

KLİNİK PSİKOLOJİ ALANINDA
GÜNCEL KONULAR VE
AKADEMİK DEĞERLENDİRMELER

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Mustafa GÜRSOY



**Klinik Psikoloji Alanında Güncel Konular ve
Akademik Değerlendirmeler**

Editör

Dr.Öğr.Üyesi Mustafa GÜRSOY

yaz
yayınları

2026

**Klinik Psikoloji Alanında Güncel Konular
ve Akademik Değerlendirmeler**

Editör: Dr.Öğr.Üyesi Mustafa GÜRSOY

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-5450-49-4

Ekim 2026 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Roller, Benlik Saygısı ve Utanç Duygusu.....	1
<i>İrem Nur TOPSAKAL</i>	
Yakın İlişkilerde Yalnızlık, İlişkisel Ruminasyon ve Siber Stalklama: Kavramsal İnceleme	24
<i>İpek ÇELİK, Mustafa GÜRSOY</i>	
Women’s Mental Health and Gender Discrimination Across Family, Educational, and Work Contexts.....	42
<i>Ayşe Hazal DÜNDAR</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

KADINLARDA TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ, BENLİK SAYGISI VE UTANÇ DUYGUSU¹

İrem Nur TOPSAKAL²

1. GİRİŞ

Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkeklerden beklenen davranış, özellik ve sorumlulukları belirleyen toplumsal kabulleri ifade etmektedir (Eagly, 1987; Eagly, Wood ve Diekman, 2000). Bakım verme ve ev içi sorumlulukların kadınlarla; gelir sağlama, bağımsızlık ve otoritenin ise erkeklerle ilişkilendirilmesi bu rol dağılımının başlıca örneklerindendir (Eagly vd., 2000; Wood ve Eagly, 2012). Bu ayrımlar zamanla mevcut görev paylaşımının ötesine geçerek kadınların ve erkeklerin nasıl davranmaları gerektiğini tanımlayan normlara dönüşmektedir.

Kadınlar ve erkekler için uygun görülen rol ve davranışların öğrenilmesinde, çevredeki rol dağılımlarının gözlenmesi ve model alınması ile bu davranışların onaylanması ya da eleştirilmesi etkili olmaktadır (Bussey ve Bandura, 1999). Birey, kadınlık ve erkekliğe ilişkin kültürel bilgilere, çevresindeki özellik ve davranışları anlamlandırırken başvurmaktadır (Bem, 1981). Bu bilgiler, başkalarına ilişkin değerlendirmeleri yönlendirdiği gibi kişinin kendi özelliklerini ve davranışlarını

¹ Bu çalışma, İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında 'Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkide Suçluluk ve Utanç Duygularının Aracı Rolü' isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, ORCID: 0000-0003-2283-7760.

toplumsal cinsiyet beklentileri doğrultusunda yorumlamasında da etkili olabilmektedir.

Benlik saygısı, kişinin kendisine ilişkin genel değer yargısını ifade etmektedir (Orth ve Robins, 2014; Rosenberg, 1965). Fakat bu değerlendirme, kişinin içinde yaşadığı toplumda değer verilen özelliklerden ve sosyal ilişkilerinde gördüğü kabulden bağımsız değildir (Harris ve Orth, 2020; Leary ve Baumeister, 2000).

Benlik saygısında kişinin kendisine ilişkin genel değerlendirmesi öne çıkarken, benliğin belirli ölçütler doğrultusunda yetersiz veya kusurlu olarak değerlendirilmesi utanç duygusuyla bağlantılı görülmektedir (Tangney, Stuewig ve Mashek, 2007; Tracy ve Robins, 2004). Bu karşılaştırmada kullanılan ölçütler, kişinin bireysel değerlerinin yanı sıra sosyalleşme sürecinde öğrendiği toplumsal ve kültürel kabulleri de içermektedir (Mascolo, 1994; Wong ve Tsai, 2007). Kişinin davranışlarını bu kabullere uygun bulmaması ve yaşadığı uyumsuzluğu kendi yetersizliğinin bir göstergesi olarak yorumlaması, utanç duygusuyla ilişkili görülmektedir (Tangney vd., 2007). Bu doğrultuda kadınlık normlarının oluşumu ve içselleştirilmesi, bu normların benlik saygısı ve utançla ilişkisi ve kurulan bağlantının klinik değerlendirme ile müdahale açısından taşıdığı anlam önemli görülmektedir.

2. TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİNİN OLUŞUMU VE İÇSELLEŞTİRİLMESİ

Cinsiyet; kromozom, hormon, anatomi ve diğer biyolojik özellikleri, toplumsal cinsiyet ise kadınlık ve erkekliğe yüklenen psikolojik, davranışsal, toplumsal ve kültürel anlamları ifade etmektedir (American Psychological Association [APA], 2018; Wood ve Eagly, 2012). Bedensel farklılıkların hangi görev ve özelliklerle ilişkilendirileceği tarihsel ve kültürel koşullar içinde

belirlenmektedir (Wood ve Eagly, 2012). Bu nedenle kadınlara ve erkeklere atfedilen roller yalnızca biyolojik farklılıklarla açıklanamamaktadır. Kadınlık ve erkeklığe ilişkin beklentilerin toplumlar ve dönemler arasında değişmesi, bu beklentilerin öğrenildiğini ve toplumsal ilişkiler içinde yeniden üretildiğini göstermektedir (Wood ve Eagly, 2012).

Sosyal rol kuramı, kadınlara ve erkeklere ilişkin beklentilerin toplumsal iş bölümü içinde nasıl oluştuğunu açıklamaktadır (Eagly, 1987). Toplumsal iş bölümünde kadınların çocuk bakımı, ev işlerinin yürütülmesi, aile üyelerinin duygusal gereksinimlerinin gözetilmesi ve ilişkilerin sürdürülmesinden; erkeklerin ise ekonomik geçimin sağlanması, kaynakların yönetilmesi ve aile içindeki önemli kararların alınmasından sorumlu görülmesi, kadınlık ve erkeklikle ilişkilendirilen özelliklerin oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Eagly, 1987). Belirli görevleri sürekli olarak kadınların veya erkeklerin üstlenmesi, bu görevlerin gerektirdiği düşünülen özelliklerin ilgili cinsiyetin doğal niteliğiymiş gibi değerlendirilmesine yol açabilmektedir. Rol dağılımlarının toplumlar ve dönemler arasında olduğu kadar aynı toplum içindeki sosyal ve kültürel konumlara göre de değişmesi, kadınlık ve erkeklikle ilişkilendirilen sorumluluk ve özelliklerin sabit olmadığını göstermektedir (APA, 2018; Ergül Güvendi, 2023; Wood ve Eagly, 2012).

Toplumsal cinsiyet beklentileri, kadınların ve erkeklerin gündelik yaşamda üstlendikleri görevlerin ve farklı davranışlara verilen tepkilerin gözlenmesi yoluyla öğrenilmektedir (Bussey ve Bandura, 1999). Çocuklar ve yetişkinler; ailede, okulda, akran ilişkilerinde, medyada ve çalışma yaşamında kadınların ve erkeklerin hangi görevleri üstlendiğini, hangi davranışlarının onaylandığını ve hangi durumlarda eleştirildiklerini gözlemleyerek toplumsal cinsiyetle ilgili bilgi edinmektedir. Belirli davranışların kabul görmesi, eleştirilmesi veya

dışlanmayla karşılık bulması, kişiye toplumsal cinsiyet beklentilerine uymanın ve bu beklentilerden sapmanın olası sonuçlarını göstermektedir. Öğrenilen ayrımlar zamanla kişinin kendi davranışlarına verdiği anlamı ve bu davranışları değerlendirirken kullandığı ölçütleri de etkileyebilmektedir (Altuğ ve Aktan, 2025; Bem, 1981; Bussey ve Bandura, 1999).

3. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, kişinin kendisine ilişkin genel değer yargısını ve kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade etmektedir (Orth ve Robins, 2014; Rosenberg, 1965). Kişinin özellikleri, yeterlikleri, değerleri ve yaşamındaki rolleri hakkındaki algıları benlik kavramının içeriğini oluştururken benlik saygısı bu algıların nasıl değerlendirildiğiyle ilişkilidir (Rosenberg, 1979).

Kişinin sosyal çevresinde ne ölçüde kabul edildiğine, önemsendiğine ve ilişkisel açıdan değerli görüldüğüne ilişkin algısı, benlik saygısıyla bağlantılıdır (Leary ve Baumeister, 2000). Yakın ilişkilerde ve diğer sosyal ortamlarda görüşlerinin dikkate alınması, ilişkilere dâhil edilmesi ve gereksinim duyduğunda destek bulabilmesi, kişinin çevresindeki konumunu nasıl değerlendirdiğini etkileyebilmektedir. Algılanan sosyal desteğin benlik saygısıyla olumlu, yalnızlığın ise olumsuz yönde ilişkili olması, kişinin kendisine verdiği değerın sosyal deneyimlerinden bağımsız olmadığını göstermektedir (Seki ve Dilmaç, 2020). Sosyal ilişkiler ile benlik saygısı arasındaki bağlantı karşılıklıdır; ilişkilerin niteliği benlik saygısının zaman içindeki değişimiyle ilişkiliyken benlik saygısı da kişinin ilişki kurma ve ilişkilerini sürdürme biçimine yansıyabilmektedir (Harris ve Orth, 2020).

Sosyal kabulün hangi özelliklere ve davranışlara bağlı olduğu ise kültürel koşullara göre değişmektedir. Toplumda

hangi özelliklerin başarı, yeterlilik ve değerlilik göstergesi sayıldığı, kişinin çevresinde karşılaştığı takdir ve eleştiriler aracılığıyla öğrenilmektedir (Biçer Olgun, 2021). Mesleki başarı, ekonomik bağımsızlık, aile sorumluluklarını yerine getirme, fiziksel görünüm veya ilişkisel uyum farklı kültürel çevrelerde farklı ölçülerde önem kazanabilmektedir. Belirli bir yaşam alanındaki deneyimin genel benlik saygısı açısından taşıdığı önem de kişinin o alana verdiği değere göre değişmektedir (Harter, 2008).

3.1. Kadınlık Normları ve Benlik Saygısı

Benlik saygısının belirli bir yaşam alanındaki deneyimlere ne ölçüde duyarlı olduğu, kişinin o alana verdiği önemle bağlantılıdır (Crocker ve Wolfe, 2001; Harter, 2008). Bakım verme, başkalarının gereksinimlerini gözetme ve ilişkileri sürdürme kadınlığın ve kişisel yeterliğin ölçütleri olarak sunulduğunda, bu beklentileri kendileri açısından bağlayıcı gören kadınların söz konusu alanlardaki deneyimleri benlik değerlendirmelerinde daha fazla önem kazanabilmektedir (Eagly vd., 2000; Good ve Sanchez, 2010; Wood ve Eagly, 2012). Bununla birlikte aynı beklentinin taşıdığı önem, kişinin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel çevreye göre değişebilmektedir (Good ve Sanchez, 2010; Wood ve Eagly, 2012). Josephs, Markus ve Tafari'nin (1992) çalışmasına katılan kadınlarda benlik saygısının kişilerarası bağlılık ve yakın ilişkilere ilişkin değerlendirmelerle bağlantılı bulunması, kültürel olarak kadınlığa yüklenen özelliklerin benlik değerlendirmesinde önem verilen alanlara yansıyabildiğini göstermektedir.

Kadınlık ölçütlerinin kişinin kendisine ilişkin değerlendirmelerinde önem kazanması, bu ölçütlerin toplumsal yaşamda yalnızca tercih edilebilir davranışlar olarak sunulmamasıyla da ilişkilidir. Kadınlara ilişkin kalıp yargılar, kadınların hangi özelliklere sahip olduklarına yönelik kabullerin

yanında nasıl davranmaları ve hangi davranışlardan kaçınmaları gerektiğine ilişkin kurallar da içermektedir (Prentice ve Carranza, 2002). Bu kurallara uygun davranmak sosyal kabulü destekleyebilirken beklentilerden uzaklaşmak eleştirilme, daha az olumlu değerlendirilme veya belirli olanaklardan dışlanma riski doğurabilmektedir. Nitekim Rudman ve Glick'in (2001) çalışmalarında, girişkenlik ve otorite gibi kadınlık beklentileriyle bağdaşmadığı düşünülen özelliklerle sunulan kadınlar, yeterliklerinden bağımsız olarak kişilerarası açıdan daha olumsuz değerlendirilmiştir.

Toplumsal cinsiyet beklentilerine uygun davranmak, kişinin kendi değerleriyle uyumlu bir tercih olabileceği gibi; eleştirilmekten, reddedilmekten ya da toplumsal onayı kaybetmekten kaçınmak amacıyla da sürdürülebilir. Good ve Sanchez (2010), kişinin kendi tercihiyle gösterdiği uyum ile toplumsal baskı altında gösterdiği uyumun benlik saygısıyla farklı biçimlerde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle kadınlık normlarının benlik saygısıyla bağlantısını değerlendirirken yalnızca kişinin beklentiye uygun davranıp davranmadığı değil, bu davranışı hangi gerekçeyle sürdürdüğü ve beklentiden farklı davrandığında kendisi hakkında nasıl bir sonuca ulaştığı da önem taşımaktadır.

Kadınlık beklentilerini karşılayamadığını düşünmek de daha düşük benlik saygısıyla ilişkili olabilmektedir. Harrington, Overall ve Maxwell'in (2022) çalışmasına katılan kadınlar, kendilerini daha az kadınsı hissettikleri gün ve haftalarda daha düşük benlik saygısı bildirmiş; bu bağlantı, kadınlık beklentilerinden ayrılmayı daha fazla stres kaynağı olarak değerlendiren katılımcılarda güçlenmiştir.

4. UTANÇ DUYGUSU

Öz-bilinç duyguları, kişinin dikkatini kendisine yöneltmesini ve davranışını ya da benliğini belirli ölçütlerle karşılaştırmasını gerektirmektedir (Tracy ve Robins, 2004). Bu ölçütler kişinin kendi değerlerinden oluşabileceği gibi sosyalleşme sürecinde öğrendiği toplumsal ve kültürel kuralları da içerebilmektedir (Mascolo, 1994; Tracy ve Robins, 2004; Wong ve Tsai, 2007). Utanç, kişinin kendisine yönelik olumsuz bir değerlendirme geliştirdiği ve kendisini yetersiz, değersiz veya kusurlu görebildiği öz-bilinç duygusudur (Lewis, 1971; Tangney vd., 2007). Bu duygu, yaşanan durum ile benimsenen kişisel, toplumsal ya da kültürel ölçütler arasında bir uyumsuzluk algılandığında ve bu uyumsuzluk kişinin kendisine ilişkin olumsuz bir anlam taşıdığı anda ortaya çıkabilmektedir (Tracy ve Robins, 2004). Utancın içeriğini anlayabilmek için hangi ölçütün karşılanmadığının yanı sıra, bu ölçüte uymamanın kişi açısından ne anlama geldiğinin de değerlendirilmesi gerekmektedir.

Utanç, kişinin başkalarının gözünde nasıl görüldüğüne ilişkin değerlendirmeleriyle de bağlantılıdır. Eleştirilmek, reddedilmek veya değersiz görülmek utancı ortaya çıkarabilmektedir. Robertson, Sznycer, Delton, Tooby ve Cosmides (2018), kişinin yanlış bir davranışta bulunmadığı durumlarda bile başkaları tarafından olumsuz değerlendirildiğini veya dışlandığını düşünmesinin utancı artırabildiğini göstermiştir. Bu bulgu, utancın yalnızca kişinin kendi ölçütlerini karşılayamamasıyla değil, toplumsal değerini kaybetme olasılığıyla da ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

Utançla birlikte kişinin kendisini görünmez kılma, yaşadığı durumu gizleme veya olumsuz değerlendirebileceğini düşündüğü ortamdan uzaklaşma isteği görülebilmektedir (Tangney vd., 2007). Ancak utanç karşısında verilen tepkiler geri çekilme ve kaçınmayla sınırlı değildir. Utancın düzenlenmesinde

geri çekilme ve kaçınmanın yanında öfkenin kişinin kendisine veya başkalarına yönelmesinin de görülebildiği belirtilmektedir (Garofalo, Giammarioli, Aiolfi, Delvecchio ve Mazzeschi, 2025).

Utancın psikolojik sonuçları, belirli bir yaşantıya yönelik olumsuz değerlendirmenin kişinin kendisi hakkındaki daha genel ve kalıcı yargılarına taşınmasıyla belirginleşmektedir (Garofalo vd., 2025; Tangney vd., 2007). Eleştirilme, başarısızlık veya reddedilme yalnızca yaşanan duruma özgü bir sorun olarak görülmeyip kişinin yetersizliğinin ya da değersizliğinin göstergesi olarak yorumlandığında, utanç benlik değerlendirmesini düzenleyen daha sürekli bir örüntüye dönüşebilmektedir (Cibich, Woodyatt ve Wenzel, 2016; Tangney vd., 2007).

Süreklilik kazanan utanç, kişinin kendisini değersiz ve yetersiz görmesi, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmeyi beklemesi ve utancı çağrıştıracak durumlardan kaçınmasıyla birlikte görülebilmektedir (Cândeia ve Szentagotai-Tătar, 2018; Cibich vd., 2016; Garofalo vd., 2025; Tangney vd., 2007). Utancın süreklilik gösteren bu biçimine depresif belirtiler, çeşitli kaygı belirtileri, özellikle sosyal kaygı ve travma sonrası stres belirtileri de eşlik edebilmektedir (Cândeia ve Szentagotai-Tătar, 2018; Kim, Thibodeau ve Jorgensen, 2011; López-Castro, Saraiya, Zumberg-Smith ve Dambreville, 2019).

4.1. Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Utanç

Kadınlara ilişkin kalıp yargılar, kadınların nasıl olduklarına yönelik kabullerin yanında nasıl davranmaları ve hangi davranışlardan kaçınmaları gerektiğine ilişkin kurallar da içermektedir (Prentice ve Carranza, 2002). Bu kurallar, kadınlık açısından kabul edilebilir, yetersiz veya uygunsuz sayılan özellik ve davranışların değerlendirilmesinde kullanılan ölçütler hâline gelebilmektedir. Bir davranışın bu ölçütlere uymaması, kişinin kendisi açısından istenmeyen bir kimliğin göstergesi olarak

yorumlandığında olumsuz benlik değerlendirmesi ve utançla bağlantılı hâle gelebilmektedir (Ferguson ve Eyre, 2000; Ferguson, Eyre ve Ashbaker, 2000; Shefer ve Munt, 2019).

Utanç duygusuna ilişkin meta-analitik bulgular, araştırmalara katılan kadınların erkek katılımcılardan daha fazla utanç bildirdiklerini ve bu farkın özellikle beden, cinsellik ve yeme davranışlarıyla ilgili durumlarda belirginleştiğini göstermektedir (Else-Quest, Higgins, Allison ve Morton, 2012). Farkın bütün durumlarda aynı ölçüde görülmeyip belirli yaşam alanlarında yoğunlaşması, utancı sabit bir kadın-erkek farklılığı olarak ele almak yerine, bu alanlarda kadınlara yöneltilen toplumsal değerlendirmelerle birlikte incelemeyi gerektirmektedir.

Kadın bedenine yöneltilen görünüş beklentileri, bazı toplumsal ve kültürel bağlamlarda kadınlığın ve kabul görmenin önemli ölçütlerinden biri hâline gelebilmektedir (Fredrickson ve Roberts, 1997). Kadın bedeninin dışarıdan değerlendirilecek bir nesne olarak konumlandırılmasıyla birlikte birey, bu bakışı içselleştirerek kendi bedenini başkalarının değerlendirmeleri üzerinden izleyebilmekte ve kültürel görünüş idealleriyle karşılaştırabilmektedir. Bedenin bu ideallerden uzak olduğuna ilişkin değerlendirme ise bedensel utançla bağlantılıdır (Fredrickson ve Roberts, 1997; Saunders, Nutter, Waugh ve Hayden, 2024). Hangi beden özelliklerinin ideal kabul edildiği ve bu ideallerden ayrılmanın taşıdığı toplumsal anlam, kültürel çevreye ve kişinin toplumsal konumuna göre değişebilmektedir.

Kadın cinselliğine ilişkin toplumsal ölçütler de cinsel isteğin nasıl ifade edilebileceğini ve hangi davranışların kadınlıkla veya saygınlıkla bağdaştırılacağını düzenlemektedir (Shefer ve Munt, 2019). Kadından cinsel açıdan çekici olması beklenirken kendi isteğini açıkça ifade etmesinin veya cinsel kararlarında özerk davranmasının olumsuz karşılanabilmesi,

cinsel yaşantılarını kendi isteklerinden çok başkalarının onayı ve olası yargıları üzerinden değerlendirmesine yol açabilmektedir (Sanchez, Crocker ve Boike, 2005). Beden ve cinsellik etrafında işleyen bu değerlendirme ve utandırma pratikleri, kabul gören kadınlık biçimlerinin sınırlarını koruyarak ataerkil toplumsal ilişkilerin yeniden üretilmesine katkıda bulunabilmektedir (Mann, 2018; Shefer ve Munt, 2019).

Bakım verme, annelik, uyum ve sıcaklıkla ilgili beklentilerin birlikte geçerli olduğu toplumsal bağlamlarda, kadınlar birbiriyle bağdaşması güç ölçütler üzerinden değerlendirilebilmektedir. Örneğin bebek besleme sürecinde emzirmeyen kadınlar yetersiz annelikle, kamusal alanda emziren kadınlar ise bedenlerini görünür kılmakla eleştirilebilmekte; böylece farklı seçimler aynı anda utanç konusu hâline gelebilmektedir (Thomson, Ebisch-Burton ve Flacking, 2015). Benzer biçimde kadınlardan çalışma yaşamında girişken ve kararlı olmaları beklenirken bu özellikleri gösterdiklerinde yeterince sıcak veya uyumlu bulunmamaları, mesleki yeterlik ile kabul gören kadınlık ölçütlerini karşı karşıya getirebilmektedir (Rudman ve Glick, 2001). Bu örneklerde utanç yalnızca belirli bir beklentinin karşılanamamasından değil, bir beklentiye uygun davranmanın başka bir kadınlık ölçütünün ihlali olarak değerlendirilmesinden kaynaklanabilmektedir (Shefer ve Munt, 2019). Bu nedenle toplumsal cinsiyet bağlamındaki utancı anlamak, kişinin davranışının hangi kadınlık beklentisine aykırı görüldüğünü, hangi toplumsal sonuçları çağrıştırdığını ve kendisine ilişkin değerlendirmelerine nasıl yansıdığını incelemeyi gerektirmektedir.

5. TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ, BENLİK SAYGISI VE UTANÇ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Toplumsal cinsiyet rolleri, benlik saygısı ve utanç arasındaki bağlantının temelinde, kişinin kendisini hangi koşullarda değerli kabul ettiği bulunmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri kadınlardan beklenen davranış ve sorumlulukları belirlemekle kalmamakta, hangi özelliklerin yeterli ve kabul edilebilir bir kadın olmanın göstergesi sayılacağını da biçimlendirmektedir (Eagly vd., 2000; Prentice ve Carranza, 2002). Benlik saygısı kişinin kendisine verdiği genel değeri ifade ederken utanç, belirli bir yaşantının benliğe ilişkin olumsuz bir anlam kazanmasıyla ortaya çıkmaktadır. Bu bakımdan toplumsal cinsiyet rolleri öz-değerlendirmenin içeriğini, utanç bu değerlendirme duygusal biçimini, benlik saygısı ise ulaşılan yargının kişinin genel öz-değerindeki karşılığını oluşturmaktadır (Rosenberg, 1965; Tangney vd., 2007; Tracy ve Robins, 2004). Bu bağlantı bütün kadınlar için aynı ölçütler üzerinden işlememekte; hangi kadınlık beklentisinin öz-değerlendirmede önem kazanacağı, kişinin içinde bulunduğu toplumsal ve kültürel bağlama göre değişmektedir.

Benlik saygısının hangi yaşantılara duyarlı olacağı, kişinin kendisini hangi özellikler ve yaşam alanları üzerinden değerlendirdiğine göre değişebilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Bakım verme, uyum gösterme, çekici görünme ve ilişkilerin sürdürülmesinden sorumlu olma gibi özellik ve davranışların kadınlıkla ilişkilendirildiği toplumsal çevrelerde, bu beklentileri kendileri açısından bağlayıcı gören kadınların söz konusu alanlardaki deneyimleri benlik değerlendirmelerinde daha fazla önem kazanabilmektedir (Good ve Sanchez, 2010; Wood ve Eagly, 2012).

Bu beklentilerin kişi açısından bağlayıcı hâle gelmesinde, beklentilere uygun davranmanın toplumsal kabul ve değer

görmeyle ilişkilendirilmesi önem taşımaktadır. Kadınlık normlarından ayrılmanın eleştirilme, reddedilme veya daha az değer görme riski taşıdığı toplumsal bağlamlarda, bu normlara uyma baskısı yalnızca karşılaşılan tepkilerle değil, bu tepkilerin öngörülmesiyle de sürdürülebilmektedir (Rudman ve Glick, 2001). Benlik saygısının kişinin başkaları tarafından ne ölçüde kabul edildiğine ilişkin algısına duyarlı olması nedeniyle, bu tepkilerin yaşanması veya beklenmesi, role ilişkin bir değerlendirmenin kişinin genel öz-değeri açısından önem kazanmasını açıklayabilmektedir (Leary ve Baumeister, 2000).

Toplumsal cinsiyet ideallerine verilen önemin, benlik değerinin başkalarının onayı gibi dışsal koşullara bağlanmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Sanchez ve Crocker, 2005). Bakım sorumluluklarının eşitsiz dağılımı ve yeterli desteğin bulunmaması, çalışma yaşamındaki ayrımcılık ile kadınların bedenleri ve cinsellikleri üzerindeki toplumsal denetim, kadınların seçimlerini ve hareket olanaklarını sınırlandıran koşullar arasında yer almaktadır (Mann, 2018; Rudman ve Glick, 2001; Shefer ve Munt, 2019; Thomson vd., 2015; Wood ve Eagly, 2012). Bu koşullar göz ardı edildiğinde, bakım, çalışma, beden veya cinsellikle ilgili güçlükler yetersiz bir anne, çalışan, eş ya da kadın olmanın göstergesi olarak yorumlanabilmekte; toplumsal olarak üretilen bir sorun kişisel eksiklik ve utanç biçiminde yaşanabilmektedir (Fischer, 2018; Mann, 2018; Shefer ve Munt, 2019).

Kadınlık beklentilerinden ayrılmanın benlik saygısına yansımaları, algılanan uyumsuzluğun nasıl yorumlandığına bağlıdır. Beklentinin karşılanmaması yalnızca belirli bir davranış veya durumla sınırlı biçimde değerlendirildiğinde, olumsuz yargı benliğin bütününe taşınmayabilir. Buna karşılık yaşanan durum bireyin kadınlığına, yeterliğine veya değerine ilişkin bir gösterge olarak yorumlandığında utanç yaşanabilmekte; “beklentiyi karşılayamadım” değerlendirmesi, “yeterince iyi bir kadın

değilim” yargısına dönüşebilmektedir (Lewis, 1971; Tangney vd., 2007; Tracy ve Robins, 2004). Belirli bir yaşantıya ilişkin olumsuz yargı farklı durumlara yayıldığında, kişi kendisini tekrar tekrar kusurlu değerlendirebilmektedir. Utancın bu tür genel ve süreklilik gösteren benlik yargılarıyla birlikte yaşanması, daha güçlü öz-eleştiri, daha olumsuz benlik değerlendirmeleri ve daha düşük benlik saygısıyla ilişkili bulunmaktadır (Budiarto ve Helmi, 2021; Castilho, Pinto-Gouveia ve Duarte, 2017; Porter, Zelkowitz, Gist ve Cole, 2019).

Utancın yeniden yaşanmasından kaçınma çabası; geri çekilme, kişinin kendisini gizlemesi ve olumsuz değerlendirmeyi önlemeye yönelik davranışlarla ilişkili olabilmektedir (Elison, Garofalo ve Velotti, 2014; Garofalo vd., 2025). Kadınlık beklentileri bağlamında bu çaba, kişinin gereksinimlerini geri plana atması, kendisinden beklenen sorumlulukları eksiksiz yerine getirmeye çalışması veya beklentilerden ayrıldığı yaşantıları gizlemesi biçimini alabilmektedir (Good ve Sanchez, 2010; Mann, 2018; Shefer ve Munt, 2019). Bu tepkiler olumsuz değerlendirilmeden korunmayı amaçlasa da kişinin değer görmesini kadınlık rolüne uygunluğuna bağlayan ölçütleri koruyabilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001; Garofalo vd., 2025). Utancın yeniden yaşanmasını önlemeye yönelik bu tepkiler, bireyin kendisini kadınlık beklentilerine göre izlemesi ve davranışlarını bu beklentiler doğrultusunda düzenlemesiyle ilişkili olabilmektedir (Mann, 2018; Shefer ve Munt, 2019). Benlik saygısının rolün gereklerini yerine getirebilme koşuluna bağlanması ise kişinin kendisine verdiği değeri toplumsal değerlendirmelere karşı daha kırılgan hâle getirebilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001; Sanchez ve Crocker, 2005).

6. SONUÇ

Kadınlık normları ile benlik saygısı arasındaki bağlantıyı anlamada, kadınlıkla ilişkilendirilen ölçütlerin kişinin kendisine verdiği değer içinde nasıl bir yer edindiği önem taşımaktadır. Değerli olmanın bakım sorumluluklarını eksiksiz yerine getirmeye, ilişkileri sürdürmeye, başkalarının gereksinimlerini öncelemeye veya kabul gören görünüş ölçütlerine uymaya bağlanması, kadınlık beklentilerini benlik saygısının dayandığı koşullar hâline getirebilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001; Eagly vd., 2000; Prentice ve Carranza, 2002). Bu ölçütlerden ayrılan bir yaşantı kişinin kadınlığına, yeterliğine veya değerine ilişkin olumsuz bir gösterge olarak yorumlandığında, değerlendirme benliğin bütününe yayılabilmekte ve utanç ortaya çıkabilmektedir (Tangney vd., 2007; Tracy ve Robins, 2004). Bu değerlendirmelerin farklı yaşantılarda tekrarlanması ise daha düşük benlik saygısıyla birlikte görülebilmektedir (Budiarto ve Helmi, 2021). Klinik değerlendirmede yaşanan güçlüğü yanı sıra, kişinin bu güçlükten kadınlığı ve değeri hakkında nasıl bir sonuç çıkardığına; ortaya çıkan utancı gizlenme, geri çekilme, aşırı uyum veya öz-eleştiri yoluyla düzenleyip düzenlemediğine dikkat edilmelidir (Elison vd., 2014; Garofalo vd., 2025). Ayrıca kullanılan ölçütün yalnızca kişinin benimsediği bir değerden mi kaynaklandığı, yoksa ailede, yakın ilişkilerde veya diğer toplumsal ortamlarda karşılaşılan kabul, eleştiri ve yaptırımlarla mı sürdürüldüğü değerlendirilmelidir (APA, 2018; Mann, 2018).

Kadınlıkla ilişkilendirilen bir beklentinin kişi üzerindeki etkisini anlayabilmek için yalnızca bu beklentiye uyulup uyulmadığına bakmak yeterli değildir. Kadınlıkla uyumlu görülen aynı davranış, kişinin kendi değerleri doğrultusunda seçilebileceği gibi eleştirilmemek, reddedilmemek veya değer kaybetmemek amacıyla da sürdürülebilir. Davranış “iyi bir kadın” olarak kabul edilmenin zorunlu koşulu biçiminde yaşandığında, kişisel bir tercihten çok toplumsal değerlendirmeye

uyum sağlama işlevi görebilir. Baskıya dayalı uyum daha düşük benlik saygısıyla bağlantılıyken, kişinin kendi değerleriyle uyumlu davranması aynı olumsuz ilişkiyi göstermemektedir (Good ve Sanchez, 2010).

Bununla birlikte kişinin bir beklentiyi “kendi isteği” olarak ifade etmesi, bu ayrımı tek başına açıklamamaktadır. Kadınlardan beklenen davranışlar uzun süre onaylanma ve eleştirilme deneyimleriyle pekiştiğinde, dışarıdan yöneltilen beklenti zamanla kişinin kendisine yönelttiği bir zorunluluğa dönüşebilir. Kişi bakım vermeyi veya ilişkide uyum göstermeyi önemseydiğini düşünürken, bu davranışlardan ayrılma olasılığı yoğun değersizlik ve utanç yaratıyorsa söz konusu ölçüt öz-değerin bir koşulu hâline gelmiş olabilir. Toplumsal cinsiyet ideallerine verilen önemin benlik değerinin dışsal onaya bağlanmasıyla ilişkili bulunması da bu bağlantıyı desteklemektedir (Sanchez ve Crocker, 2005). Bu durumda belirleyici soru, kişinin kadınlıkla ilişkili davranışı gösterip göstermediğinden çok, davranışı neden sürdürdüğü ve farklı davrandığında kendisi hakkında nasıl bir sonuca ulaştığıdır. “Bu davranış benim için gerçekten değerli olduğu için mi önem taşıyor, yoksa bundan farklı davrandığımda yetersiz ve değersiz görüleceğimi düşündüğüm için mi?” ayrımı, kişisel değer ile içselleştirilmiş toplumsal zorunluluğun birbirinden ayrılmasına yardımcı olabilir.

Kişisel değer ile içselleştirilmiş zorunluluk arasındaki bu ayrım, müdahalenin yönünü de belirlemektedir. Kadınlıkla ilişkilendirilen bir davranışın gösterilmesi tek başına müdahale konusu değildir; davranışın kişi açısından taşıdığı anlam ve hangi nedenle sürdürüldüğü değerlendirmede özellikle ele alınmalıdır. Beklentiden ayrılmanın “yeterince iyi bir kadın olmama” biçiminde yorumlandığı durumlarda, belirli bir rolü yerine getirmek ile değerli olmak arasında kurulan bağlantı ele alınabilir. Yaşanan güçlüğün kişinin bütün değerini belirlemediğinin

görülmesi, utancın tanınarak ifade edilebilmesi ve gizlenme, geri çekilme veya aşırı uyum yerine farklı davranışların denenebilmesi bu bağlantının zayıflamasına katkıda bulunabilir (Garofalo vd., 2025; Norder, Visvalingam, Norton ve Norberg, 2023). Müdahalenin yönü, kişinin kadınlıkla ilişkilendirilen davranışları terk etmesi değil, bu davranışları değerini kanıtlamak zorunda kalmadan seçebilmesi ve farklı davrandığında kendisini bütünüyle değersizleştirmemesidir. Böylece benlik saygısının belirli bir kadınlık ölçütüne uygunluğa bağımlılığı azalırken, utancın kişiyi yeniden bu ölçüte uygun davranmaya yönelten etkisi de zayıflayabilir (Mann, 2018; Shefer ve Munt, 2019).

Bununla birlikte içselleştirilmiş zorunluluklar ile kadınlık beklentilerinden ayrılmanın gerçek toplumsal sonuçları birbirinden ayrılmalıdır. Beklentiden ayrılmak aile içinde çatışmaya veya sosyal desteğin kaybedilmesine yol açabilir. Ekonomik bağımlılık, çalışma yaşamındaki ayrımcılık ve şiddet riski ise kişinin farklı davranma olanaklarını sınırlandırabilir. Bu koşulların bulunduğu durumlarda güçlüğün yalnızca işlevsiz bir düşünce veya bireysel bir uyum sorunu olarak değerlendirilmesi, toplumsal baskının sorumluluğunu yeniden kadına yükleyebilir. Klinik çalışma, öz-değer ile kadınlık ölçütü arasındaki bağlantıyı ele alırken kişinin güvenliğini, sosyal desteklerini ve kullanabileceği ekonomik ve kurumsal kaynakları da dikkate almalıdır (APA, 2018; Arévalo-Saiz, Pardo-Cebrián ve Serrador-Diez, 2026). Böyle bir değerlendirme, kişinin kendisine yönelik olumsuz yargılarını toplumsal koşullardan koparmadan ele almaya ve kadınlıkla ilişkilendirilen her tercih veya davranışı psikolojik bir sorun olarak yorumlamamaya olanak sağlamaktadır.

KAYNAKÇA

- Altuğ, B., ve Aktan, T. (2025). Toplumsal cinsiyet rolü benlik kavramı ölçekleri geliştirme çalışması: Cinsiyet rolü özellikleri ve davranışlarında kadınsılık ve erkeksilik. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26(1), 248–277. doi:10.17494/ogusbd.1590342
- American Psychological Association, Girls and Women Guidelines Group. (2018). *APA guidelines for psychological practice with girls and women*. Erişim adresi: <https://www.apa.org/about/policy/psychological-practice-girls-women.pdf>
- Arévalo-Saiz, L., Pardo-Cebrián, R., & Serrador-Diez, C. (2026). Core principles of feminist psychotherapeutic interventions: A systematic review. *Women & Therapy*, 49(1), 90–110. doi:10.1080/02703149.2025.2585183
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364. doi:10.1037/0033-295X.88.4.354
- Biçer Olgun, H. (2021). Kültürün sosyal inşası ve benliğin kültürel kuruluşu: Sosyalizasyon sürecinde aile, benlik ve kültür ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (39), 492–532. doi:10.14520/adyusbd.1000824
- Budiarto, Y., & Helmi, A. F. (2021). Shame and self-esteem: A meta-analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 17(2), 131–145. doi:10.5964/ejop.2115
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106(4), 676–713. doi:10.1037/0033-295X.106.4.676

- Cândeia, D.-M., & Szentagotai-Tătar, A. (2018). Shame-proneness, guilt-proneness and anxiety symptoms: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 58, 78–106. doi:10.1016/j.janxdis.2018.07.005
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2017). Two forms of self-criticism mediate differently the shame–psychopathological symptoms link. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(1), 44–54. doi:10.1111/papt.12094
- Cibich, M., Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2016). Moving beyond “shame is bad”: How a functional emotion can become problematic. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 471–483. doi:10.1111/spc3.12263
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593
- Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eagly, A. H., Wood, W., & Diekmann, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: A current appraisal. T. Eckes ve H. M. Trautner (Ed.), *The developmental social psychology of gender* içinde (ss. 123–174). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Elison, J., Garofalo, C., & Velotti, P. (2014). Shame and aggression: Theoretical considerations. *Aggression and Violent Behavior*, 19(4), 447–453. doi:10.1016/j.avb.2014.05.002
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C., & Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional

- experience: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(5), 947–981. doi:10.1037/a0027930
- Ergül Güvendi, N. (2023). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında Türk kültüründe kadın: Kuramsal bir tartışma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(3), 551–564.
- Ferguson, T. J., & Eyre, H. L. (2000). Engendering gender differences in shame and guilt: Stereotypes, socialization, and situational pressures. A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* içinde (ss. 254–276). Cambridge, England: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511628191.013
- Ferguson, T. J., Eyre, H. L., & Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame–anger links and gender differences in shame. *Sex Roles*, 42(3–4), 133–157. doi:10.1023/A:1007061505251
- Fischer, C. (2018). Gender and the politics of shame: A twenty-first-century feminist shame theory. *Hypatia*, 33(3), 371–383. doi:10.1111/hypa.12431
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Garofalo, C., Giammarioli, L., Aiolfi, I., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. (2025). Conceptualization and assessment of shame experience and regulation: An umbrella review of synthesis studies. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32(4), e70136. doi:10.1002/cpp.70136
- Good, J. J., & Sanchez, D. T. (2010). Doing gender for different reasons: Why gender conformity positively and negatively predicts self-esteem. *Psychology of Women*

Quarterly, 34(2), 203–214. doi:10.1111/j.1471-6402.2010.01562.x

- Harrington, A. G., Overall, N. C., & Maxwell, J. A. (2022). Feminine gender role discrepancy strain and women's self-esteem in daily and weekly life: A person $\times$ context perspective. *Sex Roles*, 87(1–2), 35–51. doi:10.1007/s11199-022-01305-1
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. doi:10.1037/pspp0000265
- Harter, S. (2008). The developing self. W. Damon ve R. M. Lerner (Ed.), *Child and adolescent development: An advanced course* içinde (ss. 216–260). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tatarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 391–402. doi:10.1037/0022-3514.63.3.391
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68–96. doi:10.1037/a0021466
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* içinde (C. 32, ss. 1–62). San Diego, CA: Academic Press. doi:10.1016/S0065-2601(00)80003-9
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York, NY: International Universities Press.

- López-Castro, T., Saraiya, T., Zumberg-Smith, K., & Dambreville, N. (2019). Association between shame and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 32(4), 484–495. doi:10.1002/jts.22411
- Mann, B. (2018). Femininity, shame, and redemption. *Hypatia*, 33(3), 402–417. doi:10.1111/hypa.12432
- Mascolo, M. F. (1994). Toward a social constructivist psychology: The case of self-evaluative emotional development. *Journal of Constructivist Psychology*, 7(2), 87–106. doi:10.1080/10720539408405071
- Norder, S. J., Visvalingam, S., Norton, P. J., & Norberg, M. M. (2023). A scoping review of psychosocial interventions to reduce internalised shame. *Psychotherapy Research*, 33(2), 131–145. doi:10.1080/10503307.2022.2082340
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. doi:10.1177/0963721414547414
- Porter, A. C., Zelkowitz, R. L., Gist, D. C., & Cole, D. A. (2019). Self-evaluation and depressive symptoms: A latent variable analysis of self-esteem, shame-proneness, and self-criticism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(2), 257–270. doi:10.1007/s10862-019-09734-1
- Prentice, D. A., & Carranza, E. (2002). What women and men should be, shouldn't be, are allowed to be, and don't have to be: The contents of prescriptive gender stereotypes. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 269–281. doi:10.1111/1471-6402.t01-1-00066
- Robertson, T. E., Sznycer, D., Delton, A. W., Tooby, J., & Cosmides, L. (2018). The true trigger of shame: Social devaluation is sufficient, wrongdoing is unnecessary.

- Evolution and Human Behavior*, 39(5), 566–573.
doi:10.1016/j.evolhumbehav.2018.05.010
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York, NY: Basic Books.
- Rudman, L. A., & Glick, P. (2001). Prescriptive gender stereotypes and backlash toward agentic women. *Journal of Social Issues*, 57(4), 743–762. doi:10.1111/0022-4537.00239
- Sanchez, D. T., & Crocker, J. (2005). How investment in gender ideals affects well-being: The role of external contingencies of self-worth. *Psychology of Women Quarterly*, 29(1), 63–77. doi:10.1111/j.1471-6402.2005.00169.x
- Sanchez, D. T., Crocker, J., & Boike, K. R. (2005). Doing gender in the bedroom: Investing in gender norms and the sexual experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(10), 1445–1455. doi:10.1177/0146167205277333
- Saunders, J. F., Nutter, S., Waugh, R., & Hayden, K. A. (2024). Testing body-related components of objectification theory: A meta-analysis of the relations between body shame, self-objectification, and body dissatisfaction. *Body Image*, 50, 101738. doi:10.1016/j.bodyim.2024.101738
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 853–873. doi:10.37217/tebd.735112
- Shefer, T., & Munt, S. R. (2019). A feminist politics of shame: Shame and its contested possibilities. *Feminism & Psychology*, 29(2), 145–156. doi:10.1177/0959353519839755

- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070145
- Thomson, G., Ebisch-Burton, K., & Flacking, R. (2015). Shame if you do – shame if you don't: Women's experiences of infant feeding. *Maternal & Child Nutrition*, 11(1), 33–46. doi:10.1111/mcn.12148
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. doi:10.1207/s15327965pli1502_01
- Wong, Y., & Tsai, J. L. (2007). Cultural models of shame and guilt. J. L. Tracy, R. W. Robins ve J. P. Tangney (Ed.), *The self-conscious emotions: Theory and research* içinde (ss. 209–223). New York, NY: Guilford Press.
- Wood, W., & Eagly, A. H. (2012). Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior. J. M. Olson ve M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* içinde (C. 46, ss. 55–123). Burlington, MA: Academic Press. doi:10.1016/B978-0-12-394281-4.00002-7

YAKIN İLİŞKİLERDE YALNIZLIK, İLİŞKİSEL RUMİNASYON VE SİBER STALKLAMA: KAVRAMSAL BİR İNCELEME¹

İpek ÇELİK²

Mustafa GÜRİSOY³

1. GİRİŞ

1.1. Dijital Çağda Yakın İlişkiler ve Çevrimiçi Riskler

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağında, bireylerin zihinsel ve duygusal süreçlerinin sanal ortamlardaki eylemlerle bütünleşmesi, klinik psikoloji disiplininde yeni ve kapsamlı bir inceleme alanını zorunlu kılmıştır. Özellikle romantik ilişki odaklı tekrarlayıcı düşünce örüntüleri (ilişkisel ruminasyon), bireyin hissettiği yalnızlık duygusu ve sanal alemde sergilenen gözetleme/takip davranışları (siber stalklama) arasında çok boyutlu bir etkileşim olduğu bilinmektedir; buna karşın söz konusu ilişkinin kuramsal ve yapısal işleyiş dinamiklerini aydınlatan görgül çalışmaların alanyazında oldukça kısıtlı kaldığı görülmektedir.

Bu çalışmada ele alınan temel kavramlardan birisi olan ve uluslararası literatürde yaygın olarak "cyberstalking" biçiminde

¹ Bu çalışma, İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Gürsoy danışmanlığında İpek Çelik tarafından yürütülen "*Yakın İlişkilerde Yalnızlık ile Siber Stalklama Arasındaki İlişkide İlişkisel Ruminasyonun Aracılık Rolü*" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasının kavramsal çerçevesinden üretilmiştir.

² Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Arel Üniversitesi, ORCID: 0009-0005-6884-0967.

³ Dr. Öğretim Üyesi Mustafa Gürsoy, İstanbul Arel Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: 0000-0001-9322-051X.

adlandırılan siber stalklama, Türkçe akademik kaynaklarda çoğunlukla kavramı birebir karşılayan tek bir terim bulunamaması sebebiyle "ısrarlı sanal takip" veya "çevrimiçi takip" şeklinde karşılanmaktadır (Koçak, Özgöl ve Demir, 2023).

Bireyin mevcut ilişkileri ile arzuladığı bağlar arasındaki uyumsuzluktan doğan yalnızlık; kurulan ilişkilerdeki niteliksel yetersizlikler ve doyumsuzluktan beslenerek birçok psikopatolojik tablonun zeminini hazırlayan temel bir duygusal güçlük olarak öne çıkmaktadır (Buluş, 1997). Bu bağlamda, yakın ilişkilerde deneyimlenen duygusal yoksunluk ve yalnızlık hissinin kişiyi ilişki temelli ruminatif zihinsel uğraşlara yöneltip yöneltmediği ve bu bilişsel döngünün bireylerin sanal takip davranışlarını ne yönde tetiklediği, bu çalışmanın temel problem odağını meydana getirmektedir.

Bilişsel bir süreç olarak ruminasyon; bireyin problem çözme eylemine geçmeksizin olumsuz olaylar ve duygular etrafında zihinsel olarak dönüp durması, yani sürekli derin düşünme hali olarak kavramsallaştırılmakta olup zihinsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda belirgin işlev kayıplarına yol açmaktadır (Martin ve Tesser, 1996). Romantik ilişkiler bağlamında ele alındığında ruminatif düşünceler; tatmin edici bir partner bulma arayışındaki aksaklıklardan, mevcut ilişkideki çatışma ve belirsizliklerden ya da ayrılık ertesinde yaşanan duygusal kırılmalardan beslenebilmekte ve uyumsuz ilişkisel örüntülerle yakından ilişkili görünmektedir (Senkans, McEwan, Skues ve Ogloff, 2016). Dolayısıyla, yakın bağlarda hissedilen yalnızlığın sanal takip eylemlerine zemin hazırlayıp hazırlamadığı ve ilişkisel ruminasyonun bu duygu-eylem hattında nasıl bir bilişsel aktarım köprüsü kurduğu hem teorik hem de klinik açıdan ele alınması gereken güncel bir problem alanıdır.

1.2. Yetişkinlerde Siber Stalklama ve Yakın İlişkiler Bağlamı

Sanal ortam kaynaklı risk faktörleri ile dijital takip pratiklerini ele alan mevcut araştırmalar değerlendirildiğinde, literatürün ağırlıklı olarak çocukluk ve ergenlik çağındaki bireyler üzerinde yoğunlaştığı göze çarpmaktadır. Buna karşın, yetişkinlerin sanal dünyadaki takip ve gözetim dinamiklerine ilişkin psikolojik yaşantılarını aydınlatan çalışmalarda belirgin bir bilgi eksikliği bulunmaktadır. Yaşam döngüsünün bu evresinde tecrübe edilen çevrimiçi istismar, sınır ihlalleri ve intruzif takip süreçleri gelişimsel olarak ergenlerden niteliksel açıdan oldukça farklı örüntüler sergileyebilmektedir; dolayısıyla bu olgunun yetişkin popülasyonu odağa alınarak irdelenmesi alanyazına katkı sunabilir (Stevens, Nurse ve Arief, 2021).

1.3. Bölümün Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, yakın ilişkilerde deneyimlenen yalnızlık, ilişkisel ruminasyon ve siber stalklama arasındaki ilişkileri mevcut alanyazın çerçevesinde kavramsal olarak incelemektir. Bu kapsamda öncelikle siber stalklama davranışının tanımı ve diğer çevrimiçi izleme davranışlarından ayrılan yönleri ele alınmakta; ardından yakın ilişkilerde yalnızlık ve ilişkisel ruminasyon kavramları açıklanmaktadır. Son olarak söz konusu değişkenler arasındaki ikili ilişkiler değerlendirilmekte ve ilişkisel ruminasyonun yalnızlık ile siber stalklama arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek olası bilişsel süreçlerden biri olup olmadığı tartışılmaktadır.

Bu kavramsal çerçeveden hareketle çalışmanın temel sorunsalını; yakın ilişkilerde deneyimlenen yalnızlık hissinin bireyleri dijital takip (siber stalklama) davranışlarına sevk edip etmediği ve bu süreçte ilişkisel ruminasyonun nasıl bir açıklayıcı mekanizma oluşturabileceği sorusu oluşturmaktadır. Bir diğer deyişle bu derleme, yalnızlık ile sanal takip arasındaki duygu-

davranış ekseninde ilişkisel ruminasyonun bilişsel bir köprü vazifesi görüp görmediğini ilgili literatürde yanıt arayacaktır. Literatürde; yakın ilişkilerde hissedilen duygusal izolasyon, ruminatif zihinsel örüntüler ve sanal takip eylemleri arasındaki etkileşimi inceleyen çalışmalarda sınırlılıklar söz konusudur. Bu boşluğa katkı sunmak amacıyla yalnızlığın zihinsel süreçlere nasıl sirayet ettiğini ve zihinsel geviş getirmenin denetleyici dijital davranışlara nasıl dönüştüğü incelenecektir. Klinik psikoloji uygulamaları penceresinden değerlendirildiğinde özellikle yetişkin bireylerde giderek yaygınlaşan siber gözetim davranışlarının altında yatan psikolojik ve bilişsel dinamiklerin anlaşılmasına katkı sunacak çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Hem yakın ilişki odaklı psikopatoloji zeminine kuramsal katkı sunması hem de dijital çağın beraberinde getirdiği ilişkisel krizlere yönelik klinisyenlerde farkındalık oluşturmaları bakımından bu çalışma, alanyazın ve klinik uygulama sahası için bir referans niteliği taşıyabilir.

2. KAVRAMSAL TEMELLER VE KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

2.1. Siber Stalklama (Çevrimiçi Takip)

2.1.1. Siber Stalklama Kavramı ve Geleneksel Takipten Ayrışan Yönleri

Kircaburun, Jonason ve Griffiths (2018); siber stalklama davranışını temel olarak mevcut partneri gizlice kontrol etme, eski partnerin çevrim içi adımlarını takip etme ve sanal ortamda rahatsızlık verici gözetim pratikleri sergileme boyutlarıyla ele almaktadır. Bu davranışı sergileyen failler, hedef aldıkları birey üzerinde tahakküm kurabilmek adına çeşitli çevrimiçi yöntemleri eş zamanlı biçimde devreye sokarak ısrarcı ve kararlı bir tutum sergilemektedirler (Short, Linford, Wheatcroft ve Maple, 2014).

Elektronik haberleşme kanalları ve bilgisayar tabanlı teknolojiler aracılığıyla kişilere yöneltilen; rıza dışı, ısrarcı, rahatsızlık verici ve mahremiyeti ihlal edici nitelikteki mesaj, tehdit veya tacizlerin yinelenen bir düzende sürdürülmesi siber stalklama olgusunu tanımlamaktadır. Güncel pratikte takip eylemleri salt doğrudan bildirimlerle sınırlı kalmayıp; anlık yazışma araçları, sosyal ağ profilleri ve özel konum/takip yazılımları gibi çok geniş bir teknolojik altyapı üzerinden yürütülmektedir (Wright, 2018).

Genel bir çerçevede siber stalklama, kişilerin internet, e-posta veya dijital temas araçlarını bir başkasını sürekli gözetlemek ve izlemek gayesiyle kullanmasıdır. Kapsamlı sistematik derlemeler, sanal düzlemde icra edilen bu istilacı eylemlerin bireyler üzerinde yol açtığı ruhsal tahribatın, geleneksel (fiziksel/çevrimdışı) takibin yarattığı travmatik sonuçlar kadar ağır ve yıkıcı olduğunu göstermektedir (Stevens vd., 2021).

Özünde takip davranışı, bir kişinin bir diğerine karşı ısrarlı, tekrarlayıcı ve hedef kişi tarafından talep edilmeyen temas ya da yaklaşım çabaları sergilemesi şeklinde ifade edilmektedir. Teknolojik aygıtların ve akıllı cep telefonlarının gündelik hayatın merkezine yerleşmesiyle bu eylemler dijital mecralara taşınmıştır; dolayısıyla yapısal bağlamda geleneksel takipten ayrıışmayan ancak teknolojik araçların sunduğu erişilebilirlik avantajıyla sürdürülen "siber stalklama" formu biçimlenmiştir (Knoll, 2026).

2.1.2. Normatif Sosyal Medya Kullanımı ile Patolojik Gözetleme Ayrımı

Dijital takip literatüründe olağan/normatif sosyal medya merakı ile sorunlu gözetleme arasındaki sınırın belirlenmesinde en belirleyici ölçüt, sergilenen eylemin sıklığı ve tekrarlanma düzeyidir. Alanyazındaki kabule göre tek seferlik bir inceleme

veya temas takip/taciz kapsamında değerlendirilmezken, aynı kişi tarafından kasıtlı biçimde en az iki veya daha fazla kez yinelenen ısrarcı takip davranışları siber stalklama olarak kabul edilmektedir (Stevens vd., 2021).

Bununla birlikte siber ve ilişkisel iz sürme davranışlarının kesin sınırlarını tespit etmek her zaman kolay olmamaktadır; bireyler maruz kaldıkları ya da bizzat sergiledikleri bu tür eylemleri çoğu zaman "istismar/takip" olarak tanımlamakta çekimser kalmakta veya yaşanan durumu yanlış anlamlandırabilmektedirler. Nitekim yetişkin bireylerin kayda değer bir kısmının ısrarlı takip yaşantılarını eksik ya da hatalı adlandırdığı, eylemin hukuki ve psikolojik sınırlarını ayırt etmekte zorlandığı saptanmıştır (Vovchuk, Layden ve Nijdam-Jones, 2026).

2.1.3. Partner ve Eski Partner Odaklı Siber Takip

Mevcut ve sonlanmış romantik ilişkilerdeki partnerlere yönelik gerçekleştirilen takip eylemlerinin, diğer ilişki türlerine kıyasla çok daha yüksek sıklıkta gözlemlendiği ve bu davranışların zamanla ivme kazanarak birey üzerinde bedensel, ruhsal ve ekonomik yıkımlara yol açtığı tespit edilmiştir (Smoker ve March, 2017).

Klinik temelli tipolojiler merceğ altına alındığında, takip pratikleri içerisinde en yaygın profilin, daha önce romantik bir birliktelik yaşanmış fakat sonradan ayrılınmış eski partnerleri hedef alan "reddedilen tip" takipçiler olduğu görülmektedir. Bu failler ekseriyetle eski partnerle bağı tekrar kurma ve barışma isteği ile ayrılığın getirdiği incinmişlik, düşmanca duygular ve kontrol arayışının çatışmalı bir bileşimiyle hareket etmektedirler (Knoll, 2026).

Partner odaklı siber takip sadece hedeflenen bireye doğrudan temas kurarak yürütülmemekte; kişinin sanal yaşam alanını kuşatmak maksadıyla yakın arkadaşları, ailesi veya sosyal

çevresiyle dijital ortamda izinsiz diyalog başlatma ve ortak sanal mecralarda kasten varlık gösterme gibi dolaylı stratejilerle de icra edilmektedir (Wright, 2018).

Önceden bir ilişki geçmişinin bulunması toplum ve bireyler tarafından tehdidin önemsizleştirilmesine sebep olabilmekte; bu durum ise partner odaklı gözetimin oluşturduğu psikolojik baskıyı daha da görünmez kılmaktadır (Vovchuk vd., 2026).

Siber takip dinamiklerine bakıldığında faillerin ağırlıklı olarak hedef aldıkları kişiyle önceden tanışıklığı olan kişilerden oluştuğu ve bu eylemlerin bilhassa 18-30 yaş bandındaki genç yetişkin grupta belirgin bir risk faktörü teşkil ettiği görülmektedir. Dahası, geleneksel/yüz yüze ilişkilerde sergilenen kontrol ve gözetim örüntülerinin önemli bir bölümünün doğrudan dijital evrene taşındığı ve birbirini beslediği anlaşılmaktadır (Wright, 2018).

Siber stalklama olgusunun yaş değişkeniyle ilişkisini inceleyen çalışmalar da bu davranış kalıbının genç yetişkinlik evresinde daha yaygın bir görünüm sergilediğini ortaya koymaktadır (Brady, Nobles ve Bouffard, 2017). Siber ortamlarda bu tür ısrarlı takiplere maruz bırakılan kişilerin ise bu yaşantıya maruz kalmayanlara oranla çok daha derin depresif belirtiler gösterdikleri kaydedilmiştir (Begotti ve Acquadro Maran, 2019).

2.2. Yakın İlişkilerde Yalnızlık

2.2.1. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık; kişinin kendi tercihi doğrultusunda ya da çevresel faktörlerin baskısıyla toplumsal aidiyet bağlarını zayıflatması, sosyal dokudan kopması veya sosyal çevresi tarafından dışlanması neticesinde ortaya çıkan evrensel bir yaşantıdır (Geçtan, 2020).

Görgül çalışmalar, yalnızlık algısı ile kurulan sosyal ve kişilerarası ilişkilerden elde edilen tatmin düzeyi arasında kuvvetli bir bağ bulunduğunu; en şiddetli yalnızlık hissinin ise mevcut ilişkilerini doyumsuz ve yetersiz olarak niteleyen bireyler tarafından deneyimlendiğini ortaya koymaktadır (Buluş, 1997).

2.2.2. İlişki İçerik Yalnızlık ve İlişkisel Yabancılaşma

Kişilerarası yakınlık; bireyin diğer insanlarla anlamlı, dengeli ve sürdürülebilir bağlar kurabilme ve duygusal bir derinlik oluşturabilme yetisini temsil ederken; yakın ilişkiler ise karşılıklı derin etkileşime, duygusal paylaşıma ve romantik bağlara dayalı ilişki örüntülerini ifade etmektedir (Finkel, Simpson ve Eastwick, 2017).

Romantik bağlar zemininde yalnızlık olgusu, bireyin bir ilişkiyi başlatma ve devam ettirme uğraşlarına rağmen; duygusal temas kurma, yakınlık hissetme ve anlamlı bir birliktelik geliştirme ihtiyaçlarının karşılanamaması sonucunda yaşanan ağır bir yoksunluk ve içsel izolasyon hali olarak tanımlanmaktadır (Rokach, 2011).

Yakın ilişkilerin doğasını açıklamaya yönelik kuramsal modellerde altı çizilen en kritik dinamiklerden biri, partnerlerin arzu edilen doyum verici çıktılara ulaşabilmek ve temel gereksinimleri ile kişisel hedeflerini gerçekleştirebilmek amacıyla birbirleriyle karşılıklı bağımlılık bağı içinde olmalarıdır (Finkel ve Simpson, 2015). Bu karşılıklı bağımlılık dengesinde duygusal paylaşımın kesintiye uğraması, kişinin bir ilişki içerisindeyken dahi derin bir yalnızlık ve ilişkisel yabancılaşma yaşamaya neden olmaktadır.

2.3. İlişkisel Ruminasyon

2.3.1. Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon; bireyde rahatsızlık ve mutsuzluk uyandıran olumsuz bir yaşantının nedenleri, anlamı, etkileri ve muhtemel

neticeleri üzerinde durmaksızın ve tekrarlayıcı biçimde odaklanma ile karakterize olan pasif bir zihinsel geviş getirme sürecidir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993).

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalar, yüksek ruminasyon düzeylerinin bireylerin yaşamı anlamlandırma ve mevcut yaşam doyumunu hissetme becerilerini negatif yönde baskıladığını göstermektedir (Şensoy, 2018).

2.3.2. Romantik İlişkilerde Uyumsuz Bir Bilişsel Başa Çıkma Mekanizması Olarak Ruminasyon

Toplumsal olarak bireyler ısrarlı takip davranışlarını rasyonel düzeyde onaylamadıklarını belirtse dahi, romantik ilişki arenasında sergilenen aşırı ısrar ve gözetim pratiklerini "büyük bir aşkın, vazgeçmeyişi ya da çabanın bir kanıtı" olarak romantize etme eğilimi taşımaktadırlar. Bu tür bilişsel meşrulaştırma mekanizmaları, partneri veya ilişkisi hakkında zihinsel bir saplantı (ilişkisel ruminasyon) döngüsüne giren bireylerin, çevrimiçi izleme ve gözetleme pratiklerini "ilişkiyi kurtarma çabası veya meşru bir merak" olarak savunmalarına ve eylemlerini sürdürmelerine zemin hazırlamaktadır (Vovchuk vd., 2026).

3. DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLER VE BİLİŞTEN EYLEME GEÇİŞ MEKANİZMASI

3.1. Yakın İlişkilerde Yalnızlık ile Siber Stalklama Arasındaki İlişki

Sanal takip pratikleri ile bireylerin deneyimlediği duygusal kırılganlıklar arasındaki etkileşim, iki yönlü ve birbirini besleyen bir döngüye işaret etmektedir; nitekim siber stalklama yaşantısına maruz kalan veya bu tür sınır ihlalleriyle karşılaşan kişilerin derinleşen bir yalnızlık ve çaresizlik hissiyle psikolojik güçlükler geliştirmeye çok daha yatkın oldukları ve yalnızlık

duygusunun bu grupta belirgin bir biçimde öne çıktığı saptanmıştır (Koçak, 2024).

Romantik ve yakın bağlar ekseninde siber stalklama olgusu; partnerin anlık hareketlerini, mekânsal konumunu ve sosyal çevresiyle olan temaslarını kontrol altında tutmak gayesiyle kesintisiz biçimde denetleyici iletiler gönderilmesi, sosyal ağ profillerinin gizlice izlenmesi ve konum belirleme (GPS) yazılımları üzerinden bireyin her adımının denetlenmesi gibi çok çeşitli ve intruzif dijital izleme yöntemleriyle somutlaşmaktadır (Stevens vd., 2021).

3.2. Yakın İlişkilerde Yalnızlık ile İlişkisel Ruminasyon Arasındaki İlişki

Alanyazında gerçekleştirilen ampirik çalışmalar, siber takip yaşantılarının bireylerde duygusal izolasyonu ve zihinsel meşguliyetleri tetikleyerek depresif duygulanım ve anksiyete gibi klinik düzeydeki ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkma riskini artırdığını göstermektedir (Begotti ve Acquadro Maran, 2019; Short vd., 2014). Bireyin sosyal ve duygusal bağlarında hissettiği yalnızlık, zihinde tekrarlayıcı ve istemsiz düşünce kalıplarının yoğunlaşmasına yol açmakta; bu durum kişiyi olumsuz bilişsel senaryoların içine hapsederek sağlıklı sosyal temas ve etkileşim becerilerini işletmesini sekteye uğratmaktadır (van Baak ve Hayes, 2018).

Bireyin yakın ilişkisinde ihtiyaç duyduğu duygusal güveni, şefkati ve yakınlığı bulamaması, ilişkisel krizler baş gösterdiğinde işlevsel ve uyumlu problem çözme stratejilerine başvurmasını engellemektedir. Destekleyici ve güvenli bir ilişkisel ağdan yoksun hisseden bireyler, bu duygusal boşluk ve stresle başa çıkabilmek adına zihinsel geviş getirme ya da partnerin sanal dünyasını denetleme gibi işlevsiz ve uyumsuz bilişsel-davranışsal tepki örüntülerine çok daha kolay yönelmektedirler (Wright, 2018).

3.3. İlişkisel Ruminasyon ile Siber Stalklama Arasındaki İlişki

Romantik birlikteliklere odaklanan ruminatif düşünceler ile bireylerin kişilerarası alanda yaşadıkları işlev bozuklukları arasında güçlü bir bağ bulunmakta olup, bu zihinsel saplantıların özellikle geçmiş partnerlere yönelik ısrarlı takip eylemleriyle yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir (Senkans vd., 2016).

Takip ve gözetim davranışı sergileyen kişilerin zihinsel ve duygusal örüntüleri irdelendiğinde; partner üzerinde kontrol kurmayı doğal bir hak olarak görme inancı, karşı tarafın hissettiği tedirginliğe karşı kayıtsızlık ve bilhassa duygu düzenleme mekanizmalarındaki belirgin aksaklıklar dikkat çekmektedir. İlişkideki belirsizlik, çatışma veya ayrılık karşısında ortaya çıkan olumsuz duygulanımı regüle edemeyen bireyler, zihinsel bir kısır döngüye yani ruminasyona kapılmakta ve bu içsel huzursuzluğu dijital takip pratikleri aracılığıyla eyleme dökerek dışsallaştırabilecekleri ileri sürülmektedir (Knoll, 2026).

3.4. Yakın İlişkilerde Yalnızlık, Siber Stalklama ve İlişkisel Ruminasyon Arasındaki İlişkiler

Mevcut çalışmalar yalnızlık, ruminasyon ve siber stalklama ile ilişkili değişkenler arasında bağlantılar bulunduğunu göstermektedir (Fang, Wang, Wen ve Huang, 2020; Koçak, 2024). Kavramsal düzeyde, yakın ilişkide deneyimlenen yalnızlığın ilişkiye ilişkin tekrarlayıcı düşünceleri artırabileceği; bu zihinsel meşguliyetin de bazı bireylerde partnerin çevrimiçi etkinliklerini kontrol etme veya izleme davranışlarıyla ilişkili olabileceğini düşündürebilir (Koçak, 2024).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen görgül bir araştırma, sanal mağduriyet ile yalnızlık hissi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu, ruminatif düşünce süreçlerinin ise bu iki değişken arasındaki etkileşime kısmi düzeyde aracılık ettiğini ortaya koymuştur (Fang vd., 2020). Benzer biçimde siber

takip eylemleri ile yalnızlık ve ruminasyon arasında pozitif yönlü anlamlı bağlantılar saptanmış; hem yalnızlığın hem de ruminasyonun siber takibi anlamlı düzeyde yordayan iki kritik bileşen olduğu belirlenmiştir (Koçak, 2024).

Kişilerarası takip pratikleri tesadüfi ya da anlık dürtülerden ziyade, belirli bir amaca hizmet eden ve yönelim gösteren eylemler olarak kabul edilmektedir. Psikiyatri alanyazınındaki kuramsal açıklamalar, bu davranış kalıplarının temelinde bireyin romantik partnerle olan bağıını korumaya ya da güvensiz bağlanma dinamiklerinden kaynaklanan duygusal yoksunluğu telafi etmeye dönük uyumsuz bir çabanın yattığını göstermektedir (Knoll, 2026). Dolayısıyla yakın ilişkisinde yalnızlık ve ihmal edilmişlik hissedenden birey, bu kopukluğu dijital gözetleme yoluyla telafi etmeye çalışabilmektedir.

Bu kavramsal çerçeve, yakın ilişkilerde deneyimlenen yalnızlığın ilişkisel ruminasyonla; ilişkisel ruminasyonun da çevrimiçi izleme ve kontrol davranışlarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Yalnızlık ile siber stalklama ilişkisinde ilişkisel ruminasyonun nasıl bir rol oynadığının incelenmesi literatüre yeni bulgu katkıları sunabilir. Bununla birlikte mevcut bulgular, değişkenlerin zamansal sırasını veya ilişkisel ruminasyonun yalnızlık ile siber stalklama arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma oluşturduğunu göstermeye yeterli değildir. Bu nedenle söz konusu ilişkiler, gelecekte dolaylı etkinin bootstrap güven aralıklarıyla sınandığı aracılık modelleri aracılığıyla incelenmelidir.

4. KLİNİK DEĞERLENDİRME AÇISINDAN ÇIKARIMLAR

4.1. Bireysel ve Çift Terapisinde Dijital Takip Davranışlarının Değerlendirilmesi

Siber stalklama eylemleri, basit bir merak veya sıradan bir sanal gezinti olarak görülmemeli; klinik psikoloji penceresinden bireylerin psikolojik bütünlüğünü ve ilişki doyumunu tehdit eden ciddi bir risk faktörü olarak konumlandırılmalıdır. İncelenen kapsamlı çalışmalarda siber takibe maruz kalmanın ya da bu döngüye saplanmanın; anksiyete bozuklukları, klinik depresyon, travma sonrası stres belirtileri, panik nöbetleri, ilişkisel güvensizlik ve yoğun yetersizlik hissi gibi sonuçlarla ilişkili olabilir (Stevens vd., 2021). Dolayısıyla hem çift terapilerinde hem de bireysel psikoterapi süreçlerinde sanal sınır ihlallerinin ve dijital denetim pratiklerinin başlı başına bir klinik değerlendirme alanı olarak ele alınması zorunludur.

Diğer yandan siber takip algısında failin cinsiyeti ve ilişkinin niteliği de klinik tabloda belirleyici bir rol oynamaktadır. Toplumsal cinsiyet kalıpları nedeniyle kadın failerin sergilediği gözetleme eylemlerinin tehdit potansiyeli çoğu zaman göz ardı edilirken, erkekler tarafından gerçekleştirilen takibin daha yıkıcı bir tehdit olarak algılandığı görülmektedir (Vovchuk vd., 2026). Klinisyenlerin danışanları değerlendirirken toplumsal önyargılardan arınarak, ilişkinin biçimi ne olursa olsun partner odaklı her türlü dijital sınır ihlalinin patolojik bir döngü olarak analiz etmeleri gerekmektedir. Yakın ilişkilerde duyulan yalnızlık, ruminatif zihinsel kilitlenmeler ve sanal eylemler arasındaki bu çok katmanlı yapı, ruh sağlığı uzmanlarına vakaları kavramsallaştırmada bütüncül bir yol haritası sunmaktadır.

4.2. Değerlendirme ve Müdahale Hedefleri

Klinik değerlendirmede danışanın otomatik düşüncelerinin, ilişkiye ilişkin haklılık ve kontrol inançlarının, tekrarlayıcı düşünme örüntülerinin, dürtü kontrolünün ve duygu düzenleme güçlüklerinin ele alınması yararlı olabilir. Bu bağlamda, danışanın otomatik düşüncelerini, ilişkisel haklılık inançlarını ve zihinsel meşguliyetlerini yeniden yapılandıran Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) müdahaleleri ile dürtü kontrolü ve duygu düzenleme becerilerini pekiştiren Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) temelli yaklaşımların, bu tür uyumsuz ilişkisel eylemlerin sağaltımında etkililiği araştırılabilir (Knoll, 2026).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yakın ilişkilerde yalnızlık, ilişkisel ruminasyon ve siber stalklama arasındaki olası bağlantılar kavramsal olarak incelenmiştir. Alanyazında yer alan kuramsal yaklaşımlar ve görgül araştırma bulguları; yakın ilişkilerinde duygusal yalnızlık hisseden veya geçmiş birlikteliklerinde tatminsizlik yaşayan bireylerin, partnerlerinin ya da eski partnerlerinin çevrimiçi etkinliklerini izleme ve denetleme eğiliminde olabileceklerini göstermektedir (Buluş, 1997; Koçak, 2024; Rokach, 2011). İlişkisel bağlarda tecrübe edilen duygusal yoksunluk ve güvensizlik hisleri, bireylerin duygu düzenleme mekanizmalarını zorlamakta ve bu içsel huzursuzluğu dijital dünyada iz sürme pratikleri yoluyla telafi etme çabasına zemin hazırlayabilmektedir (Knoll, 2026; Smoker ve March, 2017).

Ele alınan kavramsal çerçeve doğrultusunda, ilişkisel ruminasyonun yalnızlık hissi ile siber stalklama arasındaki etkileşimde açıklayıcı bir bilişsel süreç olarak rol oynayabileceği değerlendirilmektedir (Fang, Wang, Wen ve Huang, 2020; Koçak, 2024). Bireyin ilişkideki belirsizliklere, çatışmalara veya sonlanmış bir bağa yönelik tekrarlayıcı ve istemsiz zihinsel

odaklanması (ilişkisel ruminasyon), yalnızlığın yarattığı duygusal gerilimi pekiştirebilmektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993; Senkans, McEwan, Skues ve Ogloff, 2016). Ortaya çıkan bu bilişsel döngü, bireyin pasif bir düşünme halinden çıkarak partnerin veya eski partnerin sanal adımlarını kontrol etme yönündeki dürtüsel eylemlerin sürdürülmesiyle ilişkili olabilir (van Baak ve Hayes, 2018; Wright, 2018).

Gelecek çalışmalar için önerilere bakıldığında ise yakın ilişkilerde deneyimlenen yalnızlık ile siber stalklama davranışları arasındaki ilişkide, ilişkisel ruminasyonun üstlenebileceği olası aracılık mekanizmasının görgül araştırmalarla test edilmesi önerilmektedir (Fang vd., 2020; Koçak, 2024). Özellikle boylamsal araştırma desenleri kullanılarak farklı yaş ve ilişki evrelerindeki bireyler üzerinde söz konusu değişkenler arasındaki yapısal yol ve aracılık modellerinin incelenmesi, literatürdeki neden-sonuç örüntülerinin daha net anlaşılmasını sağlayacaktır (Stevens, Nurse ve Arief, 2021; Vovchuk, Layden ve Nijdam-Jones, 2026).

KAYNAKÇA

- Begotti, T., & Acquadro Maran, D. (2019). Characteristics of cyberstalking behavior, consequences, and coping strategies: A cross-sectional study in a sample of Italian university students. *Future Internet*, 11(5), 120. <https://doi.org/10.3390/fi11050120>
- Brady, P. Q., Nobles, M. R., & Bouffard, L. A. (2017). Are college students really at a higher risk for stalking?: Exploring the generalizability of student samples in victimization research. *Journal of Criminal Justice*, 52, 12-21. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2017.07.003>
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Huang, J. (2020). Cybervictimization and loneliness among Chinese college students: A moderated mediation model of rumination and online social support. *Children and Youth Services Review*, 115, 105085. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105085>
- Finkel, E. J., & Simpson, J. A. (Eds.). (2015). Relationship science. *Current Opinion in Psychology*, 1, 1-122.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 383-411.
- Geçtan, E. (2020). *İnsan olmak* (19. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kircaburun, K., Jonason, P. K., & Griffiths, M. D. (2018). The Dark Tetrad traits and problematic social media use: The mediating role of cyberbullying and

- cyberstalking. *Personality and Individual Differences*, 135, 264–269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.034>
- Knoll IV, J. L. (2026). Stalking: Unwanted pursuit and fear. *Focus*, 24(1), 35-44.
- Koçak, L. (2024). Üniversite öğrencilerinde siber stalklama ile yalnızlık, ruminasyon, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 364-375. <https://doi.org/10.48066/kusob.1527722>
- Koçak, L., Özgöl, M., & Demir, M. (2023). Siber Stalklama Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(ÖS), 256-263. <https://doi.org/10.33206/mjss.1344604>
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 339-349.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1-48). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Rokach, A. (2011). Loneliness and intimate relationships: A national survey. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 145(1), 45-57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528076>
- Senkans, S., McEwan, T. E., Skues, J., & Ogloff, J. R. (2016). Development of a relational rumination questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 90, 27-35.

- Short, E., Linford, S., Wheatcroft, J. M., & Maple, C. (2014). The impact of cyberstalking: The lived experience-a thematic analysis. *Annual Review of Cybertherapy and Telemedicine* 2014, 133-137.
- Smoker, M., & March, E. (2017). Predicting perpetration of intimate partner cyberstalking: Gender and the dark tetrad. *Computers in Human Behavior*, 72, 390-396. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.012>
- Stevens, F., Nurse, J. R., & Arief, B. (2021). Cyber stalking, cyber harassment, and adult mental health: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(6), 367-376.
- Şensoy, E. M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- van Baak, C., & Hayes, B. E. (2018). Correlates of cyberstalking victimization and perpetration among college students. *Violence and Victims*, 33(6), 1036-1054.
- Vovchuk, A., Layden, B. K., & Nijdam-Jones, A. (2026). University students' perceptions of stalking threat: The role of gender and relationship type. *International Journal of Forensic Mental Health*, 25(1), 40-50.
- Wright, M. F. (2018). Cyberstalking victimization, depression, and academic performance: The role of perceived social support from parents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(2), 110-116.

WOMEN’S MENTAL HEALTH AND GENDER DISCRIMINATION ACROSS FAMILY, EDUCATIONAL, AND WORK CONTEXTS

Ayşe Hazal DÜNDAR¹

1. INTRODUCTION

Gender is defined as encompassing societal expectations and norms concerning the definition of women and men, which extend beyond the confines of biological sex characteristics. These norms and expectations are considered fundamental social determinants, exerting influence not only on social roles and identities but also on access to opportunities, power relations, and mental health. It is important to note that these norms and expectations have the potential to give rise to discriminatory attitudes and behaviours. Societal expectations regarding the gendered roles of women and men have the potential to impose restrictions on individuals of both genders in a variety of areas of life. Discriminatory attitudes and behaviours that individuals face on the basis of their gender can manifest in different areas of life, ranging from roles within the family to educational and career opportunities, and from economic independence to decision-making processes.

The family constitutes the primary social context in which gender roles are learned and passed down through generations. The education system provides a broader social arena in which these roles and inequalities of opportunity can be reproduced. It is evident that disparities arising during one's educational

¹ Dr., Usak University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, ORCID: 0000-0001-8974-9680

trajectory have the potential to influence women's future access to employment, economic resources, career opportunities, and decision-making mechanisms. Consequently, gender discrimination can become a persistent experience that evolves and manifests in diverse forms across various life domains, potentially impacting an individual's psychosocial development.

From the perspective of clinical psychology, the significance of this process lies in the effects of gender discrimination on women's mental health. It is important to note that these effects are not limited to a single experience of discrimination; rather, they are influenced by numerous other factors. Repetition of discriminatory attitudes and behaviours, in conjunction with exposure to inequality, has been demonstrated to engender feelings of worthlessness, failure to recognise or suppression of competencies, exclusion, restriction, and loss of power in individuals. It is evident that all of these factors have the capacity to exert an influence on mental health and psychological well-being, thereby impacting perceptions of self-worth, autonomy, and competence. Research has repeatedly and robustly indicated that exposure to discriminatory attitudes and behaviours is associated with depression, anxiety, trauma-related symptoms, somatic complaints, and other psychological distress in women. Consequently, the evaluation of women's mental health necessitates the consideration of not only individual factors and clinical characteristics, but also the social context in which these characteristics emerge.

In this section, the concept of gender discrimination is examined from the perspective of clinical psychology, and the concept of gender-based discrimination is addressed through three interrelated key areas of life: family, education, and the workplace. The present study aims to evaluate the relationship between discrimination arising in these different areas and women's mental health. The objective is therefore to comprehend

discrimination not merely as an interpersonal disposition or conduct, but as a multidimensional social process that can be replicated in various contexts throughout life and can exert cumulative effects on psychological well-being.

2. GENERAL CONCEPTUAL FRAMEWORK

Sex refers to categories based on individuals' biological characteristics, such as hormonal, anatomical, and reproductive system traits, and is generally determined at birth (Volkmann, 2019). Gender, on the other hand, represents a complex and dynamic social system constructed around the concept of sex. Gender is defined as the social meanings attributed to biological sex and is culturally constructed. It refers to the roles, expectations, norms, and power relations that society assigns to women and men (Barnes, 2020). While sex denotes an unchanging and universal structure, the concept of gender represents learned expectations that can vary over time, across different cultures, and within different societies. The World Health Organization (WHO) defines gender as the set of socially constructed roles, behaviors, and relationships between women and men (WHO, 2021). These societal expectations regarding what it means to be a woman or a man give rise to gender stereotypes. These stereotypes often associate men with positive traits such as strength, independence, and courage, while defining women with traits that place them in a more subordinate position, such as being emotional, dependent, passive, and self-sacrificing. These stereotypes play a critical role in the formation of gender roles. Gender roles refer to the expected patterns of behavior, responsibilities, and social duties assigned to women and men. These roles are learned from childhood onward through the family, the education system, the media, and cultural norms, and are gradually internalized within society. Gender roles often

increase women's obligations to provide care, take on domestic responsibilities, and perform emotional labor, while associating men with power, competition, and economic responsibilities. Gender discrimination is defined as the unequal treatment of individuals solely on the basis of their biological sex. This type of discrimination occurs directly or indirectly in many areas, ranging from hiring processes to compensation, and from educational opportunities to access to health care.

3. GENDER DISCRIMINATION WITHIN FAMILY DYNAMICS

The family plays a key role in the development of individuals and, consequently, societies. As the first institution where individuals begin to socialize, the family is the fundamental social institution where gender norms, roles, and power relationships are developed and transmitted. Children acquire their first understanding of what it means to be a girl or a boy through their parents' attitudes, behaviors, and expectations. For this reason, while the family can support gender equality, it can also lay the groundwork for the intergenerational transmission of discrimination.

Discriminatory attitudes and behaviors toward women begin even before a girl is born. The preference for sons or the perception that having a daughter is a sign of low social status places women at a disadvantage even before they are born. Gender-based attitudes and behaviors continue to surface in later stages of life. Particularly in traditional and patriarchal societies, girls are often associated with traits such as social conformity, compassion, and consideration for others. Parents generally reinforce these expectations by encouraging girls to take on caregiving roles and play with dolls. In contrast, traits such as assertiveness and being an "agent" are emphasized for boys.

Independence, authority, success, and competence are encouraged. Boys' play is generally based on competition, control over objects, and aggression (Leaper, 2015). Similarly, stricter control over girls' choice of friends, monitoring and restricting their communication channels, limiting their educational and career goals, and linking their future plans to the roles of marriage and motherhood are also reflections of gender-based differences in parental attitudes. Although these practices are often justified under the guise of protection or tradition, they can negatively impact girls' development of autonomy and their mental health.

UN Women (2019) emphasizes that while families can create a loving and supportive environment for women and girls, they can also be a setting where inequalities, gender-based power imbalances, and human rights violations may occur. The unequal division of care work within the family, women's limited say in decision-making processes, and the perpetuation of traditional parenting norms lay the foundation for the gender-based disadvantages women will face throughout their lives.

4. GENDER DISCRIMINATION IN THE EDUCATIONAL CONTEXT

The gender-based discrimination faced by women also manifests itself later on in terms of access to education and the ability to continue their education. Although significant progress has been made worldwide in recent years toward achieving gender equality in education, gender inequalities persist to varying degrees depending on the region and the different levels of education. According to current data, significant progress has been made toward gender equality, particularly at the elementary school level. In many countries, school enrollment rates for girls and boys have reached nearly equal levels. However, in Sub-

Saharan Africa, South Asia, and some low-income countries affected by conflict, girls remain at a disadvantage in terms of access to education. Factors such as early marriage, economic deprivation, gender norms, and caregiving responsibilities continue to negatively impact girls' educational experiences, particularly during the transition to secondary school and the completion of their education (UNESCO, 2024). When examined at the university level, it is evident that in many countries, women make up a significant proportion of students who enroll in and complete university programs. However, this statistical progress does not mean that gender equality in education has been fully achieved. It is evident that women remain underrepresented, particularly in STEM fields such as engineering, computer science, mathematics, and technology. It is reported that women hold decision-making positions such as academic progression, leadership in research, and educational administration at lower rates than men. Consequently, gender equality in education is viewed as a phenomenon that must be assessed not only through school enrollment rates but also through multidimensional indicators such as the choice of educational fields, completion of education, academic career opportunities, and access to leadership positions (UNESCO, 2025).

A more thorough examination of the situation in Türkiye indicates that, in a similar manner, there has been a substantial increase in the participation rate of women in education. A subsequent examination of the distribution by year of the population aged 25 and older who have completed at least secondary school reveals an increase in the rates for both men and women. In 2008, this rate was 20.7 for women and 32.5 for men; by 2024, it had risen to 43.6 for women and 55.3 for men. Although an increase was observed in both genders, the notable finding is that the gender gap has not narrowed and remains the

same (TÜİK, 2026a). According to 2025 data, the illiteracy rate among men is 0.7, while among women it is 3.6 (TÜİK, 2026b).

In conclusion, while significant progress has been made on a global scale toward achieving gender equality in education, it is evident that this progress is not yet sufficient to ensure equal outcomes for women and men. In particular, gender-based inequalities persist in areas such as access to education, as well as the continuation and completion of education, the choice of fields of study, participation in STEM fields, academic careers, and representation in decision-making mechanisms. Although the educational attainment of women in Türkiye has risen significantly compared to previous years, the persistence of the educational attainment gap between women and men and the lower literacy rate among women indicate that equal opportunity in education must be assessed beyond mere quantitative progress. In this context, gender equality in education should not be limited solely to increasing women's participation in education; rather, it must be addressed through comprehensive policies aimed at ensuring equal access to opportunities at all levels of the educational process, reducing gender stereotypes, supporting educational and career choices, and strengthening women's representation in academic and administrative decision-making processes.

5. GENDER DISCRIMINATION IN WORKING LIFE

The restrictions women face in the field of education, and the persistent gender gap in educational attainment, can place women at a disadvantage in terms of economic participation and their professional lives as they age. Unequal access to educational opportunities directly affects not only individuals' ability to acquire knowledge and skills but also their access to career

opportunities, employment, and economic resources. For this reason, gender inequalities in education can form the basis for inequalities that persist into later stages of women's lives in terms of their labor force participation, likelihood of employment, professional status, and income. Although women's educational levels and quality have increased, expanding their opportunities for economic independence and participation in the labor market, it is evident that the advances made in education are not equally reflected in the workplace. This situation indicates that women may face gender inequalities not only in terms of their participation in the workforce but also regarding the nature of their employment, wage levels, career opportunities, and representation in decision-making processes. Consequently, gender-based inequalities that begin in the education system can be reproduced in economic and professional life, becoming part of a broader pattern of inequality that affects women's economic independence, living standards, and social status.

Current data reveal that women do not enjoy equal conditions with men in terms of labor force participation, likelihood of employment, wage levels, occupational status, and advancement to management positions. According to data from the International Labor Organization (ILO), in 2024, only 46.4% of women of working age were employed, while this rate stood at 69.5% for men (ILO, 2025a). The report notes that, over a period of more than 30 years, the gender employment gap has narrowed by only 4 percentage points; the largest decline was observed in high-income and lower-middle-income countries. It emphasizes that, at the current rate of progress, it will take more than 190 years to achieve gender equality in global employment rates.

The gender gap becomes more evident as one moves up the organizational hierarchy. Women's representation declines rapidly as one ascends to the upper echelons of the hierarchy. Data show that in 16 G20 countries, women account for only one-

quarter of board members. Furthermore, the proportion of female CEOs in large publicly traded companies is extremely low (ILO, 2025b). This inequality in decision-making mechanisms is also evident in other areas of the business world. Globally, the proportion of women on trade union executive boards is 34 percent, while in employer organizations, this rate is 30 percent (ILO, 2025b).

One of the fundamental causes of this gender gap in the workplace is the burden of unpaid care work that falls on women's shoulders. The increased presence of women in the workforce has not led to a shift in domestic responsibilities. Women continue to work while also shouldering the responsibilities of care and household management. Globally, 708 million women are outside the labor force due to unpaid care and household responsibilities, while the number of men outside the labor force for the same reason is only 40 million (ILO, 2025b). In G20 countries, women undertake twice as much unpaid household and care work as men. This situation directly limits their duration of paid employment, their working hours, and their career advancement (ILO, 2025b).

All this aside, gender inequality in the workplace is not limited to low labor force participation rates among women. Even when women perform the same or similar jobs, they may receive lower wages than men; furthermore, the concentration of women in occupations and sectors that offer lower wages and status reinforces gender-based occupational segregation (ILO, 2024; Heilman et al., 2024). The invisible organizational and societal barriers that women face as they advance in their careers lead to a decline in women's representation, particularly in managerial and decision-making positions, a phenomenon conceptualized as the "glass ceiling." Indeed, recent research shows that even when women's qualifications and performance are comparable to those of men, they may face disadvantages in promotion processes, and

that this disparity can begin in the early stages of their careers and accumulate over time. Consequently, gender inequality in the workplace is viewed as a structural issue that shapes women's economic and professional standing through multiple interrelated mechanisms, such as access to employment, pay, occupational segregation, promotions, and leadership opportunities. Considering the situation in Türkiye, it is observed that in 2024, the employment rate for the population aged 15 and older was 32.5% for women and 66.9% for men. While overall employment rates in Türkiye indicate a marked difference between women and men, this difference becomes even more pronounced during periods when the responsibilities of childbearing and childcare are particularly intense. Accordingly, when comparing the employment rates of women and men aged 25–49 who have a child under the age of 3 in their household, it is evident that the gender gap in employment has reached striking proportions. In 2024, the employment rate for women aged 25–49 with a child under the age of 3 in their household was 26.9%, while that for men was 90.9% (TÜİK, 2026c).

Indicators regarding women's representation in the workforce, decision-making mechanisms, academic careers, and scientific research in Türkiye reveal that women's visibility has increased to a certain extent in recent years. However, as is the case with global data, it is evident that women are not represented on equal footing with men in high-level decision-making and management positions. Although women's representation has increased, particularly in politics, diplomacy, and management, current rates indicate that gender equality has not yet been achieved. When developments in the political and diplomatic spheres are considered, it is evident that the proportion of female ambassadors rose from 11.9% in 2011 to 28.4% in 2025. Similarly, the proportion of female members of the Grand National Assembly of Türkiye increased from 9.1% in 2007 to

19.9% by the end of 2025. As of 2025, 118 of the 592 members of the Assembly were women and 474 were men, indicating that despite the increase in women's representation in political decision-making mechanisms, they still lag significantly behind men (TÜİK, 2026c).

The representation of women in their academic and professional careers has also increased over time. The proportion of female professors in higher education rose from 27.6% in the 2010–2011 academic year to 34.9% in the 2024–2025 academic year. A more pronounced increase was observed in the proportion of female associate professors, which rose from 32.2% to 43.3% during the same period (TÜİK, 2026c). These increases indicate that women are increasingly occupying positions at various levels of the academic career ladder. However, the fact that the proportion of women in the upper echelons of the academic hierarchy, such as the rank of professor, continues to lag behind that of men suggests that gender inequalities in academic promotion processes have not been completely eliminated.

A similar pattern is observed in managerial positions in the workforce. The proportion of women in senior and mid-level managerial positions rose from 14.4% in 2012 to 21.5% in 2024. The proportion of women serving on the boards of directors of the 50 largest companies listed on Borsa İstanbul also rose from 12.2% in 2016 to 18.3% in 2025 (TÜİK, 2026c). Thus, while women's representation in management ranks is increasing, they remain in the minority in top-level positions where decision-making authority is concentrated.

Overall, the representation of women in the fields of diplomacy, politics, academia, and management in Türkiye has been increasing over the years. However, it is evident that this increase has not occurred at the same level across all fields; specifically, women's representation remains lower in high-level

decision-making and management positions. Consequently, it can be said that the quantitative increase in women's participation in education and the workforce has not been equally reflected in decision-making processes and spheres of organizational power. This situation demonstrates that women's participation in professional life alone does not ensure gender equality; structural, institutional, and societal barriers that affect women's advancement up the career ladder and their access to decision-making positions must also be taken into account.

6. GENDER DISCRIMINATION ACROSS MULTIPLE LIFE CONTEXTS AND WOMEN'S MENTAL HEALTH

Gender discrimination is not only a form of inequality that limits women's access to social, economic, and educational opportunities, but it is also a significant social factor that can affect women's mental health. Discriminatory attitudes and practices encountered in various contexts, from family life to education and the workplace, can increase the sources of stress women face throughout their lives, and the accumulation of these stress factors can negatively impact an individual's mental health. In particular, inequality in access to opportunities, gender-based expectations, worthlessness, exclusion, discriminatory treatment, and inequalities in power dynamics can lead to women being exposed to chronic stress. The effects of gender discrimination on mental health suggest that discrimination can manifest not only through directly experienced negative events but also through an individual's perceptions of themselves, their social relationships, and their future. Repeated experiences of discrimination can affect an individual's sense of self-worth, feelings of autonomy and competence, and the relationships they form with their social environment; these processes can be linked to various mental

health issues such as depression, anxiety, and general psychological distress. Furthermore, the repeated experience of discrimination across different areas of life and at various stages can become a chronic source of stress that goes beyond a single stressor and may affect women's mental health in the long term.

In this context, examining the relationship between gender discrimination and women's mental health requires taking into account not only individual characteristics or clinical factors but also the social and structural context in which these difficulties arise. Indeed, studies conducted with different samples and research designs indicate that there are significant associations between experiences of gender-based discrimination and various mental health indicators among women.

Research findings have indicated an association between increased experiences of gender discrimination among women and the development of depressive disorders (Butler-Barnes et al., 2022; Fischer & Holz, 2007; Kim & Park, 2018), anxiety disorders (Kessler et al., 2005; Li et al., 2025), and somatization (Dündar, 2024). Gender-based discrimination constitutes a persistent threat to individuals' gender identity and has been shown to trigger the emergence of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), Cumulative Trauma Disorders (CTD), and annihilation anxiety related to female identity (Kira et al., 2015). Furthermore, significant associations have been identified between exposure to gender-based discrimination and symptoms of psychoticism and externalization (Kira et al., 2020), suicidal ideation (Butler-Barnes et al., 2022), and sleep disorders (Bell & Juvonen, 2020; Dündar, 2024). When these findings are evaluated holistically, it becomes evident that the effects of gender discrimination on women's mental health are not limited to a single psychopathological symptom or diagnostic category; rather, they constitute a multidimensional risk area encompassing various psychological, behavioural, and somatic symptoms. The

broad spectrum of mental health implications resulting from gender discrimination on women's mental health, ranging from internalising symptoms such as depression, anxiety, and somatisation to post-traumatic stress and cumulative trauma reactions; and from psychoticism and externalising symptoms to suicidal ideation and sleep disorders, demonstrates that the effects cannot be addressed solely in terms of individual-level psychological processes. In this context, gender discrimination should be viewed not merely as a social stressor arising in interpersonal relationships, but as a persistent social determinant that can affect women's psychological well-being and mental functioning across various areas of life. Therefore, in clinical and psychosocial approaches aimed at understanding and protecting women's mental health, it is important to consider not only individual psychopathological symptoms but also gender-based inequalities and experiences of discrimination that may contribute to the emergence or persistence of these symptoms.

7. CONCLUSION

Gender discrimination is a pattern of gender-based inequality that women face in various spheres of life and at different stages of their lives. Gender norms, which begin even before birth and are established within family life, can lead to inequalities that reinforce one another throughout life by affecting access to opportunities and rights in education and the workplace. For this reason, the effects of discrimination on women's mental health should be considered within the framework of cumulative and ongoing experiences rather than as isolated incidents.

The clinical psychology perspective on gender discrimination constitutes an significant psychosocial context related to mental health issues such as depression, anxiety, stress, trauma-related disorders, and general psychological distress.

Accordingly, it is essential to consider not only individual factors but also women's experiences of discrimination and the social environment in which these experiences arise during mental health assessment and intervention processes. A gender-sensitive clinical approach requires not only supporting individual well-being but also evaluating the social conditions that shape women's lives.

REFERENCES

- Barnes, E. (2020). Gender and gender terms. *Noûs*, 54. 704-730. <https://doi.org/10.1111/nous.12279>.
- Bell, A. N., & Juvonen, J. (2020). Gender discrimination, perceived school unfairness, depressive symptoms, and sleep duration among middle school girls. *Child Development*, 91(6), 1865-1876. <https://doi.org/10.1111/cdev.13388>
- Butler-Barnes, S. T., Leath, S., Inniss-Thompson, M. N., Allen, P. C., D'Almeida, M. E., & Boyd, D. T. (2022). Racial and gender discrimination by teachers: Risks for Black girls' depressive symptomatology and suicidal ideation. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 28(4), 469. <https://doi.org/10.1037/cdp0000538>
- Dedeoğlu, S. (2000). Toplumsal cinsiyet rolleri açısından türkiye'de aile ve kadın emeği. *Toplum ve Bilim Dergisi*, 86(3), 139-170.
- Dündar, A. H. (2024). *Toplumsal cinsiyet ayrımcılığının kadın ruh sağlığına etkisinde benlik değeri ve psikolojik ihtiyaçların rolü* [Doctoral dissertation]. Aydın Adnan Menderes University.
- Fischer, A. R., & Holz, K. B. (2007). Perceived discrimination and women's psychological distress: The roles of collective and personal self-esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 154. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.2.154>
- Heilman, M. E., Caleo, S., & Manzi, F. (2024). Women at work: Pathways from gender stereotypes to gender bias and discrimination. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 11, 165–192.

<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-110721-034105>

International Labour Organization. (2024). *Global wage report 2024–25: Is wage inequality decreasing globally?* ILO. <https://doi.org/10.54394/CJQU6666>

International Labour Organization. (2025a). *Women and the economy: 30 years after the Beijing Declaration*. ILO. <https://doi.org/10.54394/THIU7496>

International Labour Organization. (2025b). *Equality between men and women in the workforce*. ILO.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

Kim, E., & Park, H. (2018). Perceived gender discrimination, belief in a just world, self-esteem, and depression in Korean working women: A moderated mediation model. In *Women's Studies International Forum*, 69, 143-150. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2018.06.006>

Kira, I. A., Hanaa, S., & Bujold-Bugeaud, M. (2015). Gender discrimination (GD): A conceptual trauma-based framework for GD and the development of gender discrimination inventory. *Psychology*, 6(16), 2041-2070. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.616201>

Kira, I. A., Shuwiekh, H., Kucharska, J., Abu-Ras, W., & Bujold-Bugeaud, M. (2020). The dynamics underlying the negative mental health effects of gender discrimination in two samples: Poland and Egypt. *Current Psychology*, 39(1), 74-88. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9730-5>

- Leaper, C. (2015). *Gender and Social-Cognitive Development*. In Handbook of Child Psychology and Developmental Science. R.M. Lerner (Ed.). <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy219>
- Li, Y., Wu, K., Lai, W., Wang, W., Zhao, H., Zhang, C., Guo, L., & Lu, C. (2025). Prevalence rate of perceived gender discrimination and its associations with suicide behaviors in Chinese adolescents: the mediating roles of depressive symptoms and anxiety symptoms. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(8), 2473-2483. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02674-0>
- TÜİK. (2026a). *Eğitim Göstergeleri*. <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/databrowser/dashboards/10>
- TÜİK. (2026b). *Eğitim Durumu*. <https://nip.tuik.gov.tr/?value=EgitimDurumu>
- TÜİK. (2026c). *İstatistiklerle Kadın*, 2025. <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58272>
- UN Women. (2019). *Progress of the world's women 2019–2020*. UN Women.
- UNESCO. (2024). *Gender equality and education*. <https://www.unesco.org/en/gender-equality/education>
- UNESCO. (2025). *2025 Gender Report: Women lead for learning*. <https://www.unesco.org/gem-report/en/publication/2025-gender-report>
- Volkman, C. (2019). *Theoretical approaches to gender*. In: *Muslim Women in Austria and Germany Doing and Undoing Gender*. Springer VS, Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-23952-7_3

World Health Organization. (2021). *Gender and health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/gender-and-health>

KLİNİK PSİKOLOJİ ALANINDA
GÜNCEL KONULAR VE
AKADEMİK DEĞERLENDİRMELER

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com