yaşam üretmeye devam etmesi.

Gösterilen: Bu durum, ataerkil ve sömürgeci düzenin kadın bedeni üzerindeki kontrolünü kıran bir anlam taşır. Kadının hamileliği, genellikle pasiflik ve korunmaya muhtaçlıkla ilişkilendirilirken Layal’in hamileliği tam tersine bir direniş biçimine dönüşür. Bu eylem sistemin dayattığı sessizliği reddeden, yaşamı savunan ve umudu yeniden üreten bir güçtür.

Gösterge: Layal’in hamileliği, filmde kadın bedeninin direnişin ve özgürlüğün sembolü haline geldiğini gösterir. Kadın, yalnızca baskının nesnesi değil geleceği doğuran, umudu taşıyan bir özne olarak karşımıza çıkar. Bu nedenle Layal’in hamileliği, hem toplumsal cinsiyet kalıplarına meydan okuyan hem de politik baskıya karşı sessiz ama derin bir direnişin göstergesidir.

Layal’in hapisanede çamaşır leğeniyle diğer kadınlarla birlikte mahkum kıyafetlerini elde yıkadığı sahne, feminist film kuramı açısından kadınların yalnızca pasif nesnelere değil dayanışma ve özneleşme kapasitesine sahip varlıklar olduğunu gösterir. Bu sahnede kadınlar, hapisanenin baskıcı ve sınırlayıcı düzenine rağmen, kendi pratikleriyle yaşam alanlarını dönüştürmekte ve birbirlerine destek olmaktadır. Foucault’nun perspektifinden bakıldığında sahne özellikle disiplin ve mekân kavramlarıyla bağlantılıdır. Hapishane, bireylerin bedenlerini ve eylemlerini kontrol eden bir disiplin mekanizması olarak işlev görürken, kadınların birlikte hareket edip günlük işlerini paylaşması, iktidarın mekân üzerindeki belirleyiciliğine karşı geliştirilmiş bir mikro-direniş alanı yaratır. Layal’in tüm bu süreçte umut ve dirayetle hareket etmesinin temelinde ise bebeğine duyduğu sorumluluk ve analık bilinci yatar. Cüneyt Sezer’in “ana” kavramı bağlamında, varlığın mevcudiyetini içinde bir emanet olarak taşıma ve bu emanete vefa gösterme fikri, (12.02.2021). Layal’in cesaret ve kararlılığını açıklayan merkezi bir çerçeve sunar. Film boyunca bebeğine sahip çıkma ve onu büyütme çabaları, hem bireysel bir direniş pratiği hem de hapisanenin baskıcı iktidar mekanizmalarına karşı sevgi ve sorumluluk temelli bir direniş olarak okunabilir.

5. Hapishanede Doğum Sahnesi



Gösteren: Layal'in hapisanede doğum yapması, yani gözetim altındaki koşušta kadın mahkûmların desteğiyle yeni bir hayatı dünyaya getirmesi.

Gösterilen: Bu sahne kadın bedeninin ataerkil ve baskıcı sistem tarafından denetlenmesine rağmen, kendi yaşam üretme gücünü koruduğunu gösterir. Kadın, pasif bir nesne değil aktif bir özne olarak ortaya çıkar. Toplumsal cinsiyet rollerinin dayattığı edilgenlik yerine direnç ve öz-yönetim sergiler.

Gösterge: Hapishanede doğum sahnesi, kadın bedeninin direnişin ve umudun sembolü olduğunu gösterir. Baskı altında bile kadınlar yaşam üretme ve dayanışma yoluyla politik ve toplumsal direnişlerini sürdürebilir. Bu sahne, kadın kimliğinin güçlülüğünü ve özgürlüğün sessiz ama güçlü bir biçimde yeniden doğabileceğini simgeler.

Layal'in hapisanede kan ter içinde, elleri ve ayakları kelepçelenmiş biçimde doğum yapması, feminist film kuramı açısından kadının bedeninin pornografik ya da nesneleştirici bir bakışa maruz bırakılmadan temsil edildiği güçlü bir sahnedir. Kamera kadın bedeninin özel bölgelerine yönelmek yerine Layal'in yüzündeki acıya, kararlılığa ve özellikle kelepçeli elleri ile ayaklarına odaklanarak, doğumu bir "bedensel teşhir" değil ataerkil sistemin kadın üzerindeki baskısını görünür kılan politik bir eylem olarak sunar. Bu tercih, kadının özneleşme sürecini korur ve kadın bedenini haz nesnesi olmaktan uzaklaştırarak direnişin merkezine yerleştirir.

Foucault açısından sahne özellikle iktidar, disiplin ve mekân kavramlarıyla ilişkilidir. Hapishane mekânı, doğumun en mahrem deneyimini bile devletin kontrolü altına alan bir disiplin alanına dönüşür. Kelepçeler ise iktidarın beden üzerindeki doğrudan tahakkümünün en çıplak göstergesidir. Layal'in hareket edemeden doğum yapmak zorunda bırakılması, disiplinci iktidarın kadının bedenini yönetme, sınırlama ve işlevselleştirme biçimlerini açıkça ortaya koyar. Bu bağlamda doğum sahnesi, hem kadın bedeninin erkek egemen devlet aygıtı tarafından kontrol edilme biçimini hem de Layal'in tüm baskıya rağmen özne olarak var olma mücadelesini görünür kılar.

7. Bebeğini Kucağında Tutan Layal



Gösteren: Layal'in hapisanede bebeğini kucağına alması ve ona bakması, çocuğun fiziksel varlığıyla birlikte annenin şefkat ve koruma eylemi.

Gösterilen: Bu sahne, kadınların toplumsal cinsiyet rollerine sıkıştırılmasına rağmen kendi öznel güçlerini ve yaşam üretme yetilerini koruyabildiğini gösterir. Hapishane gibi baskıcı bir ortamda annelik yapmak, kadınların edilgen bir nesne olmadığını; aksine kendi kimliklerini ve geleceği şekillendiren aktif özne olduklarını ortaya koyar.

Gösterge: Bebeğini kucağında tutan Layal, direnişin ve umudun sembolüne dönüşür. Bu sahne, kadın bedeninin ve anneliğin baskı altındaki koşullarda bile politik ve toplumsal direnişin taşıyıcısı olduğunu simgeler. Kadın dayanıklılığı, özgürlük mücadelesi ve yaşam üretme gücü bu görüntüyle somutlaşır.

Layal'in bebeğini kucağında tutması, feminist film kuramı açısından kadının yalnızca mağdur ya da edilgen bir figür olarak değil yaşamı üreten, koruyan ve direnme kapasitesini sürdüren bir özne olarak temsil edilmesini sağlar. Bu sahne, ataerkil sistemin hapishane üzerinden dayattığı baskıya rağmen annelik deneyiminin Layal'e güç kazandırdığını ve kadın dayanışmasının merkezinde yer alan bakım emeğinin direnişin bir parçasına dönüştüğünü gösterir.

8. Layal'in Çocuğunu Koruma Çabası



Gösteren: Layal'in hapisanede çocuğunu beslemesi, kucağında tutması, onu tehlikelerden korumak için çaba göstermesi yani fiziksel ve duygusal olarak çocuğunu kollayan eylemleri.

Gösterilen: Bu sahne, kadının toplumsal cinsiyet rollerine sıkıştırılarak edilgen bir nesne haline getirilmesine rağmen kendi öznel gücünü koruyabildiğini gösterir. Annelik, sadece biyolojik bir süreç değil; baskı altındaki bir ortamda direnç, dayanıklılık ve sorumluluk sembolü olarak ortaya çıkar.

Gösterge: Layal'in çocuğunu koruma çabası, kadınların baskıya karşı direnişinin ve yaşamı sürdürme gücünün sembolüdür. Kadın bedeni, annelik ve şefkat aracılığıyla özgürlük ve umudu temsil eder.

Layal'in İsraili kadın gardiyanın bebeğini almak istemesine kararlılıkla karşı çıkması, hem feminist film kuramı hem de Foucault'nun iktidar anlayışı bağlamında güçlü bir direniş anıdır. Feminist açıdan bu sahne, kadının yalnızca edilgen bir tutuklu değil, kendi bedeni ve annelik hakkı üzerinde söz sahibi olan bir özne olarak konumlandırıldığını gösterir. Devlet otoritesinin anneliğe müdahalesi, ataerkil iktidarın kadınların bakım emeği ve beden politikaları üzerindeki tahakkümünü açık eder. Foucault'nun iktidar perspektifinde ise gardiyanın bebeği zorla almak istemesi, disiplinci iktidarın yaşamın en mahrem alanlarına kadar nüfuz eden kontrol arzusunun bir tezahürüdür; Layal'in buna direnmesi ise iktidarın bu müdahaleci mekanizmalarını bozan somut bir mikro-direnştir.

Layal'in bu müdahaleye rağmen geri adım atmaması, yalnızca politik bir karşı duruş değil, sevginin korkuyu aşan dönüştürücü gücünün bir sonucudur. Bu noktada Cüneyt Sezer'in şu sözleri sahnenin anlamını derinleştirir: "Biz bütün korkularımızı güncel yaşamayı kabul edip yarınlardaki niyetlerimizden vazgeçerken üstüne bir de sevmeyi de iptal ederken bu kadar korkak hale geldik." (23.12.2023). Layal'in davranışı, sevginin terk edilmediği yerde cesaretin nasıl doğduğunu gösterir. Hapishanenin baskıcı duvarları arasında bile sevgi, hem umudu hem direnişi var eden en güçlü güç olarak yaşamaya devam eder.

9. Çocuğun İlk Adımları



Gösteren: Çocuğun hapisane ortamında ilk adımlarını atması Loyal'in onu desteklemesi ve cesaretlendirmesi.

Gösterilen: Baskıcı ve ataerkil bir sistem altında yetişen bir çocuğun, anne aracılığıyla hayata ve özgürlüğe adım atabildiğini gösterir. Aynı zamanda kadın bedeni ve anneliğin toplumsal cinsiyet rollerinin ötesinde bir direniş ve yaşam üretme gücü taşıdığını ortaya koyar.

Gösterge: Çocuğun ilk adımları, hem bireysel hem de kolektif bir direnişin sembolüdür. Hapishane koşullarına rağmen yaşamın ve umudun yeniden doğabileceğini, kadın dayanıklılığı ve anneliğin baskıya karşı sessiz ama güçlü bir direnç biçimi olduğunu simgeler.

Loyal'in çocuğunun ilk adımlarını attığı sırada diğer Filistinli kadın mahkûmların neşeyle etrafında toplanıp onu desteklemesi, feminist film kuramı açısından kadınların dayanışma ve kolektif bakım pratiklerinin görünür kılındığı önemli bir sahnedir. Kamera, bu anı bireysel bir mutluluk olarak değil, kadınların birbirlerinin yaşamlarını güçlendiren ortak bir deneyimi olarak sunar. Böylece sahne, ataerkil baskının hüküm sürdüğü hapishane mekânında bile kadınların birbirlerine alan açarak hem anneliği hem de yaşamı yeniden ürettiklerini gösteren güçlü bir feminist temsil oluşturur.

10. Loyal'ın Yüzündeki Kararlılık



Gösteren: Loyal'in hapisane ortamında zor koşullar altında dik duran, bakışlarında kararlılık ve direnç ifadesi taşıyan yüz ifadesi.

Gösterilen: Bu ifade, kadının toplumsal cinsiyet rollerine sıkıştırılmasına rağmen kendi iradesini ve öznel gücünü koruduğunu gösterir. Kadın pasif bir nesne değil kendi hayatını ve çevresindekileri savunan aktif bir özne olarak ortaya çıkar.

Gösterge: Loyal'ın yüzündeki kararlılık baskıya karşı direnişin, kadın dayanıklılığının ve umudun sembolüdür. Bu sahne, toplumsal cinsiyet kalıplarını aşan ve hem bireysel hem kolektif direnişi temsil

eden güçlü bir göstergedir.

Loyal'in oğlunun İsraili kadın gardiyanlar tarafından elinden alınmasının ardından demir parmaklıkların arkasından dışarıyı izleyerek çocuğuna kavuşacağı günü hayal etmesi, Foucault'nun özellikle iktidar ve mekân kavramlarını somutlaştıran etkili bir sahnedir. Hapishane, Foucault'nun tanımladığı gibi bireyi hem fiziksel hem duygusal olarak kuşatan bir iktidar mekânı olarak işlev görür. Çocuğun zorla ayrılması ise bu iktidarın yaşamın en temel bağlarına kadar uzanan disiplinci niteliğini açığa çıkarır. Parmaklıklar, yalnızca fiziksel bir sınır değil, iktidarın anne ile çocuk arasındaki bağı kontrol etme iddiasının görsel bir göstergesidir. Loyal'in yüzündeki kararlılık ise gözetim altında olmasına rağmen içsel direncini koruduğunu, iktidarın bedenini sınırlasa da hayal gücünü ve annelik arzusunu kontrol altına alamadığını gösterir. Böylece sahne, disiplinci iktidarın bireysel bağları parçalama girişimine karşı, annenin öznel direnişini ve içsel özgürlüğünü görünür kılar.

SONUÇ

Bu çalışma 3000 Gece filmi üzerinden Filistinli kadınların işgal koşullarında deneyimledikleri direniş, öznellik ve toplumsal cinsiyet dinamiklerini göstergebilimsel bir çözümleme aracılığıyla ele almıştır. Film yalnızca bireysel bir mahkûmiyet hikâyesi sunmakla kalmayıp kolonyal iktidarın kadın bedeni, mekân ve toplumsal roller üzerinde kurduğu çok katmanlı tahakkümü görünür kılan önemli bir sinemasal metin olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda çalışma boyunca hem Foucault'nun iktidar, gözetim ve disiplin kavramları hem de feminist film kuramının temsil politikalarına ilişkin yaklaşımları birlikte kullanılarak, filmdeki kadın karakterlerin deneyimleri analitik bir çerçevede çözümlenmiştir.

Göstergebilimsel inceleme, filmdeki sembolik öğeler, mekânsal düzenlemeler, karakterler arası ilişkiler ve anlatı yapısının, Filistinli kadınların özgürlük ve direniş pratiklerini nasıl anlamlandırdığını ortaya koymuştur. Hapishanenin mimarisi, koridorların düzeni, gardiyanların bakış rejimi ve gündelik rutinin sürekli tekrar eden kalıpları, Foucault'nun disiplinci iktidar mekanizmalarıyla uyumlu biçimde bedenlerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak nasıl yönetildiğini görünür kılar. Buna karşılık film, kadın mahkûmlar arasındaki dayanışmayı, gizli örgütlenmeleri ve kolektif bakım pratiklerini öne çıkararak iktidarın mutlaklaştırdığı gözetim alanının kırılmasını ve süreklilik gerektiren bir müzakere alanı olduğunu gösterir.

Loyal'in karakter arc'ı¹ filmde direnişin biçimsel ve içeriksel taşıyıcısı olarak merkezi bir konumda yer alır. Onun annelik deneyimi, yalnızca biyolojik bir süreç değil kolonyal şiddet karşısında politik bir özneleşme sürecinin önemli bir bileşeni olarak sunulur. Filmde annelik, hem devletin disipline etmeye çalıştığı bir unsur hem de kadın dayanışmasının güç veren bir dinamiği olarak iki yönlü bir anlam kazanır. Bu çift yönlü işlev, feminist film kuramının ataerkil temsil kalıplarına ilişkin eleştirileriyle uyumlu biçimde, kadın karakterlerin edilgen değil kendi direniş stratejilerini kurabilen öznel aktörler olarak konumlanmasını sağlar.

Hapishane, film boyunca yalnızca baskı ve gözetim üreten bir kapatma kurumu olarak değil aynı zamanda kolektif hafızanın, politik farkındalığın ve dayanışmanın örgütlendiği bir toplumsal mekân olarak yeniden kurgulanmıştır. Bu yönüyle *3000 Gece*, iktidar ve direniş ilişkilerini tek yönlü bir baskı mekanizması olarak sunmak yerine, kadınların gündelik mikro eylemlerle bu mekanizmaları dönüştürme kapasitesine sahip olduğunu vurgular. Göstergebilimsel çözümleme özellikle karşı-iktidar pratiklerinin küçük jestler, bakışlar, sessizlikler ve gündelik etkileşimler aracılığıyla nasıl anlam kazandığını detaylandırmıştır.

Genel olarak film, Filistinli kadınların özgürlük arayışını yalnızca bireysel bir direnç meselesi olarak değil, ulusal hafızanın ve politik mücadelenin sürekliliğini sağlayan kolektif bir süreç olarak konumlandırır. Bu çalışma da sinemanın toplumsal direnişini görünür kılan, yeniden üreten ve tartışmaya açan bir temsil alanı olduğunu ortaya koymuştur. *3000 Gece* hem feminist bir okuma hem de Foucaultcu

¹ Karakter arki, bir hikâye boyunca bir karakterin dönüşümü veya içsel yolculuğudur. Bir hikâyenin karakter yayı varsa, karakter bir tür insan olarak başlar ve hikâyedeki değişen gelişmelere yanıt olarak kademeli olarak farklı bir tür insana dönüşür. Değişim genellikle önemli olduğundan ve bir kişilik özelliğinden tamamen zıt bir özelliğe (örneğin, açgözlülükten iyilikseverliğe) yol açtığından, geometrik terim yayı genellikle kapsamlı değişimi tanımlamak için kullanılır. Çoğu hikâyede, baş karakterler ve kahramanlar karakter yayı deneyimleme olasılığı en yüksek olan karakterlerdir. (Wikipedia)

bir iktidar analizinin kesişiminde, kadınların kolonyal şiddet altındaki yaşamlarını çok katmanlı biçimde temsil eden güçlü bir sinemasal metin olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, filmdeki kadın karakterlerin deneyimleri ve mekanın sembolik işlevleri üzerinden yapılan göstergebilimsel analiz, özgürlüğün Filistinli kadınlar açısından yalnızca fiziksel engellerin aşılması değil aynı zamanda politik özneleşme, toplumsal dayanışma ve karşı-iktidar pratikleri üzerinden yeniden inşa edilen bir süreç olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, sinemanın kolonyal şiddet, toplumsal cinsiyet ve direniş arasındaki ilişkileri anlamlandırmada hem teorik hem de eleştirel bir araç olarak taşıdığı önemi bir kez daha vurgulamaktadır.

KAYNAKÇA

- Bursa Konferansı. (2023, 28 Ocak). Geleceğin Türkiye'si "Sevgi" [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-ln9ILVhAtA>
- Character arc. (2025, 19 Kasım). Wikipedia içinde. https://en.wikipedia.org/wiki/Character_arc
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (3. bs.). Sage.
- Çimen, L. (2021). Feminist söylem çözümlemesi açısından Marriage Story filminin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi, (21), 55-69.
- Foucault, M. (2019). Hapishanenin doğuşu (M. A. Kılıçbay, Çev.; 8. bs.). İmge Kitabevi.
- Foucault, M. (2020). Entelektüelin siyasi işlevi (F. Keskin, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- İnceoğlu, İ. (2015). Beyaz perdede kadın anlatısı: Mavi Dalga filminin feminist incelemesi. Fe Dergi, 7(2), 86-94.
- Kavramlar. (2021, 12 Şubat). Kavramlar [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ibEPllw1hT4>
- Konya Konferansı. (2023, 23 Aralık). Geleceğin Türkiye'si "Korku" [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WSbXo5xSy1A&t=50s>
- Köylü, M. (2018). İsrail'in Filistinli gençlere yönelik insan hakları ihlalleri. Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu Akademik Dergisi, (1), 63-95.
- Mertek. (2020). Bilgi ve iktidar kısılacında üniversiteler ve sosyal bilimler: Foucaultcu bir yaklaşım. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 19(1), 78-79.
- Moran, B. (1994). Edebiyat kuramları ve eleştiri. Cem Yayınevi.
- Mulvey, L. (1990). Visual pleasure and narrative cinema. P. Erens (Ed.), Issues in feminist film criticism içinde (ss. 28-40). Indiana University Press.
- Reisigl, M., & Wodak, R. (2001). Discourse and discrimination: Rhetorics of racism and antisemitism. Routledge.
- Slattery, M. (2017). Sosyolojide temel fikirler (Ü. Tatlıcan & G. Demiriz, Yay. Haz.; 9. bs.). Sentez Yayınları.
- Smelik, A. (1998). And the mirror cracked: Feminist cinema and film theory. McMillan Press.
- Şentürk, G. (2020). Çağdaş İngiliz tiyatrosu'nda başvuru feminist stratejiler. Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, (64), 311-325.
- Ulutaş, E. (2019). Müstemleke zamanları: Bir Frantz Fanon okuması. İmgelem, 3(5), 305-316.
- Yatçı, D. (2024). Sabiha'nın kız kardeşleri: Türkiye sinemasında kadınsal deneyimler ve toplumsal cinsiyet. Metis Yayıncılık.

ORTA ÇAĞ İSLAM DÜNYASINDA CAM TAVANI KIRMAK: SECERÜDDÜR'ÜN (1250) HÜKÜMDARLIĞINDA TOPLUMSAL CİNSİYETE DAYALI İKTİDAR VE DİPLOMATİK OTORİTE

Saadet KARAKAYA*

ÖZET

Bu araştırma, Ortaçağ Türk-İslâm dünyasında erkek egemen bir toplum yapısında hükümdarlık yapan nadir kadın figürlerden biri olan Şecerüddür'ün (ö. 655/1257) liderliğini, toplumsal cinsiyet ve liderlik bağlamında incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın özgün değeri, Ortaçağ Türk-İslâm dünyasında kadın bir hükümdarın liderliğine dair mevcut literatürde eksik olan toplumsal cinsiyet ve liderlik perspektifini sunmasında yatmaktadır. Şecerüddür'ün Türk kökenli, cariyeye geçmişine sahip bir kadın olarak hem toplumsal statüsüne hem de cinsiyetine dayalı engellere rağmen bir devletin ilk hükümdarı olmasının getirdiği zorluklar ele alınarak, onun toplumsal cinsiyet engellerini aşma stratejileri analiz edilecektir. Bu bağlamda, toplumun kadın liderliğine bakışı, Şecerüddür'ün karşılaştığı toplumsal ve kültürel tepkilerle birlikte incelenecek; onun, liderlik konumunda bir kadın olarak karşılaştığı zorlukları nasıl aştığı tarihsel kaynaklar ışığında değerlendirilecektir. Bu çalışma, sadece Ortaçağ Türk-İslâm tarihinde bir kadın hükümdar figürü olan Şecerüddür'ün liderliğini incelemekle kalmayıp, onun dönemin ataerkil yapısında kadın liderliğine dair oluşturduğu etkileri günümüze taşıyarak kadın liderliğinin tarihsel arka planını ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırmada ilk olarak tarihsel nitel analiz yöntemi kullanılacaktır. Veriler, temel İslâm tarihi kaynakları ve ilgili modern literatür taranarak toplanacak; elde edilen veriler, metin analizi ve içerik analizine tabi tutulacaktır. Ardından Şecerüddür'ün liderlik süreci, modern toplumsal cinsiyet ve liderlik teorileri çerçevesinde ele alınarak, toplumsal cinsiyet normlarının liderlik algısı üzerindeki etkisi irdelenecektir. Bu yöntemle, Şecerüddür'ün kadın bir lider olarak erkek egemen bir toplumda nasıl varlık gösterdiği ve liderlik konumunda karşılaştığı toplumsal engelleri hangi stratejilerle aştığı değerlendirilecektir.

Anahtar Kelimeler: Cam Tavan, Cam Uçurum, Şecerüddür, Toplumsal Cinsiyet, Kadın Otoritesi.

GİRİŞ

Ortaçağ tarih yazımı genellikle erkeklerin savaşları, hanedan mücadeleleri ve siyasi entrikaları etrafında şekillense de bu anlatımın gölgesinde iktidara yükselerek toplumsal normları sarsan kadın figürler de vardır. Bu figürler, yalnızca kendi toplumlarının sınırlarını değil, aynı zamanda uluslararası ilişkilerin seyrini de etkilemişlerdir. Bu bağlamda, 1250 yılında Mısır tahtına oturan ve Memlûk Devleti'nin kurucu hükümdarı kabul edilen Şecerüddür hem İslam hem de Ortaçağ tarihinin dikkat çekici örneklerinden biridir (Tomar, 2010). Onun hükümdarlığı yalnızca kısa süreli bir iktidar deneyimi olarak değil, ataerkil normların kadın liderliği nasıl sınırlandırdığına ve kadınların bu sınırları hangi stratejilerle aşabildiğine dair bir laboratuvar olarak okunmalıdır.

Şecerüddür'ün liderliğinin uluslararası boyutu özellikle dikkat çekicidir. 1249-1250 yıllarında Haçlı Seferleri'nin kritik aşamasında, esir düşen Fransa Kralı IX. Louis (1226-1270) ile bizzat diplomatik görüşmeler yürütmüş ve esir kralın serbest bırakılması karşılığında bir antlaşma imzalamıştır (Üçok, 2011). Bu olay, bir kadın hükümdarın yalnızca İslam dünyasında değil, aynı zamanda Batı ile ilişkilerde de belirleyici bir aktör olabileceğini gösterir. Louise Wilkinson ve Sara Wolfson'un *Women's History Review*'de "Premodern Queenship and Diplomacy" başlıklı özel sayıda yayımladıkları giriş yazısında vurguladıkları gibi, Ortaçağ ve erken modern dönem kraliçeleri çoğunlukla sınır-ötesi diplomasinin asli aktörleri olmuşlardır; kimi zaman doğrudan elçi, kimi zaman da kültürel değerlerin taşıyıcısı olarak sahneye çıkmışlardır (Wilkinson & Wolfson, 2021: 713-715). Şecerüddür'ün IX. Louis ile müzakeresi, bu uluslararası diplomasinin İslam dünyasındaki en parlak örneklerinden biri olarak görülebilir.

* Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, saadet.karakaya@ogr.sakarya.edu.tr

Bu çalışma TÜBİTAK 2209-A kapsamında desteklenen "Ortaçağ Türk-İslâm Dünyasında Bir Kadın Hükümdarın Mücadelesi: Eyyübîler-Memlûkler Geçişinde Şecerüddür'ün Hükümdarlığının Cinsiyet ve Liderlik Perspektifinden İncelenmesi" adlı projeden üretilmiştir.

Toplumsal cinsiyet araştırmaları, Joan W. Scott (1986)'un klasikleşmiş “Gender: A Useful Category of Historical Analysis” makalesinden itibaren tarihte kadınların görünmezliğini sorgulayan güçlü bir perspektif geliştirmiştir. Benzer şekilde Avrupa bağlamında gelişen *queenship studies* disiplini, kadın hükümdarları yalnızca “istisnai” kişiler olarak değil, kurumsal iktidarın taşıyıcıları olarak değerlendirmeye başlamıştır. İşlam dünyasında ise Fatima Mernissi (1993)'nin *The Forgotten Queens of Islam* adlı eseri, kadın hükümdarların tarihsel kayıtlardan bilinçli bir şekilde dışlandığını ortaya koymuştur. Bu literatür, kadınların siyasal alandaki varlığını yeniden düşünmek için sağlam bir çerçeve sunmaktadır. Nitekim dönemin İşlam tarihi kaynaklarında da şecerüddür'ün hükümdarlığı fiili şekilde hükümdarlık yapmasına rağmen bağımsız bir hükümdarlık olarak ele alınmamış, iktidarının “geçici” olduğu vurgulanmış ve eşi Aybek'in yükselişi ayrıntılı biçimde anlatılmıştır. Ancak buna rağmen, Ortaçağ İşlam dünyasında kadın hükümdarlığı deneyimini toplumsal cinsiyet teorileriyle birlikte ele alan çalışmalar hâlen sınırlıdır. Bu nedenle tarih okumamıza farklı bir perspektif sunma ihtiyacı hissettik.

Yeni bir perspektifle bu çalışma, şecerüddür'ün iktidarını *cam tavan* (*glass ceiling*) ve *cam uçurum* (*glass cliff*) kavramları üzerinden değerlendirmektedir. Downing (2022)'in kadınların liderlikte karşılaştıkları görünmez sınırları irdeleyen çalışması ile Giglia ve Smith (2024)'in kadın liderlerin kriz anlarında güvencesiz pozisyonlara atanmalarını tartıştığı araştırması, bu çalışmanın teorik çerçevesiyle doğrudan ilişkilidir. Böylelikle, şecerüddür'ün yükselişi ve iktidarı, modern toplumsal cinsiyet tartışmalarını tarihsel bağlamda yeniden düşünmek için verimli bir zemin sunmaktadır. Yine şecerüddür üzerine sınırlı çalışmalarda da bu cam tavan ve cam uçurum ilişkisinin kurulmaması bu çalışmanın özgün yönünü ortaya çıkarmaktadır.

Bu çalışma, üç düzeyde özgün katkı sağlamayı hedeflemektedir: İlk olarak, İşlam tarihi literatüründe nadiren toplumsal cinsiyet perspektifiyle incelenen şecerüddür örneğini bu bağlamda analiz ederek, kadın liderliğinin Ortaçağ İşlam dünyasındaki sınırlarını ve imkânlarını göstermektedir. İkinci olarak, şecerüddür'ün IX. Louis ile yürüttüğu diplomatik süreç, kadınların yalnızca iç politikada değil, uluslararası sahnede de etkin aktörler olduklarını kanıtlamaktadır. Üçüncü olarak, *cam tavan* ve *cam uçurum* kavramlarının tarihsel bağlama uygulanması, hem modern toplumsal cinsiyet teorilerinin kapsamını genişletmekte hem de kadın liderlik tarihine yeni bir yorum katmaktadır.

Cam Tavan ve Cam Uçurum

Cam tavan terimi ilk defa 1978'de New York Telephone'da Marilyn Moden adındaki bir kadın yönetici tarafından “Mirror, Mirror On the Wall” panelinde kullanılmıştır. 1986 yılında Hymowitz ve Shellhardt tarafından Wall Street Journal'da yayımlanan makale ile akademik literatüre yerleşen cam tavan kavramı, 1987'de yayımlanan *Breaking The Glass Ceiling: Can Women Reach the Top of America* kitabı ile yaygınlık kazanmaya başlamıştır (Utma, 2019; Üstünöldü, 2024). Cam tavan kavramı, yöneticilikte yükselmek isteyen kadınların önündeki şeffaf (görünmez) engeller olarak tanımlanmaktadır. “Cam” metaforu engellerin görünmezliğine işaret eder. Yani bu engeller fiziksel engeller değil, kalıp yargılardan oluşan davranışsal engellerdir (Utma, 2019). Her ne kadar kadınların son dönemlerdeki yöneticilik pozisyonlarındaki artış, “cam tavan” metaforunun gerçekliğine dair birtakım eleştiriler getirmiş olsa da (Bastida Domínguez vd., 2019), kadınlara yapılan ayrımcılık ve engellemeler yadsınamaz boyuttur. Bu görünmez engeller, çoğunlukla kadınlara karşı yapılan cinsiyet ayrımcılığından ileri gelir. Cinsiyet ayrımcılığı, liyakate bakılmaksızın sadece cinsiyete dayalı olarak kadına erkekten daha farklı davranılması olarak tanımlanabilir (Utma, 2019). Geleneksel olarak kadına biçilmiş olan toplumsal cinsiyet rolleri, cinsiyet ayrımındaki belirginliği daha da derinleştirmiş, öncelikli olarak ev işleri ve annelikle sınırlandırılan kadının görünmez bariyerleri aşması daha da zorlaştırılmıştır. Ayrıca kadınların sahip oldukları özgüven eksikliği, erkeklerin kadınlara karşı geliştirmiş oldukları önyargılar ve engeller, kadınların kadınlara karşı geliştirmiş oldukları önyargılar ve engeller de kadınların cam tavan engelini takılmalarının önündeki etmenler olarak sıralanabilir (Demirel, 2019). Bunun yanı sıra erkeklere atfedilen atılganlık, hırs, özgüven gibi etken stereotipler liderlikle daha uyumlu görünmekte bu durum kadınların yükselmesi için engel oluşturabilmektedir (Atacan & Genç, 2023).

İlk defa 2005 yılında Alex Haslam ve Michelle Ryan (2005) tarafından kullanılan “cam uçurum” kavramı ise, cam tavanı kırıp liderliğe ulaşan kadınların, başarısızlık riskinin yüksek olduğu, tehlikeli/güvencesiz

(precarious) liderlik pozisyonlarına erkeklerden daha çok getirilmesidir. Kadınların ancak kriz sürecinde yönetici pozisyona getirilmesi, onların liderliklerini stres ve baskı altında yapmalarını beraberinde getirmektedir. Bu durumda kadınlar, iyi bir liderlik yapamadıkları gerekçesiyle eleştirilmekte, nihayetinde kadının liderliğinden memnun olmayan erkek egemen baskısı neticesinde liderlikten feragat etmek zorunda bırakılmaktadırlar (Karakuş, 2021).

Şecerüddür'ün Liderliği

Her ne kadar bulunduğu kültüre bağlı olarak nüfuzları eksilip artsa da kadınlar ataerkil düzene her dönemde müdahil olmuşlardır. Bilhassa krallık gibi mutlakiyetle idare olunan devletlerde kadınların etkilerini görmek çok daha mümkündür (Zeydan, 2012). Ortaçağ İslam dünyasında dokuzuncu yüzyıl gibi çok erken denebilecek bir tarihte kurulan el-Karaviyyîn Üniversitesi'nin temellerinin atılmasına öncülük eden Fâtıma el-Fihri de en önemli öncü kadın figürlerine örnektir (Babila, 2016). Tarihte kadın yönetici olur mu sorusu güncelliğini korumakla beraber her dönem tartışılmıştır. Ancak bu tartışmalara rağmen İslam Dünyasında içlerinde kendi adına hutbe okutan ve para bastıranlar da dahil olmak üzere pek çok kadın yönetici olmuştur. 1021-1023 yılları arasında sultan naibi sıfatıyla Mısır'da Fâtımî prensesi Sittü'l-Mülk (ö. 1201)² (Tomar, 2009), önünde ağabeyi varken devlet yönetimini devralan, Arap kaynaklarında "Erzurum sahibesi" olarak bilinen Saltukoğulları Melikesi Mama Hatun (Şeker, 2003)³ birer örnektir. Aynı şekilde Delhi bölgesinde iktidara gelen Raziye Begüm (Tomar, 2007) de (ö. 1240)⁴ kendi adına para bastırmış bir hükümdardır. Müslüman Afrika coğrafyası da bazı dönemlerinde kadın yöneticilerden ârî kalmamıştır. Kraliçe Amine Zaria (ö. 1610)⁵ 4 yıllık hükümdarlığında Zazzau krallığının sınırlarını en geniş sınırlara ulaştırarak başarılı bir hükümdarlık yapmıştır (Albayrak, 2020: 416-418). Türk hanedanlıklarında da kadınlar siyasette etkin rol oynamaktadırlar. Eşleri ile kurultaya katılırlar, devlet idaresinde kendileriyle istişarede bulunulurdu. İsimlerini zikrettiğimiz Raziye Begüm, Mama Hatun, bunun yanı sıra Sultan Tuğrul Bey'in eşi Altun Can, Sultan Melikşah'ın eşleri Terken Hatun ve Zübeyde Hatun birer örnektir. Yöneticileri Türk olan Memlûk Devleti de kadının siyasette etkin rol oynadığı devletlerin başında gelmektedir. Çünkü devletin bazı tarihçilere göre kurucusu Şecerüddür adlı kadın bir hükümdardır (Yiğit, 2004).

Memlûk toplumunda kadınlar kendileri için köşk, türbe, hamam gibi yapılar yaptırmakta, "Kızlara ve hanımlara Sittü'l-Kirâm, Sittü'n-Ni'me, Sittü'l-Kudât, Sittü'l-Yemen, Sittü'l-Arab, Sittü'l-Hutabâ" gibi isim ve lakaplar verilmektedir. Nitekim bu isimleri hanımlara o dönemde takdir, tazim ve tezkiye amaçlı kullanmışlardır (Özcan, 2015). Memlûk devletinde kadınlar sosyal alanlarda ön plana çıkabiliyor olsalar bile siyaset sahnesinde genellikle arka planda kalıyorlardı. Bunun tek istisnası Memlûk devletinin ilk hükümdarı Şecerüddür'dür. Şecerüddür'ün Memlûk siyasetinde oynamış olduğu etkin rol için, bazı kaynaklarda Türk kökenli olması sebep gösterilmiştir (Kortantamer, 2011a; Atmaca, 2021). Memlûk döneminde kadına bakış tamamen olumlu yönde değildir, cariyelerin istismar edilmesi bir olumsuzluk olarak karşımıza çıkmaktadır (Özcan, 2015). Bununla birlikte, Doğu toplumlarında kadının konumu her zaman bu kadar olumlu olmamış; coğrafi, kültürel ve toplumsal gerçeklik gibi koşullardan ötürü kimi zaman kadınlar, toplum tarafından kendilerine biçilen rollerde yer almak zorunda kalmışlardır. Kadınlar bu role bürünmeyi her zaman kabullenmemiş ve buna karşı çıkmıştır.²⁶

² Fatımi Sultanı Sittü'l-Mülk, gençliğinden itibaren siyasette etkin rol oynamıştır. Hâkim bi-Emrillah'ın musiki, kadınların sokağa çıkması gibi yasaklarını sona erdirmiştir. Dönemin kaynakları onu akıllı ve iyi bir idareci olduğunu naklederler. Daha fazla bilgi için bk. CENGİZ TOMAR, "SİTTÜLMÜLK", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/sittulmuluk> (29.06.2025).

³ Ağabeyi Nâsuriddin Muhammed'in ardından 1191'de Saltukoğulları beyliğinin başına geçen Mama Hatun hakkında kaynaklar, hırslı ve güçlü bir kadın olduğunu naklederler. Ayrıca Evliya Çelebi hayır sahibi bir kadın olarak tavsif eder. Daha fazla bilgi için bk. DURSUN ALİ ŞEKER, "MAMA HATUN", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/mama-hatun> (29.06.2025).

⁴ Kaynaklarda adaletli ve dirayetli bir sultan olarak tavsif edilen Delhi Sultanı Raziye Begüm, sultanlığı boyunca kadın olduğu için çıkan isyanları bastırmakla uğraşmıştır. Daha fazla bilgi için bk. CENGİZ TOMAR, "RADIYYE BEGÜM", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/radiyye-begum> (29.06.2025).

⁵ Küçük yaştan itibaren askeri olarak eğitilen Amine Zaria, Zazzau krallığını en geniş sınırlarına ulaştırmıştır. Fethettiği şehirleri toprak duvarlarla çevrelediği için o bölgelere "ganuwar Amina" (Amina'nın duvarları) denmektedir. Daha fazla bilgi için bk. https://en.wikipedia.org/wiki/Amina,_Queen_of_Zazzau

Modern öncesi dönemde kadının devlet yönetiminde yönetici rolüne dair çeşitli medeniyetlerde bazı örneklerle rastlanır. Bunlardan bazıları akademik araştırmalara konu olmuştur (Beard, 1987; Stafford, 1995; Sand, 2001; McMahan, 2013; Ivleva, 2015). Ortaçağ Türk-İslâm dünyasına bakıldığında ise kadın hükümdar figürlerinin en dikkat çekici örneklerinden biri, Mısır'da kurulan Türk devletlerinden Memlûk Devleti'nin ilk hükümdarı ve köken olarak Kıpçak Türklerinden olan İsmetü'd-din Şecerüddür'dür.

Şecerüddür (Türkçe anlamı: İnci Ağacı), bazı batılı oryantalistlere göre Ermeni asıllıdır. Memlûk tarihçilerinden Makrîzî, İbn Tağrıberdî ve İbn İyâs onun Türk asıllı olduğunu naklederler. Şecerüddür, Abdullah adında bir Türk'ün kızıdır. Tarihçiler onun çok güzel, cesur, zeki ve hırslı olduğunu kaydederler. İbn İyâs, kibirli ve zor karakterli olduğunu da nakleder (Ağır, 2010; Üçok, 2011; Kortantamer, 2011a). Eyyübî Sultanı Melik es-Sâlih onu satın almış, daha sonra güzelliği ve zekasından etkilenerek azad edip onunla nikahlanmıştı. Sultan Salih'in yanında haçlı seferlerine katılması eşinin yanında siyaseti öğrenmesinin yanında Memlûklerle de iyi ilişkiler kurmasını sağlıyordu. Ağır hasta olan Sultan Salih 23 Kasım 1249'da Mansura'da vefat etti. Kocasının vefat etmesi üzerine, Salih'in oğlu Turan Şah Hısn-ı Keyfa'dan gelene kadar iktidarı ele alan Şecerüddür, sultanın ölümünü askerlerin motivasyonların kırılmaması ve halk içinde huzursuzluk çıkmaması için gizleyip; onun ağır hasta olduğunu söyleyerek yönetimi sürdürebilmek için dikkatli bir strateji izlemiştir. Sultan'ın odasına yemek gönderilmesini sağlamış, tabiplerin düzenli ziyaretlerini sürdürmelerini emretmiş ve böylelikle çevresindekilerin şüphelenmesini önlemeye çalışmıştır (Yiğit, 1991; Ağır, 2010; Demir, 2025). Bu dönemde gösterdiği soğukkanlılık ve zekâ, Şecerüddür'ün liderlik vasıflarına dair güçlü bir örnek sunmaktadır. Eşinin ölümünün yarattığı zorlu şartlara rağmen, askerlerin haçlı ordusuna karşı motivasyonlarını koruyarak devleti sağlam tutmayı başarmayı hedeflemiştir. Bu durum Şecerüddür'ün liderlik konusundaki başarısını gözler önüne sermektedir. Ne var ki tüm bu tedbirlere rağmen haçlı ordusu vefat haberini duyunca ani bir saldırıya geçmiş, memlûklerin püskürmesi ve Turan Şah'ın gelişiyle birlikte savaşın seyri değişmiş, 1500 civarı esir almışlar, 15.000 civarında askeri de öldürmüşlerdir. Kimi kaynaklarda 30.000 civarı olduğu kaydedilir (İbn Kesîr, 2000; Yiğit, 1991).

Turan Şah bu başarısının gururuna kapılarak üvey annesi Şecerüddür'ü babasının hazinesini saklamakla suçlayıp, Bahrî ve Sâlihî Memlûklere eziyet edip, sarhoşken onları öldüreceğini söylemesinin ardından Memlûkler, Turan Şah'ı feci şekilde öldürmüşlerdir. Turan Şah'ın ölümünden sonra Memlûkler, Eyyübî meşruiyeti görüntüsü vermek için Hoşdaşları⁶ olan Şecerüddür'ü tahta oturtular (Ayaz, 2020). Menşei ve statüsü bakımından Mısır tarihçisi Makrîzî onu Memlûklerin ilk hükümdarı sayar. Şecerüddür'ün tahta geçmesi Arap toplumunda yaygın olan ve hoş görülen bir durum değildir. Haçlıların tam olarak Dimyat'tan tahliye edilmedikleri, iç ve dış isyanların baş gösterdiği bu kritik dönemde Şecerüddür'ün Memlûkler tarafından "zorla" tahta geçirilmiş olması (Tomar, 1996) modern dönemde karşımıza çıkan "cam uçurum" kavramıyla ilişkilendirilebilir.

Memlûkler'in Türk oldukları için bir kadının tahta geçmesini yadırgamadıkları, bu yüzden Şecerüddür'ün tahta geçmesini sorun olarak düşünmedikleri de kaydedilir (Kortantamer, 2011a; Atmaca, 2021). Öyle görünüyor ki Şecerüddür'ün tahttaki yeri ilk günden itibaren yadırganmaya başlanmıştır. Zira el-Melik Muğis el-Ömer ve Dımaşk'taki emirlerin ayaklanmış olması da bir kadının sultan olmasının ne kadar yadırgandığını göstermektedir. Şecerüddür tahta geçince Fransa kralı ile anlaşmaya vardı. Anlaşma neticesinde yüklü miktarda savaş tazminatı ödenmesi ve Dimyat'ın tahliyesi karşılığında kral IX. Louis serbest bırakıldı. Bu durum Mısır'da bayram havası yaratmış ve günlerce eğlenceler olmuştur (Üçok, 2011). Kriz anında liderliğe getirilmiş olan Şecerüddür'ün yapmış olduğu bu anlaşma başta bayram havası yaratsa da emirler anlaşmanın yapılması ve Kral Louis'in salınmasından, savaş için hazırlıklar yapmaya başlaması ve Müslümanlara zarar vermesini görünce rahatsız olmuşlardır. Yönetiminin yadırgandığının farkında olan Şecerüddür, halka kendini kabul ettirmek için vergileri azaltmış ve askerlere iktalar dağıtmış, ayrıca hutbelerde ve bastırıldığı paralarda kendi adının yanı sıra halifenin adını da zikrettirmiştir (bk. Görsel 1). Bu paralarda şöyle yazmaktadır: "El-Musta'simiyetü's-Salihyye Meliketü'l-Müslimin Validetü'l-Meliki'l-Mansûr Halil Halifetü Emiri'l-Müminîn." (Yiğit, 1991; Üçok, 2011) Şecerüddür, taht

⁶ Memlûk Devleti askeri teşkilatında aynı efendinin hizmetinde bulunmuş kişilerin birbirleri için kullanmış olduğu bir terimdir. Daha fazla bilgi için bk. Fatih Yahya Ayaz, "Hoşdaş", Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (Ankara: TDV Yayınları, 2020), Ekler/562-563

üzerinde şer'an hakkı olmadığını bildiği için küçük yaşta vefat eden oğlu ve kocası es-Salih'in adının yanında halifenin de adını zikrederek saltanatına şer'i bir kılıf hazırlamak istemiş lakin halife tüm bunlara rağmen emirlere gönderdiği mektupta onları ayıplamış ve "Eğer sizde erkekler tükendi ve başınıza geçireceğiniz bir adam kalmadıysa bize haber verin biz adam gönderelim." demiştir. Suriye Eyyûbî emirlerinin de harekete geçmesiyle, Şecerüddür, 80 günlük bir saltanat macerasından Bahri Memlûk emirlerinden Aybek'le evlenerek tahttan yeni kocası lehine feragat etmiştir (Kopruman, 1992).



Görsel 1. Şecerüddür Adına Basılan Altın Para/Dinar (British Museum, no. 1849,1121.294). © The Trustees of the British Museum. Image shared under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Licence.

Görünmez Engelleri Görünmeden Aşmak: Cam Balyoz

Dönemin toplumsal cinsiyet rolleri ve ataerkil bakışı, her ne kadar liyakatle yapmış olduğu liderlikte halka kendini sevdirmiş, halifeye özel bir yer vermiş olsa da Şecerüddür'ün kadın olması hasebiyle sultanlığını kabul etmemiş ve bunu engellemiştir. Ortaçağ'da Şecerüddür'ün Memlûk sultanı olarak iktidara gelişi yalnızca siyasi bir hadise değil, aynı zamanda sembolik bir meydan okuma olarak da değerlendirilebilir. Zeki, cesur ve stratejik hamleleriyle liderliğe layık olduğunu gösterse de onu liderlikten alıkoyan görünmez engellerin olması modern dönemlerde ortaya çıkan "cam tavan" algısının, tarihin eski örnekleri olarak zikredilebilir.

Ataerkil toplum yapısında onun tahta geçmiş olması açıkça tanımlanmamış ama etkili bir biçimde işleyen "cam tavan"ın aşıldığını göstermektedir. Şecerüddür burada cam tavanı aşmak için zekice bir strateji geliştirmiş, görünürde geri çekilerek tahttan yeni eşi lehine feragat etmiştir ve tabiri caizse şeffaf bariyeri cam balyoz ile kırmıştır.

Nitekim kaynakların pek çoğu Şecerüddür'ün tahttan kendini hal'inin Bağdat halifesine karşı bir gösteriş olduğunu, Aybek'e hükmettiği ve sarayda Aybek'in sözünün geçmediğini kaydeder. Tarihçi Zehebî ve Tağrîberdî "Aybek'e hükmederdi ve onun hiç sözü geçmezdi" derler. Ayrıca Şecerüddür kendine bir paravana yaptırmış ve toplantılara paravana arkasından iştirak etmiştir. Bazı araştırmacılar bu dönemi "müşterek yönetim" olarak tanımlamıştır (Kortantamer, 2011b; İstek, 2021).

İbn Kesîr'de Aybek tahta geçtikten sonra paralar üzerindeki damga ve okunan hutbelerinin ikisi arasında müştereken paylaşıldığı ve tüm bu işlerin Şecerüddür'ün emri üzerine yapıldığını kaydeder. İbn Kesîr, Aktay'ın öldürülmesi hadisesini anlatırken de Aybek'in Şecerüddür ile müşavere yaptığını ve Şecerüddür'ün izni üzerine Aktay'ı öldürdüğünü kaydeder (İbn Kesîr, 2000). Ayrıca nakledilir ki, Aybek hükümdarlığını tanımamış olan Suriye'de tahakküm kurmaya çalışırken Şecerüddür içeride mutlak bir şekilde hüküm sürüyordu (Brockelmann, 1964). İşte bu tüm nakledilenler göstermektedir ki Şecerüddür kendisine dayatılan görünmez bariyerleri aşmak için görünmez bir strateji geliştirmiştir. İç ve dış isyanları bastıran Aybek'i bu tahakküm rahatsız etmeye başlamıştır. İbn İyas, Şecerüddür'ün Aybek'e "Ben olmasaydım sen de sultanlığa ulaşamazdın" diyerek başa kalktığını kaydeder (İbn İyâs, 1960). Aybek,

siyasi nüfuzunu arttırmak için Musul emiri Bedrettin Lu'lu'nun kızıyla nişanlanmıştır. Bazı tarihçiler her ne kadar kıskançlık ve gururuna yediremediği için Aybek'i öldürdüğünü kaydetmeler de tek nedenin bu olduğunu söylemek doğru bir tarih okuması olmayacaktır. Diğer neden de Aybek'in siyasi olarak güçlenmesi Şecerüddür'ün tahakkümünün sona ermesi demek olacaktır. Bu durumda çarenin Aybek'i öldürmek olduğunu düşünen Şecerüddür, ilk Halep Emiri Melik Nasır Yusuf'a saltanatı teklif etmiş, Nasır Yusuf bunun tuzak olduğunu düşünerek cevap vermemiştir. Daha sonra ise Safiyüddin İbrahim b. Merzuk'a vezaret karşılığında böyle bir teklif yapmış, o da kabul etmeyince Muhsin el-Cevceri ve Nasrül-Azizi adındaki iki hadım ağaya Aybek'i bir gece hamamda öldürmüştür. Olaydan haberdar olan Aybek'in Memlûkleri Şecerüddür'ü öldürmek istemişlerse de Necmeddin Eyyûb'un Memlûkleri buna izin vermemişler, daha sonra tahta geçen Aybek'in oğlu Nureddin Ali ve annesinin kışkırtmalarıyla birkaç gün sonra Şecerüddür öldürülerek kaleden aşağıya atılmış, cenazesi günler sonra bulunmuş ve yaptırmış olduğu türbeye defnedilmiştir. Tarihçiler Şecerüddür'ün dindar bir kadın olduğunu kaydetmişlerdir. Hac için surre alayları tertibi ve Kâbe örtüsü gönderme adetini ilk defa Şecerüddür ihdas etmiştir (Üçok, 2011). Ayrıca Muhammed Mustafa Bedevi 1933 yılında *Şecerüddür* adında bir tiyatro eseri, Corci Zeydan da aynı adla bir roman yayımlamıştır (Tomar, 2010). Şecerüddür'ün liderliği, kadınların liderlikteki başarılarının olağandışı ve riskli algılandığını ve kadınların bu yüzden, bu sistemin dışına ittirildiklerini gözler önüne sermektedir. Günümüzde kadınların karşılaştıkları görünmez engellerin kökeni, bu tür tarihsel örneklerde saklıdır.

SONUÇ

Sonuç olarak Ortaçağ Mısırında Eyyûbî Devleti'nin yıkılışının ardından tahta geçirilen kadın bir sultan olan Şecerüddür'ün hükümdarlığı modern kavramlar ile incelenerek günümüzde daha kolay ve isabetli anlaşılması hedeflenmiştir. Şecerüddür'ün tahta geçtikten sonraki kısa süreli saltanatında dönemin dini anlamda en güçlü figürü olan Abbâsî hükümdarı da dahil olmak üzere din adamları, siyasetçiler ve halkın bazı kesimleri tarafından da saltanatının tasvip edilmemesi ve liderliğinin önündeki toplumsal cinsiyet rolleri, ataerkil bakış gibi görünmez engeller “cam tavan” kavramının tarihin tozlu raflarındaki en eski örneklerini teşkil etmektedir. Daha sonra Eyyûbî Devleti'nin sona erdiği, Bizans ordularının Dimyat'tan tam olarak tahliye edilmediği, iç ve dış isyanların baş gösterdiği bu kritik dönemde Şecerüddür'ün hoşdaşları olan Memlûk askerleri tarafından zorla tahta geçirilmesi ise modern dönemdeki “cam uçurum” kavramının tarihteki bir yansıması olarak görülebilir. Akıllı ve hırslı bir kadın olarak dönemin ataerkil bakışına ve cinsiyetçi kalıp yargılarına karşı yani kendisine dayatılan görünmez engellere karşı onlarla başa çıkmak için aynı görünmezlik metodunu kullanarak evlilikle saltanatından yeni kocası lehine vazgeçmiş görünerek tahttaki nüfuzunu perde arkasından kontrol etmiştir. Tarih, ancak geçmişin günümüz ışığıyla okunması ile isabetli anlaşılacaktır. Bu tür modern kavramları geçmiş ile ilişkilendirmek hem o dönemi hem de günümüzü daha sahici anlamayı mümkün kılacaktır.

KAYNAKÇA

- Ağır, A. M. (2010). Memlûklarda bir kadın sultan: Şecer ed-Durr İsmet ed-Dîn Um-i Halîl (1250). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(13), 9–15.
- Atacan, T., & Genç, K. Y. (2023). Kadın çalışanların kariyer gelişimlerinde cam tavan sendromunun etkisi: Türkiye’de “cam tavan sendromu” konusunda yapılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik analiz yöntemiyle incelenmesi. *Asya Studies*, 7(24), 275–298. <https://doi.org/10.31455/asya.1215280>
- Atmaca, E. (2021). Memlûklerde Müslüman kadın. F. B. Köse (Ed.), *Müslüman kadının tarihi-1: Tarihte kadın* (ss. 133–155). Ensar Neşriyat.
- Ayaz, F. Y. (2020). Hoşdaş. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (ss. 562–563). TDV Yayınları.
- Babila, M. H. A. (2016). Eski Mısır’da kadın. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 129–144.
- Bastida Domínguez, M., Rivo-López, E., & Villanueva-Villar, M. (2019). The glass ceiling: Myth or reality? An expatriation perspective. *Organizational Dynamics*, 48(4), 100706. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2019.02.008>

- Beard, M. R. (1987). *Woman as force in history: A study in traditions and realities*. Persea Books.
- Demir, M. (2025). Memlûk Devleti'nin kuruluş dönemindeki siyasî mücadele ve ihtilaflar (648–658/1250–1260). *Marifetname*, 12(1), 203–226.
- Demirel, E. T. (2019). *Cam tavanın gölgesinden ışığa doğru kendi kendine liderlikle yolculuk*. Eğitim Yayınevi.
- Downing, K. (2023). A glass ceiling smashed? Reflecting on gender equity in the discipline of history. *History Australia*, 20(1), 20–40. <https://doi.org/10.1080/14490854.2022.2114805>
- Giglia, N., & Smith, K. N. (2024). Breaking the stained-glass ceiling: The gendered experiences of women college presidents of Catholic institutions. *Journal of Women and Gender in Higher Education*, 17(3), 223–244. <https://doi.org/10.1080/26379112.2024.2376607>
- Ivleva, V. (2015). Catherine II as female ruler: The power of enlightened womanhood. *Vivliofika: E-Journal of Eighteenth-Century Russian Studies*, 3, 20–46. <https://doi.org/10.21900/j.vivliofika.v3.584>
- İbn İyâs. (1960). *Bedâ'î u'z-zühûr fî vekâ'î 'i'd-dühûr* (M. Mustafa, Ed.). Beyrut Alman Enstitüsü.
- İbn Kesîr. (2000). *Büyük İslam tarihi* (M. Keskin, Çev., C. 1–15). Çağrı Yayınları.
- İstek, G. (2021). Câriyelikten sultanlığa: Şecerüddür (ö. 1250). E. İstek (Ed.), *Hanım efendi: Tarihte iz bırakan kadınlar ve toplumsal aktör olarak kadın* (ss. 43–78). Beyan Yayınları.
- Karakuş, E. (2021). Türkiye'de iş hayatında yönetimde kadın olmak: Cam tavan ve cam uçurum kavramları üzerine nitel bir araştırma. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 4(2), 244–264. <https://doi.org/10.33708/ktc.913033>
- Koprıman, K. Y. (1992). Mısır Memlûkleri (1250–1517). H. D. Yıldız (Ed.), *Doğuştan günümüze büyük İslâm tarihi* (C. 6, ss. 433–543). Çağ Yayınları.
- Kortantamer, S. (2011). Memlûk toplumunda kadın. A. Çetin (Ed.), *Ortaçağda kadın*. Lotus Yayınevi.
- McMahon, K. (2013). Women rulers in imperial China. *Nan Nü*, 15(2), 179–218. <https://doi.org/10.1163/15685268-0152P0001>
- Mernissi, F. (1993). *The forgotten queens of Islam*. Polity Press.
- Özcan, H. B. (2015). Memlûkler dönemi'nde hanımlar ve Sehâvî'in hanım hocaları. *IV. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi Bildiriler Kitabı-IV (İlahiyat)* (ss. 25–40).
- Ryan, M. K., & Haslam, S. A. (2005). The glass cliff: Evidence that women are over-represented in precarious leadership positions. *British Journal of Management*, 16(2), 81–90. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8551.2005.00433.x>
- Sand, E. (2001). *Woman ruler: Woman rule*. iUniverse.
- Scott, J. W. (1986). Gender: A useful category of historical analysis. *The American Historical Review*, 91(5), 1053–1075. <https://doi.org/10.1086/ahr/91.5.1053>
- Stafford, P. (1995). More than a man, or less than a woman? Women rulers in early modern Europe. *Gender & History*, 7(3), 486–490. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0424.1995.tb00038.x>
- Şeker, D. A. (2003). Mama Hatun. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 27, s. 548). TDV Yayınları.
- Tomar, C. (2007). Radıyye Begüm. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 34, s. 387). TDV Yayınları.
- Tomar, C. (2009). Sittülmülk. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 37, ss. 276–277). TDV Yayınları.

- Tomar, C. (2010). Şecerüddür. *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (C. 38, ss. 404–405). TDV Yayınları.
- Utma, S. (2019). Kadına yönelik cinsiyet ayrımcılığı ve cam tavan sendromu. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 11(1), 44–58.
- Wilkinson, L. J., & Wolfson, S. J. (2020). Introduction: Premodern queenship and diplomacy. *Women's History Review*, 30(5), 713–722. <https://doi.org/10.1080/09612025.2020.1827729>
- Yiğit, İ. (2004). Memlükler zamanında (1250–1517) kadın. *Diyanet İlmî Dergi*, 40(2), 131–144.
- Zeydan, C. (2012). *İslam uygarlıkları tarihi* (N. Gök, Çev.). İletişim Yayınları.
- Üçok, B. (2011). *İslam devletlerinde Türk naibeler ve kadın hükümdarlar*. Bilge Kültür Sanat.

OSMANLI TOPLUMUNDA KADININ MODA ANLAYIŞI VE YERLİ MALI KULLANIMI

Ayşenur SERT*

ÖZET

Osmanlı toplumunda giyim-kuşam pratikleri, kültürel kimliğin inşasında ve sosyo-ekonomik hiyerarşinin görünür kılınmasında temel bir gösterge olarak işlev görmüştür. Kadın bedeninin temsili, yalnızca bireysel statüyü değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinin ekonomik üretim ilişkileriyle kesişimini de yansıtmaktadır. Batılılaşma sürecinin ivme kazandığı 18. yüzyıl sonları, geleneksel tekstil kodlarının dönüşümüne ve “moda” kavramının yerel tüketim alışkanlıklarına eklenmesine tanıklık etmiştir. Bu dönüşüm, kadınların kamusal alandaki varlığını meşrulaştıran bir araç işlevi görürken, “modelistlik” mesleğinin yükselişiyle paralel olarak kadın emeğinin üretim süreçlerine entegrasyonunu hızlandırmıştır. Kadın terzhanelerinin kurumsallaşması, tekstil sektöründe yerli üretimin canlandırılmasına yönelik bilinçli bir strateji olarak karşımıza çıkmaktadır. *Kadın ve Kadınlar Dünyası* gibi neşriyat organları, tüketim kültürünü milli iktisat hedefleri doğrultusunda yeniden kurgulayarak, “ev içi ekonomi” ile “ulusal ekonomi” arasında diyalektik bir bağ kurmuştur. Kadınların terzilik mesleği üzerinden gerçekleştirdiği sembolik sermaye birikimi, yalnızca hane bütçesine katkı sağlamakla kalmamış, aynı zamanda ithal kumaş bağımlılığının kırılmasında katalizör rolü üstlenmiştir. Bu süreçte, geleneksel el sanatları ile endüstriyel üretim arasındaki gerilim, kadın emeğinin değer zincirindeki konumunu yeniden tanımlamıştır. Moda olgusunun ikili ekonomik etkisi – hem hanelerin mikro ölçekli bütçe yönetiminde hem de makro ölçekte ithalat-ihracat dengesinde – kadınların tüketim alışkanlıklarının stratejik önemini ortaya koymaktadır. Yerli malı kullanımına yönelik kolektif bilincin oluşumunda, kadın bedeninin moda üzerinden yeniden kodlanması, ekonomik milliyetçiliğin somut bir tezahürü olarak okunabilir. Bu bağlamda, Osmanlı modernleşmesinin tekstil endüstrisindeki yansımaları, toplumsal cinsiyet ekonomisinin kapitalist üretim ilişkileriyle nasıl eklemlendiğine dair kritik bir perspektif sunmaktadır. Çalışmanın amacı olarak Osmanlı döneminde kadınların giyim ve kuşamlarının nasıl değiştiği, değişen giyim-kuşamın ülke ekonomisini ne yönde etkilediği ve ekonomiye katkı sunmak adına kadınların terzilik mesleğini icra ederek mecmualar ışığında yerli üretimin teşvikini incelemektir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Yerli Üretim, Moda, Ekonomi.

GİRİŞ

Giyim-kuşam, tüketimin en görünür biçimidir. Çok uluslu yapıya sahip olan Osmanlı Devleti’nde giyim kimliğin belirlenmesinde de rol oynamaktadır. Osmanlı kadının o dönemde birincil işi ev içi sorumluluklarıydı. Bu sorumluluklar arasında “dikiş dikmek” de “kadın işi” olarak görülmekteydi. Hane halkının tüm giyim-kuşam ihtiyacını kadının dikip biçerek karşılayacağı varsayılmaktaydı.

Tanzimat dönemiyle beraber modernleşme hareketleri meydana gelmiş ve Osmanlı kadınları haklarını arama fırsatı elde etmiştir. Batılılaşma hareketi III. Selim döneminde başlamış olsa da asıl köklü değişimler Osmanlı Devleti’nde ilk giyim-kuşam birliğinin sağlanabilmesi adına ilk girişim II. Mahmut döneminde atılmıştır (Arabacı ve Saatçioğlu, 2021: 265). Osmanlı’nın modernleşmesinde dönemin mecmuaları önemli yere sahiptir. Özellikle kadınların da artık görünür kılınmaya başlamasında kadın mecmuaları mühim rol oynamıştır. Kadının iktisadi anlamda görünür olması ise terzilik mesleği ile ön plana çıkmıştır. Osmanlı hanımlarının terzilik mesleğini dönemin mecmuaları da yayınlarda konu edinmiştir. Kadın artık iktisadi olarak hem ülke ekonomisine hem de kendi bireysel özgürlüğüne katkı sağlamaktadır.

Bu çalışmada amaç Osmanlı hanımlarının değişen moda göre giyim-kuşamlarının nasıl şekillendiği, değişen giyim-kuşamın ülke ekonomisine ve hane halkına olan etkileri ve ekonomiye katkı sağlamak adına kadınların terzilik mesleğini yerine getirerek Avrupa menşeli ürünler yerine yerli üretimi teşvik etmelerini dönemin kadın mecmuaları altında incelemektir.

* Balıkesir Üniversitesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, İktisat Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Öğrencisi, sertaysenur22@gmail.com, ORCID ID: 0009-0005-4823-2817

Osmanlı Kadın Mecmualarında Modanın Yeri

Kadın toplumun ataerkil olmasından ve söz hakkının olmamasından dolayı sadece ev içi sorumluluklarını yerine getirme ve çocuk bakma dışında başka bir işle meşgul olmamıştır. Tanzimat dönemiyle birlikte başlayan modernleşme hareketleri Osmanlı toplumunun kadınlarının da haklarını aramada fırsat oluşturmuştur. Kadınların bu şekilde harekete geçmesi Osmanlı'da kadın hareketi olarak adlandırılmaktadır (Tunç, 2013: 2). Kadın hareketi, eşitlik ve özgürlük hareketinin de çıkış kapısı olmuştur. Bu hareket, kadınların kendilerine toplum tarafından yüklenen rol kalıplarına ve yaşam tarzlarına bir başkaldırı niteliği taşımaktadır (Çakır, 2016: 55).

Toplumsal yaşamda giderek görünürlük kazanmaya başlayan Osmanlı kadınının giyim-kuşamı da toplumdaki yeni konumuna uygun olarak şekillenmiştir (Çakır, 2016: 249). Dönemin bazı mecmuaları arasında mutlu evliliğe giden yolun güzel giyim-kuşamdan geçtiğine yönelik haberler yapılmıştır. Bu mecmualardan biri Mürüvvet dergisidir. Dergide kadınların hem eşlerine hem de kendilerine uygun şekilde giyinmeleri üzerinde durulmuştur (Sağlam Tekir, 2022: 39). Toplumda iş bölümüne göre dikiş dikmek kadının işi olarak görülmekteydi. Hane halkının giyim-kuşam ihtiyacını evin hanımının yerine getireceği sayılıyordu. Kadınların iş gücüne katılmasında terzilik, Müslüman Osmanlı kadınları için önde gelen meslek gruplarından (Karakışla, 2014: 82-84). Osmanlı kadın dergileri arasında terziliğe en fazla ağırlık veren süreli yayın Hanımlara Mâhsus Gazete olmuştur (Karakışla, 2014: 22). Hanımlara Mahsus Gazete, moda daire biçki-dikiş konusunda yazıların yayımlandığı ilk kadın mecmuasıdır. İlave ismiyle yayımlanan ek yayınında moda daire makaleler yer almaktadır (Demir, 2016: 76). Hanımlara Mahsus Gazete, Osmanlı hanımlarını biçki-dikiş konusunda teşvik etmiş ve dergiye bağlı olarak faaliyet gösteren terzihane ile de Avupalı terzilere olan bağlılığı azaltma konusunda yardımcı olmuştur (Öğülmüş, 2018: 117).

Meşrutiyet Dönemi'nde yayımlanan bir diğer dergi Hanımlar Âlemi'dir. Bu dergide de yayımlanan yazılara bakıldığında edebi yazılar ve moda konusuna ağırlık verildiği ve birçok kadın resimleriyle hazırlandığı görülmektedir (Kurnaz, 2013: 227). Bir başka kadın mecmuası Kadınlar Âlemi bir diğer ismiyle Osmanlı Kadınlar Âlemi de moda daire ağırlık veren dergilerdendir. Modaya ağırlık veren bu iki mecmua arasında bir rekabet söz konusudur. Bu rekabet, bize moda dergilerinin diğer dergilerle kıyasla daha fazla sattığını düşündürmektedir (Kurnaz, 2013: 229).

Kadının geri planda olması, ülke ekonomisini de olumsuz etkilemektedir. Tanzimat dönemiyle beraber kadınlar, sadece ev içinde anne ve eş olmanın yanı sıra, yeni toplumsal roller de kazanmaya başlamışlar ve iktisadi anlamda ülkeye katkı sağlamışlardır. Kadınların bu yeni toplumsal rolleri kazanmalarında kadın mecmualarının yeri yadsınamaz. Kadınlar çalışma hayatına dahil olduktan sonra ekonomik özgürlüklerini elde edince kılık-kıyafetlerinde de farklılıklar oluşmaya başlamıştır. Osmanlı Müdafaa-i Hukuk-ı Nisvan Cemiyeti üyelerinde terzilik mesleği ilerlemiş, terziliği ince detaylarıyla öğrenen birçok kadınlar ortaya çıkmıştır. Bu kadınların beraber hareket etmesiyle küçük terzi dükkanları açmaları ve Osmanlı kadınlarının işçilik hayatında yer edinmeleri milli moda için oldukça önem taşımaktadır (Kadınlar Dünyası, 1329'dan aktaran: Sağlam Tekir, 2022: 36).

Kadınlar Dünyası dergisinin sahibi Ulviye Mevlan'a göre önemli bir sorun; kadının üretici değil de tüketici konumda olmasıydı (Çakır, 2016: 146). Ulviye Mevlan öncülüğünde kurulan Müdafaa-i Hukuk-ı Nisvan Cemiyeti Osmanlı kadınları için bir Terzi evi açarak kadınlara çalışma imkanı sunmuştur (Kurnaz, 2013: 225).

Yeni bir moda yeni bir iş sahasının açılması demektir. İş gücü yaratarak işsizliği azaltmaya yardımcı olur. Modası geçen ürünler yeni moda ürünleriyle değiştirildiğinde demode ürünler de fakir halkın alabileceği fiyatlardan pazarlarda satılır ve bu sayede fakir halk da modayı bir ölçüde takip etmiş sayılmaktadır (Sağlam Tekir, 2022: 44-45).

Osmanlı Basınında Yerli Malı Kullanımı

Süs ve moda ekonomiyi iki farklı açıdan etkilemekteydi. Bunlar "milli iktisat" ve "aile iktisadı" idi. Milli iktisat açısından bakıldığında her yeni moda beraberinde yeni bir iş sahasını da meydana getiriyor ve bununla beraber çok sayıda işsiz üretime katılma imkanını elde ederek makine başına geçiyordu. Şapka

ve elbiselerde düzenli olarak meydana gelen değişiklikler şapka ve elbise atölyelerinin ayakta kalmasına ve faaliyetlerine devam etmelerine yardımcı oluyordu. Diğer yandan bu atölyelere ham madde ihtiyacını sağlayan kumaş fabrikaları da üretimlerinde devamlılık gösteriyordu. Eğer moda olmasa bu atölye bu fabrikalar belki de atıl kalacaklar ve daha sonrasında kapanacaklardı. Aile iktisadı açısından bakıldığında ise süs ve modanın fakir toplumlarda temel ihtiyaçların dahi karşılanmasında büyük zorluk çekildiğini ve aile ekonomisini olumsuz yönden etkilediğini savunmaktaydılar. Sadece bu kadarla da kalmıyor genç kızların evlerini terk etmelerine ve ailelerin kızlarının süslerini sağlamak için mal varlığını satmalarına neden oluyordu (Toprak, 2017: 255-256).

Osmanlı ekonomisi ithal ikameye dayalı olduğundan dönemin mecmualarında yer alan reklamların çoğunun Avrupa menşeli ürünlerden meydana gelmesi doğaldır (Kılıç, 2020: 721). Osmanlı Devleti çarşı ve pazarlarında yerli üretim mamuller dururken yabancı mallara rağbet göstermekteydi. Bu durum dergi yazarlarının tepki göstermelerine sebebiyet vermiş, Osmanlı kadınları yerli malı kullanımını teşvik etmişlerdir (Sürücü, 2008: 86). Dönemin mecmualarında yerli malı konusuna oldukça değinilmiştir. Böylece dergilerde iktisadi anlamda tüketim teşvik edilmiştir ancak bunu yerli malı kullanarak yapılması istenmiştir.

Osmanlı'da III. Selim döneminde ekonomik şartlar nizamnameleri etkilemiştir. Tarihte bu dönem devlet adamları, esnafların ve tebaanın israfa yol açan harcamaları eleştirilmektedir. Yerel ekonomiyi koruyabilmek adına ve dışarıya para akışına engel olmak amacıyla yabancı ve lüks tüketim malları engellenip yerli üretim teşvik edilmiştir. III. Selim'in "Ben istanbulkâri kumaşı severim ve ekseri istanbulkâri giyerim, keşke devlet ricalim ve halk da giyseler, memleket malı revaç bulur." İfadesiyle, dönemin kanunlarını iktisadi yönden vurgulayan önemli bir örnek teşkil etmektedir (İpşirli Arğıt, 2015: 254).

II. Abdülhamit döneminde de kadın kıyafetleri en önemli konu haline gelmiştir. Kadın dergilerinde en fazla yer edinen konu modanın ne olup olmadığı tartışmasıdır. Ancak yazı çokluğuna rağmen modayı açıklama çalışmaları bazı noktalarda tıkanmıştır. Batının düalist dünya görüşü ve İslam'ın da monist dünya görüşü birbirinden farklı olduğundan modanın ne tür bir zihin ürünü olduğu anlaşılammıştır. Bu sebeple modayı tanımlayabilmek adına "modaya uyalım ama israftan kaçınalım" gibi ilkeler benimsenmeye çalışılmıştır (Barbarosoğlu, 2004: 143). Bu bağlamda iş Osmanlı kadınlarına düşmektedir. Osmanlı kadınları yerli kumaşları kullanarak harcanılan paranın dışarıya değil de kendi ülkelerinde kalmalarını istiyorlardı ve bunun için mücadele ediyordu. Birinci Dünya Savaşı ile Osmanlı'da güç kazanan milliyetçilik akımı, iktisadi anlamda "yerli malı kullanalım", "yerli iş gücünden faydalanalım", "milli moda yaratalım" gibi birçok milliyetçi siyaset söylemini de beraberinde getirmişti. Batı'nın giyim-kuşam konusundaki üstünlüğünü kırabilmek ve Müslüman Osmanlı hanımlarının yerli üretim kumaşlarını kendilerinin İslam terzilerine diktirmelerini sağlamak adına "Milli Moda" yaratmak için Osmanlı kadın örgütleri faaliyete geçmiştir (Karakışla, 2014: 91-92). Osmanlı kadınları İslam terzilerinde dikişlerini kendileri yaptıklarında para kendi ülkelerinde kalır ve iktisadi anlamda kadınların ülke ekonomisine katkısı olurdu.

SONUÇ

Osmanlı kadınları bir yandan batılılaşma hareketleriyle oluşan yeni modayı benimserken, diğer yandan da yerli üretimi teşvik ederek kimlik ve aidiyet duygusunu güçlendirmiştir. Moda, sadece giyim-kuşam biçimi değil; aynı zamanda iktisadi olarak kadının ekonomik bağımsızlık arayışı ve Osmanlı kadınlarının kamusal alandaki görünürlüğünün bir göstergesidir.

Kadın dergileri, dönemin moda anlayışını ifade eden en güçlü kamusal kanallardan biri olmuştur. Osmanlı ekonomisi ithal ikameye dayalı olduğundan dergilerde hem Avrupa ürünleri tanıtılarak kadınların estetik ufku genişletilmiş hem de yerli malı kullanımını teşvik edilerek ekonomik milliyetçilik düşüncesi gündelik yaşama taşınmıştır. Bu yayınların etkisiyle birlikte kadınların terzilik mesleğini yerine getirmesi yaygınlaşmıştır. Bu sayede hem modern giyim kalıpları yerli üretimle olan uyumu sağlanmaya çalışılmış hem de kadınların mesleki görünürlüğü artmış ve ekonomik özgürlükleri sağlanmıştır.

KAYNAKÇA

- Arabacı, H., & Saatçioğlu, K. (2021). Osmanlı İmparatorluğu'ndan Türkiye Cumhuriyeti'ne Őapkanın değişim serüveni. *Artuklu Sanat ve Beşeri Bilimler Dergisi*, (6), 260-280.
- Barbarosoğlu, F. (1994). *Modernleşme sürecinde moda-zihniyet ilişkisi* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çakır, S. (2016). *Osmanlı kadın hareketi* (5. baskı). Metis Yayınları.
- Demir, M. (2016). Osmanlı kadınları arasında modanın yaygınlaŐmasında bir araç olarak biçki-dikiş. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 71-90.
- İpşirli Argıt, B. (2015). Osmanlı İstanbul'unda giyim kuşam. *Büyük İstanbul Tarihi*, C. 4, 230-263.
- Karakışla, Y. S. (2014). *Osmanlı hanımları ve kadın terzileri (1868-1923)* (1. baskı). Akıl Fikir Yayınları.
- Kılıç, N. (2020). Batı kültürünün Osmanlı toplumuna taŐınmasında önemli bir unsur olarak kadın dergileri. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 707-726.
- Kurnaz, Ő. (2013). *Osmanlı kadınının yükselişi (1908-1918)* (1. baskı). Ötüken Yayınları.
- Öğülmüş, S. (2018). *18-19. Yüzyılda Osmanlı Devleti'nde terzilik* (Yüksek lisans tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sağlam Tekir, H. (2022). *Osmanlı toplumunda kadının moda öyküsü* (1. baskı). İdeal Kültür Yayıncılık.
- Sürücü, G. (2008). *Osmanlı kadın dergilerinde kadının dünyası (1908-1914)* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toprak, Z. (2017). *Türkiye'de yeni hayat – İnkılap ve travma (1908-1928)* (1. baskı). Doğan Kitap.
- Tunç, S. (2013). *Modernleşme sürecinde türk aile yapısına Kadınlar Dünyası dergisinin bakışı (Sayı: 1-144)* (Yüksek lisans tezi). Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sürelİ Yayınlar *Kadınlar Dünyası*

POLİKİSTİK OVER SENDROMUNDA ANTIOKSİDAN BESLENMENİN ÖNEMİ

Sedef SARIYAR*

Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR*

ÖZET

Polikistik Over Sendromu, üreme çağındaki kadınlarda sık görülen, hormonal ve metabolik bozukluklarla seyreden kompleks bir endokrin hastalıktır. İnsan vücudunun serbest radikaller tarafından oluşturulabilecek oksidatif stresi ortadan kaldırmak için en önemli silahı antioksidanlardır. Antioksidanlar serbest radikalleri temizleyebilen ve hücre hasarını engelleyebilen maddelerdir. Hem endojen hem de eksojen antioksidanlar serbest radikal süpürücü olarak hareket ederler. Bundan dolayı savunma sisteminin etkisini artırarak hastalık riskini de azaltırlar. Yapılan araştırmalara göre, E vitamini, C vitamini, koenzim Q10, selenyum, çinko, polifenoller ve karotenoidler gibi antioksidan bileşiklerin takviyesiyle ovarian fonksiyonlarda iyileşme, insülin duyarlılığında artış ve inflamasyon belirteçlerinde azalma gözlenmiştir. Oksidatif stres, vücutta serbest radikallerin (reaktif oksijen türleri – ROS) üretimi ile antioksidan savunma sistemleri arasındaki dengenin bozulması sonucu ortaya çıkan durumdur. Oksidatif stresin Polikistik Over Sendromu patogeneğinde önemli bir rol oynadığı; insülin direnci, kronik inflamasyon ve hiperandrojenizmi artırarak klinik belirtileri şiddetlendirdiği bildirilmektedir. Artan serbest radikal oluşumu ve azalmış antioksidan savunma, hücresel düzeyde hasara yol açmakta, bu da ovarian fonksiyonların bozulmasına ve fertilitate problemlerine katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle, antioksidan yönünden zengin beslenmenin Polikistik Over Sendromu semptomlarının yönetiminde destekleyici bir strateji olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı, Polikistik Over Sendromu'nda antioksidan beslenmenin etkilerini incelemek ve literatürdeki güncel bulguları değerlendirmektir.

Anahtar Kelimeler: Antioksidan, Beslenme, Kadın, Polikistik Over Sendromu

GİRİŞ

Polikistik Over Sendromu (PKOS), merkezi sinir sistemi, hipofiz, overlar, adrenal bezler ve diğer glandüler olmayan dokular arasındaki etkileşimlerin bozulması sonucunda ortaya çıkan; üreme çağıının herhangi bir döneminde görülme olasılığı yüksek olan, kronik seyir gösteren ve ilerleyen yıllarda yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilen hiperandrojenizm ve kronik anovulasyon ile karakterize endokrinolojik bir bozukluktur (Pabucçu R., 2001). Birbirinden farklı klinik özellikler sergileyen bu sendromun prevalansı yaklaşık %6,6-8 ve anovuluar kadınlarda ise %55-91 oranında görülmektedir (Azziz R. ve ark, 2004).

Polikistik Over sendromu hakkında önemli ilerlemeler sağlanmasına rağmen, sendromun tam olarak nasıl ortaya çıktığı ve ölçütlerinin netleşmesiyle ilgili tartışmalar günümüzde de sürmektedir. Polikistik Over Sendromunun ilk belirtisi menstrüel siklus düzensizlikleridir. Hasta bireylerde adet düzensizlikleri, aşırı tüylenme, saç dökülmesi, akne ve özellikle ilk trimesterde görülebilen tekrarlayan gebelik kayıpları gibi klinik belirtiler ortaya çıkabilir. Ayrıca hormonal açıdan bakıldığında androjenlerin, luteinize edici hormonun (LH), östrojenin ve prolaktinin (PRL) yüksek seviyelerde bulunması mümkündür. Hastalık metabolik açıdan çoğunlukla insülin direnciyle birlikte seyreder ve Tip 2 Diyabet, dislipidemi, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, psikiyatrik ve nörolojik sorunlar ile bazı jinekolojik kanserlerle ilişkilendirilen bir tablodur. Sendromun temel bulguları arasında hirsütizm (%60-90), oligomenore (%50-90), infertilite (%55-75), polikistik over (%50-75), obezite (%40-60), amenore (%25-50), akne (%25), disfonksiyonel uterus kanaması (%30) olarak sıralanabilir (Goodarzi MO. ve ark., 2011; Vrbikova J. ve ark., 2009). Polikistik over sendromunun tanısı, alta yatan diğer metabolik, endokrinolojik hastalıklar çıkarıldıktan sonra üç ölçütten en az ikisinin bulunmasıyla koyulmaktadır; klinik veya biyokimyasal hiperandrojenizm, oligomenore ve ultrasonda polikistik overlerin görülmesidir. Bu belirtiler polikistik overe işaret etse de benzer tabloya yol açabilecek başka nedenler de bulunmaktadır. Bu nedenle doğru tanı ve uygun tedavinin belirlenebilmesi için ayrıntılı bir öykü, fiziki muayene ve gerekli tetkikler

* Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Lisans Öğrencisi

** Prof. Dr., Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, E-mail: tunay@karatekin.edu.tr

önemlidir. Polikistik over sendromunun ortaya çıkışında genetik yatkınlık ile çevresel faktörlerin karmaşık bir etkileşim içinde olduğu düşünülmektedir. Hastalığın patogeneğinde; lüteinize edici hormonun artmış etkisi, insülin direnci ve hiperandrojenizme olan yatkınlıkla bağlantı kurulmuştur (Williams T. ve ark., 2016). Polikistik over sendromu bulunan bireylerin ailelerinde %20-40 seviyesinde karmaşık seyreden problemlerin varlığı genetik olarak duyurulmuştur (Coviello AD. ve ark., 2009). Hastalığın tanısı her ne kadar kesin yöntemlerle belirlenemese de üç kriter vardır;

1. Erkek tipi hormonların kanda yüksek bulunması
2. Menstral siklus düzensizlikleri
3. Yumurtalıklardaki kist görüntüsü

Tablo 2.1 Polikistik Over Tanı Kriterleri(Williams T. ve ark., 2016).

Klinik bulgu	Ulusal Sağlık Enstitüleri kriterleri 1990 (aşağıda işaretlenen bulguların hepsine sahip olunmalıdır)	Rotterdam kriterleri, 2003 (aşağıda işaretlenmiş bulgulardan herhangi ikisine sahip olmalıdır)	Androjen Fazlalığı ve PKOS Derneği, 2009 (A ile B veya C'ye sahip olmalıdır)
Hiperandrojenizm	X	X	A
Oligomenore	X	X	B
Ultrasonografide Polikistik Over Görüntüsü		X	C

Polikistik Over Sendromu özellikle genç kızlarda veya hormonal dengesi değişmiş kadınlarda sıkça rastlanan bir sağlık sorunudur. Bu sendrom adet döngüsünde aksaklıklara neden olduğu gibi hamile kalmada zorluklara da yol açabilir; bu nedenle de kadınlarda infertilite nedenlerinin başında gelmektedir. Hastalığın adı ise kadınların yumurtalıklarında çok sayıda küçük kist gelişmesinden gelmektedir. Temelde yumurtlamanın olmaması nedeniyle ortaya çıkan ve kadınlarda en sık görülen endokrin bozukluklardan biridir. Kadınların yaşamlarını anne karnından başlayarak ölüme kadar etkileyen bir sendromdur ((Siemienowicz ve ark. 2020).

Polikistik over sendromlu bireylerde en belirgin ve gözle görülür klinik bulgu hirsütizmdir. Tanı almış %70 hastada görülmektedir ve genellikle Modifiye Ferriman - Gallwey metodu ile değerlendirilmektedir. Metotta vücut 9 bölgeye ayrılıp her bölge kıl dağılımı açısından 0-4 arasında skorlandırılmaktadır. 6-8'in üzerindeki skorlandırmalara ise tanı koyulmaktadır. Her Polikistik over sendromu görülen hastada hirsütizme rastlanılamayacağı da bilinmelidir (Aswini R. ve Jayapalan S., 2017), (Bracero N. ve Zacur HA., 2001).

Oksidatif Stres

Oksidatif Stres (OS), biyolojik sistemlerdeki serbest radikal yükü ile bu radikalleri nötralize etme yeteneğine sahip antioksidan savunma mekanizmaları arasındaki hassas dengenin bozulmasıdır. Yüksek

reaktiviteye sahip moleküler olan reaktif oksijen türleri (ROS), esasen hücrel organellerde, özellikle mitokondride gerçekleşen normal metabolik süreçlerin bir yan ürünüdür. Ancak, iskemi-reperfüzyon, yaşlanma, radyasyon, hiperbarik oksijen, enflamasyon veya kimyasal ajanlara maruziyet gibi çeşitli tetikleyicilerle de üretimleri artabilir (L.J, Yan ve R.S., 1998) (Dokuyucu, A. Karateke ve H. Gokce ., 2014).

Oksidatif Stres, patogenezinde kritik bir rol oynayarak; başta kanser olmak üzere diyabet, kardiyovasküler ve nörolojik hastalıklar, ateroskleroz ve çeşitli inflamatuvar bozukluklara kadar uzanan geniş bir yelpazedeki sağlık sorunlarının gelişiminden sorumludur (D.Y, Şahin, Z.Elbasan ve M.Gür., 2005). Bu fizyolojik dengesizlikte, kararsız ve son derece reaktif yapıdaki oksidanlar, kararlı hale gelmek için antioksidan moleküllerinden elektron koparır. Kontrol altına alınmadığında, bu radikaller hücrel hasara ve potansiyel olarak hücre ölümüne neden olabilir. Dolayısıyla, Oksidatif Stresin ortaya çıkışı ya oksidanların seviyesindeki yükselme ya da antioksidan savunma kapasitesindeki düşüş olmak üzere iki ana faktöre dayanır (Mohammadi, M., 2019).

Oksidanlar temel olarak iki grupta incelenebilir: Reaktif Oksijen Türleri (ROS) ve Reaktif Azot Türleri (RNS). ROS'a örnek olarak süperoksit anyonu (O_2^-), hidrojen peroksit (H_2O_2) ve hidroksil radikali (OH) verilebilir. Vücutta ROS oluşumunun iki ana kaynağı bulunmaktadır. İlk kaynak, mitokondride gerçekleşen oksidatif fosforilasyon sürecidir. İkinci olarak ise sitokrom P450 enzim sistemi ile aktive olmuş inflamatuvar hücrelerin metabolik faaliyetleri sonucu bu türler meydana gelir (Allen RG. ve ark., 2000). RNS grubuna ise nitrik oksit (NO) ve azot dioksit (NO_2) gibi moleküller dahildir (Di Meo S. ve ark., 2016). Serbest oksijen radikalleri, çevresel etmenlerin etkisiyle de ortaya çıkabilir. Bu duruma iyonlaştırıcı radyasyon ya da atmosferde bulunan kirleticiler örnek olarak gösterilebilir (Valko M. ve ark., 2005). ROS ve RNS türleri, yoğunluklarına bağlı olarak hücreler üzerinde çeşitli etkiler oluşturur. Düşük ve orta düzeylerde bulduklarında, bu oksidanlar vücudun anti-inflamatuvar yanıtının bir parçası olarak bazı fizyolojik süreçlere katkıda bulunur (Sies H. ve ark., 2020). Ancak miktarları aşırı arttığında, lipid peroksidasyonunu tetikleyebilir ve DNA yapısında hasara yol açabilirler. Bu yüzden antioksidanların, oksidan özellikteki molekülleri dengeleyebilmesi büyük önem taşır. Bu denge bozulduğunda oksidatif stres ortaya çıkmaktadır ((Forman HJ. ve ark., 2021).

Antioksidanlar

Antioksidanlar, oksidasyon sürecini engellemeye katkı sağlayan önemli bileşiklerdir. Oksidasyon, serbest radikaller oluşturabilen bir kimyasal tepki olarak tanımlanır. Bu tepki sonucunda zincir reaksiyonları meydana gelebilir ve organizmanın hücrelerinde ciddi hasarlar ortaya çıkabilir (Kumar ve ark., 2020). Antioksidanlar, insan vücudunda oluşan serbest radikalleri nötralize eden maddelerdir. Doğal bir antioksidan savunma sistemi bulunan insan bedeni, bu sayede serbest radikalleri dengede tutar. Özellikle meyve, sebze ve diğer bitkisel gıdalarda yer alan doğal antioksidanların hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Popovic- Djordjevic ve ark., 2022; Sharifi-Rad, Dey, Koirala ve ark., 2021).

Antioksidanlar, iki temel grupta incelenir: Doğal olarak bulunan ve ürünlerde oksidasyonu engellemek amacıyla eklenen maddeler. Gıdalarda bulunan doğal antioksidanlar, ürünün korunmasına katkı sunarken; endüstriyel antioksidanlar ise yakıtlar, gıdalar ve kozmetik ürünlerde koruyucu ya da oksidasyon önleyici ajanlar olarak kullanılır (Docea ve ark., 2020). Antioksidan bileşikler, serbest radikallerin ara ürünlerini uzaklaştırarak zincir reaksiyonlarını durdurabilir. Antioksidanların özelliklerini, oksitlendiği süreçte gösterdikleri tepkimeler belirler. Bu nedenle antioksidanlar indirgen madde olarak da değerlendirilebilir. Bu madde grubuna tiyoller, askorbik asit ve polifenoller örnek verilebilir (Salehi ve ark., 2021).

Antioksidanlar genellikle gıda takviyeleri şeklinde kullanılmakla birlikte, aynı zamanda kalp hastalığı ve kanser gibi çeşitli rahatsızlıkların önlenmesinde de önemli görülmektedir. Vitaminler, flavonoidler, antosiyaninler ve bazı mineraller doğal kaynaklı antioksidanların arasında yer alır. Bunun yanında, doğal kaynaklardan elde edilmesi zor bileşenlerin sentetik formları da mevcuttur (Imran ve ark., 2021). Reaktif oksijen türlerinin oluşumunu azaltmak, bu maddelerin yol açtığı hasarları engellemek ve onların detoksifikasyonunu gerçekleştirmek amacıyla vücutta görev yapan sistemler 'antioksidan savunma sistemleri' olarak adlandırılır (Şener G. ve Yeğen Berrak Ç., 2009). Antioksidanlar; serbest radikallerin

fazlasını nötralize etmek, bu radikallerin hücreler üzerindeki toksik etkilerine karşı koruyucu bir görev üstlenmek ve çeşitli hastalıkların önlenmesine katkıda bulunmak gibi işlevlere sahiptir (Pham-Huy LA. ve ark., 2008).

Enzimatik antioksidanlar; süperoksit dismutaz (SOD), katalaz ve glutatyon peroksidaz gibi aşırı ROS ve RNS'yi nötralize edebilen doğal ve temel enzimlerdir. Buna karşılık, enzimatik olmayan antioksidanlar glutatyon, tiyoredoksin, C vitamini, A vitamini, E vitamini, selenyum ve çinko (Zn) gibi endojen ya da ekzojen kaynaklı moleküllerden oluşur. Oksidatif stres, nitrozasyon stresi ve glikasyonun etkileri; belirli oksidan ve antioksidanların düzeylerinin analiz edilmesi veya çeşitli oksidan ve antioksidan türleri arasındaki etkileşimlerin incelenmesiyle saptanabilir (Pizzino G. ve ark., 2017), (Ighodaro O.M. ve Akinloye O. A., 2018). Uluslararası Gıda Kodeks Komisyonu (CAC), antioksidanları; gıdalarda yağın acılaşması ve renk değişimi gibi oksidatif süreçlerin neden olduğu bozulmaları engelleyip ürünün raf süresini artıran bileşikler olarak ifade etmektedir. Antioksidanlar, yağların oksidatif olarak zarar görmesini engelleyip renk, koku, tat, görünüm ve besin değeri gibi temel niteliklerinin kaybına engel olarak gıdaların niteliğinin sürdürülmesine katkıda bulunur. Ayrıca bakteri ve küf kaynaklı gıda bozulmalarına karşı da etkili bir koruma sağlar (İkinci. Ö., 2010).

Tablo 2. Antioksidanların Sınıflandırılması (Aydemir B. ve Karadağ Sarı E., 2009), (Sen S. ve Chakraborty R., 2011).

ENDOJEN ANTIOKSIDANLAR		
ENZİMATİK ANTIOKSIDANLAR	NONENZİMATİK ANTIOKSIDANLAR	
Süperoksit dismutaz (SOD)	Glutatyon	Koenzim Q 10
Katalaz (CAT)	Melatonin	Selenyum
Glutatyon peroksidaz (GPx)	Ürik asit	α -lipoik asit
Glutatyon redüktaz (GR)	Bilirubin	Transferrin
	Albümin	Seruloplazmin
EKSOJEN ANTIOKSIDANLAR		
VİTAMİN EKSOJEN ANTIOKSIDANLAR	İLAÇ OLARAK KULLANILAN EKSOJEN ANTIOKSIDANLAR	
α -Tokoferol (Vitamin E)	Ksantin oksidaz inhibitörleri (allopürinol, oksipürinol, pterin aldehit, tungsten)	
β -karoten (Vitamin A)	NADPH oksidaz inhibitörleri (adenozin, lokal anestezikler, kalsiyum kanal blokerleri, nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar)	
Askorbik asit (Vitamin C)	Rekombinant süperoksit dismutaz	
Folik asit (Vitamin B9)	Trolox-C (vitamin E analogu)	
	Endojen antioksidan aktiviteyi artıranlar (GPx aktivitesini artıran ebselen ve asetilsistein)	
	Nonenzimatik serbest radikal toplayıcılar (mannitol, albümin)	
	Demir redoks döngüsü inhibitörleri (desferroksamin)	
	Nötrofil adezyon inhibitörleri	
	Sitokinler (TNF ve IL-1)	
	Barbitüratlar	
	Demir şelatörleri	

Antioksidanların Sağlık Üzerine Etkileri

Sağlıklı beslenme, hastalıklara karşı korunmada büyük bir rol oynar. Özellikle serbest radikallerin zararlarından kaçınmak için antioksidan ağırlıklı beslenmek önem taşır. Antioksidan bileşikler; vücuttaki tüm hücreler üzerinde etkili olarak kardiyovasküler ve pulmoner sistem hastalıkları, kanser, katarakt ve yaşlanma gibi pek çok süreçte rol oynayan serbest radikallerin sağlığa zarar veren etkilerini azaltmaktadır. Bu koruyucu etkilerini; serbest radikal reaksiyonlarını durdurmak, oksijen ve metal iyonlarını bağlayarak oksidasyonun neden olduğu hasarı engellemek ve düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) ile lipoprotein oksidasyonunu önlemek gibi mekanizmalar üzerinden göstermektedir (Kolaç T. ve ark., 2017). Besinlerde bulunan antioksidanlar, insan vücudunda normal fizyolojik koşullar altında oluşan serbest

oksijen radikalleri (SOR) veya serbest nitrojen radikalleri (SNR) nedeniyle meydana gelen olumsuz etkilerin bir kısmını veya tamamını nötralize edebilen bileşikler olarak tanımlanabilir (Yılmaz İ., 2010). Meyve ve sebzeler, C vitamini, E vitamini ile provitamin A karotenoidleri gibi antioksidan vitaminler barındırır ve bunların etkileri detaylı şekilde araştırılmıştır. Antioksidan vitaminler, hücre zarında, hücre içinde veya hücre dışında yer alır ve serbest radikallerle etkileşime girerek onları etkisiz hâle getirir veya oluşumlarını engeller. E vitamini, en güçlü antioksidanlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Antioksidan kapasitesi, serbest radikalleri veya ROS'u nötralize etmede hidrojen sağlayan tokokromanollerin aromatik halkasındaki hidroksil grubuna bağlanmaktadır (Peh H.Y.S. ve ark., 2015). Serbest radikallerin hücre zarına saldırması, hiperkolesterolemi ve kardiyovasküler hastalıklarla ilişkilendirilen peroksil radikallerinin ve lipid peroksidasyonunun oluşumuna yol açar (Hemalatha S. ve Rao M.V.V., 2004).

C vitamininin başlıca besin kaynakları arasında turunçgiller, yeşil ve kırmızı biber, çilek, domates, brokoli, Brüksel lahanası, şalgam ve diğer yapraklı sebzeler yer alır. Hayvansal kaynaklarda ise C vitamini miktarı düşüktür ve genellikle 30-40 mg/100 g'ın altındadır. Bu nedenle bitkisel kaynaklar, 5.000 mg/100 g'a kadar çıkabilen yüksek C vitamini içeriğiyle öne çıkar (Chambial S. ve ark., 2013).

Polifenoller, beslenmede en yaygın bulunan antioksidanlar arasında yer alır. Başlıca kaynakları; meyveler ve meyve suları, çay gibi bitkisel içecekler, kahve, kırmızı şarap, sebzeler, tahıllar, çikolata ve kurubaklagillerdir; bu besinler toplam polifenol alımına önemli katkı sağlar (Scalbert A. ve ark., 2005). Üzüm, elma, armut, vişne ve çilek gibi meyveler, 100 gram taze ağırlık başına 200-300 mg polifenol içerir. Bu meyvelerden üretilen ürünlerde de kayda değer miktarda polifenoller bulunur. Tipik olarak, bir bardak kırmızı şarap veya bir bardak çay ya da kahve yaklaşık 100 mg polifenol sağlar. Epidemiyolojik çalışmalar, polifenollerin kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet, enfeksiyonlar, yaşlanma, astım gibi çeşitli kronik hastalıklara karşı önemli bir koruma sunduğunu göstermektedir (Pandey K.B. ve Rizvi S., 2009). Meyve ve sebzelerde doğal olarak bulunan yaklaşık 600 farklı antioksidan çeşidi olduğunu belirtilmektedir (Walker R., 2003). Meyve ve sebze tüketiminin sağlığa katkıları oldukça fazladır. Salgın hastalıklarla ilgili yapılan pek çok araştırma, kalp hastalıkları ve kanser ile meyve-sebze tüketimi arasında ters bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda, sebze ve meyvelerdeki biyolojik bileşiklerin, özellikle yaşlılık döneminde sağlık sorunları ve hastalık riskine karşı koruyucu etkiler sağladığı gösterilmiştir (Sezgin A.C., 2014). Ayrıca, sebze, meyve, yeşil çay, kahve, üzüm suyu ve mürdüm eriği gibi antioksidan açısından zengin gıdaları düzenli olarak tüketen bireylerin daha sağlıklı oldukları bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Antioksidanların tüketimi, lenfositlerdeki DNA'da oksidatif hasarın azalmasıyla ilişkilendirilmiş ve polifenol açısından zengin yiyecek ve içeceklerle benzer gözlemler elde edilmiştir. Polifenoller, hücre bileşenlerini oksidatif hasara karşı koruyarak, oksidatif stresle ilişkili çeşitli dejeneratif hastalıkların riskini azaltabilir; bu konuda kanıtlar giderek artmaktadır (Pandey K.B. ve Rizvi S.İ., 2009).

Şifalı bitkilerde bulunan polifenolik bileşikler, antioksidan kapasiteleri sayesinde serbest radikal oluşumunu engelleyerek kanser gelişimini baskılar. Son derece reaksiyonel yapıda olan serbest radikaller kontrol altına alınmadığında; hücrenin yapısal ve işlevsel unsurları olan membranlar, lipoproteinler, proteinler, LDL, karbonhidratlar, DNA ve RNA ile reaksiyona girerek bu yapılara zarar verebilmektedir (Başgel S., 2005). Bitkisel besinlerden, özellikle de meyve ve sebzelerden zengin beslenme düzenlerinin kardiyovasküler sistemi desteklemede diğer diyet türlerine göre daha etkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Tsuda T., 2012), (Lucioli S., 2012), (Wu X. ve ark., 2006). Meyve ve sebzelerin sağlığa yönelik bu olumlu katkıları, içeriklerindeki fitokimyasallardan kaynaklanmaktadır. Fenolik bileşikler, bitki dünyasında yaygın olarak bulunmaları, yapısal çeşitlilikleri ve biyolojik etkileri nedeniyle araştırmaların yoğunlaştığı önemli fitokimyasal gruplarından biridir. Polifenoller, özellikle de flavonoid alt sınıfı, insan beslenmesinde bolca yer almakta ve birçok sağlık yararıyla ilişkilendirilmektedir. Flavonoidler üzerine yürütülen çalışmalarda ise antosiyanin (ANC) alt grubuna özel bir önem verilmiştir (Kusmann M. ve Stover PJ., 2017).

Epidemiyolojik veriler, yüksek polifenol alımı ile pek çok kronik hastalığın görülme sıklığı arasında ters bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu ilişki içerisinde antosiyaninlerin belirgin bir role sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Antosiyaninler, meyve ve sebzelerde en çok bulunan polifenol türlerinden biridir ve güçlü antioksidan özellikleriyle dikkat çekerler (Smeriglio A. ve ark., 2016), (He J. ve Giusti MM., 2010).

Polikistik Over Sendromunda Antioksidan Beslenme

Polikistik over sendromu tedavisinde yaşam tarzı müdahalesi her zaman önerilen birincil yaklaşım olmalıdır (Rodriguez Paris ve ark., 2020). Yaşam tarzı müdahalesi kapsamında beslenme terapisi, egzersiz ve bilişsel davranışçı terapinin birlikte uygulandığı Polikistik over sendromlu hastalarda düzensiz yeme davranışlarında belirgin iyileşmeler sağlandığı bildirilmiştir (Jiskoot G. ve ark., 2022). Optimal bir diyet henüz net olarak tanımlanmamış olmakla birlikte (Rodriguez Paris V. ve ark., 2020), özellikle düşük glisemik indeksli besinleri içeren, enerji kısıtlı bir diyetin; düzenli uyku alışkanlıkları ve günlük fiziksel aktivitenin yaşam tarzına dahil edilmesi önerilmektedir (Yang Y. ve ark., 2021), (Szcuzko M. ve ark., 2021),(Patten RK. ve ark., 2020). Diyet bileşenlerinden bağımsız olarak enerji kısıtlı diyetlerle sağlanan kilo kaybının, Polikistik over sendromlu kadınlarda klinik durumu iyileştirdiği gösterilmiştir (Szcuzko M. ve ark., 2021). Ayrıca, diyetle tekli doymamış yağ ve trans yağ oranının artırılması, daha fazla bitkisel protein tüketilmesi ve hayvansal protein ile yüksek glisemik indeksli besin alımının azaltılması Polikistik over sendromu riskinin düşmesine katkı sağlamaktadır (Noormohammadi M. ve ark., 2021).

Diyetteki karbonhidrat miktarı, günlük enerjinin yaklaşık %55–60'ını oluşturmalıdır (Şahin H.,2010). Hastalığın şiddetine bağlı olarak, özellikle obez hasta bireylerde enerjinin yaklaşık %40'ını karşılayacak şekilde glisemik indeksi düşük karbonhidratlara ağırlık verilmesi önerilmektedir. Besinlerin glisemik indeksinin düşük olması, insülin direncinin azaltılmasına katkıda bulunarak tokluk hissinin artmasına ve açlık süresinin uzamasına önemli ölçüde yardımcı olmaktadır (Lydic M. ve Juturu V., 2008).

Diyetin protein yönünden zengin olması, tokluk hissinin artırırken insülin duyarlılığını geliştirmekte ve üreme ile endokrin fonksiyonlarını iyileştirmektedir. Ancak, yüksek protein içerikli diyetlerin Polikistik over sendromunda kullanımına ilişkin daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir (Şahin H., 2010), (Mehrabani HH. ve ark., 2012).

Hasta bireylerde çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin olan omega-3 yağ asitlerinin ek olarak alınması tavsiye edilmektedir. Diyetle çoklu doymamış yağ asitlerinin artırılması, insülin direncini azaltarak kontrolsüz insülin salınımını önlemekte ve buna bağlı olarak androjen üretiminde azalma sağlamaktadır. Ayrıca, günlük enerjinin %2'sinden fazlasının trans yağ asitlerinden karşılanması infertilite riskini artırdığı için trans yağ tüketiminden uzak durulmalıdır (Chavarro JE. ve ark., 2007).

Meyve ve sebzeler, hoş tat ve aromalarının yanı sıra birçok besin ögesini bir arada bulundurlar. Bazı öğelerin birlikte bulunmasıyla oluşan bitkisel bileşikler, hastalıklara karşı koruyucu bir etki göstermektedir (Pehlivan. M. ve Gülerüz. M., 2004). Enerji içeriklerinin düşük; vitamin ve mineral düzeylerinin yüksek olması nedeniyle meyve ve sebzeler, beslenme ve insan sağlığı açısından önemli bir konuma sahiptir. Yeterli sebze ve meyve tüketimi ile kanser, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon ve sindirim sistemi hastalıkları gibi pek çok kronik hastalık riskinin azalması, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve yaşlanmanın gecikmesi mümkün olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) günde en az 400–500 g sebze ve meyve tüketilmesini önermekte olup, bu doğrultuda günlük en az beş porsiyon meyve ve sebze alınması gerektiği bildirilmektedir (Sezgin. A.C., 2014).

Meyve ve sebzeler, vitamin ve mineraller açısından oldukça zengindir. Folat, A vitamininin öncülü olan beta-karoten, E, C ve B2 vitaminleri ile kalsiyum, demir, magnezyum, posa ve güçlü antioksidan etki gösteren çeşitli bileşenleri içerirler. Bu grup besinler; büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, deri ve göz sağlığı, diş ve diş eti bütünlüğü, kan yapımı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli rol oynar. Aynı zamanda bağırsak faaliyetlerini desteklemeleri de temel işlevleri arasındadır (Yücecan. S., 2008).

KAYNAKÇA

Agarwal A, Aponte-Mellado A, Premkumar BJ, Shaman A, Gupta S. The effects of oxidative stress on

- female reproduction: a review. *Reprod Biol Endocrinol.* 2012;10:49. Published 2012 Jun 29. doi:10.1186/1477-7827-10-49
- Ahsan, H., Ahad, A., Iqbal, J., Siddiqui, W. A. (2014). Pharmacological potential of tocotrienols: A review. *Nutrition Meta*
- Allen RG, Tresini M. Oxidative stress and gene regulation. *Free Radic Biol Med.* 2000;28(3):463-499. doi:10.1016/s0891-5849(99)00242-7
- Ayaz E, Alpsoy HC. (2007) Sarımsak (*Allium sativum*) ve geleneksel tedavide kullanımı *Türkiye Parazitoloji Dergisi*, 31 (2): 145-149
- Azziz R, Woods KS, Reyna R, Key TJ, Knochenhauer ES, Yildiz BO. The prevalence and features of the polycystic ovary syndrome in an unselected population. *J Clin Endocrinol Metab.* 2004;89:2745-9.
- Bozdag G, Mumusoglu S, Zengin D, Karabulut E, Yildiz BO. The Prevalence And Phenotypic Features Of Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review And MetaAnalysis. *Hum Reprod* 2016.
- Bracero N, And Zacur HA, Polycystic Ovary Syndrome And Hyperprolactinemi, *Obtetrics And Gynecology Clinics Of North America* , 2001.
- Carr, A., Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*, 9(11), 1211.
- Chambial, S., Dwivedi, S., Shukla, K. K., John, P. J., & Sharma, P. (2013). Vitamin C in Disease Prevention and Cure: An Overview. *Indian Journal of Clinical Biochemistry*, 28(4), 314-328.
- Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA. Dietary fatty acids intakes and the risk of ovulatory infertility. *Am J Clin Nutr* 2007;85(3):652-662.
- Cornelli U. Antioxidant use in nutraceuticals. *Clin Dermatol* 2009; 27: 175–94.
- Coviello AD, Sam S, Legro RS, & Dunaif A, High prevalence of metabolic syndrome in first-degree male relatives of women with polycystic ovary syndrome is related to high rates of obesity. *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 2009;94: 4361-6.
- Davies KJA. (2000) Oxidative stress, antioxidant defenses, and damage removal, repair, and replacement systems. *International Union of Biochemistry and Molecular Biology Life*, 50, 279-289.
- Di Meo S, Reed TT, Venditti P, Victor VM. Role of ROS and RNS Sources in Physiological and Pathological Conditions. *Oxid Med Cell Longev.* 2016; 2016:1245049. doi:10.1155/2016/1245049
- Dong, Z. (2003) Molecular mechanism of the chemopreventive effect of resveratrol. *Mutation Research* 523-524: 145-150.
- Ebaid H, Bashandy SAE, Alhazza IM, Rady A, El-Shehry S. Folic acid and melatonin ameliorate carbon tetrachloride-induced hepatic injury, oxidative stress and inflammation in rats. *Nutr Metab.* 2013; 10(20) doi:10.1186/1743-7075-10-20
- Forman HJ, Zhang H. Targeting oxidative stress in disease: promise and limitations of antioxidant therapy [published correction appears in *Nat Rev Drug Discov.* 2021 Aug;20(8):652]. *Nat Rev Drug Discov.* 2021;20(9):689-709. doi:10.1038/s41573-021-00233-1
- Forrester SJ, Kikuchi DS, Hernandez MS, Xu Q, Griendling KK. Reactive Oxygen Species in Metabolic and Inflammatory Signaling. *Circ Res.* 2018;122(6):877-902. doi:10.1161/CIRCRESAHA.117.311401
- G.Pizzino , N.Irrera , M.Cucinotta , G.Pallio , F.Mannino , V.Arcoraci , F.Squadrito , D.Altavilla & A.Bitto Oxidative stress: consequences and benefits for human health.*Oxidative Medicine and Cellular Longevity*20178416763. 2017Search PubMed
- Goodarzi MO, Dumesic DA, Chazenbalk G, Azziz R. Polycystic ovary syndrome: Etiology, Pathogenesis and Diagnosis. *Nat Rev Endocrinol.* 2011; 7:219-31
- Hasler, C.M. (2000) Plants as medicine: The role of phytochemicals in optimal health. In *Phytochemicals and Phytopharmaceuticals*, edited by F. Shahidi and C.- T. Ho, pp. 1-12. Champaign, Illinois: AOAC Press
- He J and Giusti MM. Anthocyanins: natural colorants with healthpromoting properties. *Annu Rev Food Sci Technol.* 2010; 1: 163- 187.
- He, J., Lei, X. C., Deng, R., Wei, Y., Zhang, S., Su, M., Tang M, Wang J, Nong W, Lei X... and Wang, J.. (2023). Efficacy of antioxidant supplementation in improving endocrine, hormonal,

- inflammatory, and metabolic statuses of PCOS: a meta-analysis and systematic review. *Food and Function*. D
- Hemalatha, S., & Rao, M. V. V. (2004). Sesame lignans enhance antioxidant activity of vitamin E in lipid peroxidation systems. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 262(1/2), 195-202. <https://doi.org/10.1023/B:MCBI.0000038235.01389.a9>
- Hussein HK, Elnaggar MH, Al-Zahrani NK. Antioxidant role of folic acid against reproductive toxicity of cyhalothrin in male mice. *Glo Adv Res J Environ Sci Toxicol*. 2012; 1(4): 66-71.
- Ibrahim RO, Omer SH, Fattah CN. (2020). The correlation between hormonal disturbance in PCOS women and serum level of kisspeptin. *International Journal of Endocrinology*, doi:10.1155/2020/6237141
- İkinci, Ö. (2010). Metallerden hücrelere bir efsane antioksidanlar. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 58-61.
- Karabulut, H., and Gülay, M. Ş. (2016). Serbest radikaller. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1),50-59.
- Karataş F, Kamışlı F. (2007) Variations of vitamins (A, C and E) and MDA in apricots dried in IR and microwave. *Journal of Food Process Engineering* 78: 662–8
- Kshetrimayum, C, Sharma A, Mishra, VV, Kumar S. Polycystic ovarian syndrome: Environmental/occupational, lifestyle factors; an overview. *Journal of the Turkish German Gynecology Association*. 2019;20(4):255–263.
- Kusmann M ve Stover PJ. *Nutrigenomics and proteomics in health and disease: Towards a systems-level understanding of gene-diet interactions*. 2th. ed. New Jersey: John Wiley and Sons; 2017.
- Laleli B, Timur B. Examination of oxidative stress level in adolescents with polycystic ovary syndrome by biochemical parameters. *Gümüşhane Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;10:935- 42.
- Lewis, E. D., Meydani, S. N., Wu, D. (2019). Regulatory role of vitamin E in the immune system and inflammation. *IUBMB Life*, 71(4), 487-494. <https://doi.org/10.1002/iub.1976>
- Lucioli S. *Anthocyanins: mechanism of action and therapeutic efficacy. Medicinal plants as antioxidant agents: Understanding their mechanism of action and therapeutic efficacy*. Kerala, India: Research Signpost; 2012: 27-57.
- Lydic M, Juturu V. Dietary approaches and alternative therapies for polycystic ovary syndrome. *Curr Nutr Food Sci* 2008;4(4):265-281.
- Mehmetoğlu İ, Ünlü CM, Gökçe R, Kurban S. (2005) Çay, baharat ve bitki kaynaklı bazı gıda maddelerinin flavonoid içerikleri ve antioksidan özellikleri. *Türkiye Klinikleri Dergisi* 25:407-411.
- Mehrabani HH, Salehpour S, Amiri Z, Farahani SJ, Meyer BJ, Tahbaz F. Beneficial effects of a high-protein, low glycemic-load hypocaloric diet in overweight and obese woman with polycystic ovary syndrome: a randomized controlled intervention study. *J Am Coll Nutr* 2012;31(2):117-125.
- Moure A, Cruz JM, Franco JD, et al. Natural antioxidants from residual sources. *Food Chem* 200; 172: 145–71.
- Nelson DL, Cox MM. (2017). *Lehninger Principles of Biochemistry* (7th ed.). New York, NY: Macmillan Learning.
- O.M.Ighodaro and O.A.Akinloye, First-line defense antioxidants-superoxide dismutase (SOD), catalase (CAT), and glutathione peroxidase (GPX): their essential roles in the entire antioxidant defense network. *Alexandria Medical Journal* 2018. 154287–293. (<https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.09.001>) Cross-reference Search in PubMed Google Scholar Export Citation
- Pabucçu R. *Polikistik Ovaryan Sendrom Hiperandrojenizm ve Hirsutizm*. Birinci Baskı. İstanbul, Atlas Yayıncılık; 2001.
- Packer, L., Weber, S. U., Rimbach, G. (2001). Molecular Aspects of α -Tocotrienol Antioxidant Action and Cell Signalling. *The Journal of Nutrition*, 131(2), 369S-373S
- Palozza, P., Verdecchia, S., Avanzi, L., Vertuani, S., Serini, S., Iannone, A., and Manfredini, S. (2006). Comparative antioxidant activity of tocotrienols and the novel chromanyl-polyisoprenyl molecule FeAox-6 in isolated membranes and intact cells. *Molecular and Cellular Biochemistry*, 287(1-2), 21-32. <https://doi.org/10.1007/s11010-005-9020-7>

- Pandey, K. B., & Rizvi, S. İ. (2009). Plant polyphenols as dietary antioxidants in human health and disease. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, Department of Biochemistry; University of Allahabad, 2(5), 270-278.
- Papalou O, Victor VM, Diamanti-Kandarakis E. Oxidative Stress in Polycystic Ovary Syndrome. *Curr Pharm Des.* 2016;22(18):2709-2722. doi:10.2174/1381612822666160216151 852
- Peh, H. Y., Ho, W. E., Cheng, C., Chan, T. K., Seow, A. C. G., Lim, A. Y. H., Fong, C. W., Seng, K. Y., Ong, C. N., Wong, W. S. F. (2015). Vitamin E Isoform γ -Tocotrienol Downregulates House Dust Mite-Induced Asthma. *The Journal of Immunology*, 195(2), 437-444. <https://doi.org/10.4049/jimmunol.1500362>
- Pehlivan, M., & Gülerüz, M. (2004). Ahududu ve böğürtlenlerin insan sağlığı açısından önemi. *Bahçe Dergisi*, 33(1-2), 51-57.
- Pekcan MK, Tokmak A, Özakşit G. (2019). Effect of shortterm supplementation of coenzyme Q10 on cumulative pregnancy rates in young infertile women with polycystic ovarian syndrome. *Journal of Clinical Obstetrics & Gynecology*, 29(2), 62-67. doi: 10.5336/jcog.2019-66096.
- R Aswini And Sabeena Jayapalan, Modified Ferriman–Gallwey Score İn Hirsutism And İts Association With Metabolic Syndrome, *Int J Trichology.* 2017
- Ratnam VD, Ankola DD, Bhardwaj V, Sahana DK, Kumar RMNV. Role of antioxidants in prophylaxis and therapy: a pharmaceutical perspective. *J Control Release.* 2006;113(3):189–207.,
- Scalbert, A., Johnson, I. T., & Saltmarsh, M. (2005). Polyphenols: antioxidants and beyond, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81(1), 215-217.
- Sies H, Jones DP. Reactive oxygen species (ROS) as pleiotropic physiological signalling agents. *Nat Rev Mol Cell Biol.* 2020;21(7):363-383. doi:10.1038/s41580-020-0230-3
- Smeriglio A, Barreca D, Bellocco E. Chemistry, pharmacology and health benefits of anthocyanins. *Phytother Res.* 2016; 30(8): 1265-1286.
- Stein IF, Leventhal ML. Amenorrhea associated with bilateral polycystic ovaries. *Am J Obstet Gynecol.* 1935; 29:181-91.
- Şahin H. Polikistik Over Sendromunda Beslenme Yaklaşımı, 7. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi Bildiri Kitabı, Hacettepe Üniversitesi, İstanbul 14-18 Nisan 2010, s 244-246.
- Şener G, Yeğen Berrak Ç. İskemi Reperfüzyon Hasarı. *Klinik Gelişim Dergisi.* 2009; 22: 5-13.
- Toprak K, Ayaz A. (2019). Koenzim Q10: biyolojik aktivitesi ve sağlık üzerine etkisine güncel bakış. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 95-111. doi: 10.21020/husbfd.450217
- Tsuda T. Dietary anthocyanin-rich plants: Biochemical basis and recent progress in health benefits studies. *Mol Nutr Food Res.* 2012; 56: 159-170
- Valko M, Rhodes CJ, Moncol J, Izakovic M, Mazur M. Free radicals, metals and antioxidants in oxidative stressinduced cancer. *Chem Biol Interact.* 2006;160(1):1-40. doi:10.1016/j.cbi.2005.12.009
- Vrbikova J, Hainer V. Obesity and polycystic ovary syndrome. *Obesity Facts.* 2009;2:26-35.
- Williams T, Mortada R ve Porter S. Diagnosis and Treatment of Polycystic Ovary Syndrome. *American Family Physician.* 2016;94(2):106-113.
- Wu X, Beecher GR, Holden JM, et al. Concentrations of anthocyanins in common foods in the United States and estimation of normal consumption. *J Agric Food Chem.* 2006; 54(11): 4069-4075.
- Xu Y, Nisenblat V, Lu C, Li R, Qiao J, Zhen X, Wang S. (2018). Pretreatment with coenzyme Q10 improves ovarian response and embryo quality in low-prognosis young women with decreased ovarian reserve: a randomized controlled trial. *Reproductive Biology and Endocrinology*, 16(1), 1-11. doi: 10.1186/s12958-018-0343-0
- Yılmaz İ. Antioksidan içeren bazı gıdalar ve oksidatif stres. 2010;17(2):143-153.
- Yildiz BO, Bozdogan G, Yapıcı Z, Esinler I, Yaralı H. Prevalence, Phenotype And Cardiometabolic Risk Of Polycystic Ovary Syndrome Under Different Diagnostic Criteria. *Human Reproduction (Oxford, England).* 2012
- Yücecan, S. (2008). Optimal Beslenme. Ankara: Klasmat.

KADINLARIN ERKEK ROLÜ ALGISININ KAYINVALİDE-GELİN İLİŞKİLERİNE ETKİSİ

Ayşegül BAKICI*

ÖZET

Kayınvalide ve gelin ilişkisi, evlilik, sosyal normlar ve güç yapıları tarafından şekillendirilen karmaşık bir dinamiğe sahiptir. Bu ilişki biçimi yalnızca iki kadın arasındaki kişisel uyum ya da çatışma üzerinden değil, aynı zamanda toplumsal normlar, kültürel beklentiler ve toplumsal cinsiyet aracılığıyla şekillenir. Bu çalışma, kadınların bu ilişkilerde erkeklerin—koca ve oğul olarak—rolünü nasıl algıladığını ve bu algıların kayınvalide-gelin ilişkilerinin gelişen dinamiklerini nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Türkiye’de kartopu örnekleme yöntemiyle seçilen üç kayınvalide ve iki gelinle yapılan derinlemesine nitel görüşmeler gerçekleştirilmiştir ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Görüşmeler, kadınların günlük yaşam pratiklerini, karşılıklı etkileşimlerini ve aile içindeki rol dağılımını anlamaya yöneliktir. Aynı zamanda çatışmaların nasıl ortaya çıktığı, müzakerelerin nasıl yürütüldüğü ve toplumsal beklentilerin bireysel davranışları nasıl biçimlendirdiği üzerine de odaklanmaktadır. Bulgular, kadınların erkek algılarının kayınvalide-gelin ilişkilerinde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Erkeklerin aile içindeki konumları ve rolleri, kadınların davranış ve tutumlarını şekillendirmekte; bu durum hem çatışma hem de uyum süreçlerini etkilemektedir. Çoğu durumda erkek, hem bağ kurucu hem de ayrıştırıcı bir unsur olarak işlev görmektedir; bu durum kadınlar arasındaki güç dengesini sürekli olarak yeniden üretmektedir. Bunun yanında, duygusal etkileşimler, kıskançlık, destek gibi sosyal ve psikolojik unsurlar, bu ilişkilerin gelişiminde önemli faktörler olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, aile içindeki geleneksel ve modern değerler arasındaki gerilim, kayınvalide ve gelin arasındaki etkileşimi farklı biçimlerde şekillendirmektedir. Araştırma, aile içi rollerin zamanla nasıl yönlendirildiğine ve dönüştüğüne dair önemli ipuçları sunmaktadır. Bu bağlamda, kayınvalide ve gelin ilişkilerinin çok katmanlı yapısı ve zaman içinde nasıl yeniden şekillendiği aile dinamikleri ve toplumsal cinsiyet ilişkilerini inceleyen akademik araştırmalar için önemli bir kaynak oluştururken, aynı zamanda aile içi iletişim ve uyum süreçlerini geliştirmek için de değerli bilgiler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kayınvalide-gelin ilişkisi, erkek rolleri algısı, aile dinamikleri, toplumsal cinsiyet

GİRİŞ

Aile, toplumun en küçük birimi olarak kabul edilir ve bireysel ve toplumsal önemi nedeniyle sosyal bilimlerden her zaman ilgi görmüştür. Evlilik, çiftlerin yeni sosyal bağlantılar kurmalarını ve akrabalık ağlarını genişletmelerini sağlar (Tezcan, 2000). Sosyal bir süreç olarak evlilik, yalnızca iki bireyi değil, iki aileyi de birbirine bağlayarak aile içi rollerin, beklentilerin ve sınırların yeniden şekillenmesine yol açar (Turner, Young & Black, 2006). Evlilik yoluyla aileye katılan bireyler, yeni bir aile üyesi olarak kabul edilir. Türkiye’de “eloğlu” ve “el kızı” gibi kavramlar bu dinamikleri pekiştirerek durumu daha da karmaşık hale getirmektedir (Sönmez, 2019). Evlilik yoluyla oluşan bu geniş aile yapısı içinde ortaya çıkan gelin–kayınvalide ilişkisi, gönüllü bir seçimden ziyade evlilik nedeniyle kurulduğundan “zorunlu” bir ilişki olarak tanımlanır (Morr Serewicz, 2008). Kayınvalide ve gelin ilişkisi, genellikle gerginlik ve çatışmalarla işaretlenen en karmaşık ve hassas dinamiklerden biridir. Gelinin bu yeni ailedeki konumu, sosyal kabulü ve statüsü büyük ölçüde kayınvalidesiyle kurduğu ilişkiye bağlı olarak şekillenir.

Gelin-kayınvalide ilişkisindeki çatışmanın temel kaynaklarından biri, ataerkil toplumlarda var olan cinsiyete dayalı güç yapılarıdır. Kadınlar genellikle statülerini erkek akrabaları üzerinden kurarlar—önce babaları, ardından kocaları ve sonrasında oğulları aracılığıyla. Bu hiyerarşik sistem, özellikle kayınvalide ve gelin arasında gerilimlere yol açabilir çünkü her iki taraf da erkek üzerinden gelen otoriteyi kaybetme kaygısı ya da koruma isteği taşır. Gelin kocasının sevgi ve ilgisini isterken, kayınvalide ise büyüttüğü oğlunu başka bir kadınla, yani ‘el kızı’ ile paylaşmak istemez (Sönmez, 2019). Bu bağlamda, kadınlar arasındaki ilişkiler ve güç dinamikleri; anne-oğul, karı-koca ve kayınvalide-gelin arasındaki etkileşimler aracılığıyla aile rolleri hiyerarşisi içinde sürekli olarak yeniden inşa edilir. Kayınvalide ile gelinin oğul/koca üzerinden kurduğu yakın bağ, çoğu zaman aralarındaki tek bağ olarak görülür (Marotz-Baden

* İbn Haldun Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, Lisans Öğrencisi.

& Cowan, 1987). Bu kadınlar arasındaki erkek temelli bağ, ilişkinin güç, yakınlık ya da gerilim düzeyini belirleyen başlıca faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Tannen (2006), kayınvalide-gelin ilişkisini “çift taraflı savaş” olarak nitelendirir ve bu ilişkinin seyrinin, erkeğin hangi tarafta olduğuna göre değiştiğini belirtir.

Gelin ve kayınvalide, erkeğin rolünü farklı perspektiflerden algılar ve yorumlar. Kadınların erkeklerin rolüne dair algıları, ilişkilerin niteliğine ve aile içindeki güç dinamiklerine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu algıların nasıl şekillendiği ve değiştiği ise erkeğin ilişkiye nasıl müdahil olduğuna ve toplumsal normların ona yüklediği rolü ne ölçüde içselleştirdiğine bağlıdır. Bu nedenle, bu araştırma, kayınvalide-gelin ilişkilerinde kadınların erkeklerin rolüne ilişkin algılarının ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini anlamayı amaçlamaktadır. Bu araştırmayı yürütmek üzere iki temel soru belirlenmiştir: (i) Kadınlar kayınvalideleri ile olan genel ilişkilerini nasıl değerlendirmektedir? (ii) ve bu ilişki içinde erkeğin rolünü nasıl algılamakta ve tanımlamaktadırlar? Sonuç olarak, bu çalışma erkeklerin rolünün bu karmaşık ilişkilerdeki denge ve uyumu nasıl şekillendirdiğine ışık tutmayı hedeflemektedir.

Literatür Taraması

Önceki çalışmalar, kayınvalide ve gelinler arasındaki dinamikleri inceleyerek, çatışmaların ve ilişki dinamiklerinin altında yatan nedenlere odaklanmıştır. Örneğin, Altınsu Sönmez (2019) Konya'da 119 evli kadını incelemiş ve kayınvalide ile gelinler arasındaki çatışmaların genellikle müdahaleye dayandığını, kadınların kayınvalideleri ile birlikte yaşadıklarında daha fazla çatışma yaşadıklarını bildirmiştir. Ayrıca, Sönmez'in çalışması, katılımcılar üç kuşağa ayrıldığında, çoğunluğun ilişkilerini olumsuz olarak tanımladığını, özellikle de ikinci kuşağın ilişkilerini olumsuz olarak tanımladığını ortaya koymuştur. Bu arada, Marotz Baden & Cowan (1987) çiftlik ailelerinde kayınvalide-gelin ilişkilerini araştırmış ve değer farklılıkları ile zayıf iletişimin çatışmanın temel kaynakları olduğunu vurgulamıştır.

Türk toplumunda, kayınvalide-gelin ilişkisi atasözleri, deyimler ve halk şarkıları gibi kültürel ifadeler açısından geniş çapta incelenmiştir. Örneğin Alkayış (2013), Türkiye'nin Adıyaman bölgesinde kullanılan atasözleri ve deyimleri, özellikle evlilik ve kayınvalide-gelin ilişkisi bağlamında sosyal yaşamın bir yansıması olarak incelemiştir. Kayınvalide ve gelin ilişkisini ele alan atasözleri ve deyimlerin “zalimlik, çaresizlik, ağıt, yozlaşma, fırsatçılık, uyumsuzluk, pişmanlık, saygı, şikayet, talihsizlik ve kıskırtma” gibi temaları işlediği gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, İspirli (2004) Türkiye'nin Erzurum ilinin Olur ilçesinde yapılan bir derleme çalışmasında toplanan halk şiirleri (maniler) ve atasözleri/deyimler aracılığıyla gelinler ve kayınvalideleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmalar, bu ilişkinin edebî eserlerde genellikle olumlu bir şekilde tasvir edilmediğini ve kayınvalidenin, bir zamanlar kendisinin de gelin olduğunu unutarak “gelinin yaşadıklarını ona yaşatmayı” tercih ettiğini ortaya koymuştur. Bu örüntü, Küçükyıldız'ın (2017) çalışmasıyla uyumludur; Küçükyıldız, Türkiye'nin Doğu Karadeniz bölgesine özgü Atma halk şarkılarından örnekler kullanarak gelin-kayınvalide çatışmasını incelemiş ve gelin ile kayınvalide arasında yoğun bir uyumsuzluk olduğunu, çatışmaların kuşaklar arası farklılıklar, birbirine tahammülsüzlük, anlayış eksikliği ve bir tarafın diğerini kontrol etme isteği gibi nedenlerden kaynaklandığını ortaya koymuştur. Toplu olarak, bu kültürel çalışmalar, kayınvalide-gelin dinamiğinin nasıl algıladığına ve bu ilişkilerle ilgili sosyal beklentilerin niteliğine dair değerli bilgiler sunmaktadır.

Benzer şekilde, Tunca ve Durmuş (2022) Türkiye'de 501 evli kadın üzerinde bir araştırma yaparak, kayınvalide ve gelinler arasındaki ilişkiyi ve bunun aile uyumu üzerindeki etkisini inceledi. Eğitim düzeyi düşük olan kadınların ilişkilerini daha olumlu gördüklerini, çatışma yaşayan kadınların ise aile uyumu puanlarının daha düşük olduğunu buldular. Diğer araştırmalar, kayınvalide-gelin ilişkilerini şekillendiren pratik etmenleri ortaya koymaktadır. Kaya (2019), İstanbul'un Anadolu Feneri köyünde yaşayan 6 kayınvalide ve 6 gelinle yaptığı çalışmada, kayınvalide ve gelinin iletişim biçimlerinin büyük ölçüde ailede erkek tarafına uyum sağlamaları için nasıl yetiştirildiklerine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca ekonomik durumları, eğitim seviyeleri ve büyürken geliştirdikleri önyargılar gibi faktörler de ilişkilerini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bulgular, sosyo ekonomik faktörlerin kayınvalide-gelin dinamiklerini önemli ölçüde şekillendirdiğini göstermektedir. Bu kültürel çalışmalar, Türkiye'de kayınvalide-gelin ilişkisine dair anlayışımıza önemli katkılar sağlarken, bu ilişkide erkeklerin algılanan rolü, aile dinamiklerini inceleyen çalışmalar kapsamında kısmen ele alınmıştır. Örneğin, Yazar

(2018), Türk halk şarkılarında kayınvalide-gelin ilişkilerinde alay kavramını ve bu alayın nasıl ortaya çıktığını incelemiştir. Çalışma, bu şarkılarda iki taraf arasındaki alaycılığın ana nedeninin, oğul/koca için ortak arzu, iki taraf arasındaki kıskançlık ve güç, üstünlük ve otorite kurma çabaları olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma değerli kültürel içgörüler sunmakla birlikte, erkeğin algılanan rolünün kayınvalide-gelin ilişkisi ve aile dinamikleri üzerindeki etkisini doğrudan ele almamaktadır. Bu çerçevede, kayınvalide- gelin ilişkisini analiz ederken, üç temel figürü—kayınvalide, erkek ve gelin—içeren “ilişki üçgeni” çerçevesi yararlı bir bakış açısı sunmaktadır. Bowen (1993), özellikle kuşaklar arası uzanan aile içi üçgen bağlarının sıklıkla çatışma kaynağı olduğunu ileri sürmüştür. Bu dinamiklerde, iki taraf arasındaki çatışmalar çoğu zaman üçüncü bir kişi aracılığıyla, genellikle oğul yaşanır. Duck ve ark. (2006) bu fikri daha da genişleterek, iki kişi arasındaki bağın sıklıkla üçüncü bir unsur tarafından sürdürüldüğünü, bu durumda ise oğulun bu rolü üstlendiğini öne sürer. Duck, oğul olmadan kayınvalide ve gelinin temas kurmak veya ilişkilerini sürdürmek için bir nedeni olmayabileceğini vurgular. Bu kavram, Morr Serewicz’in (2008) önerdiği “kilit denklem” ile de örtüşmektedir; burada oğul, kayınvalide-gelin dinamiğinde bir “düğüm noktası” veya dengeleyici figür olarak konumlandırılır. Serewicz’e göre, kayınvalide ve gelin zaman içinde güçlü ve bağımsız bir bağ geliştirdiğinde, erkeğin bu köprü işlevi görme ihtiyacı azalır. Kayınvalide-gelin ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar, sadece zorlukları ortaya koymakla kalmamış, olumlu dinamiklerin geliştirilmesi ve ilişkilerin iyileştirilmesine yönelik stratejiler hakkında da fikir vermiştir. Turner, Young ve Black (2006), bu ilişkiyi bireysel gelişim teorisi ve kuşaklar arası belirsizlik (intergenerational ambivalence) çerçevesinde incelemiştir; 23 gelin ve 19 kayınvalide arasında aile rollerine dair farklı algılamaları ortaya koymuştur. Çalışma, her yaşta kadının bu ilişkiyi yönetme ve sıklıkla var olan belirsizliklerle başa çıkabilmek için iletişim becerilerini geliştirme konusunda eğitimden fayda sağlayabileceğini önermektedir. Benzer şekilde, Woolley ve Greif (2019), kayınvalide-gelin arasındaki yakın ilişkinin oluşumunu etkileyen faktörleri incelemiştir. 267 kayınvalide üzerinde yapılan anket çalışmasında, yakınlığı öngören altı temel faktör belirlenmiştir: Kayınvalidenin gelini yardımsever ve ortak ilgi alanlarına sahip olarak görmesi, oğluya yakın bir bağ kurması ve oğulun ilişkiden memnuniyeti, ayrıca birlikte daha fazla zaman geçirmek ve aile dinamiğinde dışlanmış hissetmemek, kayınvalide-gelin bağının güçlenmesini öngören etmenler arasında yer almıştır.

Mevcut literatür kayınvalide-gelin ilişkisine dair değerli içgörüler sunmakla birlikte, erkeğin algılanan rolünün aile dinamikleri üzerindeki etkisi konusunda bir boşluk bulunmaktadır. Türkiye’de yapılan önceki araştırmalar çoğunlukla sosyoekonomik faktörler, kültürel ifadeler ve aile iletişim kalıplarına odaklanmış; kadınların bu ilişkilerde erkeğin rolüne dair algılarının ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiği ise genellikle göz ardı edilmiştir. Bu araştırma, erkeğin algılanan rolünü ve bu algının ilişki dinamiklerini nasıl etkilediğini inceleyerek bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Bu, aile bağlarının sosyal uyumun merkezinde olduğu ve erkeklerin aile dinamiklerindeki rolünün kültürel ve sosyoekonomik faktörlere kıyasla genellikle yeterince araştırılmadığı Türkiye bağlamında önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışmada, kayınvalide-gelin ilişkisini ve kadınların erkeklerin rolünü nasıl algıladıklarını incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Nitel yöntemler, ilişkilerin ve insan deneyimlerinin karmaşık dinamiklerini daha derinlemesine anlamayı mümkün kılar. Bir sosyal olayı nitel bir yaklaşımla incelemek, olayın dışarıdan genel bir bakış açısıyla nasıl görüldüğünü ve olaya katılan bireylerin içsel deneyimleri açısından nasıl algılandığını anlamayı kolaylaştırır (Kartarı, 2017). Araştırmada, yarı yapılandırılmış sorularla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu sayede görüşme, planlanan sorularla sınırlı kalmamış, konuşmanın akışına bağlı olarak esnek bir şekilde ilerleme imkânı tanımıştır. Görüşme katılımcıları, sadece kayınvalide-gelin ilişkisi ile doğrudan deneyimi olanları içeren kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak seçildi.

İlk aşamada Konya’da yaşayan 3 kayınvalide ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Üç kayınvalide de ev hanımı, 45–50 yaş arasında, birer oğul ve gelin sahibidir. Çeşitliliği artırmak amacıyla, Başakşehir’de yaşayan, çalışan ve evlenmemiş oğulları olan 2 gelinle görüşme yapılmıştır. Görüşme katılımcılarına, yaşam öyküleri, kayınvalideleri ve gelinleriyle olan ilişkilerinin doğası, iletişim biçimleri ve çatışma/müzakere süreçlerini nasıl yürüttükleri ile ilgili çeşitli sorular yöneltilmiştir. Ek olarak,

sorular, ilişkinin genel uyumunu etkilemede, güç dinamiklerini dengelemede ve çatışmaları arabuluculukta kocalarının ve oğullarının rollerini nasıl algıladıklarına odaklanmıştır.

Araştırma süresince etik ilkeler öncelikli tutulmuştur. Tüm katılımcılardan görüşmelerden önce bilgilendirilmiş onam alınmış, araştırmanın amacı açıklanmış, istedikleri zaman süreçten çekilme hakkı verildiği bildirilmiş ve isimlerinin takma adlar aracılığıyla gizli tutulacağı garanti edilmiştir. Verilerin doğruluğunu sağlamak ve analiz sürecini kolaylaştırmak adına tüm görüşmeler katılımcının izniyle sesli olarak kaydedilmiş, daha sonra tam metin oluşturacak şekilde kelimesi kelimesine transkribe edilmiştir. Transkripsiyon tamamlandıktan sonra katılımcı gizliliğini korumak için tüm ses kayıtları silinmiştir. Nihai analizde, katılımcının kimliğini açığa çıkarabilecek kişisel bilgiler çıkarılmıştır. Veriler sistematik bir biçimde analiz edilmiştir. Erkeklerin algılanan rolü, kayınvalide-gelin ilişkisine dair çeşitli yönlerle ilgili temel temaları, örüntüleri ve kavramları ortaya çıkarmak için tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, kayınvalide-gelin etkileşimlerini şekillendiren temel faktörlerin nüanslı bir şekilde yorumlanmasına imkân tanımıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler, anlatılar ve yaşanmış deneyimler temel alınarak sunulmaktadır. Bölüm, görüşme katılımcılarına yöneltilen soruların temaları ve alt kümeleri doğrultusunda iki kısma ayrılmıştır: kayınvalide-gelin ilişkisinin genel dinamikleri ve bu ilişkide erkeklerin algılanan rolünün etkisi.

1. Kayınvalide-Gelin İlişkisi Dinamikleri

Araştırmada, kayınvalide-gelin ilişkisinin genel yapısını anlamaya yönelik sorular yöneltilmiştir. Katılımcılara, kayınvalideleri veya gelinleriyle olan günlük etkileşimleri ve anıları hakkında sorular sorulmuş; ilişkinin duygusal yönü, beklentiler, çatışmalar ve uyum üzerine odaklanılmıştır. Bu yaklaşım, ilişkinin gelişimi, paylaşılan anılar, karşılıklı beklentiler ve ortaya çıkan çatışma veya uyumun etkilerini daha somut şekilde ortaya koymaktadır.

Görüşmelerde, katılımcıların kayınvalide-gelin ilişkilerindeki dinamikleri anlatırken genellikle standartlaştırılmış ifadeler kullandığı gözlemlenmiştir. Gelinler, kendilerini “tipik kayınvalide-gelin ilişkisinin” dışında konumlandırmış ve bu durumun açıklanmasında “anne-kız gibiyiz” ifadelerini tercih etmişlerdir. Bu durum, kayınvalide-gelin ilişkisinin biyolojik bir bağdan ziyade karşılıklı saygı ve anlayışa dayalı bir ilişki olarak algılandığını göstermektedir. Kayınvalidelerde ise gelin-kayınvalide ilişkisinin anne-kız ilişkisi gibi olamayacağına dair bir kabul gözlemlenmiştir. Bu bağlamda kayınvalidelerde, duygusal bağın sınırlı olacağını belirten ifadeler öne çıkmıştır; örneğin, “Kayınvalidelere göre iyi bir gelin yoktur” veya “Hiçbir kayınvalide, gelinin onu bir anne gibi seveceğini düşünmez” gibi değerlendirmeler yapılmıştır. Bu stereotipik bakış açısı, kayınvalide-gelin ilişkilerinin genellikle sabit bir çerçeve içinde değerlendirildiğini ve bireylerin duygusal bağlarını bu çerçeve içinde tanımlamaya eğilimli olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan gelinlerin ifadeleri, her ilişkinin kendine özgü olduğunu ve her bireyin ilişkiye kattığı dinamiklerin bu genel stereotiplerle sınırlandırılmayacağını göstermektedir.

1.1. Beklentiler

Bu ilişkilerde, kayınvalideler ve gelinlerin beklentiler kavramına yaklaşımları ve bunları ifade etme biçimleri farklılık göstermektedir. Kayınvalidelere kendi kayınvalidelerinin beklentileri ve gelinlerinden beklentileri sorulduğunda, bazı ortak örüntüler gözlemlenmiştir. Kayınvalideler, kendi kayınvalidelerinin beklentileri ve talepleri hakkında daha açık ve gerçekçi yanıtlar verdiler. Bu beklentiler genellikle ev işleri ve sorumluluklarla ilgiliydi.

Örneğin, Melek (kayınvalide), kendi kayınvalidesinin beklentileri sorulduğunda, evliliğinin ilk yıllarını ve kayınvalidesiyle birlikte yaşadığı dönemi vurguladı:

“Kayınvalidemın beklentisi hiçbir zaman bitmedi. Bitmezdi. O kadar çok ki anlatamam.”

“Hatta bizim komşular, dışarıdan komşular benim iş gördüğümü, benim sürekli bir şeylerle çabaladığımı görünce mesela kocaları diyormuş ‘şu komşunun gelininine gidin de bir bakın örnek alın. Sizde falan ne

var?’ diye. ”

Bu ifade, karşılaştırma yoluyla gelinlere yüklenen toplumsal beklentileri vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Fatma (kayınvalide) da kayınvalidesinin beklentileri sorulduğunda, köyde kayınvalidesiyle birlikte yaşadığı dönemi şöyle anlattı:

“Kayınvalidemin benden beklentisi, koyunlara iyi bak, koyunları sağ, tarlaya git, tarlayı sür, harmanı kaldır. Ben onları bilmiyordum ama hiçbirini de ben bilmiyorum demedim. Kim yapıyorsa hemen koştum yanına onunla beraber yaptım. Ondan sonra da sevdi beni. Beklentisini inşallah karşılamışımdır.”

Bu ifade, beklenti karşılamamanın “sevilmek” beklentisi ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bu noktada, Burcu (gelin) kendi annesinin kayınvalidesi ile (Burcu’nun büyükannesi) ilişkisini nasıl tanımlayacağını sorulduğunda verdiği yanıt benzer bir durumu yansıtmaktadır:

“Annem çok sevilen bir gelindi ama çok da problemler yaşandı annemle. Kayınpederinden çok dayak yedi annem. Ondan sonra gözümüzün önünde de olan şeyler oldu. Ama böyle şey her işe koşardı annem. Yani dayak yese de akşam sofraya mı kurulacak, ağlaya ağlaya o sofrayı kurardı falan. O yüzden hep iyiydi zaten.”

Bu durum, eski kuşaklarda gelinlerin, sevmek, kayınvalidelerden onay görmek veya saygılarını göstermek amacıyla beklentileri ya gönüllü ya da gönülsüz olarak karşıladıklarını gösteriyor olabilir.

Ayrıca, kayınvalidelere gelinlerinden beklentileri sorulduğunda, üçünün de benzer yanıtlar verdiği görülmüştür. Genellikle, gelinlerinin mutlu ve saygılı olmasını beklediklerini, başka özel bir beklentileri olmadığını ifade etmişlerdir:

“Yani hiçbir beklentim yok. Onlar güzel olsun, onlar karısıyla kocasıyla geçinsinler, karı koca mutlu olsunlar. Biz başka bir isteğimiz yok, olmaz da yani.” (Melek, kayınvalide)

“Yani iyi bir gelin beklentisi yok. Anne baba saygısı versin, güler yüz versin. Yani güler yüzü olsun, ben güler yüzü isterim genelde.” (Melek, kayınvalide)

“Valla ben gelinimden hiçbir şey beklemiyorum. Bekliyorum ki yeter ki sağlığı yerinde olsun, oğlumu mutlu etsin, torunlarına iyi baksın, yuvalarında sağlıklı mutlu yaşasınlar. Başka bir beklentim yok.” (Fatma, kayınvalide)

“Bize göre iyi gelin nasıl olmalı biliyor musun? Sadece kayınvalidesine kayınbabasına ve görümcelerine sevgili saygılı olsun. Onlar da onu sevsin saysın yuvasına sadık bir eş olsun.” (Songül, kayınvalide)

Kayınvalidelerin gelinlerine yönelik beklentiler genel olarak düşük ve idealize edilmiş görünmekte olup, çoğunlukla saygı, nezaket, sıcak iletişim ve mutlu bir aile ortamı gibi soyut değerlere odaklanmaktadır. Bu durum, kayınvalidelerin gerçek beklentilerini ifade etmenin zor olduğunu veya toplumsal normlar gereği beklentilerini küçültme eğiliminde olduklarını gösterebilir. Alternatif olarak, gelinlerin kayınvalidelere dair belirttiği gibi, bu durum ilişki dinamiklerinin zaman içinde değiştiğini ve beklentilerin daha minimal ve soyut değerlere kaydığını da gösterebilir.

1.2. Çatışma/Uyum

Görüşmecilere, kayınvalideleri ile yaptıkları aktiviteleri, yaşadıkları anlaşmazlık alanlarını, ilham verici veya örnek alınacak davranışlarını ortaya çıkarmaya yönelik sorular yöneltilmiştir. Evliliğin ilk yıllarında eşlerinin ailesine nasıl uyum sağladıkları sorulduğunda, Melek (gelin) şunları ifade etmiştir:

“Ben uyum sağladım. Niye sağladım? Çünkü biz çocuktuk. Biz ne derlerse onu yapmak zorundaydık. Bizde dikleşme yoktu. Hiçbir şekilde şansım yoktu. Hani onlar ne derse oydu. Uyum sağlamak zorunda kaldık.”

Benzer şekilde, Songül şunları ifade etmiştir:

“Yok ben akraba olmasına rağmen, ben gelinim kadar çabuk uyum sağlayamadım yani. Çünkü kayınvalidem biraz daha, bana göre anlayış konusunda toleranslı değildi.”

Melek ve Songül'ün karşılaştırmalı deneyimleri, kayınvalide tutum ve davranışlarının gelinlerin uyum sürecini ne denli etkilediğini ortaya koymaktadır. Melek'in hızlı uyumu, katı ve geleneksel bir ortamda uyum sağlama baskısıyla şekillenirken, Songül'ün uyum süreci kayınvalidesinin hoşgörüsüz tutumu nedeniyle zorlaşmıştır. Bu farklılıklar, aile dinamiklerinde karşılıklı anlayış ve esnekliğin, daha sorunsuz bir uyum için önemini vurgulamaktadır.

Görüşmelerde, anlaşmazlıkların sıklıkla çocuk yetiştirme konusundaki farklılıklardan kaynaklandığı ifade edilmiştir. Açıklamalarda, kayınvalidelere göre gelinlerin tercih ettiği yöntemlerin daha katı olduğu ve kayınvalidelerden torunlarına karşı daha fazla hoşgörü ve esneklik gösterildiği belirtilmiştir.

“İlk zamanlar, çocuklar küçükken mesela ben biraz diktatördüm, şey yapardım, ceza verirdim. Annem mesela ona çok kızardı, kayınvalidem.” -**Özlem** (gelin)

“E tabi yerine göre anlaşmazlıklar oluyordu. Ama genellikle çocuklar üzerine oluyordu. Benim kızdığım zaman o yüzlüyordu, diyordum yani öyle yapmasan, çocuk alışıyor falan diyordum. Ama gelinime ben onu kesinlikle yapmamaya gayret ediyorum.” (Songül,kayınvalide)

Buna karşılık, Burcu çocuk yetiştirme konusunda kayınvalidesi ile herhangi bir sorunu olmadığını belirtmiştir. Burcu, kayınvalidesinin düşünme biçimi ve dünya görüşünün kendisinden farklı olduğunu şu şekilde dile getirmiştir:

“Kayınvalidemde şu var, hiç kimsenin kalbi kırılmasın. Hiç kimse rahatsız olmasın. Ee gerekirse ben rahatsız olayım. Şey var ya elalem ne der o var. Ben de mesela kafa olarak elalem ne derci hiç değilim. Ne derse desinciyim. Çünkü elalem bir kere konuşacak. O bir kere konuşmasını diye ben onu bir ömür yaşamak zorunda kalıyorum. Bazen kayınvalidemle çatışmamız bu olur muhtemelen.”

Burcu'nun ifadeleri, pratik eylemlerin ötesine geçen, değerler ve zihniyet farklılıklarını da içeren daha derin bir çatışma düzeyini vurgulamaktadır. Kayınvalidesi, ilişkilerde huzuru korumaya, kimsenin duygularını incitmemeye ve sosyal normlara uymaya öncelik vermektedir. Öte yandan Burcu, daha bireyci bir tutum benimseyerek başkalarının görüşlerine bakmaksızın doğru olduğunu düşündüğü şeyi yapmaya değer verdiğini belirtmektedir. Bu farklı yaklaşımlar, ilişkilerdeki duyguları, çatışmaları ve toplumsal beklentilere dair düşünceleri şekillendirmektedir. Dolayısıyla ortaya çıkan anlaşmazlıklar yalnızca günlük pratiklere değil, kuşaklar arası düşünce tarzı ve değer farklılıklarına dayanmaktadır.

2. Erkeklerin Algılanan Rolünün Etkisi

Görüşmelerden elde edilen veriler, Türk ailelerindeki kayınvalide-gelin ilişkilerinde erkeklerin rolünün kadınlar tarafından nasıl algılandığını ortaya koymaktadır. Bu bakış açılarından iki temel tema öne çıkmıştır: anne-oğul arasındaki özel bağ ve eşlerin ya da oğulların dengeleyici rolü.

2.1. Anne ile Oğul Arasındaki Özel Bağ

Anne ile oğul arasındaki bağ çoğu zaman derin bir duygusallıkla tanımlanır; sevgi, bağlılık ve kimi zaman da örtük çatışmaların iç içe geçtiği karmaşık bir ilişki söz konusudur. Sevgi ve bağlılık yaşam boyu güçlü biçimde devam etse de, özellikle oğul yetişkinliğe ulaştığında ve özellikle evlendikten sonra bu ilişki daha karmaşık bir hâl alabilir.

Melek (kayınvalide), oğlunun evliliğinden sonra onunla olan ilişkisinin nasıl değiştiğine dair şu bakış açısını paylaşıyor:

“Aslında evlendikten sonra daha güzeldi. Evlendiğinde karısı olmadığı için evlenmeden önce dik kafalık yapıyordum. Hani saygımı bozabiliyordum. O da bana bozuyordu. Hani bağırabiliyordum, kızabiliyordum. Bazen terör estiriyordum. Çalış, adam falan diye böyle bağırabiliyordum ama evlendikten sonra yapmadım. Çünkü karısının yanında saygılı bir anne, o da bana saygılı bir evlat olmak istedi.”

Melek'in ifadesine göre, oğlu evlendikten sonra onun eşi karşısında daha saygılı davranmaya özen göstererek bilinçli bir şekilde tutumunu değiştirmeyi tercih etmiştir. Bu çabanın karşılıklı olduğunu, oğlunun da kendisine karşı daha saygılı olmaya çalıştığını belirtmektedir. Bu değişim, bir erkeğin evliliğinin anne-oğul ilişkisini önemli ölçüde dönüştürebileceğini; daha dengeli ve saygıya dayalı bir

ilişki ortaya çıkarabileceğini göstermektedir.

Burcu, kocası ile kayınvalidesinin arasındaki yakınlığı vurgulayarak şöyle ifade ediyor:

“Eşim annesine hayran. Yani çok bağlı. Hatta bazen düşünüyorum acaba bağımlı mı diye. Ama bağlı bence. Ee araları çok iyi.”

Ayrıca, görüşmenin başında kayınvalide-gelin ilişkisine yönelik olumsuz önyargılar sorulduğunda, şu cevabı vermiştir:

“Bence evlendikten sonra, damadın annesiyle ilişkisine bir sınır koyabilmesi lazım. Eğer bu sınır damat tarafından koyulmıyorsa anne zaten bu sınırı koymuyor. Şimdiki anneler yapıyor bunu, daha yeni nesil çoluğum çocuğum mutlu olsun kafasında ama eskiden bu yoktu. Bu da sanki eşten görmediği ilgiyi oğlundan beklediği için oğlunun eşine olan sevgisini kıskanabiliyor anne. Belki de bu istemsiz mi oluyor bilmiyorum ama ben damat ve annenin ayrışması gerektiğini düşünüyorum.”

Aynı gelinin bu iki ifadesinden, özellikle evlilikten sonra anne-oğul bağının karmaşık doğasını ortaya koyduğunu varsayabiliriz. İlk ifade, kadının kocasının annesine duyduğu güçlü bağlılık ve hayranlığı vurgulayarak, aralarındaki yakın duygusal bağı ortaya koymaktadır. Ancak ikinci ifade, evlilikle birlikte anne-oğul ilişkisinde belirli sınırların gerekliliğine işaret eder. Bu ikili bakış açısı, anne-oğul bağının hem besleyici bir yönü olduğunu hem de beklentiler ve sınırlar doğru şekilde düzenlenmediğinde sorunlara yol açabileceğini göstermektedir.

Ayrıca, Burcu'ya bekar oğullarıyla olan ilişkisini nasıl tanımladığı sorulduğunda, şu şekilde ifade etmiştir:

“Geçenlerde benim oğlum yanıma geldi. Anne biraz dertleşelim seninle dedi olur dedim. ‘Bir sürü şey keşke olsa keşke olmasa diyorum ama’ dedi. ‘Bugüne kadar hiçbir zaman keşke benim annem şu olsaydı demedim, iyi ki sen benim annemsin’ demişti bana. Ben çok, çok duygulanmışım o zaman. Diğer oğlum da beni çok beğendiğini söyler.”

Burcu'nun, oğluyla olan ilişkisine dair ifadelerinden ve eşinin annesiyle olan ilişkisine dair söylediklerinden hareketle, anne-çocuk bağı ve aile ilişkileri içindeki bağımsızlık dinamikleri hakkında incelikli bir anlayış ortaya çıkabilir. Burcu, bağımlılık ve sınır ihtiyacı konusundaki endişelerine rağmen, oğullarıyla güçlü bir duygusal bağ da sergilemektedir. Oğlunun ona duyduğu hayranlık ve çeşitli konularda danışma isteği, yakın ve saygıya dayalı bir ilişkiyi göstermektedir; ancak Burcu'nun sözleri, özellikle oğlunun büyüüp romantik ilişkilere girdiğinde, gelecekte ortaya çıkabilecek olası sorunların farkında olduğunu da ortaya koymaktadır.

Burcu ve Melek'in bu anlatıları, Türk ailelerinde anne-oğul ilişkilerinin karmaşıklığını ortaya koymaktadır. Bu ilişkilerde sevgi ve bağlılık, özellikle evlilikten sonra, değişen beklentiler ve dinamiklerle bir arada var olmaktadır. Her iki kadının anlatımı da, oğulun anne hayatındaki merkezi figür konumundan daha bağımsız bir yetişkine nasıl dönüşebileceğini, ancak duygusal bağların güçlü ve etkili kalmaya devam ettiğini ortaya koymaktadır.

Öte yandan Özlem (gelin), eşinin annesiyle olan ilişkisini ve oğlunun kendisiyle olan ilişkisini kişisel özerklik ve aile bağları bağlamında değerlendirmiştir. Özlem şunları ifade etmiştir:

“Hani bizim şeyimizde ana kuzusu derler ya mesela, onda o yok çünkü onu da şuna bağlıyorum. Ee? Biz eşimle evlendiğimizde oturduğumuz evde eşim iki senedir orada oturuyordu. Yani on altı yaşında falan bir üst kat olmasına rağmen mesela çıkmış. Ben artık burada yaşayacağım demiş. Direkt kendi evini ayırmış. Her şeyi ayrı. Ben şey diyorum hani ‘onlar yaşlandı artık hep yanlarında olmamız lazım’. ‘Hayır, yani yanlarında olmamız lazım değil. Hani onlar kendi başlarına bir birey. Biz başka bir bireyiz.’ Yani yine de araları şey, çok iyilerdir. Hiçbir sıkıntı yok ama bana göre çok yüzeysel.

Ayrıca, oğluyla olan ilişkisi bağlamında öğüt olarak şu ifadeyi belirtmiştir:

“Ben sana açık açık şöyle bir şey söyleyeyim. Benim oğlum yirmi iki yaşında. Ben oğluma diyorum ki oğlum sakın evlenme. Bak bitir okulunu al mesleğinde gez, kendi paranı kendin ye. Evlilik sonra olur zaten, otuzunda da olur, otuz ikisinde de olur. Acelen ne, niye niye başkasının yükünü taşıyorsun bu

zamanda?”

İlk ifadesinde, eşinin annesiyle olan ilişkisini, görünürde yakın olmasına rağmen yüzeysel olarak tanımlamıştır. Bu durum, aralarındaki bağı güçlü görünmesine karşın duygusal bir mesafenin mevcut olduğunu ve eşin, sürekli yakınlıktan çok özerkliği tercih ettiğini göstermektedir. İkinci ifadesi ise, yirmi iki yaşındaki oğluna evliliği geciktirmesini tavsiye ederek evlilik sorumluluklarını üstlenmeden önce bağımsızlığı önceliklendirmesini istediğini yansıtmaktadır.

Bu ifadeler, anne-oğul ilişkisinin farklı bir yönünü ortaya koymakta ve bu bağların karmaşık ve çeşitli doğasını vurgulamaktadır. Duygusal yakınlık, öğüt verme veya bağımsızlığı teşvik etme gibi yollarla, anne-oğul ilişkisi, kayınvalide-gelin dinamiklerini şekillendirmede kritik bir rol oynamaktadır.

2.2. Erkekler Tarafından Sağlanan Denge (Kadınların Gözünden)

Erkeklerin anne ve eş arasında denge kurma çabaları, sosyal ve kültürel beklentilerle şekillenirken, kadınlar bu dinamiği farklı şekilde değerlendirmekte ve deneyimlemektedir. Erkeklerin anne ve eş arasında denge kurma çabaları, zamanla gelişen bir yetkinlik olarak görülmektedir. Görüşme katılımcılarının ifadeleri, erkeklerin başlangıçta bu dengeyi kurmakta zorlandıklarını, ancak zamanla olgunlaşp bu beceriyi kazandıklarını göstermektedir.

“Evlendiğimizde çocuktuk sağlayamıyordu işte. O yüzden otoriter değildi. Eşimi tanımadan kayınvalidemin huylarını tanımış oldum ben yani. Yani sağlayamıyordu eşitlik.” (Songül, kayınvalide)

“Babam onu çok sonradan yaptı. Çünkü benim babam evlendiği zaman on beş yaşındaymış. Şu an mesela benim on beş yaşında bir oğlum var. Asla onu bir baba olarak göremem. Yani olmaz. Benim babam on beş yaşında evlenip on altı yaşında baba olmuş. Ama babam artık büyüdükten sonra birazcık, işte büyüme dediğim de yirmi üç, yirmi dört, askere gidip geldikten sonra yani o zaman o sınırı koymayı başarmış. Ama işte on beş yaşındayken sınır çizecek yaş değil. Sınırın ne olduğunu bilecek bir yaş değil. Ama buna akıl olarak eriştiği zaman bu sınırı çizdi, evet.” (Burcu, gelin)

“Mesela babaannem bir şey dermiş, babam anneme kızarmış onun lafıyla. İşte dediğim gibi bu kuşakla alakalı bence. Ama annem çok der. Babaannen çok dolduruyordu babanı, benim üstüme salıyordu falan diye. Yani iyi bir ilişki kuramamış annesiyle eşi arasında. Sonra sonra öğrenmiş ama ilk zamanlar olmamış yani.” (Özlem, gelin)

Bu ifadeler, erkeklerin ilk evlilik dönemlerinde aynı anda hem “eş” hem de “oğul” rollerini üstlenmesinin zor olduğunu, ancak deneyim ve olgunluk kazandıkça bu roller arasında denge kurmada daha başarılı olduklarını göstermektedir. Kadınların bireysel deneyimlerine dayanarak, oğullarına karşı daha bilinçli ve yol gösterici bir tutum geliştirdikleri gözlemlenmektedir. Örneğin, Songül, evliliklerinin başında kocasının annesiyle otoriter ilişkisi nedeniyle eşitliği sağlayamadığını belirtirken, oğlunun kendi evliliğinde eşine öncelik verebilmesini olumlu bir gelişme olarak değerlendirmektedir.

“Ben zaten diyorum. Biz ikinci plandayız. Sen eşin artık sen gelince de önceliğin eşin oldu diyorum. Çünkü ben aynı şeyi yaşadığım için onların yaşamasını istemiyorum o sıkıntıları. O denge kurabiliyor.”

Fatma'nın anlatısı ise farklı bir dengeleme stratejisine işaret etmektedir. Eşinin sağladığı denge ve oğlunun şu anda sağladığı denge hakkında düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Vallahi ben eşime hiçbir zaman annem bana şunu dedi demedim. Ben demeyince o da aramızda ne vardığını bilmediği için öylesine yuvarlandık geldik bu zamana kadar.”

“Çünkü o bana hiçbir zaman anne şöyleyiz, anne aramızda şu var demiyor. Ben de nasılsınız oğlum demiyorum. Sadece nasılsınız annem, iyi misiniz? İyiyiz anne. Allah iyilik versin, mutluluk versin oğlum diyorum. Geçiyorum. O bana hiçbir şey demiyor. Ben de ona hiçbir şey sormuyorum. Çünkü sorsan bir şey dese belki ben bir şey diyeceğim. O da birşey diyecek. Daha kötüye gidecek.”

Fatma, oğluyla ilişkisini minimum müdahale ve tarafsızlık temelinde sürdürdüğünü ve sorunların tırmanmasını önlemek için “sormama ve söylememe” yöntemini tercih ettiğini belirtir. Bu yaklaşım, çatışmalardan kaçınma stratejisi olarak değerlendirilebilir. Fatma'nın ifadesi, iletişim eksikliğine dayalı bir uyum mekanizmasının işlediğini göstermektedir. Bu durum, kişilerarası ilişkilere müdahale

edilmediğinde gerilimlerin kendi kendine azalacağına dair bir inancı temsil ediyor olabilir. Ayrıca, Burcu'ya bekar oğlunun gelecekte dengeyi nasıl sağlayacağı sorulduğunda, şu şekilde ifade etmiştir:

“Yani gelinim ve ben bir konuda anlaşılmadıysak oğlumun bizim aramıza hiçbir şekilde girmemesini isterim. Ee çünkü şey hani yukarı tükürsen bıyık aşağı tükürsen sakal konusu var ya. Ee o yüzden iki taraftan birini kırmamasını istemem. Hiç karışmasını isterim. Biz onu gelinle bir şekilde hallederiz.”

“Bence erkek net durmalı. Yani ikisine de hak vermemeli.”

Burcu'nun bakış açısı, kadınların genellikle kendi aralarındaki çatışmaları çözmede daha aktif olmaları gerektiğini ima etmektedir. Dolayısıyla, erkeklerin rolleri pasif veya tarafsız olmaya yönelirken, kadınların rolleri daha aktif ya da pasif olma eğilimindedir. Burcu ve Fatma, erkeklerin dengeyi nasıl sağladıkları konusunda farklı görüşlere sahip olsalar da, her iki bakış açısı da çatışma çözümünde kadınların rollerinin daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır.

Erkeklerin aile dinamiklerinde genellikle daha pasif bir tutum sergilediği gerçeği, kadınların bir gerçeklik olarak kabul ettiği iletişim tarzı ve tercihlerinde de gözlemlenmiştir. Erkeklerin aile içi iletişimde genellikle daha pasif olması, kadınların bu boşluğu doldurmasına ve daha aktif bir iletişim rolü üstlenmesine yol açmaktadır. Görüşmeciler aileler ile telefon görüşmesi yapma konusunda şunları ifade etmiştir:

“Benim eşim şeydir, telefonla konuşmayı hiç sevmez, hiç aramaz. Bak bir çocukları var şu anda yani ama yine de aramaz. Mesela ben bir gün aramadığımda ben hasta olduğumu düşünür hemen ararlar ama eşimle görüşmediklerinde bir sıkıntı yok.” (Özlem, gelin)

“Ben onlara hep derim ki bak evet bu çocuk sizin çocuğunuz, bu çocuğu değiştiremiyoruz. Bu zorla olacak bir şey değil. O aramıyor, ben arıyorum. Bitti. Ben arıyorsam o arıyor zannedin.” (Özlem, gelin)

“Görelim diye görüntülü arıyorum ben, oğlu sürekli arıyor mu dersin o aramıyor. Erkek çocuk. Ben arıyorum, ikimiz beraber görüyoruz.” (Fatma, kayınvalide)

“Ben mesela erkek kardeşimle evlendikten sonra da, sanki kız bizim kardeşimizmiş gibi davranıyoruz. Erkek bir şekilde başın içerisine baksın beni ilgilendirmez kafasındayım. Yani kız, kız ben gelinci olurum muhtemelen. (Burcu, gelin)

Burcu'nun yaklaşımı, erkeklerin aile içindeki sorunları kendi başlarına çözmesi, kadınların ise çözüm üretmede daha aktif olması gerektiği modelini yansıtmaktadır. Bu, telefon görüşmeleri konusu ile birlikte ele alındığında, erkeklerin iletişimde arka planda kalması ve kadınların aile içinde dengeyi sağlama sorumluluğunu üstlenmesi yönündeki önceki gözlemlerle paraleldir. Özellikle gelin-kayınvalide ilişkilerinde, iletişim ve çözüm üretme görevlerinin genellikle kadınlar tarafından üstlenildiği bir yapı oluşmaktadır. Bu nedenle, kadınların oğullarına karşı yönlendirici tutumları, sadece bireysel bir annelik pratiği olarak değil, aynı zamanda aile içi güç dengelerinde erkeklerin konumunun yeniden tanımlanması olarak da değerlendirilebilir.

SONUÇ

Bulgular, kayınvalide ve gelin arasındaki etkileşimlerin büyük ölçüde beklentiler, kültürel normlar ve kişisel deneyimler tarafından şekillendiğini ortaya koymaktadır. Kayınvalide ve gelin ilişkileri, geleneksel aile yapılarında belirgin olan hiyerarşik roller ve sosyal baskılardan etkilenirken, bireysel farklılıklar ve zaman içinde değişen beklentiler de bu dinamikleri etkilemektedir.

Görüşmeler, kayınvalidelerin kendi kayınvalideleri ile ilişkilerini daha somut beklentiler çerçevesinde—örneğin ev işleri ve ailenin genel işleyişi üzerinden—kurduklarını, ancak gelinlerinden beklentilerini daha çok saygı, sevgi ve anlayış gibi soyut değerler üzerinden şekillendirdiklerini göstermektedir. Bu değişim, aile içinde daha eşitlikçi ve duygusal destekleyici rollere doğru bir yönelimi ifade edebilir. Öte yandan, kayınvalidelerin bazen düşük ve idealize edilmiş beklentilerle yaklaşması, bu ilişkilerin zaman içinde daha yüzeysel ve soyut bir düzeyde sürdürülebileceğini göstermektedir.

Bu ilişkide erkeklerin rolü, özellikle oğul ve anne arasındaki özel bağ üzerinden öne çıkmaktadır. Kadınlar, erkekler ile anneleri arasında benzersiz bir bağ bulunduğunu ve bu bağın ilişkinin çeşitli

yönlerini etkilediğini belirtmiştir. Kayınvalideler de oğullarıyla olan özel bağa dikkat çekmiş ve oğullarının gelecekteki romantik ilişkilerini göz önünde bulundurarak bu bağın farkında olacaklarını ifade etmiştir. Erkeklerin dengeyi sağlama rolünü nasıl algıladıkları sorulduğunda, kadınlar erkeklerin kayınvalide-gelin ilişkisinde tarafsız kalmasını beklemektedir. Bu durum bazen müdahale etmeme, soru sormama veya çatışmaları paylaşmama yoluyla yönetilmekte, bazen de erkek hangi tarafta olursa olsun birinin duygularının incineceği düşüncesiyle tarafsız kalması ve çatışmanın gelin ve kayınvalide tarafından çözülmesi gerektiği şeklinde ele alınmaktadır.

Kadınlar ayrıca erkeklerin aileleriyle duygusal bağlarını ifade etme biçiminin farklı olduğunu kabul etmekte; böylece duygusal bağları sürdürme, iletişimi sağlama ve kendi aileleri ile eşlerinin ailesi arasındaki dengeyi koruma sorumluluğunu üstlenmektedir. Geçmişte babalarının rollerini nasıl algıladıkları sorulduğunda, erkekler ilişkileri dengelemede daha aktif olarak görülmüş veya görülmesi beklenmiştir. Ancak günümüzde eşlerin ve oğulların dengeyi nasıl sağlayacağı sorulduğunda, aktif problem çözme ve iletişim sorumluluğu büyük ölçüde kadınlara atfedilmiştir. Bu durum, erkeklerin arabulucu rolünden ziyade kadınların dengeyi sağlama ve sorunları çözme sorumluluğunu üstlendiğini göstermektedir.

Bu bulgular, Morr Serewicz'in Linchpin teorisi ile paralellik göstermektedir; gelin-kayınvalide arasındaki bağ güçlendikçe, erkeğin rolü önemsizleşmektedir. Kadınlar, ilişkilerin yönetimi, iletişimin sağlanması ve geniş aile içinde dengenin korunması sorumluluğunu üstlenerek arabulucu rolünü benimsemektedir. Bu gözlem, erkeklerin çatışma çözümünde merkezi figür olduğu geleneksel görüşü sorgulamakta ve aile içi uyumu sürdürme sorumluluğunu kadınlara yüklemektedir. Dolayısıyla, bu bulgular, aile içindeki cinsiyet rollerinin nasıl evrildiğini ve kadınların aile ilişkilerini dengelemede daha etkin bir rol üstlendiğini, erkeklerin ise zamanla kadınlar tarafından algılandığı biçimde daha pasif bir rol aldığına işaret etmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, kayınvalide ve gelin ilişkilerini kadınların eşleri ve oğulları üzerinden algılamaları çerçevesinde anlamaya yönelik önemli bir adım teşkil etmektedir. Araştırma, bu ilişkilerin zaman içinde nasıl evrildiğine ve kültürel, sosyal ve kişisel değerlerin bu ilişkileri nasıl şekillendirdiğine dair veriler sunmaktadır. Gelecekte, aile içindeki sorumlulukların daha eşit paylaşılması ve geleneksel rollerin modern yaşamın gereksinimlerine göre dönüştürülmesi durumunda, kayınvalide-gelin ilişkilerinde daha fazla işbirliği ve anlayışın oluşması beklenebilir.

Araştırmanın sınırlılıkları, elde edilen bulguların yorumlanmasında dikkate alınmalıdır. Görüşmelerin küçük ve benzer demografik örneklem üzerinden yapılması ve konunun hassas doğası, verilerin yüzeysel bir şekilde veya dar bir kapsamda sunulmasına yol açmış olabilir. Ayrıca, araştırmanın bulguları kayınvalide ve gelin ilişkilerinde erkeklerin rolüne dair sınırlı bir perspektif sunmaktadır; zira erkeklerin kendi deneyimleri doğrudan ele alınmamıştır. Gelecekteki araştırmalar, bu alanda erkeklerin deneyimlediği roller üzerine daha derinlemesine çalışmalar yaparak, kayınvalide-gelin ilişkilerinin dinamiklerini daha kapsamlı bir şekilde anlamayı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Alkayış, M. F. (2013). Adıyaman yöresi atasözleri ve deyimlerinde gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik konusu. *Turkish Studies*, 8(9), 579–594.
- Altunsu Sönmez, Ö. (2019). Gelin kayınvalide çatışması üzerine sosyolojik bir analiz. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 1159–1201. <https://doi.org/10.26466/opus.595849>
- Bowen, M. B. (1993). *Family therapy in clinical practice*. Rowman & Littlefield.
- İspirli, S. A. (2004). Atasözlerimiz, deyimlerimiz ve manilerimizde gelin kayınvalide ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 19–33.
- Kartarı, A. (2017). Nitel düşünce ve etnografi: Etnografik yöntemle düşünsel bir yaklaşım. *Moment Journal*, 4(1), 207–220. <https://doi.org/10.17572/mj2017.1.207220>

- Kaya, T. (2019). Gelin-kayınvalide iletişiminin niteliğini belirleyen kültürel etmenler. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6(1), 185–204. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.459590>
- Kirkpatrick, D. C., Duck, S., & Foley, M. K. (Eds.). (2006). *Relating difficulty: The processes of constructing and managing difficult interaction*. Psychology Press.
- Küçükyıldız, D. (2017). Atma türkülerde gelin-kayınvalide çatışması. *Anasay*, 1, 57–69.
- Marotz-Baden, R., & Cowan, D. (1987). Mothers-in-law and daughters-in-law: The effects of proximity on conflict and stress. *Family Relations*, 36, 385–390.
- Morr Serewicz, M. C. (2008). Toward a triangular theory of the communication and relationships of in-laws: Proposal and social relations analysis of relational satisfaction and private disclosure in in-law triads. *Journal of Family Communication*, 8, 264–292.
- Tannen, D. (2006). *You're wearing that? Understanding mothers and daughters in conversation*. Ballantine Books.
- Tezcan, M. (2000). *Türk ailesinin antropolojisi*. İmge Kitabevi.
- Tunca, A., & Durmuş, E. (2022). Evli kadınların kayınvalideleri ile ilişkileri ve aile uyumu. *İnönü Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 37–52. <https://doi.org/10.54282/inijoss.1069617>
- Turner, M., Young, C. R., & Black, K. I. (2006). Daughters-in-law and mothers-in-law seeking their place within the family: A qualitative study of differing viewpoints. *Family Relations*, 55, 588–600.
- Woolley, M. E., & Greif, G. L. (2019). Mother-in-law reports of closeness to daughter-in-law: The determinant triangle with the son and husband. *Social Work*, 64, 73–81.
- Yazar, S. (2018). Gelin kayınvalide manilerinde alay etme. *Turkish Studies Language/Literature*, 13(20), 827–843.

KESİŞEN SINIRLAR, FARKLI DİRENİŞLER: TÜRKİYE’DE AFRIKALI KADIN VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET TEMELLİ MÜCADELESİ

Nursima ASMAOĞLU*

ÖZET

Uluslararası öğrencilerin Türkiye’deki deneyimlerini anlamak, göç ve toplumsal cinsiyet dinamikleri bağlamında önemli bir araştırma alanıdır. Bu araştırma, Çankırı Karatekin Üniversitesi’nde öğrenim gören Afrikalı uluslararası öğrencilerin toplumsal cinsiyet ve göçmen kimliklerinin kesişimsel etkilerini mercek altına almayı hedeflemektedir. Araştırma sorusu, “Türkiye’deki Afrikalı kadın ve erkek öğrencilerin akademik, sosyal ve kültürel deneyimlerinde toplumsal cinsiyet temelli marjinalleşmeleri nasıl farklılaşmaktadır? Araştırma, kesişimsellik, marjinallik ve geliştirilen direniş stratejileri bağlamında, kadın ve erkek öğrencilerin karşılaştığı zorlukları ve bu zorluklara verdikleri tepkiler arasında ki yaşanabilecek farklılıkları incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemi ile, kartopu tekniği kullanılarak ulaşılabilecek Afrikalı öğrencilerle, yarı yapılandırılmış derinlemesine yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilecektir. Katılımcıların rızası alınarak ses kaydı alınacaktır. Katılımcılara ses kaydının amacı, kullanımı ve saklama koşulları hakkında ayrıntılı bilgi verilecektir. Veriler, içerik analizi yöntemiyle MAXQDA programı aracılığıyla analiz edilecektir. Bulgular, kadın öğrencilerin toplumsal cinsiyet normlarından kaynaklanan kısıtlamalarla daha sık karşılaşabileceğini, erkeklerin ise göçmen kimliklerinden doğan ötekileştirme ile mücadele etmenin yanında görece daha fazla hareket özgürlüğüne sahip olacaklarını öngörmektedir. Bu araştırma, yerel bir perspektifle uluslararası öğrencilerin kimlik müzakerelerini ele alarak, Türkiye’deki göç ve toplumsal cinsiyet literatürüne katkı sunmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Uluslararası Öğrenci, Toplumsal Cinsiyet, Kesişimsellik, Marjinallik

GİRİŞ

Göç sınırların aşılmasını ifade eden bir hareketlilik olmakla birlikte içerisinde bireylerin kimliklerini görünür kılmak için sarf ettikleri direnişi barındıran karmaşık bir alandır. Küreselleşme çağında ve artık literatürde çokça üzerine dikkat çeken bir başlık olan uluslararası öğrenciler yalnızca eğitimsel bir süreç değil: aynı zamanda göç, kimlik ve toplumsal cinsiyetin kesiştiği bir deneyim alanıdır. Afrikalı uluslararası öğrenciler hem eğitim kurumlarında hem de gündelik yaşamda çok katmanlı kesişimsel bir dışlanma biçimiyle karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu çalışmanın araştırma sorusu: “Türkiye’deki Afrikalı kadın ve erkek öğrencilerin akademik, sosyal ve kültürel deneyimlerinde toplumsal cinsiyet temelli marjinalleşmeleri nasıl farklılaşmaktadır? Kimliklerimizin farklı katmanları (cinsiyet, ırk, sınıf gibi) birbiri ile iç içe geçerek, bireysel deneyimlerimizde beklenmedik yankılar uyandırabilir. Özellikle küçük şehirlerde yaşayan uluslararası öğrenciler, kozmopolit merkezlerin sunduğu anonimlikten yoksun oldukları için daha yoğun bir “görünürlük baskısı” altında kalmakta; bu da mikro-ayrımcılık, sosyal dışlanma ve mekânsal ötekilik biçimlerini beraberinde getirmektedir. Ergin’e göre, “Küçük şehirlerde siyahi öğrencileri fiziksel görünüşleri nedeniyle sürekli meraklı bakışlara maruz kalmakta ve bu durum, göçmen öğrencilerin yalnızca akademik değil, aynı zamanda psikososyal uyum süreçlerini de derinden etkilemektedir (Ergin, 2016). Uluslararası öğrenciler üzerine yapılan çalışmaların çoğu, öğrencilerin uyum süreçlerine, genel kültürel farklılıkları üzerinden açıklanmaktadır. Musizvingoza (2020), İstanbul’da öğrenim gören 17 Afrikalı lisansüstü öğrencinin karşılaştığı zorlukları incelemiş ve bu öğrencilerin ırk, etnik kökeni ve cinsiyet temelli önyargılarla mücadele ettiğini göstermiştir. Ancak çalışma daha çok genel uyum sorunlarına odaklanmış, toplumsal cinsiyet farklılıklarını derinlemesine tartışmamıştır. Keskin (2022) ise Afrikalı öğrencilerin göç deneyimlerini ve ulus-ötesi kimliklerini analiz etmiş, fakat toplumsal cinsiyet temelli farklılıkları ikincil düzeyde ele almıştır. Daha geniş bağlamda bakılacak olursa, Suter (2013) İstanbul’daki Sahra-altı Afrikalı göçmenlerin gündelik yaşamda “öteki” olarak konumlandırıldığını ve bu süreçte ırk, etnisite ve toplumsal cinsiyetin kesiştiğini göstermiştir. Bu bulgular, Afrikalı öğrencilerin Türkiye’deki deneyimlerinin yalnızca eğitimle sınırlı olmadığını, aynı zamanda toplumsal ilişkiler ve mekânsal güvenlik algılarıyla da şekillendiğini ortaya koymaktadır.

* Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sosyoloji Anabilim Dalı, Lisansüstü Öğrencisi

Uluslararası literatürde ise Lee ve Rice (2007), Amerika'daki uluslararası öğrencilerin ayrımcılık algılarını incelemiş ve özellikle Afrikalı öğrencilerin daha yoğun biçimde dışlanmaya maruz kaldığını belirtmiştir. Marginson (2014) ise uluslararası öğrencilerin küresel hareketliliğini tartışırken, kesişimsellik perspektifinin bu deneyimleri anlamada kritik olduğunu vurgulamıştır. Bu çalışma, bu eksikliği giderecek şekilde Afrikalı kadın ve erkek öğrencilerin deneyim farklılıklarını karşılaştırmalı olarak ortaya koyarak literatüre özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

KONU KAPSAM

Bu araştırma, Türkiye'de öğrenim gören Afrikalı uluslararası öğrencilerin toplumsal cinsiyet ve göçmen kimlikleri ekseninde yaşadıkları deneyim farklılıklarını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sorusu, "Türkiye'deki Afrikalı kadın ve erkek öğrencilerin akademik, sosyal ve kültürel deneyimlerinde toplumsal cinsiyet temelli marjinalleşmeleri nasıl farklılaşmaktadır? Türkiye, son yıllarda uluslararası öğrenci hareketliliğinde önemli bir merkez haline gelerek 2024 itibarıyla 198 farklı ülkeden yaklaşık 350 bin öğrenciye ev sahipliği yapmaktadır (YÖK, 2024). Afrikalı öğrenciler, özellikle Türkiye Bursları programı aracılığıyla bu hareketliliğin önemli bir parçasıdır. Çankırı'nın küçük ölçekli homojen sosyo-kültürel yapısı, Afrikalı öğrencilerin cinsiyet temelli marjinalleşme süreçlerini anlamak için uygun bir saha sunmaktadır. Bu bağlamda cinsiyet temelli farklılıklara odaklanmak, Afrikalı öğrencilerin Türkiye'deki toplumsal cinsiyet normlarıyla etkileşimlerini ve bu normların etnik kökenle kesişimde ortaya çıkan dinamikleri araştırmak için stratejik bir seçimdir. Kesişimsellik cinsiyet, etnik köken ve göçmen kimliği gibi çoklu kimlik kategorilerinin bireylerin sosyal ve akademik deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini analiz eden bir yaklaşımdır (Crenshaw, 1989).

Dünya literatüründe, Richards'ın (2024) "Wa Ya See?" başlıklı çalışması, siyah, queer, Afro- Karayipli bir sığınmacı doktora öğrencisinin yükseköğretimdeki deneyimlerini otoetnografik yöntemlerle inceleyerek, ırk, cinsellik ve ulusötesi kimliğin kesişimsel dinamiklerini ortaya koymaktadır. Quintero ve Zerva (2024), uluslararası öğrencilerin eğitim amaçlı seyahat deneyimlerinde toplumsal cinsiyet stereotiplerinin etkisini incelemiş ve 33 mezun öğrenciyle yapılan görüşmeler yoluyla dönüşüm süreçlerini analiz etmiştir. Çalışma, kadın öğrencilerin, özellikle STEM alanlarında düşük beklentiler ve mikroagresyonlarla karşılaştığını, erkek öğrencilerin ise daha rekabetçi ve teknik rollere yönlendirildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, kadın öğrencilerin akademik ortamlarda aidiyet duygusunu zayıflatırken, erkek öğrencilerin daha fazla teşvik edildiğini göstermektedir. Benzer şekilde, başka bir çalışma, kadın öğrencilerin STEM alanlarında düşük temsil oranlarının, öğretmenlerin bilinçsiz önyargılarından ve cinsiyet temelli beklentilerden kaynaklandığını belirtmektedir. Bu önyargılar, kadın öğrencilerin özgüvenini ve akademik motivasyonunu olumsuz etkileyerek, erkek öğrencilerle karşılaştırıldığında daha az aidiyet hissetmelerine yol açmaktadır. Erkek öğrenciler ise, matematik ve uzaysal algılama gibi alanlardan daha fazla teşvik edilmekte, bu da onların akademik kimliklerini güçlendirmektedir. Kesişimsellik çerçevesinde, özellikle siyah kadın öğrenciler, ırk ve cinsiyetin birleşiminden kaynaklanan ek engellerle karşılaşmakta, bu da onların sosyal izolasyon ve dışlanma deneyimlerini artırmaktadır.

Türkiye'de yükseköğretimde kadın ve erkek öğrencilerin deneyim farklılıklarına odaklanan çalışmalar, genellikle toplumsal cinsiyet rolleri ve eşitlik algıları üzerine yoğunlaşmaktadır. Zöhre Türkmenoğlu ve Vefikuluçay Yılmaz (2018), hemşirelik öğrenimi gören birinci ve son sınıf öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını incelemiş ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla cinsiyet temelli sorumluluklarla karşılaştığını ortaya koymuştur. Bu durum, kadın öğrencilerin akademik süreçlerde ek yüklerle mücadele etmesine neden olmaktadır. Benzer şekilde Acar-Erdol, Özen ve Toraman (2019), eğitim fakültesi öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik görüşmelerini incelemiş ve kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla cinsiyet eşitliği konusunda daha bilinçli olduğunu ancak erkek öğrencilerin stereotipik rollere daha fazla bağlı kaldığını bulmuştur. Öngen ve Aytaç (2013), üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algılarının yaşam değerleriyle ilişkisini analiz etmiş ve kadın öğrencilerin daha az geleneksel cinsiyet rollerine yatkın olduğunu bulmuştur (Öngen & Aytaç, 2013). Yükseköğretimdeki toplumsal cinsiyet temelli yaşanan deneyim farklılıkları üzerine yapılan çalışmaların yerel öğrenciler ile sınırlı olduğu, uluslararası öğrencilerin kesişimselliğinde beraberinde getirdiği cinsiyet temelli yaşanan deneyim farklılıklarının yeterince incelenmediği gözlemlenmektedir. Türkiye'deki Afrikalı uluslararası öğrencilerin deneyimleri, genellikle dil bariyerleri,

kültürel uyum, sosyal entegrasyon ve ekonomik zorluklar etrafında şekillenmektedir. Adıgüzel (2022), Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde eğitim gören Afrikalı öğrencilerle yaptığı nitel araştırmada, öğrencilerin Türkiye'yi tercih etme nedenleri arasında Müslüman bir ülke olması, Türkiye Bursları gibi maddi destekler ve eğitim kalitesinin öne çıktığını belirtmiştir (Adıgüzel, 2022). Taşçı ve Erken (2022), İstanbul Üniversitesi'nde Afrikalı öğrencilerin sosyal entegrasyon süreçlerini etnografik bir yaklaşımla incelemiş ve "gündelik ırkçılık" kavramına dikkat çekmiştir. Afrikalı öğrencilerin sosyal etkileşimlerde yapısal eşitsizliklerle karşılaştığı belirtilmiştir (Taşçı & Erken, 2022). Ancak bu çalışmalarda, toplumsal cinsiyet dinamikleri incelenmemiş, cinsiyet farklılıklarına odaklanılmamış, genel öğrenci deneyimleri ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın, Afrikalı öğrencilerin deneyimlerinin toplumsal cinsiyet lensleriyle incelenmesi doğrultusunda literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

YÖNTEM

Bu araştırma, Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde öğrenim gören Afrikalı uluslararası öğrencilerin toplumsal cinsiyet ve göçmen kimliği ekseninde marjinalleşme deneyimlerini ve cinsiyet temelli farklılıklarını kesişimsellik ve feminist yöntem çerçevesinde incelemek için nitel bir yaklaşım benimsenmiştir. Araştırma

2025-2026 akademik yılında öğrenim gören, kartopu örneklem yöntemiyle 20 Afrikalı (10 kadın, 10 erkek) öğrenci ile yüz yüze, yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler ile yürütülecektir. Katılımcıların kendilerini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlamak amacıyla tercih ettikleri (üniversite kampüsü, cafe vb.) ortamlarda 45 dakikalık süreyle yapılacak görüşmeler, etik kurul onayı aldıktan sonra gerçekleştirilecektir. Katılımcıların rızası alınarak görüşmeler ses kaydına alınacaktır. Elde edilecek veriler, MAXQDA yazılımı kullanılarak içerik analiziyle değerlendirilecek; bu yöntem, mikroagresyonlar, sosyal dışlanma ve direniş stratejileri gibi temaları sistematik olarak ortaya koyacaktır (Hsieh & Shannon, 2005). Nitel yöntem, yarı yapılandırılmış görüşmeler ve içerik analizi, bu araştırmanın amacına ve sorularına yanıt vermek için uygun bir metodolojik çerçeve sunmaktadır. Nitel yaklaşım, Afrikalı öğrencilerin öznel deneyimlerini ve kesişimsel kimliklerin (ırk, cinsiyet, göçmen statüsü) marjinalleşme süreçlerindeki etkilerini derinlemesine anlamayı mümkün kılar. Feminist yöntem, toplumsal cinsiyet lensini merkeze alarak, kadın ve erkek öğrencilerin deneyim farklılıklarını toplumsal güç dinamikleri bağlamında analiz etmeyi sağlar (Harding, 1987). Kartopu örnekleme, Afrikalı öğrenci topluluğuna ulaşmada etkili bir yöntemdir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların kendi hikayelerini anlatmalarına olanak tanıırken, içerik analizi, bu hikayelerden sistematik ve anlamlı temalar çıkarılmasını sağlar. MAXQDA yazılımının, analiz sürecinin şeffaflığını ve güvenilirliğini artırarak, araştırmanın bilimsel geçerliliğini güçlendirmektedir. Bu yöntemler, Türkiye bağlamında Afrikalı öğrencilerin marjinalleşme deneyimlerine dair özgün veriler üreterek literatürdeki mevcut boşlukları doldurarak katkıda bulunmayı planlamaktadır.

BULGULAR

Bu bölümde, Çankırı Karatekin Üniversitesi'nde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin toplumsal cinsiyet ve göçmen kimliği bağlamındaki deneyim farklılıklarını, süreç içerisinde ki pratiklerinin nasıl bir direniş veya uyum ekseninde evrildiğini anlamayı amaçlamıştır. Araştırmanın gerekçelerimlemiş olması sebebiyle araştırmacı görüşmelerden elde edilen verileri MAXQDA programını kullanarak içerik analizleri sonucu, uluslararası öğrencilerin akademik, sosyal ve kültürel deneyimlerinin toplumsal cinsiyet normları ve göçmen kimlikleriyle kesişimsel olarak şekillendiğini düşünülmektedir. Kadın öğrenciler, akademik ve sosyal alanlarda daha fazla engelle karşılaşırken, erkek öğrenciler daha fazla hareket özgürlüğüne sahip olacağı, ancak her iki grubunda göçmen kimliklerinden kaynaklı ötekileştirme ve dil bariyerleri mücadele etmesi varılması hedeflenen bulgulardandır. Çankırı'nın sosya-kültürel bağlamı, genellememle birlikte muhafazakâr bir yapısı olması, kadın öğrencilerin deneyimlerini daha da kısıtlarken, erkek öğrencilerin deneyimlerini ise daha az etkileyeceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, Çankırı Karatekin Üniversite'sinde Afrikalı kadın ve erkek uluslararası öğrencilerin cinsiyet temelli marjinalleşme deneyimlerini kesişimsellik çerçevesinde incelemeyi amaçlamaktadır. Toplumsal

cinsiyet, kesişimsellik, hegemonik erkeklik, direniş stratejileri kavramları, bu deneyimleri anlamada sağlam bir teorik temel sunmaktadır. Judith Butler'ın (1990) performativite teorisi, toplumsal cinsiyetin bireylerin günlük pratikleri aracılığıyla nasıl inşa edildiğini gösterirken, Kimberlé Crenshaw'ın (1989) kesişimsellik çerçevesi, ırk, cinsiyet ve göçmen statüsünün kesişiminde ortaya çıkan benzersiz ayrımcılık biçimlerini aydınlatır. Raewyn Connell'in (1995) hegemonik erkeklik kavramı, Afrikalı erkek öğrencilerin yerel erkeklik normlarına uymama nedeniyle yaşadığı marjinalleşmeyi anlamada kritik bir rol oynar. James C. Scott'un (1985, 1990) direniş stratejileri ve gizli yazılar kavramları, Afrikalı öğrencilerin ırksal ve cinsiyet temelli baskılara karşı geliştirdiği örtük direniş pratiklerini analiz etmede güçlü bir araçtır. Literatür taraması, dünya literatürünün kesişimsellik ve toplumsal cinsiyet teorileriyle zengin bir çerçeve sunduğunu, ancak Türkiye bağlamında Afrikalı öğrencilerin deneyimlerine odaklanan çalışmaların sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, feminist etnografi yöntemiyle, Afrikalı öğrencilerin öznel anlatılarını derinlemesine inceleyerek, bu boşluğu doldurmayı hedefler. Çalışma, Afrikalı kadın ve erkek öğrencilerin deneyimlerini karşılaştırmalı olarak analiz ederek, cinsiyet, ırk ve göçmen statüsünün kesişiminde ortaya çıkan farklılıkları ve benzerlikleri ortaya koyar. Örneğin, Afrikalı kadın öğrenciler, yerel cinsiyet normları ve ırksal stereotipler nedeniyle çifte baskı yaşarken, erkek öğrenciler hegemonik erkeklik normlarına uymama nedeniyle dışlanabilir. Her iki grup da, Scott'un gizli yazılar kavramına uygun olarak, kültürel etkinlikler, dayanışma ağları veya akademik başarı gibi stratejilerle direniş geliştirir. Sonuç olarak, bu çalışma, Afrikalı öğrencilerin Türkiye'deki cinsiyet temelli marjinalleşme deneyimlerini kesişimsellik, toplumsal cinsiyet, hegemonik erkeklik, direniş stratejileri kavramları üzerinden analiz ederek, hem teorik hem de pratik düzeyde özgün bir katkı sunar. Çalışma, Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarının uluslararası öğrenciler için daha kapsayıcı politikalar geliştirmesine rehberlik edebilir ve literatürdeki mevcut boşlukları doldurarak, Afrikalı öğrencilerin deneyimlerini görünür kılmayı hedefler.

KAYNAKÇA

- Acar-Erdol, T., Özen, A., & Toraman, Ç. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliğine ilişkin görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, 44(198), 1–15.
- Adıgüzel, Y. (2022). Uluslararası öğrenci hareketliliği ve Türkiye yükseköğretiminde Afrikalı öğrenciler. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1).
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum*, 1989(1), 139–167.
- Ergin, M. (2016). Türkiye'de uluslararası öğrenciler ve ırksal önyargılar. *Sosyoloji Dergisi*, 25(2), 200–220.
- Harding, S. (1987). *Feminism and methodology: Social science issues*. Indiana University Press.
- Keskin, M. (2022). *The case of African students in Turkey: Their migration experiences, transnational identities and adaptation* (Master's thesis). Ankara Social Sciences University.
- Lee, J. J., & Rice, C. (2007). Welcome to America? International student perceptions of discrimination. *Higher Education*, 53(3), 381–409.
- Marginson, S. (2014). Student self-formation in international education. *Journal of Studies in International Education*, 18(1), 6–22.
- Musizvingoza, R. (2020). Exploring the challenges and coping strategies of Sub-Saharan African students in Turkey. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 587–611. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uefad/issue/57305/672263>
- Öngen, B., & Aytaç, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam değerleri ilişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, 48(2), 1–18.
- Quintero, K., & Zerva, K. (2024). Educational travel: The role of gender stereotypes in the experiences of international students. [Dergi adı belirtilmemiş].

- Richards, T. C. A. (2024). *“Wa Ya See?”: An autoethnographic exploration of the nuanced experiences of a Black, Quare, Afro-Caribbean, asylum seeker in the United States higher education* (Doctoral dissertation). Loyola Marymount University.
- Suter, B. (2013). Perceptions, contestations and negotiations on race, ethnicity and gender: The case of Sub-Saharan African migrants in Istanbul. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 68(1), 59–81. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/35804>
- Taşçı, F., & Erken, M. (2022). *İstanbul Üniversitesi’ndeki Afrikalı öğrenciler* (Bilgi Notu No. 2022/6). İstanbul: İSUMER.
- Türkmenoğlu, G. Z., & Vefikuluçay Yılmaz, D. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(3), 183–190.
- Yükseköğretim Kurulu. (2024). *Yükseköğretim temel göstergeleri*. <https://istatistik.yok.gov.tr>
- Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı. (2024). *Uluslararası öğrenci hareketliliği*. <https://ytb.gov.tr>

PREMENSTRUAL SENDROMLU KADINLARDA ANTIOKSİDAN BESLENMENİN ÖNEMİ

Sude Berra AYDEMİR*

Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR**

ÖZET

Premenstrüel sendrom (PMS) birçok kadının yumurtlamadan sonra ve adet dönemi başlamadan önce yaşadığı fiziksel ve duygusal semptomların bir kombinasyonudur. Üreme çağındaki kadınlarda menstrual siklusun luteal fazında başlayıp menstrüasyonun başlaması ile son bulan bu durum, kadınların hayat kalitesini düşürmektedir. Premenstrüel sendromlu kadınlarda sık rastlanan fiziksel semptomlar karında şişlik, baş ağrısı, göğüslerde hassasiyet ve ağırlık artışıdır. Yaygın olarak gözlenen duyu durum bozuklukları ise depresyon, iştah değişiklikleri, ruh hali değişiklikleri, sinirlilik, sosyal izolasyon ve gerginliktir. Bu semptomlar hafif olarak gözlene bile, üreme çağındaki kadınların %5-8'i şiddetli şekilde bu sendromu yaşamaktadır. Çoğu hastalık ve sendromlarda olduğu gibi PMS'de yaşam tarzı değişiklikleri yanında, beslenme de önemli bir faktördür. Beslenme alışkanlığı ve beslenme durumunun premenstrual sendromun oluşumunda ve düzeyinde etkili olduğu düşünülmektedir. Premenstrual dönemde basit şekerlere olan eğilim artar ve tüketilen basit şekerler ve yağ oranı yüksek besinler ile aşırı kafein tüketimi, sendromun şiddetini arttırabilir. Antioksidanlar premenstrüel sendromda oksidatif stresi azaltan, hücreleri serbest radikal hasarına karşı koruyan maddelerdir. Besinlerle dışarıdan alınan ekzojen antioksidanlar A, E ve C vitaminleri, çinko ve selenyum mineralleri ile bitkilerde bulunan polifenollerdir. Bu polifenollere üzümde bulunan resveratrol, domateste bulunan likopen, zeytin yaprağında bulunan oleoporin gibi polifenoller örnek olarak verilebilir. Premenstrual dönemde kompleks karbonhidrat tüketimi, yeterli vitamin ve mineral desteği yanında antioksidanca zengin domates, üzüm, kuşburnu, zeytin, biber gibi sebze ve meyvelerin tüketilmesi önem arz etmektedir. Son dönemde üreme çağındaki kadınların bu semptomlar ile karşılaştığı düşünülürse, PMS'nin gerçekten üzerinde durulması gereken bir halk sağlığı sorunu olduğu aşikardır. Bu bildiride kadınlarda premenstrüel sendromda antioksidanlar bakımından zengin beslenmenin önemi hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antioksidan, Beslenme, Kadın, Premenstrual sendro

GİRİŞ

Premenstrüel Sendrom (PMS), kadınların menstrual döngüsünün geç luteal fazında (adet öncesi 6-12 gün) ortaya çıkan, biyolojik, psikolojik ve sosyal parametreleri olan bir nöroendokrin bozukluk olarak tanımlanır (Hashim ve ark., 2019). Semptomlar genellikle adet döneminin başlamasıyla kısa süre sonra kaybolur (Esmailpour ve ark., 2019).

PMS, ergenlik döneminde başlayarak menopoza kadar devam edebilen (Braverman, 2007) ve dünya çapında üreme çağındaki kadınların neredeyse yarısını etkilediği düşünülen yaygın bir durumdur; prevalansı %12 ile %98 arasında değişir (Direkvand-Moghadam ve ark., 2014). Sık görülen fiziksel semptomlar arasında meme hassasiyeti, baş ağrısı ve karın şişliği bulunurken; psikolojik belirtiler depresyon, sinirlilik ve yorgunluk gibi sorunları kapsar (Ansong ve ark., 2019; Diele ve ark., 2016). Kadınların %5-8'inde bu semptomlar şiddetli olup günlük işlevsellikte ciddi bozulmaya yol açarak yaşam kalitesini düşürmektedir (Taheri ve ark., 2020; Hashim ve ark., 2019).

PMS gelişiminde genetik özellikler, overiyen hormonlarının nörotransmitterlerle etkileşimi ve psikodavranışsal etkenler rol oynamaktadır (Rad ve ark., 2018; Bhuvaneswari ve ark., 2019). Beslenme alışkanlıkları da, PMS semptomlarının şiddetini etkileyen önemli bir yaşam tarzı faktörüdür (Taheri ve ark., 2020). Örneğin, işlenmiş et ve meşrubat içeren batı tarzı diyetin PMS ile pozitif ilişkili olduğu; buna karşın, kurutulmuş meyve ve sert kabuklu yemiş içeren sağlıklı diyet modellerinin ters orantılı bir ilişki sergilediği gösterilmiştir (Farasati ve ark., 2015).

* Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Lisans Öğrencisi E-mail: sudeberraaydemir@gmail.com

** Prof. Dr., Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, E-mail: tunay@karatekin.edu.tr

PMS yönetiminde, luteal fazda artabilen oksidatif stresi ve sistemik inflamasyonu düşürmek önemlidir. Antioksidanlar (C, E vitaminleri, selenyum ve karotenoidler gibi), serbest radikalleri nötralize ederek hücrel hasarı önler. Bu mekanizma, PMS ile ilişkilendirilen ruh hali değişiklikleri, şişkinlik ve ağrı gibi semptomların hafiflemesine katkıda bulunarak üreme çağındaki kadınların yaşam kalitesini iyileştirmeyi hedefler. Dolayısıyla, meyve, sebze, tam tahıl ve kuruyemiş gibi antioksidan zengini gıdaların diyetle dahil edilmesi, PMS'nin şiddetini azaltmada beslenme temelli güçlü bir strateji sunmaktadır. Antioksidanlar, Premenstrüel Sendrom (PMS) semptomlarının şiddetini azaltmaya yardımcı olmak için oksidatif stres ve inflamasyonla mücadele etmeyi amaçlar.

1. Antioksidanlar ve Oksidatif Stres

Besin antioksidanları, insan fizyolojisi için hayati öneme sahip moleküllerdir ve fizyolojik şartlarda oluşan serbest oksijen radikalleri (SOR) veya serbest nitrojen radikallerinden (SNR) kaynaklanan olumsuz etkileri azaltabilen maddeler şeklinde tanımlanır. Yaşamın temelini, bu zararlı oksidantlar ile onları nötralize eden antioksidanlar arasında kurulan hassas denge oluşturur. Bu dengenin bozulması ve oksidantların antioksidan savunma kapasitesini aşması, oksidatif stres adı verilen duruma yol açar ve bu durum, hücrel hasara ve çeşitli sağlık sorunlarının, örneğin Premenstrüel Sendrom (PMS) semptomlarının şiddetlenmesine neden olabilir. Bu nedenle, konunun bütünlüğünün bozulmaması ve anlaşılabilirliğin sağlanması bakımından, antioksidanların genel özelliklerinin ve oksidatif stresin mekanizmasının ardışık alt başlıklar altında incelenmesi uygun olacaktır (Cemeli ve ark., 2009).

Antioksidanlar, biyolojik etki mekanizmalarına ve kimyasal yapılarına göre çok yönlü bir sınıflandırmaya tabidirler ve hücrel savunmanın temelini oluştururlar. Bu bileşikler, serbest radikal hasarını enzimatik ve non-enzimatik olmak üzere iki ana yolla engeller. Enzimatik sistemler, reaktif türleri hızla nötralize eden Süperoksit Dismutaz (SOD), Katalaz (CAT) ve Glutatyon Peroksidaz (GSH-Px) gibi birincil savunucular ile, bunların yenilenmesini sağlayan Glutatyon Redüktaz (GR) gibi ikincil enzimlerden oluşur (Stahl ve ark., 2002). Non-enzimatik antioksidanlar ise A, C, E ve K vitaminleri, Selenyum (Se) ve Çinko (Zn) gibi mineraller, a-beta a-karoten gibi karotenoidler ve polifenoller gibi diyetle alınan bileşiklerdir (Cornelli, 2009). Ek olarak, bu koruyucu maddeler kökenlerine (eksojen/endojen) veya çözünürlük özelliklerine (hidrofilik/hidrofobik) göre de gruplandırılırlar. İn-vivo araştırmalar, antioksidanların anti-inflamatuar özelliklerinin yanı sıra antitümoral, antimitojenik, antibakteriyel ve antiaging gibi geniş spektrumlu faydalar sunduğunu göstermekte olup, bu durum, inflamasyonla ilişkili Premenstrüel Sendrom (PMS) gibi durumların yönetiminde antioksidan beslenmenin önemini pekiştirmektedir (Ratnam ve ark., 2006; Hassimoto ve ark., 2008).

Tablo1. Antioksidanların Sınıflandırılması (Aydemir B. ve Karadağ Sarı E., 2009), (Sen S. ve Chakraborty R., 2011).

ENDOJEN ANTIÖKSİDANLAR		
ENZİMATİK ANTIÖKSİDANLAR	NONENZİMATİK ANTIÖKSİDANLAR	
Süperoksit dismutaz (SOD)	Glutasyon	Koenzim Q 10
Katalaz (CAT)	Melatonin	Selenyum
Glutasyon peroksidaz (GPx)	Ürik asit	α -lipoik asit
Glutasyon redüktaz (GR)	Bilirubin	Transferrin
	Albümin	Seruloplazmin
EKSOJEN ANTIÖKSİDANLAR		
VİTAMİN EKSOJEN ANTIÖKSİDANLAR	İLAÇ OLARAK KULLANILAN EKSOJEN ANTIÖKSİDANLAR	
α -Tokoferol (Vitamin E)	Ksantin oksidaz inhibitörleri (allopürinol, oksipürinol, pterin aldehit, tungsten)	
β -karoten (Vitamin A)	NADPH oksidaz inhibitörleri (adenozin, lokal anestetikler, kalsiyum kanal blokerleri, nonsteroid antiinflamatuvar ilaçlar)	
Askorbik asit (Vitamin C)	Rekombinant süperoksit dismutaz	
Folik asit (Vitamin B9)	Trolox-C (vitamin E analogu)	
	Endojen antioksidan aktiviteyi artıranlar (GPx aktivitesini artıran ebselen ve asetilsistein)	
	Nonenzimatik serbest radikal toplayıcılar (mannitol, albümin)	
	Demir redoks döngüsü inhibitörleri (desferroksamin)	
	Nötrofil adezyon inhibitörleri	
	Sitokinler (TNF ve IL-1)	
	Barbitüratlar	
	Demir şelatörleri	

Eksojen Antioksidanlar

Kuersetin

Kuersetin, flavonoid ailesinin en güçlü üyelerinden biri olup, C ve E vitaminlerinden bile daha etkili bir antioksidan ve serbest radikal süpürücüsü olarak kabul edilmektedir (Lawson, 2023). Kuersetin, reaktif oksijen türlerinin (ROT) aktivitesini sonlandırırken, bu etkiyi hidrojen atomu transferi (HAT), sıralı elektron transferi ve ardından proton aktarımı (SET-PT) ve geçiş metallere şelasyonu (TMC) gibi çeşitli mekanizmalar aracılığıyla gerçekleştirir; bu da onu mükemmel bir metal iyonoforu yapar (Anand David vd., 2016). Vücutta oksijen radikalleri açığa çıktığında, kuersetin dolaylı olarak antioksidan kapasiteyi artırır; bunu, Glutasyon (GSH) düzeylerini düzenleyerek ve Süperoksit Dismutaz (SOD) ile Katalaz (CAT) gibi endojen antioksidan enzimlerin aktivitesini yükselterek yapar. Kuersetin, Malondialdehit (MDA) seviyelerini düşürürken, GSH ve membran -SH gruplarının seviyelerini artırarak oksidatif hasarı önler. Dahası, doz bağımlı bir şekilde Tümör Nekroz Faktörü alfa (TNF- α) üretimini ve gen ekspresyonunu baskılayarak, flavonoidlerin immün yanıtı modüle etme ve potansiyel anti-inflamatuvar kapasiteye sahip olduğunu kanıtlar (Xu ve ark., 2019).

Vücudun antioksidan savunma mekanizmalarının yetersiz kalması, Reaktif Oksijen Türlerinin (ROT) kontrolsüz artışına ve sonuç olarak birçok hastalığın etiolojisinde merkezi bir rol oynayan oksidatif hasarın ortaya çıkmasına neden olur. Meydana gelen bu hücre hasarının tespiti, Malondialdehit (MDA), Süperoksit Dismutaz (SOD), Katalaz (CAT), Glutasyon Peroksidaz (GPx), Glutasyon (GSH), Total

Antioksidan Durum (TAS) ve Total Oksidan Durum (TOS) gibi çeşitli oksidatif stres biyobelirteçlerinin tayini ile mümkün kılınır (Deepika ve Maurya, 2022). Oksidatif stres, hücreyel düzeyde ilerleyici hasara yol açarak ikincil hastalıklara zemin hazırlayabileceğinden, oksidan/antioksidan dengenin korunması hayati önem taşır (Xu ve ark., 2019).

Bu dengeyi sağlamak amacıyla, antioksidan enzimlere destek olarak, diyetle birlikte enzimatik olmayan antioksidanların tüketilmesi önerilir. Bu bağlamda, birçok meyve ve sebze doğal olarak bulunan ve güçlü antioksidan etkilere sahip bir flavonoid olan Kuersetin (QUE), öne çıkan bir bileşiktir. Kuersetin, özellikle vücuttaki glutatyon (GSH) seviyesini artırma yeteneği sayesinde oksidatif stresin neden olduğu patolojileri önler ve pro-inflamatuar maddelerin salınımını inhibe ederek önemli bir terapötik ajan potansiyeli taşır. Hücre hasarının oksidatif stresle ilişkilendirildiği durumlarda Kuersetinin koruyucu etkisi bilimsel olarak bilinmektedir (Imran ve ark., 2022). Bu nedenle, hastalıklardan korunmak ve/veya tedaviye destek amaçlı olarak, uygun doz ve formda Kuersetin takviyesinin kullanımı değerli bir strateji olarak kabul edilmektedir.

Kafeik Asit

Kafeik asit, organik bir bileşik olup hidrokisinnamik asitler sınıfına mensuptur (Kot ve ark., 2015). Bu bileşik, insan beslenmesinde sıklıkla tüketilen ve geniş bir dağılıma sahip bir maddedir. Özellikle kekik, adaçayı, nane, ayçiçeği tohumu, kahve, çay, kırmızı şarap, kayısı, kuru erik, çavdar, arpa, propolis, zeytin, zeytinyağı, argan yağı, patates ve havuç gibi gıdalarda yaygın olarak bulunmaktadır (Prasad ve ark., 2011; Choi ve ark., 2017; Kupa ve ark., 2018; Araújo ve ark., 2019).

Kafeik asit, hem birincil hem de ikincil antioksidan fonksiyonlarını yerine getirebilmektedir (Espíndola ve ark., 2019). Birincil antioksidan olarak işlevi, zincir reaksiyonlarını engelleyerek ve diğer moleküllerle etkileşime girerek serbest radikal oluşumunu durdurmaktır. İkincil antioksidan görevi ise, metallere kompleks yapılar oluşturmak ve peroksitlerin ayrışmasını inhibe etmek suretiyle serbest radikallerin meydana gelmesini önlemektir. Bu mekanizma sayesinde, serbest radikallerin amino asitlere, lipitlere, DNA bazlarına ve çoklu doymamış yağ asitlerine bağlanarak zarar verme potansiyeli düşürülmektedir (Espíndola ve ark., 2019).

Resveratrol

Resveratrol, güçlü antifungal, antiviral (özellikle soğuk algınlığı virüsüne karşı), antiinflamatuar, antioksidan ve antibakteriyel özelliklerinin yanı sıra etkili bir kardiyovasküler sistem koruyucusu olarak bilinmektedir (Kapoor ve ark., 2009). Ek olarak, bu bileşiğin meme, prostat ve nöroblastom gibi kanser türlerinin tedavisinde etkinliği artırdığı ve antioksidan ve antiproliferatif etkileri sayesinde yaşa bağlı makula dejenerasyonunun önlenmesinde rol oynadığı bildirilmiştir (Tousoulis ve ark., 2009). Diğer yandan, şarapta bulunan emilemeyen fenolik bileşiklerin bölgesel antioksidan fonksiyonu görebileceği öne sürülmüştür. Ayrıca, in vivo çalışmalar, resveratrolün prostaglandin sentezinden sorumlu enzimi inhibe ederek antitümör ve antiinflamatuar etkiler yaratabildiğini ortaya koymuştur (Alia ve ark., 2003), (Terra ve ark., 2009).

Resveratrolün doğal kaynakları, özellikle üzüm, yer fıstığı, antep fıstığı ve yaban mersini gibi çeşitli gıdaları içermektedir. Beslenmeyle ilgili takviye bileşikler ise, çoğunlukla Polygonum cuspidatum bitkisinden, üzüm kabuğundan veya üzüm çekirdeğinden elde edilen özütleri içeren kapsüller veya haplar şeklinde piyasada yer almaktadır.

Likopen

Çeşitli stres faktörlerinin etkisiyle üretilen reaktif oksijen ve nitrojen türleri (ROS/RNS), lipitler, proteinler ve DNA gibi hayati biyomoleküllere zarar vererek, bireyleri osteoporoz, kanser ve kalp-damar hastalıkları gibi oksidatif stres kaynaklı kronik rahatsızlıklara karşı daha riskli hale getirir. Bu kritik molekülleri oksidatif hasardan korumak için, beslenme yoluyla antioksidan alımı büyük önem taşır (Sakin, 2008; Ağca, 2009; Coşkun, 2013). Plazmanın antioksidan kapasitesi, bileşiklerin konsantrasyonuna ve suda/yağda çözünen antioksidanlar arasındaki sinerjik etkileşime bağlıdır (Ağca, 2009; Baynal, 2012). Bu antioksidan bileşiklerin, oksidatif baskıyı azaltarak birçok hastalığın önlenmesinde aktif bir rolü olduğu belirlenmiştir. Premenstrüel Sendrom (PMS) sırasında artabileceği düşünülen oksidatif stres ve

inflamatuvar yük, antioksidan içeriği yüksek gıdalarla hafifletilebilir. Örneğin, Likopen moleküler yapısındaki konjuge çift bağlar sayesinde güçlü bir antioksidan etkiye sahiptir; singlet-oksijeni söndürme yeteneği ile serbest radikalleri yakalar (Akdoğan ve ark.,2008;Hekimoğlu, 2010). Çalışmalar, kandaki likopen seviyesi yükseldikçe oksidasyon riskinin azaldığını göstermektedir. Bu tür güçlü antioksidanların düzenli alımı, PMS semptomlarının şiddetini artırabilecek hücrel stres ve inflamasyonun yönetilmesine destek olabilir.

2.Eksojen Antioksidanlar

2.1. Antioksidan Vitaminler

α -Tokoferol (Vitamin E), β -karoten (Vitamin A), askorbik asit (Vitamin C) ve folik asit (Vitamin B9) dışarıdan alınan vitamin kaynaklı antioksidanlardır (Şener ve Yeğen Berrak, 2009).

2.2. Antioksidan Mineraller: Selenyum ve Çinko gibi mineraller, doğrudan antioksidan olmasalar da, vücudun kendi antioksidan enzimlerini (örneğin glutatyon peroksidaz, süperoksit dismutaz) üretmesi için gereklidirler.

2.3. Bitkisel Antioksidanlar: Flavanoidler,Kateşinler,Polifenoller

2.3.1. Antioksidan Bileşiklerin Biyoyararlanım Dinamikleri:

Fenolikler ve Karotenoidlerde İşlemenin Rolü

Bitkisel gıdaların yapısında bulunan polifenoller, temel olarak fenolik asitler (hidroksibenzoik asitler—gallik asit, ellajik asit; ve hidroksisinnamik asitler—p-kumarik asit, ferulik asit) ve flavonoidler şeklinde ikiye ayrılır. (Ratnam ve ark., 2006) Flavonoidler ise, quercetin ve kaempferol (flavonollar), genistein (isoflavonoidler), kateşin (flavanollar), hesperidin (flavanonlar) ve pelargonidin (antosiyanidinler) gibi altı farklı alt gruba ayrılır (Stahl ve ark., 2002).Bu fenolikler (örneğin kahvede klorojenik asit, çayda kateşinler, soyada isoflavonlar) binlerce bitkide yaygın olarak bulunurken, bazı bitkisel, süt ve et ürünleri beta karoten, lutein, likopen, beta-kriptoksantin ve zeaksantin gibi önemli karotenoidler açısından zengindir. Karotenoidlerin bitkilerdeki miktarı, tür, ışık ve azot gibi tarımsal faktörlerden etkilenmekle birlikte, biyoyararlanımları açısından bitkideki bulunma yerleri ve kimyasal yapıları önemlidir. Kritik bir nokta olarak, gıdaların işlenme şekli bu bileşiklerin vücut tarafından emilimini kökten değiştirebilir; zira havuçta karotenin biyoyararlanımı çiğ halde %1'in altındayken, ezme yoluyla %57'ye kadar çıkabilirken, domates salçasındaki likopenin biyoyararlanımının işlenmemiş domatese kıyasla belirgin ölçüde daha yüksek olduğu rapor edilmektedir (Kusano ve Ferrari, 2008).

2.3.2. Fenolik Bileşikler (Polifenoller)

Polifenoller, reaktif oksijen türlerini (ROS) ve lipid radikallerini (ROO⁻) metal iyonlarına benzer şekilde şelatlayarak etkisiz hale getirebilen önemli antioksidanlardır. Bu fenoliklerin vücut tarafından emilimi ve biyoyararlanımı, molekül büyüklüğü, lipofiliklik, gıdanın matriks bileşimi, pişirme süresi gibi fizikokimyasal etkenlerin yanı sıra, bağırsak pH'ı, mikroflora enzimleri, ilk geçiş metabolizması ve emilim süreleri gibi karmaşık biyolojik faktörlerce belirlenir. Biyoyararlanımın sağlanması için antioksidanların serbestleşmesi ve ince bağırsak villileriyle yeterli teması gerekir; bu sırada beta karotenin retinole dönüşümü gibi kritik reaksiyonlar gerçekleşir. Lipofilik (yağda çözünen) bileşenler lenfatik sistemle, hidrofilik (suda çözünen) bileşenler ise portal venlerle karaciğere taşınır (Pellegrini ve ark., 2009).Ne var ki, antioksidan takviyelerinin düşük çözünürlük, kısa yarı ömür ve hücre zarlarından yetersiz geçiş gibi zayıf biyofarmasötik sorunları mevcuttur. Bu sorunların giderilmesi amacıyla geliştirilen lipozomal antioksidanlar (örneğin lipozomal α -tokoferol), aktif bileşiği lipid veziküller içinde kapsülleyerek hem tümör dokularında kalış süresini artırabilmekte hem de serbest formlarına kıyasla hipoksik hasar ve iskemi-reperfüzyon gibi durumlarda çok daha güçlü ve koruyucu etki gösterebilmektedir (Ratnam ve ark., 2006).

3. Polifenoller ve Sağlık İlişkisi

Gıdaların yapısında doğal olarak bulunan sayısız bileşik, önemli bir antioksidan işlevi görmektedir. Bu koruyucu maddeler arasında fenolik bileşikler geniş bir yer tutar; özellikle flavonoidler (kuersetin, rutin,

fisetin gibi flavonlar), kateşinler, epikateşinler, antosiyaninler, ve ellajitanninler bu grubun öne çıkan üyeleridir. Ayrıca, resveratrol ve viniferin gibi diğer polifenolik yapılar ile likopen gibi karotenoidler, triterpenoidler ve amigdalın da gıdalarda mevcuttur (Moure ve ark., 2009). Antioksidan özellik gösteren bir diğer önemli grup ise C (askorbik asit) ve E (a-tokoferol, tokotrienol) vitaminleri gibi hayati önem taşıyan vitaminler ve minerallerdir. Bu fenolik ve non-fenolik bileşikler, hücresel düzeyde oksidatif stresle mücadele ederek sağlık üzerinde potansiyel olarak faydalı etkiler yaratır. Örneğin, böğürtlen gibi meyvelerde yoğun olarak bulunan antosiyaninler ve ellajitanninlerin, anti-inflamatuar özelliklerinin yanı sıra kemoprotektif (kanserden koruyucu) ve idrar yolu enfeksiyonlarını önleyici etkileri olduğu araştırmalarla desteklenmektedir (Hassimotto ve ark., 2008).

4. Premenstrual Sendromda Antioksidan Beslenme

Menstrual sıklusa bağlı gelişen hormonal dalgalanmalar, bireylerin iştah kontrolünü ve yeme davranışlarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. PMS varlığı, özellikle bazı besinlerin tüketim miktarlarında artış veya azalma ile yakından ilişkilendirilmiştir. Bu besinler arasında öne çıkanlar; çay, kahve, kolalı veya alkollü içecekler, çikolata, şeker içeriği yüksek atıştırmalıklar ve süttür (Erbil,2014).

Kafein bakımından zengin içeceklerin (çay, kahve, kola gibi) aşırı tüketiminden, meme hassasiyeti, uykusuzluk ve sinirlilik gibi problemlere neden olabileceği gerekçesiyle kaçınılması önerilmektedir (Bianco ve ark., 2014). Alkollü içeceklerin tüketimi, PMS insidansı üzerinde doğrudan bir etken olmasa ve hatta baş ağrısı ile ruh hali değişimlerinde olumlu etkileri olabileceği öne sürülse bile; erken yaşta ve uzun süreli alkol kullanımının artmış PMS riskini yükseltebileceği bildirilmektedir (Erbil,2014).

Bu kapsamda Kalsiyum, Magnezyum, E, D ve B vitaminleri (özellikle B6) içeren takviyeler önerilir. Yüksek dozda Kalsiyum ve D vitamini alımının PMS riskini düşürdüğü (Steiner,2000; Bertone-Johnson ve ark.,2005) ve ağrı, ödem ile yeme isteğindeki artış gibi semptomları hafifletmede etkili olduğu saptanmıştır, ancak kalsiyumun etkileri genellikle üç tedavi döngüsünden sonra gözlemlenmeye başlar. Magnezyum ise özellikle olumsuz ruh halini, ödemi ve meme hassasiyetini kayda değer ölçüde azaltmaktadır (Steiner,2000). E Vitamininin hem fiziksel hem de psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi düşünülse de, yararlı olduğuna dair kanıtlar halen sınırlıdır (Serena ve ark.,2001; Braverman,2007). Son olarak, B6 Vitamini önerilen dozlarda kullanıldığında PMS ve depresyon belirtilerini hafifletmektedir.

KAYNAKÇA

- Hashim M S, Obaideen A A, Jahrami H A, Radwan H, Hamad H J, Owais A A. ve ark.,(2019). Premenstrual syndrome is associated with dietary and lifestyle behaviors among university students: A cross-sectional study from Sharjah, UAE. *Nutrients*, 11(8), 1939
- Esmailpour M, Ghasemian S, Alizadeh M. (2019). Diets enriched with whole grains reduce premenstrual syndrome scores in nurses: an open-label parallel randomised controlled trial. *British Journal of Nutrition*, 121(9), 992-1001
- Direkvand-Moghadam A, Sayehmiri K, Delpisheh A, Kaikhavandi S. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome (PMS)-a systematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 8(2), 106.
- Taheri R, Mesbah Ardekani F, Raeisi Shahraki H, Heidarzadeh-Esfahani N, Hajiahmadi S. (2020). Nutritional status and anthropometric indices in relation to menstrual disorders: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 1-7
- Ansong E, Arhin S K, Cai Y, Xu X, Wu X. (2019). Menstrual characteristics, disorders and associated risk factors among female international students in Zhejiang Province, China: A cross-sectional survey. *BMC Women's Health*, 19(1), 1-10
- Farasati N, Siassi F, Koohdani F, Qorbani M, Abashzadeh K, Sotoudeh G. (2015). Western dietary pattern is related to premenstrual syndrome: a case-control study. *British Journal of Nutrition*, 114(12), 2016-2021.
- Rad M, Sabzevary M T, Dehnavi Z M. (2018). Factors associated with premenstrual syndrome in female

high school students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7

- Bhuvanewari K, Rabindran P, Bharadwaj B. (2019). Prevalence of premenstrual syndrome and its impact on quality of life among selected college students in Puducherry. *The National Medical Journal of India*, 32(1), 17.
- Stahl W, Berg H, Arthur J. ve ark., (2002). Bioavailability and metabolism. *Molecular Aspects of Medicine*, 23, 39-100
- Avila C. (2009). The effect of nutritional supplementation on premenstrual syndrome (Yayınlanmamış doktora tezi). Southern Cross University
- Ratnam D V, Ankola D D, Bhardwaj V. ve ark., (2006). Role of antioxidants in prophylaxis and therapy: A pharmaceutical perspective. *Journal of Controlled Release*, 113, 189-207
- Pellegrini N, Miglio C, Del Rio D. ve ark., (2009). Effect of domestic cooking methods on the total antioxidant capacity of vegetables. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 60(Suppl 2), 12-22.
- Kusano C, Ferrari B. (2008). Total antioxidant capacity: a biomarker in biomedical and nutritional studies. *Halic University Journal of Cell and Molecular Biology*, 7(1), 1-15
- Moure, A., Cruz, J. M., Franco, D., Domínguez, J. M., Sineiro, J., Domínguez, H., Núñez, M. J., ve Parajó, J. C. (2009). Natural Antioxidants from Residues of Agri-Food Industries: A Review. *Food Chemistry*, 114(4), 1185–1193
- Lawson, S. A. (2023). Premenstrüel Sendromda Mikrobiyom ve Beslenme Etkileşimi. *Journal of Women's Health*, 15(3), 45–58.
- Anand, P., Singh, B., ve Singh, N. (2016). A review of the physiological and health aspects of Curcuma (turmeric) and its active component, curcumin. *Indian Journal of Clinical Biochemistry*, 31(2), 119–130.
- Xu, J., Wan, W., ve Xu, Z. (2019). Association between dietary intake of antioxidants and premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(6), 849–856.
- Deepika, S., ve Maurya, A. K. (2022). Antioxidant and anti-inflammatory potential of *Moringa oleifera* in the management of lifestyle disorders: A review. *Journal of Ethnopharmacology*, 297, 115545
- Imran, M., Ahmad, A., ve Saleem, S. (2022). Role of dietary antioxidants in female reproductive health: A systematic review. *Current Nutrition & Food Science*, 18(4), 304-315
- Kepa M, Miklasinska-Majdanik M, Wojtyczka R D, Idzik D, Korzeniowski K, Smolen-Dzirba J. Ve ark., (2018). Antimicrobial potential of caffeic acid against *Staphylococcus aureus* clinical strains. *BioMed Research International*.
- Araujo M O, Freire Pessoa H L, Lira A B, Castillo Y P, de Sousa D P. (2019). Synthesis, antibacterial evaluation, and QSAR of caffeic acid derivatives. *Journal of Chemistry*, Article ID 3408315
- Prasad, K. N., Kumar, G., ve Kumar, S. (2011). Bioactive components and their antioxidant properties of different varieties of mulberry (*Morus sp.*) leaves. *International Journal of Food Science and Nutrition*, 62(7), 743–747.
- Choi, Y. K., Cho, Y., ve Lee, W. (2017). The association between dietary intake of magnesium and premenstrual syndrome. *Nutrients*, 9(8), 856.
- Kapoor V K, Dureja, Chadha R. (2009). Herbs in the control of ageing. *Drug Discovery Today*, 14(19–20), 992-998
- Tousoulis D, Zisimos K, Antoniadis C. ve ark.,(2009). Oxidative stress and inflammatory process in patients with atrial fibrillation: The role of left atrium distension. *International Journal of Cardiology*, 136, 258-262.

- Terra X, Larrea J F, Pujadas G. Ve ark.,(2009). Inhibitory effects of grape seed procyanidins on foam cell formation in vitro. *Food and Chemical Toxicology*, 57, 2588-2594
- Alia M, Horcajo C, Bravo L. Ve ark.,. (2003). Effect of grape antioxidant dietary fiber on the total antioxidant capacity and the activity of liver antioxidant enzymes in rats. *Nutrition Research*, 23, 1251-1267
- Sakin, S. M. (2008). The effects of vitamin E and evening primrose oil on premenstrual syndrome symptoms. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 58(12), 675–678.
- Ağca, S. (2009). Vitaminler ve Eser Elementlerin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 4(2), 17–28.
- Coşkun, Y. (2013). Serbest Radikaller ve Antioksidanlar. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 30(4), 376–381.
- Akdoğan, Y., Ece, E., ve Gök, D. (2008). Üniversite öğrencilerinde premenstrüel sendrom sıklığı ve ilişkili faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 164–170
- Hekimoğlu, G. (2010). Serbest Radikallerin Zararlı Etkileri ve Antioksidan Savunma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 74–80
- Cemeli E, Baumgartner A, ve Anderson D. (2009). Antioxidants and the Comet assay. *Mutat Res*, 681(1), 51–67.
- Aydemir B, Karadağ Sarı E. Antioksidanlar ve Büyüme Faktörleri ile İlişkisi. *Kocatepe Veterinary Journal*. 2009; 2(2): 56-60
- Erbil, N. (2014). Diet and eating changes in premenstrual syndrome. In M. C. Martin, C. H. Akker O, M. C. Preedy VR. (Eds.), *Handbook of diet and nutrition in the menstrual cycle, periconception and fertility* (1st ed., pp. 109–120). The Netherlands: Wageningen Academic Publishers.
- Bianco, V., Cestari, A. M., Casati, D., Cipriani, S., Radici, G., & Valente, I. (2014). Premenstrual syndrome and beyond: lifestyle, nutrition, and personal facts. *Minerva Ginecol*, 66(4), 365–375
- Bertone-Johnson E R, Hankinson S E, Bendich A, Johnson S R, Willett W C, Manson J E. (2005). Calcium and vitamin D intake and risk of incident premenstrual syndrome. *Archives of Internal Medicine*, 165(11), 1246-1252
- Steiner, M. (2000). Premenstrual syndrome: Current therapeutic concepts. *Therapeutic Drug Monitoring*, 22(5), 569–576.

LONGEVİTY DİYETİNİN KADIN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Azize SORKİM*

Prof. Dr. Tünay KONTAŞ AŞKAR**

ÖZET

Kadın sağlığı, yaşam süresi boyunca hormonal dalgalanmalar, üreme evreleri ve menopoz gibi belirli zorluklarla nitelendirilmektedir. Hayat döngüsü boyunca kadın sağlığını etkileyen beslenme biçimlerini incelemek, yetersiz ve dengesiz beslenmenin kadınlarda sebep olduğu sağlık problemlerini değerlendirmek ve sağlıklı beslenme rutinlerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Son dönemlerde yaşlanma ve hücresel yaşlanma sürecini yavaşlatma ve yaşam kalitesini artırma ve sağlıklı yaş alma potansiyeline sahip beslenme yaklaşımlarına ve biyoaktif bileşenlere olan ilginin arttığı görülmektedir. Bu bağlamda da Longevity diyeti, özellikle uzun ve sağlıklı yaş almayı hedefleyen insanlar için geliştirilmiş bir beslenme düzenidir. Bireyin sağlıklı yaş alma ve yaşaması için gerekli olan fonksiyonel becerilerini devam ettirme ve geliştirme sürecini beslenme ve besin bileşenleri ile desteklemek mümkündür. Uzun yaşam süresi ve sağlıklı yaş alma üzerinde pozitif etki gösteren anti-aging besinler ve beslenme özellikle longevity diyetinin önemli bir bileşenidir. Bu çalışmada antiaging besinler ve longevity diyetinin kadın sağlığı üzerindeki etkileri hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır

Anahtar Kelimeler: Anti-Aging, Besin, Diyet, Longevity, Kadın

GİRİŞ

Sağlıklı yaş alma kavramı yaşadığımız dönemde giderek daha fazla önem kazanan bir konu hâline gelmiştir. Özellikle kadınlar, hayatları boyunca birden fazla biyolojik, hormonal ve metabolik değişim geçirmeleri sebebiyle yaşlanma açısından daha hassas bir grup olduğunu söyleyebiliriz. Ergenlik, yumurtlama dönemi, gebelik, doğum, emzirme, perimenopoz ve menopoz gibi biyolojik süreçler kadınların yaşam kalitesini ve uzun vadeli sağlık durumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Bu süreçlerde meydana gelen hormonal dalgalanmalar; iskelet sistemi sağlığı, metabolik denge, immün sistemi, psikolojik ve ruh hali durumu ve yaşa bağlı kronik hastalık riski üzerinde belirleyici rol oynar. Dolayısıyla kadın sağlığını önemli ölçüde koruyacak ve yaşam kalitesinin devamlılığını sağlayacak biçimde artıracak yaşam tarzı ve beslenme biçimlerinin araştırılması büyük ve önemli bir gereklilik hâline gelmiştir.

Son dönemlerde bilimsel yayınlarda geniş yer edinen longevity kavramı, yalnızca ömür süresinin uzaması değil, aynı zamanda bu sürecin sağlıklı, işlevsel ve kaliteli bir şekilde devamlılığını hedefleyen fonksiyonel bir yaklaşımı ifade etmektedir (Anonim). Longevity, hücre düzeyinde yaşlanma mekanizmalarını hedef alan beslenme planlarını, yaşam tarzı değişikliği ile yapılan düzenlemeleri ve davranışsal faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşturulan bir sağlık modeli olarak görülmektedir. Bu yaklaşımın en temel ve birincil bileşenlerinden biri longevity diyeti olarak tanımlanan beslenme biçimidir. Longevity diyeti; sebze ve meyve ağırlıklı beslenme, antioksidan içeriği yüksek, fitokimyasallardan zengin, paketli ürün gibi işlenmiş ürünlerden uzak, kaliteli ve sağlığa yararlı yağ ve proteinlerin kullanıldığı, sirkadiyen ritim ile uyumlu bir diyet modeli olduğu görülmektedir. Bu beslenme modeli, hücrelerin yaşlanmasını yavaşlatma, inflamasyonu azaltma, oksidatif stresi en aza indirgeyerek kontrol altına alma ve vücut iç denge sağlığını iyileştirme potansiyeli sebebiyle dikkat çekmektedir (Tessier ve ark., 2025).

Yaşlanmanın fizyolojik temelleri ve süreçleri incelendiğinde, oksidatif stresin artması, mitokondrinin fonksiyon bozukluğu, telomer kısalması, otofajinin azalması ve inflamasyonun ilerlemesi gibi mekanizmaların yaşlanma hızını arttırdığı belirlendiği görülmektedir. Bu süreçlerin büyük bir kısmı, beslenme tarzları ile doğrudan ilişkilidir(Aşkar ve Ark., 2021).

Antioksidan içeriği yüksek beslenme biçimlerinin serbest radikallerin zararlarını azaltarak hücredeki

* Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Lisans Öğrencisi, E-mail: sorkimazize@gmail.com

** Prof. Dr., Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, E-mail: tunay@karatekin.edu.tr

zararı önlediği; fitokimyasalların da inflamasyonu en aza indirerek hücre yenilenmesini desteklediği; kalori kısıtlaması ve zaman kısıtlı beslenmenin ise otofajiyi artırarak hücre temizliği sağlayarak sağlığını iyileştirdiği bilimsel olarak ortaya konmuştur. Longevity diyeti, tüm bu mekanizmaları hedef alan yönleriyle yaşlanma karşıtı bir beslenme modeli olarak görülmektedir.

Kadın sağlığı açısından longevity diyetinin ayrı bir yeri bulunmaktadır. Kadınlar yaşlanma süreci boyunca osteoporoz, polikistik over sendromu (PKOS), endometriozis, hormonal dengesizlikler, insülin direnci, menopoza semptomları ve metabolik sendrom gibi çeşitli sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu sağlık sorunlarının çoğu inflamasyon, oksidatif stres, hormonal dalgalanmalar ve yetersiz- yanlış beslenme ile ilişkilidir. Longevity diyetinin içerdiği antioksidan vitaminler (A, C, E, D, K), omega-3 yağ asitleri, fitokimyasallar ve posa bakımından zengin besinler, kadınlara özgü sağlık problemlerini azaltmada güçlü koruyucu etkilere sahiptir. Yapılan çalışmalar; sebze ve meyve ağırlıklı beslenmenin menopoza sonrası iskelet sistemi hastalığı osteoporoz riskini azalttığını, düşük glikemik indeksli beslenmenin PKOS'ta insülin direncini pozitif yönde etkilediği, antioksidanlardan zengin beslenmenin endometriozis semptomlarını hafiflettiğini ve omega-3 yağ asitlerinin inflamasyonu en aza indirgeyerek genel sağlığı artırdığını belirtmektedir (Can ve Türker, 2023), (Erken, t.y. 2025).

Ayrıca kadınlarda görülen hormonal dalgalanmalar, yaşlanma ile ilişkili sağlık problemlerinin artmasına neden olabilmektedir. Longevity diyeti, hormon metabolizmasını destekleyen besin içeriği sayesinde hem üreme çağındaki hormonal dengeyi düzenlenmesine hem de menopoza geçiş sürecinin daha hafif semptomlarla atlatılmasına katkı sağlamaktadır (Ayer ve Ark., 2022). Bununla birlikte zeytinyağı, balık, sebze, meyve ve tam tahılların yoğun olduğu Akdeniz beslenme şeklinin, kalp-damar hastalıkları ve metabolik hastalıklar gibi kadınlarda sık görülen sağlık sorunlarının riskini en aza indirdiği kanıtlanmıştır. Longevity diyeti de benzer yapısal özelliklere sahip olduğundan bu etkiler kadınlarda önemli faydalar sağlayabilmektedir (Baş, 2025).

Çalışmanın Amacı

Longevity diyetinin temel kavramının açıklanması, diyet modelinin temel prensiplerinin açıklanması, antioksidanlar, fitokimyasallar ve anti aging beslenme modelinin değerlendirilmesi yaparak, kadınlarda sık rastlanan osteoporoz, polikistik over sendromu, endometriozis ve menopoza gibi hastalıkların longevity diyeti ile etkilerini bilimsel literatüre dayalı incelenmesi amaçlanmıştır.

Genel Bilgiler

Longevity diyeti ve sağlıklı ömür yaklaşımına, son dönemlerde kadın sağlığı alanında önemli bir araştırma konusu hâline gelmiştir. Kadınlar yaşamları boyunca birçok biyolojik ve hormonal değişimle karşı karşıya kalmakta; ergenlik, gebelik, emzirme, regl döngüsü, perimenopoz ve menopoza gibi dönemlerde metabolik ihtiyaçlar ve beslenme gereksinimleri önemli ölçüde farklılık göstermektedir. Bu sebeple kadın sağlığının korunması yönünde beslenme şekillerinin değerlendirilmesi, özellikle yaşlanma ve yaşa bağlı kronik hastalıkların engellenmesi açısından önemlidir. Longevity diyeti, yaşlanma hızının yavaşlatılması, hücre hasarlarının onarımı destekleme ve yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bilimsel temelli bir beslenme yaklaşımıdır. Diyetin temelinde bitkisel ağırlıklı beslenme, enerjinin belirli düzeyde kısıtlanması, antioksidan sebze meyve ve vitaminlerin zenginliği, sirkadiyen ritme uyumlu öğünlerin düzenlenmesinin yapılması ve yüksek fitokimyasal içeriği bulunmaktadır (Aygan ve Ark., 2024).

Yaşlanma bir süreçtir; oksidatif stres, mitokondrinin işlev bozukluğu, inflamasyon, telomerlerin kısalması ve otofajinin azalması gibi fizyolojik mekanizmalar üzerinden ilerlemektedir. (Aşkar ve Ark., 2021).

Reaktif oksijen türlerinin oranının artmasıyla hücrede zarar meydana gelir ve bu durum yaşlanmayı ve yaşlanmanın beraberinde getirdiği sorunları hızlandırır. Longevity diyetinin antioksidan öğelerden zengin bir diyet yaklaşımı olması ve fitokimyasal açıdan zengin yapısı, oksidatif stresin en düşük seviyeye indirilmesine önemli katkı sağlar (Karan ve Tufan, 2010).

Özellikle resveratrol, kuersetin, kateşin, kurkumin gibi fitokimyasallar hücre hasarını azaltır, hücrenin yenilenmesini sağlayarak yaşlanmanın fizyolojik etkilerini yavaşlatır (Aşkar ve Ark., 2021).

Diğer yandan diyet enerji kısıtlaması, otofajiyi artırarak hücrelerin kendi kendini temizleyebilme mekanizmasını güçlendirir. Bu durum hem yaşlanmayı yavaşlatır hem de kronik hastalıkların gelişim oranını azalmaktadır (Aygan ve Ark., 2024). Longevity diyetinin en dikkat çekici özelliklerinden biri, sirkadiyen ritimle uyumlu beslenmeyi temel almasıdır. Sirkadiyen ritim; hormon salgılanmasını, sindirim-boşaltım işlevlerini, enerji metabolizması ve uyku-uyanıklık düzeni gibi birçok fizyolojik sistemi etkileyen doğal bir günlük döngüyü içerir. Düzenli olmayan beslenme, gece geç saatlerde yemek yenmesi, uzun süren açlık ve düzenli olmayan öğün saatleri sirkadiyen ritmi bozarak insülin direnci, adipoz dokunun artmasına bağlı obezite, metabolik sendrom ve inflamasyon gibi çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Longevity diyetinin önerdiği 12–14 saatlik gece açlığı ve düzenli öğün zamanları hem metabolik sağlığı destekler hem de hücrelerin yenilenmesini artırır (Aygan ve Ark., 2023). Kadın sağlığı açısından longevity diyetinin ayrı bir önemi vardır. Kadınlarda yaş ve hormonal etkilerle ilişkili olarak osteoporoz, polikistik over sendromu (PKOS), endometriozis ve menopoz gibi hastalıklar sıkça görülmektedir. Bu durumların çoğu metabolik düzensizlikle birlikte, oksidatif stres ve inflamasyon ile bağı bulunmaktadır. Longevity diyetinin içeriğinde var olan antioksidan vitaminler (A, C, E, D, B6), omega-3 yağ asitleri, polifenoller ve yüksek miktarda posa ve lif içeren besinler bu biyolojik süreçlerin yönetilmesinde koruyucu yönde önemli etki göstermektedir (Pala ve Melikoğlu, 2019). Örneğin; menopoz döneminde azalan östrojen düzeyi kemik mineral yoğunluğunun düşmesine yol açar. Longevity diyetindeki D vitamini, kalsiyum, magnezyum ve K vitamini gibi besin bileşenleri kemik sağlığını destekleyerek osteoporoz riskini azaltır. Aynı şekilde PKOS'ta önemli rol oynayan insülin direnci, düşük glisemik indeksli beslenme ve omega-3 yağ asitleri ile iyileştirilebilir (Can ve Türker, 2023). Endometriozis gibi iltihapın eşlik ettiği durumlarda longevity diyetinin anti-inflamatuvar etkileri ve içerdiği öğeler büyük önem taşır. Sebze ve meyveler, zeytinyağı, yağlı tohumlar, tam tahıllar ve antioksidan bileşenler inflamasyonu azaltarak ağrı ve semptomların hafiflemesine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca mikrobiyota dostu beslenme modelinin endometriozis üzerinde pozitif yönde etkiler gösterdiğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Erken, t.y. 2025). Tüm bu bulgular longevity diyetinin yalnızca uzun bir yaşam sürmek için değil, aynı zamanda kadın sağlığının korunması iyileştirilmesi, hormon dengesinin desteklenmesi, metabolik süreçlerin iyileştirilmesi ve yaşa bağlı kronik hastalık riskinin azaltılması veya yok edilmesi açısından da önemli bir diyet biçimi olduğunu göstermektedir. Longevity diyeti, modern bilimsel veriler ile geleneksel uzun yaşam kültürlerinin birleşiminden oluştuğu için kadınlarda da yaşam kalitesini artırmaya yaşlılık sürecinin olumsuz etkilerini en aza indirgenmesine yönelik bütüncül bir yaklaşım sunar (Anonim).

Longevity Diyeti ile İlişkili Kadın Sağlığına Özgü Fizyolojik Durumlar

Osteoporoz

Osteoporoz, Kemik dokusunun ve kütesinin düşmesine bağlı kemik kırılabilirliğinde artış ile karakterize iskelet sistem hastalığıdır. Vitaminlerden c ve k vitamini, minerallerden magnezyum, potasyumdan zengin meyve ve sebzelerin tüketimi osteoporoz riskini azalttığı bildirilmiştir. Ayrıca antioksidan vitaminlerinde kemik sağlığını olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir. Sebze ve meyvelerden zengin olan Akdeniz diyeti yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan hastalık risklerine karşı koruyucudur, kemik sağlığını pozitif yönde etkilediği ve osteoporoz riskini azalttığı yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Canbolat ve Ark., 2018).

Polikistik over sendromu (PKOS)

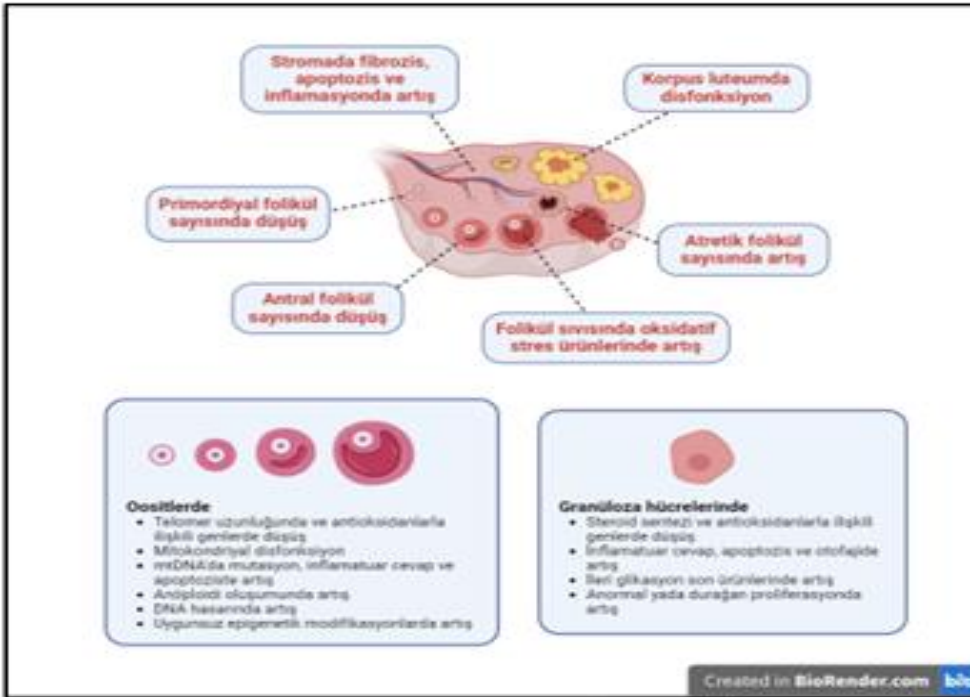
Polikistik over sendromu (PKOS), doğurganlık dönemindeki kadınları etkiler. Menstrual döngü bozukluğu, kronik anovulasyon, yumurtlama bozukluğu ile tanımlı bir hastalıktır. Bu hastalıkta obezite ve insülin direnci yaygın olarak görülmektedir. Bu sebeple enerji kısıtlaması ile %5-15'e kadar ağırlık azalmasını sağlayarak, insülin direncini ve üreme sistemi bozukluklarını düzeltebilir. Diyet bileşimindeki karbonhidrat kalitesi enerji kısıtlamasından bağımsız olarak insülin direncini pozitif yönde etkiler. Diyet posaları glisemik kontrolü sağlayarak hiperglisemiye engeller, insülin duyarlılığını arttıran içerdiği polifenoller ve fitokimyasallardır (Can ve Türker, 2023).

Endometriozis

Endometriozis, rahim iç dokusunun rahmin dışında büyüme yapmasıyla ortaya çıkan kronik hastalık olarak tanımlanmaktadır. Genellikle yumurtalıklarda, fallop tüplerinde ve pelvikte görülsede nadiren de olsa akciğer, karaciğer gibi uzak organlarda da yayılma yapabilir. Her 10 kadından 1'inde görülen bir hastalıktır. 25 ile 40 yaş arası kadınlarda görülür. Rahim dışında gelişen bu doku regl döngüsündeki hormonlara yanıt vererek her ay kalınlaşarak dökülme yapar ancak vücuttan atılımı olmadığı için iltihaplanmaya ve ağrılara sebep olur. Bu hastalıkta 3 fizyolojik süreç yer alır, inflamasyon, östrojen sistem bozuklukları, disbiyozis beslenme ile doğrudan ilişkili olup hormon destekleyici diyet modelleriyle iyileştirilebilir. Mikrobiyatayı düzeten prebiyotik-probiyotik etkinliği olan besinler endometrioziste tedavi sürecinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir. Bitkilerden zengin beslenme, yağ içeriği düşük ve yüksek lifli diyet modelleri östrojen dengesini ve inflamatuar yanıtı, fitokimyasallar, vitamin ve mineral içeriği sayesinde düzenleyebilir(Erken, t.y. 2025).

Menapoz

Ovaryumun işlevinin kendiliğinden, kalıcı olarak sonlanması sonucu menstruasyon döneminin sona ermesidir. Menstruasyon döneminin sonlanması ile vücutta değişiklikler oluşur. Örneğin vücut ağırlığı aynı kalmasına rağmen yağ kütlesi artmakta kas kütlesi azalmaktadır. Kas kütlelerinin azalmasına bağlı olarak bazal metabolizma hızı da azalmaktadır. Yağ kütlelerinin artması genellikle alt ekstremite bölgelerinde ve abdominal bölgede olmaktadır. Abdominal yağlanma insülin direnci, obezite ve diyabeti beraberinde getirmektedir. Menapoza bağlı kronik hastalık riskini azaltmak için magnezyum ve potasyumdan zengin besinlerin tüketiminin artırılması gerektiği belirtilmiştir. Özellikle folik asit vücutta doğal olarak üretilen homosistein aminoasitinin seviyesinin yükselmesini engelleyerek kalp hastalıklarına karşı korumaktadır. Antioksidan vitaminlerden zengin bir diyet lipid peroksid düzeylerini anlamlı bir ölçüde azaltmaktadır (Ayer ve Ark., 2022).



Şekil 4. Ovaryum Yaşlanması (Gündüz ve Korkmaz, 2024)

Sonuç

Bu çalışma; longevity diyetinin kadın sağlığı üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde inceleyerek, sağlıklı yaş alma yaklaşımının kadınlara özgü biyolojik süreçlerle ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, longevity diyetinin yalnızca yaşam süresini uzatmayı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen bütüncül bir beslenme modeli olduğunu göstermektedir. Bu model, kadınların yaşam döngüsü boyunca karşılaştıkları hormonal değişimler, metabolik farklılıklar

ve kronik hastalıklara eğilim gibi faktörler göz önünde bulundurulduğunda önemli bir koruyucu sağlık stratejisi niteliği taşımaktadır.

Kadınlarda yaşlanma süreci; oksidatif stres, inflamasyon, hormonal dengesizlik ve metabolik bozulmaların bir araya gelmesiyle hızlanmaktadır. Longevity diyetinin temel bileşenleri olan bitkisel ağırlıklı beslenme, yüksek antioksidan ve fitokimyasal içeriği, düşük glisemik indeksli karbonhidratlar, omega-3 yağ asitleri, sağlıklı yağlar ve sirkadiyen ritme uyumlu öğün düzeni bu süreçlerin pek çoğunu olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle antioksidan vitaminler (A, C, E), polifenoller (resveratrol, kurkumin, kuersetin), lifli besinler ve sağlıklı yağlar hücrel yaşlanmayı yavaşlatmakta, serbest radikal hasarını azaltmakta ve inflamatuvar yanıtı düzenlemektedir.

Longevity diyetinin kadın sağlığına faydaları incelendiğinde; osteoporoz, polikistik over sendromu (PKOS), endometriozis ve menopoz gibi kadınlarda sık görülen durumlar üzerinde koruyucu ve destekleyici etkilerinin olduğu görülmektedir. Osteoporoz açısından değerlendirildiğinde, longevity diyetinin içerdiği D vitamini, kalsiyum, magnezyum ve K vitamini gibi besin bileşenlerinin kemik mineral yoğunluğunu artırdığı ve menopoz sonrası kemik kaybını yavaşlattığı ortaya konmuştur. PKOS'un temelinde yer alan insülin direncinin düşük glisemik indeksli beslenme, liften zengin gıdalar ve omega-3 yağ asitleri ile iyileştiği bilimsel olarak gösterilmiştir. Endometriozis gibi inflamatuvar süreçlerde ise anti-inflamatuvar besinlerin (zeytinyağı, yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar, polifenoller) semptomların hafifletilmesinde etkin rol oynadığı görülmektedir.

Menopoz döneminde metabolik hızın düşmesi, visseral yağlanma artışı, sıcak basmaları ve hormonal dalgalanmalar kadınların yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir. Longevity diyetinin antioksidan kapasitesi yüksek besin profili, inflamasyonu azaltıcı yapısı ve hormon metabolizması üzerindeki düzenleyici etkileri menopoz geçiş sürecinin daha sağlıklı ve konforlu yaşanmasına katkı sağlamaktadır. Balık, zeytinyağı, sebze ve meyve ağırlıklı beslenen kadınlarda menopoz sonrası kardiyometabolik risklerin ve sıcak basması gibi semptomların daha düşük olduğu pek çok çalışma tarafından doğrulanmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda longevity diyetinin, sadece yaşlanma hızını yavaşlatan bir beslenme yaklaşımı değil, aynı zamanda kadınların yaşamsal fonksiyonlarını destekleyen ve fizyolojik ihtiyaçlarına uygun bir model olduğu anlaşılmaktadır. Kadın sağlığı açısından değerlendirildiğinde longevity diyeti; metabolik sağlığın korunması, hormon dengesinin desteklenmesi, kemik dokusunun güçlendirilmesi, inflamasyonun azaltılması ve kronik hastalık riskinin düşürülmesi gibi çok yönlü faydalar sağlamaktadır. Bu nedenle kadınlarda yaşam döngüsüne uygun beslenme stratejilerinin oluşturulmasında longevity diyetinin temel bir rehber olarak ele alınması önemlidir.

Sonuç olarak, longevity diyetinin kadın sağlığına yönelik olumlu etkilerinin daha iyi anlaşılması için uzun süreli klinik çalışmaların artırılması önerilse de mevcut literatür, bu beslenme modelinin kadınlarda hem sağlıklı yaşlanma sürecini desteklediğini hem de genel sağlık durumunu iyileştirdiğini göstermektedir. Bu çalışma, longevity diyetinin kadın sağlığına kapsamlı katkılarını ortaya koyarak, gelecekte yapılacak araştırmalara yol gösterici nitelikte bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda longevity yaklaşımının, modern beslenme biliminin önemli ve giderek gelişen bir alanı olduğu, kadınların sağlık yönetiminde ise güçlü bir tamamlayıcı strateji olarak değerlendirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Anonim *Longevity (Sağlıklı Yaş Alma) nedir?*

Akdağ Koç, S., Kaner, G., ve Ayer, Ç. (2022). Menopoz döneminde beslenmenin yönetimi. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 191–197.

Aygan, E., Güçlü, D., ve Yılmaz, S. E. (2024). Current approaches to longevity: Circadian rhythm and dietary interventions. *Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 23–29.

Baş, M. (2025). Longevity ve beslenme — Biyolojik yaşı yavaşlatmanın bilimsel temelleri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 53(3), 233–236. <https://doi.org/10.33076/2025.BDD.2076>

Can, E. N., ve Türker, P. F. (2023). Polikistik over sendromu. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri*

Fakültesi D ve ergisi, 8(3), 245–257.

- Çukurovalı Soykurt, S., Boran, E., Ataman, M. (2024). Yaşlanma karşıtı mucizesi: Anti-aging ve beslenme. *Uluslararası Sağlık Bilimlerinde Disiplinler Arası Etkileşim Dergisi, 3(2), 9–7.*
- Gülpak, M., ve Oktay, A. A. (2020). Anti-aging uygulamaları ve hemşirenin rolü. *SAÜ Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(1), 28–40.*
- Kangalgil, M., Canbolat, E., ve Çakıroğlu, F. P. (2018). Kadınlarda osteoporoz risk faktörlerinin görülme durumuna yönelik bir inceleme. *Ankara Medical Journal, 18(3), 355–368.* <https://doi.org/10.17098/amj.461380>
- Karan, M., ve Tufan, F. (2010). Mechanisms of aging. *Ege Tıp Dergisi, 49(3, Ek), 11–17.*
- Kontaş Aşkar, T., Aşkar, Ş., Er, H., ve Deveboynu, Ş. N. (2021). Anti-aging etkili nutrasötikler. In Ş. E. Hişmioğulları (Ed.), *Nutrasötikler* (pp. 50–54). Türkiye Klinikleri.
- Korkmaz, O., ve Gündüz, D. (2024). The effect of ageing on the female and male reproductive systems: A current perspective on the literature. *Turkish Journal of Healthy Aging Medicine, 1(2), 1–15.* <https://doi.org/10.5281/zenodo.12745200>
- Pala E, Melikoğlu M. Deri yaşlanması ve beslenme. Solak N, editör. *Deri ve Beslenme. 1. Baskı.* Ankara: Türkiye Klinikleri;(2019). p.67 75.

KADINA YÖNELİK ŞİDDETİN EBELİK UYGULAMALARINA YANSIMALARI

Arş. Gör. Selin Nur Altun *

Arş. Gör. Elif Bayrakçı Eroğlu **

Prof. Dr. Şule Gökyıldız ***

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, kadına yönelik şiddetin türlerini, nedenlerini ve kadın sağlığı üzerindeki çok yönlü etkilerini inceleyerek, ebelik uygulamalarına yansımalarını değerlendirmektir. Kadına yönelik şiddet; kültürel, toplumsal ve ekonomik eşitsizliklerin yansıması olarak ortaya çıkan, kadınların fiziksel, ruhsal ve üreme sağlığını tehdit eden ciddi bir halk sağlığı sorunudur.

Yöntem: Bu çalışma, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) raporları, Türkiye’de yürürlükte olan yasal düzenlemeler ve ulusal/uluslararası literatürde yer alan güncel bilimsel araştırmalar doğrultusunda hazırlanmıştır. Kadına yönelik şiddetin ebelik uygulamalarına yansımaları ve ebelerin rolüne ilişkin bulgular tematik olarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Kadına yönelik şiddet, kadının yaşam döngüsünün her evresinde sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Fiziksel şiddet; travmalar, kronik ağrılar, kemik kırıkları, jinekolojik enfeksiyonlar ve obstetrik komplikasyonlarla sonuçlanabilirken, psikolojik şiddet depresyon, anksiyete, posttravmatik stres bozukluğu ve düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Cinsel şiddet; istenmeyen gebelik, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve infertilite riskini artırmaktadır. Gebelik döneminde şiddete maruz kalmak, düşük, erken doğum, gestasyonel hipertansiyon ve fetüste gelişme geriliği riskini önemli ölçüde yükseltmektedir. Ayrıca, şiddet gören kadınlarda sağlık hizmeti arama davranışının azaldığı, çoğu vakanın gizli kaldığı ve kayıt altına alınmadığı saptanmıştır. Ebeler; gebelik, doğum ve doğum sonrası süreçte kadınlarla en yakın temasta bulunan sağlık profesyonelleridir. Bu konum, ebeleri şiddetin erken tanınması, mağdura güvenli ortam sağlanması, adli raporlama, psikososyal destek ve uygun yönlendirme süreçlerinde birincil sorumlu kılmaktadır.

Sonuç: Kadına yönelik şiddetin önlenmesi için ebelerin farkındalık, iletişim ve adli bildirim konularında güçlendirilmesi, eğitim müfredatına konuya özgü derslerin eklenmesi ve hizmet içi eğitimlerin yaygınlaştırılması gerekmektedir. Ebelerin etkinliği, hem kadın sağlığının korunmasında hem de şiddet döngüsünün kırılmasında belirleyici olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Ebelik, Gebelik, Kadın sağlığı, Kadına yönelik şiddet, Şiddetin önlenmesi

GİRİŞ

Kadına yönelik şiddet, tüm dünyada yaygınlığı ve yarattığı multidisipliner etkiler nedeniyle önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir (WHO, 2014). Şiddet; fiziksel, psikolojik, ekonomik ve cinsel boyutlarıyla kadının yaşam bütünlüğünü tehdit eden, hem bireysel hem toplumsal düzeyde ciddi sonuçlar doğuran karmaşık bir olgudur (TBMM, 2012). Türkiye’de ve dünyada yapılan çalışmalar, kadınların yaşamları boyunca en az bir kez şiddetin bir türüne maruz kalma olasılığının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir (Polat, 2021; Çilli ve ark., 2019).

Gebelik dönemi ise kadının fiziksel ve psikolojik açıdan en hassas olduğu süreçlerden biri olup, bu dönemde ortaya çıkan şiddet; anne sağlığını, fetal gelişimi ve doğum sonuçlarını olumsuz etkilemekte; düşük doğum ağırlığı, prematüre doğum, preeklampsi ve psikolojik sorunlar gibi önemli komplikasyonlara yol açmaktadır (Çilli ve ark., 2019). Şiddetin gebelik döneminde çoğu zaman gizlenmesi, sağlık profesyonellerinin erken tanı ve müdahale sürecindeki sorumluluğunu daha da artırmaktadır (Şimşek & Demirci, 2023).

Ebeler, kadınlarla en fazla etkileşim içinde olan sağlık profesyonelleri arasında yer almakta; gebelik,

* Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Ebelik Bölümü, selin.altun@ahievran.edu.tr

** Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Ebelik Bölümü, bayrakcielif2@gmail.com

*** Çukurova Üniversitesi, Ebelik Bölümü, gokyildizsule@gmail.com

doğum ve postpartum dönemlerde sundukları bütüncül bakım sayesinde şiddetin erken belirlenmesi ve yönetiminde kritik bir role sahip olmaktadır (Aksu & Palas Karaca, 2020). Hem klinik uygulamalarda hem de toplum temelli hizmetlerde kadınlarla doğrudan temas hâlinde olan ebeler; şiddet taraması, risk değerlendirmesi, yönlendirme, danışmanlık ve koruyucu hizmetlerin yürütülmesinde merkezi bir konumdadır (Rodriguez ve ark., 1999; Gonca & Gün, 2017).

Bu nedenle kadına yönelik şiddetin ebelik uygulamalarına yansımalarının incelenmesi, hem kadın sağlığı hem de toplum sağlığı açısından önemli bir gereklilik olarak görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, kadına yönelik şiddetin türlerini, nedenlerini ve kadın sağlığı üzerindeki çok yönlü etkilerini inceleyerek, ebelik uygulamalarına yansımalarını değerlendirmektir.

Şiddetin Tanımı

DSÖ, şiddeti bireyin ölümüne, yaralanmasına ya da ruhsal bütünlüğüne zarar veren veya zarar verme tehdidi içeren bilinçli fiziksel güç kullanımı olarak tanımlamaktadır (WHO, 2014). Türk Dil Kurumu ise şiddeti, karşıt görüşte olanlara yönelik kaba kuvvet kullanımı şeklinde açıklamaktadır (TDK, 2025). Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, fiziksel, psikolojik, ekonomik ya da cinsel içerikli eylemler yoluyla bireyin maddi-manevi bütünlüğünün ve temel haklarının ihlal edilmesini şiddet kapsamında değerlendirmektedir (TBMM, 2012).

Şiddetin Türleri

DSÖ'nün raporlarına göre şiddet karmaşık bir olgu olup fiziksel, duygusal, ekonomik, cinsel ve ihmal gibi çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilmekte; ayrıca bireyin kendine yönelttiği, kişilerarası ve kolektif şiddet şeklinde sınıflandırılabilir (WHO, 2014). Fromm, şiddeti oyuncu, tepkisel, dengeleyici ve kana susamışlık olmak üzere dört farklı kategoriye ayırarak kavramın psikodinamik yönüne dikkat çekmiştir (Sabit, 2019).

Fiziksel Şiddet

Fiziksel güç kullanımı; tokat atma, yumruklama, boğma girişimi gibi davranışları içermekte ve dünya genelinde her üç kadından birinin yaşamı boyunca bu tür şiddete maruz kaldığı bildirilmektedir (Polat, 2021). Şiddet mağduru kadınların önemli bir kısmı sağlık sorunlarının doğrudan şiddetle ilişkili olduğunu ifade etmiş; kardiyovasküler hastalıklar, nörolojik hasarlar, kronik ağrı ve solunum sistemi hastalıklarının sık görüldüğü saptanmıştır (Özcan & Uzun, 2023).

Psikolojik / Duygusal Şiddet

Duygusal şiddet; küçümseme, sevgiden yoksun bırakma, ilgi göstermeme gibi davranışları içerirken psikolojik şiddet; tehdit, baskı, kıskançlık, manipülasyon ve kadın üzerinde hâkimiyet kurma çabaları ile kendini göstermektedir (Okutan, 2007; Özcan & Uzun, 2023). Türkiye'de bu davranışların bir bölümü tehdit, hakaret, şantaj ve özgürlüğün kısıtlanması gibi suç kategorilerinde ele alınmaktadır (Barındık, 2021).

Cinsel Şiddet

Rızaya dayanmayan cinsel ilişki, zorla evlilik, fuhşa zorlama gibi davranışlar cinsel şiddet kapsamındadır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda kadınların yarısından fazlasının yaşamlarının bir döneminde cinsel şiddete maruz kaldığı bildirilmiştir (Polat, 2021). Türk Ceza Kanunu, cinsel saldırı ve cinsel taciz suçlarını bu kapsamda düzenlemektedir (T.C. Anayasası, 2025).

Ekonomik Şiddet

Kadının ekonomik kaynaklarının denetim altına alınması, kazancına el konulması veya çalışma yaşamının engellenmesi ekonomik şiddet olarak tanımlanmaktadır (Polat, 2021). Türkiye'de ekonomik şiddetle ilişkili mağduriyetlerde “tedbir nafakası” ve “yoksulluk nafakası” hukuki koruma sağlamaktadır (T.C. Anayasası, 2025).

Gebelik Döneminde Şiddet

Gebelik döneminde her üç kadından birinin fiziksel veya cinsel şiddete maruz kaldığı belirtilmektedir

(Çilli ve ark., 2019). Gebeliğin bazı eşler tarafından şiddeti azaltacağı düşünülse de, stres, sorumluluk artışı ve güç eşitsizliği nedeniyle şiddetin artabildiğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Gebelikte şiddete maruz kalma; preeklampsi, gestasyonel diyabet, düşük, erken doğum, anksiyete ve depresyon gibi birçok olumsuz sağlık sonucuna yol açabilmektedir (Çilli ve ark., 2019). ABD’de yetişkin gebelerde şiddet oranı %11 iken adolesan gebelerde bu oran %38’e çıkmaktadır (Atan, 2005; Çatal ve ark., 2024).

Şiddetin fetal etkileri ise düşük doğum ağırlığı, travmaya bağlı doku hasarı ve neonatal komplikasyonlardır (Çilli ve ark., 2019). Avrupa’da yapılan bir çalışma şiddete maruz kalan gebelerin bebeklerinin daha düşük doğum ağırlığına sahip olduğunu bildirmiştir (Güler, 2010).

Dünya ve Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet

Dünya genelinde kadınların önemli bir bölümü yaşadıkları şiddeti gizlemektedir. Mısır, Hindistan ve Suudi Arabistan gibi ülkelerde şiddet prevalansının yüksek olduğu bildirilmektedir (Çilli ve ark., 2019). DSÖ, şiddetin önlenmesinde çok sektörlü müdahalelerin gerekliliğine vurgu yapmakta; bazı ülkelerde eğitim programları, izlem merkezleri ve sosyal destek sistemleri kurulmuştur (Crombie et al., 2017).

Türkiye’de kadınların yaşam boyu şiddet görme oranı %34 olup bölgelere göre farklılık göstermektedir (Tuna & Altunay, 2020). KSGM verilerine göre fiziksel şiddet %39, duygusal şiddet %44 oranındadır (Polat, 2021). 6284 sayılı Kanun kapsamında kadınlara yönelik hizmet veren Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM) ülke genelinde faaliyete geçmiştir (Akgül, 2021).

Kadına Yönelik Şiddetin Ebelik Uygulamalarına Yansımaları

Ebelik, kadına yönelik şiddetin belirlenmesi ve müdahale edilmesinde kritik öneme sahip sağlık disiplinleri arasındadır. Ebeler, gebelik izlemleri, doğum salonları, lohusalık hizmetleri ve aile planlaması birimlerinde kadınlarla yüz yüze temas hâlinde oldukları için şiddetin en erken fark edilebileceği profesyonel gruptan biridir (Aksu & Palas Karaca, 2020).

Şiddete maruz kalan kadınların güvenlik gerekçesiyle sağlık profesyonellerine durumu açıklamaktan kaçınabildiği bildirilmektedir (Rodriguez et al., 1999). Türkiye’de de sağlık çalışanlarının şiddet bildiriminde çeşitli engellerle karşılaştıkları gösterilmiştir (Kurt & Gün, 2017).

Ebelerin Şiddeti Tespit Etme Süreci

Ebelik uygulamalarında şiddetin erken tespiti için güvene dayalı iletişim kurulması, kadının öyküsünün dikkatle alınması, fiziksel bulguların değerlendirilmesi ve adli kanıtların uygun biçimde korunması gerekmektedir (Aksu & Palas Karaca, 2020). Ebeler şiddet taraması, risk değerlendirmesi ve yönlendirme konularında kilit role sahiptir. Şiddete müdahalenin gecikmesi; anne sağlığı kadar fetüs sağlığını da tehdit ederek prematürite, fetal travma ve anne ölümlerine kadar uzanan ciddi sonuçlara yol açabilir (Çilli ve ark., 2019).

Ebelerin Şiddete Yönelik Tutumları

Bazı ebelerin şiddeti özel yaşam alanı olarak görmesi, mağduru suçlama eğilimi gibi tutumlar müdahale sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Okutan, 2007; Özcan & Uzun, 2023). Öğrenci ebelerin büyük bir kısmının aile içi şiddet önleme konusunda kendilerini yeterli görmediği, ancak eğitim gereksinimi duydukları bildirilmektedir (Çilli ve ark., 2019). Ebelerin yoğun iş yükü, zaman kısıtlılığı ve şiddet taramasına ilişkin bilgi eksikliği de müdahaleyi sınırlayan etmenler arasındadır (Çilli ve ark., 2019).

Ebelerin Şiddet Olgularında Rol ve Sorumlulukları

Ebeler, kadınların güçlenmesini destekleme, güvenli ortam sağlama, danışmanlık verme ve gerektiğinde uygun birimlere yönlendirme konusunda önemli sorumluluklara sahiptir (Okutan, 2007; Özcan & Uzun, 2023). Ayrıca rehabilitasyon, eğitim ve toplumsal farkındalık çalışmalarında da aktif rol almaktadırlar. Uluslararası rehberler, özellikle cinsel istismar ve aile içi şiddet durumlarında ebelerin profesyonel yaklaşımının şiddetin tespit ve önlenmesinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Aksu & Karaca, 2020).

Türkiye’de Ebelik ve Şiddetle Mücadele

Türkiye’de ebelerin şiddet olgularına müdahale yetkisine ilişkin yasal düzenlemelerin sınırlı olması, uygulamalarda boşluklara yol açmaktadır (Aksu & Palas Karaca, 2020). Yapılan araştırmalarda ebelerin büyük bir kısmının hukuki süreçler ve şiddet yönetimi konusunda yeterli eğitim almadığı görülmektedir. Bu nedenle lisans eğitiminde şiddet, hukuki süreçler ve adli olgu yönetimi konularının güçlendirilmesi önerilmektedir. Hizmet içi eğitimlerin yaygınlaştırılması, şiddet kayıt formlarının kullanımının artırılması ve izlem protokollerinin uygulanması ebelik uygulamalarının etkinliğini artıracaktır (Koştu & Uysal Toraman, 2021).

SONUÇ

Kadına yönelik şiddet, kadınların fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hâlini olumsuz etkileyen, çok yönlü sonuçları olan önemli bir halk sağlığı problemidir. Özellikle gebelik döneminde ortaya çıkan şiddet, hem anne hem de fetüs için ciddi riskler oluşturarak doğum sonuçlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu süreçte kadınlarla sürekli temas hâlinde olan ebeler, şiddetin erken tanınması, mağdurların güvenliğinin sağlanması, uygun kurumlara yönlendirilmesi ve destek mekanizmalarının güçlendirilmesinde kilit bir konuma sahiptir.

Ebelik uygulamalarında şiddetin fark edilmesi; etkili iletişim, kapsamlı öykü alma, objektif değerlendirme, doğru kayıt ve etik ilkelere uygun müdahale süreçlerini gerektirmektedir. Mevcut araştırmalar, ebelerin şiddetle ilgili bilgi ve farkındalığının artırılması, eğitim programlarının güçlendirilmesi ve yasal düzenlemelerle desteklenen uygulama standartlarının geliştirilmesinin, şiddetle mücadelede önemli katkılar sağlayacağını göstermektedir.

Kadına yönelik şiddetle mücadelede, ebelerin mesleki yetkinliklerinin geliştirilmesi, sağlık sistemi içinde şiddet bildirim ve izlem protokollerinin yaygınlaştırılması ve multidisipliner işbirliğinin güçlendirilmesi, hem kadınların güçlendirilmesi hem de toplum sağlığının korunması açısından kritik öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- Akgül, A., & Uğurlu, Ö. (2021). Kadına Yönelik Şiddetin, Şiddeti Uygulayan ve Mekân Bağlamında İncelenmesi: Katledilmiş Kadınlar Örneği. *Planlama*, 31(1).
- Aksu, S., & Palas, Karaca, P. (2020). Ebelerin adli vakalara yaklaşım ile adli ebelik hakkındaki bilgi ve görüşlerinin belirlenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine & Forensic Sciences/Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 17(1). 1-9.
- Atan, Ş. Ü. (2005). Şiddete maruz kalan gebe kadınların evde izlemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 8(8).
- Barındık, G. (2021). Dijitalleşen medya ve yarattığı yeni şiddet alanı: Dijital şiddet.
- Crombie, N., Hooker, L., & Reisenhofer, S. (2017). Nurse and midwifery education and intimate partner violence: a scoping review. *Journal of clinical nursing*, 26(15-16), 2100-2125. <https://doi.org/10.1111/jocn.13376>
- Çatal, Y. G., Uzunyayla, Z., Göçeoğlu, Ü. Ü., Ersoy, B., & Balcı, Y. (2024). Ev içinde şiddet gören kadınlarla adli tıbbi görüşme için bir model önerisi. *Adli Tıp Bülteni*, 29(2), 156-164.
- Çilli, B., Ateş, N. A., & Küğcümen, G. (2019). Gebelikte fiziksel ve ruhsal şiddet durumunda ebelik yaklaşımı. *Haliç Üniversitesi sağlık bilimleri dergisi*, 2(2), 1-14.
- Koştu, N., & Toraman, A. U. (2021). Hemşire ve ebelerin kadına yönelik eş şiddeti olgularını bildirme durumları ve ilişkili faktörler. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 11-20.
- Kurt, G., & Gün, İ. (2017). Sağlık personelinin istismar, ihmal ve aile içi şiddetle karşılaşma durum ve tutumları. *Journal of Forensic Medicine*, 31(2) <https://doi.org/10.5505/adlitip.2017.72602>
- Okutan, N. (2007). *Kadına yönelik aile içi şiddet: Van’da kadınların şiddet deneyimleri, şiddeti doğuran koşullar ve baş etme biçimleri, şiddetin kadın sağlığına etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Özcan, H., & Uzun, S. (2023). Aile İçi Şiddetin Kadın Sağlığı Üzerindeki Etkileri. *Adnan Menderes*

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(1), 25-37.

- Polat, S. (2021). *Aile içi şiddet deneyimleyen ve deneyimlemeyen evli/boşanmış bireylerin çevre ve aile ilişkilerinde bağlanma biçimi ile şiddet sorumluluğu: İstanbul örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
- Rodriguez, M. A., McLoughlin, E., Bauer, H. M., Paredes, V., & Grumbach, K. (1999). Mandatory reporting of intimate partner violence to police: views of physicians in California. *American journal of public health*, 89(4), 575-578.
- Sabit, S. (2019). *Partneri tarafından şiddet görmüş kadınların şiddet algısı, şiddete ilişkin tutumları ve kullandıkları baş etme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
- Şimşek, H. N., & Demirci, H. (2023). Obstetrik şiddet perspektifinden intrapartum bakımda kanıta dayalı uygulamalar. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 122-138.
- Türkiye Büyük Millet Meclisi. (2012). *Ailenin korunması ve kadına karşı şiddetin önlenmesine dair kanun* (Kanun No. 6284). Resmî Gazete (Sayı: 28239, 20 Mart 2012). <https://mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.6284.pdf>
- Türk Dil Kurumu. (2025). *Şiddet. Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası Kanun No: 334
Kabul Tarihi: 9/7/1961, Pub. L. No. 61. Erişim Tarihi: 28.11.2025, Erişim Adresi: <https://www.anayasa.gov.tr/tr/mevzuat/onceki-anayasalar/1961-anayasasi/>
- Tuna Uysal, M., & Altunay, Z. (2020). Yaşlılara Yönelik Şiddet: “Beyaz Melek” Filmi Örneği. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 11(28). <https://doi.org/10.21076/vizyoner.691866>
- WHO. (2014). *World Report on Violence and Health Edited*. Şiddetin Önlenmesine İlişkin Küresel Durum Raporu 2014. Erişim Tarihi: 27.11.2025, Erişim Adresi: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564793>