



YAŞAMDA  
KADIN ve  
SANAT  
DERNEĞİ

PROJE

KENDİ HİKAYENİ ANLAT

SOSYAL ETKİ RAPORU

2020

# Kısaca

## "Kendi Hikayeni Anlat"

Proje "Kendi Hikayeni Anlat" Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı "Bizi Bağlayan Şeyler Özel Desteği" ile gerçekleşti!

Projemiz, Covid-19 Pandemisi sebebiyle toplumsal cinsiyete dayalı eşitsizliklerden kaynaklı artış gösteren şiddet ve ev içi sorumluluk gibi alanlarda kurulan baskı ve yalnızlık hissini aşılmasında; kadınların kendilerine ait alanlar oluşturmalarına ve kendi bedenlerine, hayatlarına ve hikayelerine sahip çıkmalarına destek olmayı; sanatın empatik ve birleştirici gücüyle dayanışmayı büyütmeyi, kadınlara yalnız olmadıklarını hissettirmeyi amaçlamaktadır.

Sanatın kişiye, anlatmak istediği kadarını ortaya koyduğu güvenli bir alan yaratmasından hareketle ve kişisel tarihlerimizin de toplumsal tarih kadar kıymetli olduğu inancıyla yöntem olarak hikaye anlatıcılığı seçilmiştir. Hikayeler kişiye anlatmak istediğini metaforlar ve sembollerle anlatma özgürlüğü vererek üretilen sanat eserinin hem içkin hem de aşkın olmasını sağlar. Psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacak hikaye anlatıcılığı, kadınların pandemi süreci ve gündelik hayat deneyimlerini anlatı, yazı, sembolik dil ve bedendeki yansımaları üzerinden paylaşmalarına aracılık eder.

Bu amaçlarla iki ayrı gruptan 30 kadınla 8 hafta süren çevrimiçi ortamda güvenli bir alan yaratarak, sanatın gücüyle hikaye anlatımı ve yazım tekniklerini hem öğrenip hem de kullanarak kendi hikayelerimizi yazdığımız bir atölye sürecinin ardından kitabımızı yayınlamanın heyecanını ve dayanışma hissini okurlarımızla paylaşıyoruz.

*"Çünkü paylaştıkça fark ediyoruz ki aslında hepimiz biriz. Her ne kadar farklı hayat tecrübelerinden geçip bugüne gelsek de meselelerimiz aynı yerde birleşiyor, hissettiklerimiz aynı duygular oluyor. Bu dünyada yalnız olmadığımızı bilmek güzel, bunu paylaşabileceğim kadınlar olmasını bilmek daha da güzel." (Proje Katılımcısı)*

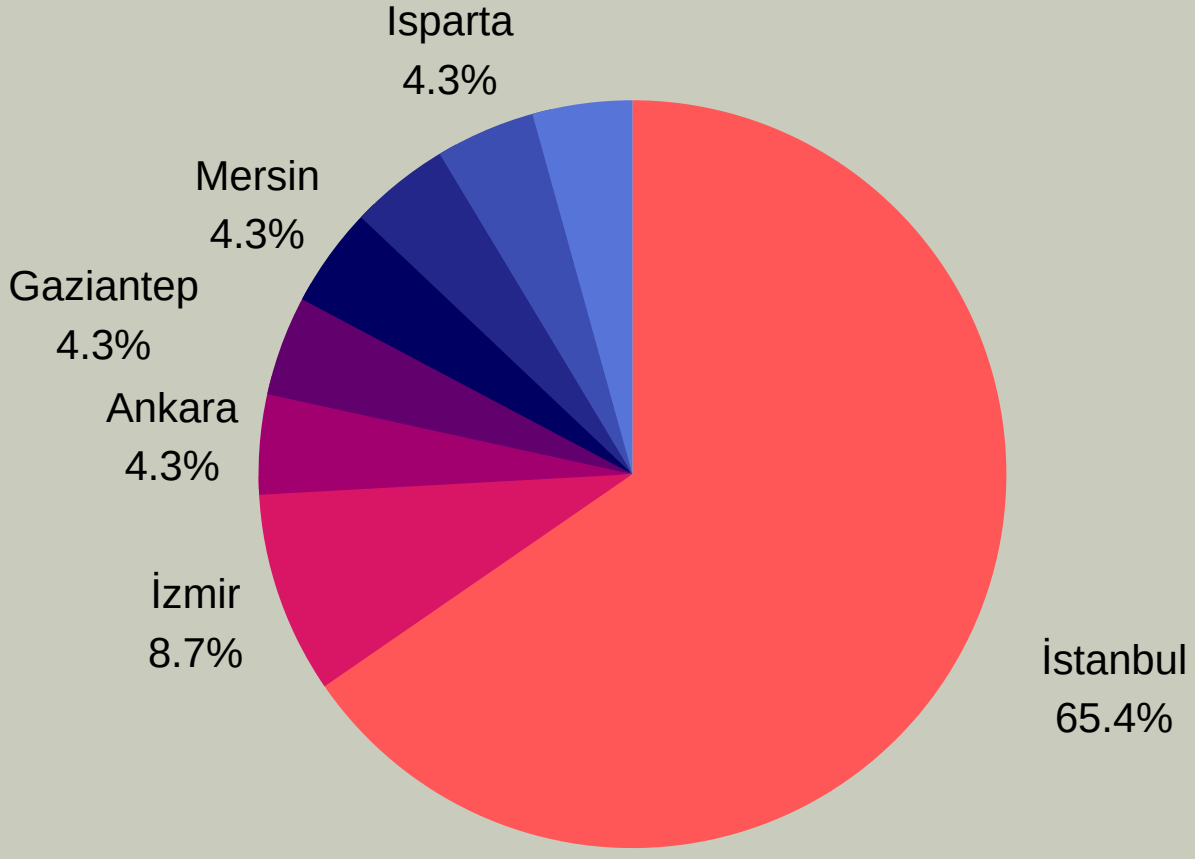


Avrupa  
Birliği  
**sivil  
düşün**

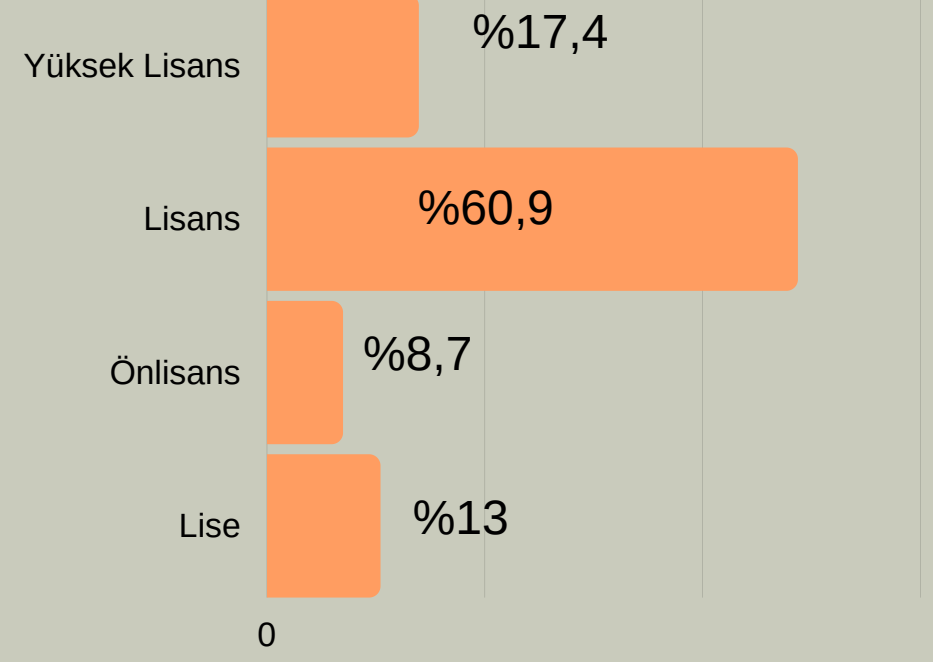
"Bu proje Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Yaşamda Kadın ve Sanat Derneği'ne aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır."

## Kısaca

# Proje katılımcısı kadınlar;



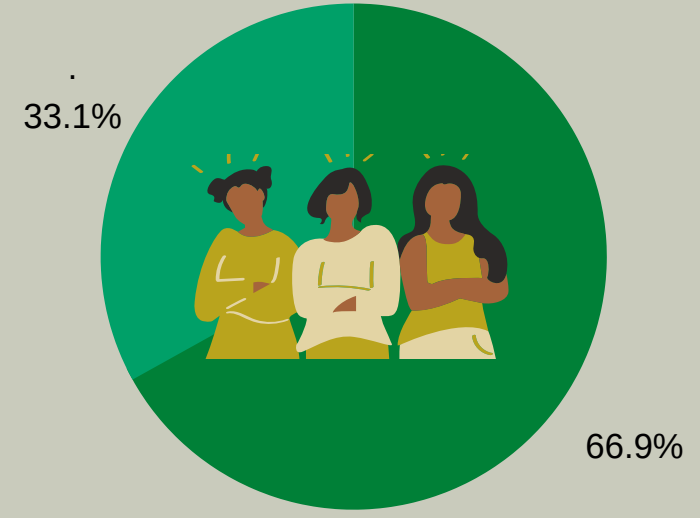
Yaş aralığı 22 ile 65 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 37 , eğitim duurmları ise;



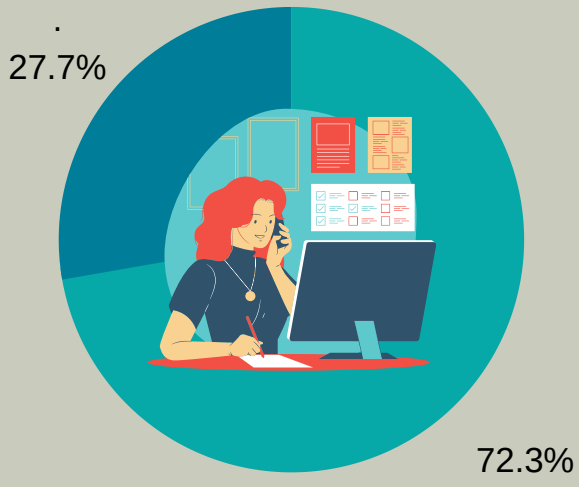
Şehir dağılıma bakıldığında pandemi sebebiyle çevrimiçi yapılan atölyelerin çeşitliliğe olan etkisi dikkat çekicidir.



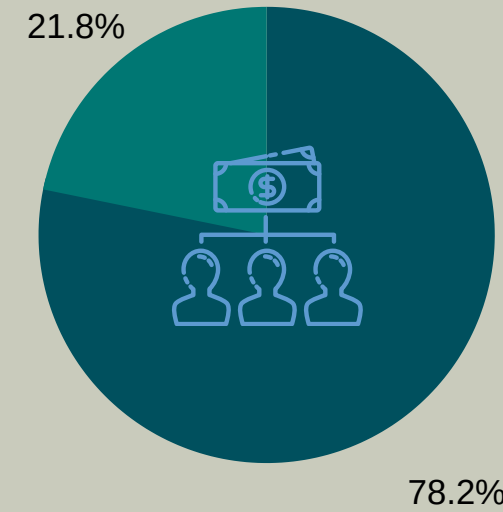
## Pandemi sürecinde;



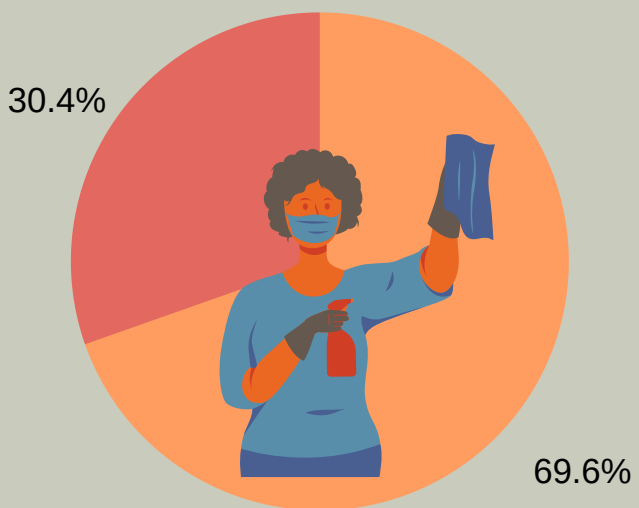
Katılımcıların %60,9'u herhangi bir ücretli işte çalışmamaktadır.



Ücretli bir işte çalışanların, %56,5'i evden çalışmaya geçmişken %21,7'si işini kaybettiğini belirtti.



% 78,2: Ekonomik olarak olumsuz etkilendim



%69,6 : Bu dönemde temizlik, yemek gibi sorumluluklarım arttı.



# “KENDİ HİKAYENİ ANLAT” PROJESİ

## SOSYAL ETKİ RAPORU

Belgin Doğan - Sosyolog | Kendi Hikayeni Anlat Proje Asistanı  
“Kendi Hikayeni Anlat” Projesi Sosyal Etki Raporu, 2020

Covid-19 pandemisi, toplumsal eşitsizliklerin gözler önüne serildiği, dezavantajlı grupların kırılgan yapısının somut çıktılarla belgelendiği bir dönem olarak varlığını devam ettirmekte. Güvencesiz çalışma koşullarında çalışan bir çok kadının işsiz kaldığı, ev içi emek ve bakım yükünün arttığı pandemi dönemi, duygu durumlarını da olumsuz etkilemektedir. Sokağa çıkma ve sosyalleşme kısıtlamalarıyla birlikte mevcut durumda zaten özel alana mecbur bırakılan kadınlar, kapalı alanda (ev içi mekanda) kendisini kötü hissetmesine sebep olacak her şeyle(şiddet, işsiz kalma korkusu, gelecek kaygısı, yalnızlık vb.) baş başa kalmıştır/kalmaktadır.

Kadınların bu duygu durumlarıyla başa çıkma yöntemleri de kültürel ve sınıfsal farklılıklar çevresinde değişmekle birlikte yine aynı amaca (yalnız olmadığını bilme, anlam arama, kendini ifade edebilme ve rahatlama, huzur sağlama vb.) hizmet etmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre kadınlar, kaygı ve endişe gibi duygularla başa çıkabilmek için; aileyle ve yakın arkadaşlarla yapılan görüntülü görüşmelere, kısa yürüyüşlere eşlik eden sohbetlere ya da kitap okumak, film izlemek, bahçe işleriyle uğraşmak, yoga/meditasyon yapmak gibi sevilen uğraşlara başvuruyor. (Öztürk, Üstünelan ve Metin, 2020)

*“Çünkü hikayelerimiz, bizi biz yapan, paylaşmaya değer anı birlikleri. Ve bu hikayelerle insanlar birbirlerine temas ediyorlar. Durumlar değişse de duygular ve başa çıkma yöntemleri benzer.” (Ayten)*

“Kendi Hikayeni Anlat” projesi kadınların(mevcut toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinden de kaynaklı olarak) pandemi döneminde yaşadıkları olumsuz duygularla(kaygı, korku, yalnızlık gibi) başa çıkmalarına destek olmak için kültürel ve sınıfsal farklılıklarından soyutlanarak, kendilerine ait bir alan açmalarına deste olmayı hedeflemektedir. Sivil Düşün AB Bizi Bağlayan Şeyler Özel Desteği ile hayata geçen “Kendi Hikayeni Anlat” projemiz ile bu amaçla 2 atölye grubundan toplam 30 kadınla başlayan yolculuğumuzu 26 kadınla tamamladık(süreç içerisinde çocukların eğitimi, ev içi sorumluluklar gibi sebeplerle devam edemeyeceklerini bildirdiler). Bizi bağlayan şey bu sefer “hikayelerimiz” oldu. Sanatın iyi oluşu destekleyici gücü, hikayelerin sembollerle olan ilişkisinin mistik yönü ve kadınların farklı yaşam deneyimlerindeki benzerliklerinin kurduğu kolektif bağ ile “Kendi Hikayeni Anlat” projemizi tamamladık. Ya da bir bakıma her şey yeni başlıyor :)

*“Katılımcıların birbirinden farklı hayatları,cabaları, bakış açıları vardı . Bu kadar farklılık içinde ortak ve şahane şeyler yapmak hala güzel insanlar varmış dedirtti bana. Ümidini kesme,mücadeleye devam dedim.” (proje katılımcısı)*

Neden “Kendi Hikayeni Anlat” sorusunu biraz da katılımcılarımızın ön test- son test çalışmalarına verdikleri yanıtlardan ve belirli aralıklarla uyguladığımız geri bildirim formlarına yaptıkları paylaşımlarından cevaplayalım.

Proje araştırma faaliyetleri kapsamında; demografik bilgiler ve pandemi süreci deneyimlerine ilişkin bir durum anketi, atölye süresince belirli zaman aralıklarında açık uçlu sorulardan oluşan geri bildirim formları(katılımcıların gözünden “Kendi Hikayeni Anlat” deneyimleri) ve ön test-son test çalışması uygulanmıştır.

Ön test-son test çalışmasında, katılımcıların hikaye anlatıcılığı ve yazma pratiklerine ilişkin beceri düzeylerini ölçme sorularının yanı sıra mental iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla veri toplama aracı olarak “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” de kullanılmıştır.

Hikaye anlatıcılığı ve yazma pratiklerinin atölye öncesi ve sonrası değişimini ölçmek için yazma, hissetme, farkında olma, kurgusal bağ kurma ve yorumlayabilme beceri düzeylerine ilişkin sorular hazırlanmıştır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, katılımcıların kendini kabul etme, yeteneklerinin farkında olma, kendi yaşam deneyimlerini gözlemleyebilme, çevreyle etkili iletişim kurabilme, günlük akışta duygularının farkına varabilme ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilme düzeylerini ölçmek(Keldal,2015) için tercih edilmiştir.

Ön test- son test çalışma verilerinin analizi SPSS 22 ile gerçekleştirilmiş; geri bildirim formlarındaki paylaşımlar ise doğrudan katılımcının ifade ettiği şekliyle alıntılanmıştır.

Katılımcıların demografik özellikleri ve pandemi deneyimlerine ilişkin verilere baktığımızda;

Proje katılımcısı kadınların çoğunluğu İstanbul(%65,2) ilinden olmak üzere onu İzmir(8,7), Ankara, Kayseri, Gaziantep, Isparta, Mersin ve Los Angeles gibi şehirler takip etmektedir. Bu çeşitli dağılıma bakıldığında pandemi sebebiyle çevrimiçi yapılan atölyelerin çeşitliliğe olan etkisi vurgulanabilir. Yaş aralığı 22 ile 65 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 37, eğitim durumları lisans (%60,9), yüksek lisans(17,4), lise(13) ve ön lisans(8,7)şeklindedir. Katılımcıların %60,9’u herhangi bir ücretli işte çalışmamaktadır.

Pandemi sürecinde değişen iş koşullarına istinaden ücretli bir işte çalışanların, %56,5’i evden çalışmaya geçtiğini, %21,7’si işini kaybettiğini; %65,2’si pandemide ekonomik olarak biraz etkilendiğini %13’ü ise oldukça etkilendiğini belirtmiştir. Ev içi emek ekseninde baktığımızda, katılımcıların %69,6’sı bu dönemde temizlik,yemek gibi sorumluluklarının arttığını ifade etmiştir

Katılımcılar, pandeminin kendilerini yalnız hissetmelerine sebep olup olmadığı sorusuna %60,9 oranında kısmen ve evet yanıtını vermiş; %87'si bu dönemde kendi hayatları ve ilişkileri üzerine düşünme şanslarının olduğunu ve bu durumun genel olarak kendilerini %69,6 oranında olumlu, %30,4 oranında olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir.

*“Pandemi döneminde harekete geçmekte büyük güçlük çekiyordum. Özellikle yaratıcı hareket çalışmaları yaptığımız iki oturum bana en çok iyi gelen çalışmalardı. Uzun zaman sonra pandemi sürecinde kendimi sakladığım kabuğumdan çıktığımı fark ettim. Bu nedenle özellikle çok utluyum” (proje katılımcısı)*

“Hikaye Anlatıcılığı ve Yazma Pratikleri” ile “Mental İyi Oluş” ön test- son test çalışmasına ilişkin verilere baktığımızda;

“Kendi Hikayeni Anlat” atölye programının kadınların hikaye anlatıcılığı ve yazma pratikleri becerilerinin gelişmesinde yüksek anlamlı bir farklılık( $p<0.05$ ) yarattığı görülmüştür.

Hikaye anlatıcılığı ve yazma pratiklerine ilişkin ön test ve son test uygulamalarında en dikkat çekici ifade “kendi hikayemi kolaylıkla yazabilirim” ifadesinin atölye sonrasında katılımcılarda anlamlı bir farklılık yaratması olmuştur. Katılımcıların “yazarak kendimi ifade edebilirim” ifadesinde anlamlı olmayan farkın “kendi hikayelerimiz” söz konusu olunca anlamlı bir fark yaratması grup dinamiği, güvenli alan ve paylaşımlar ile ilişkidir diyebiliriz.

*“Ne olduğunu, neden olduğunu başlangıçta anlayamadığım bir tıkanıklık yaşıyordum. Çözülmeye, anlatmaya, deşip çıkarmaya ihtiyacım vardı ve bir çağrı gördüm. Sonrası öyle*

*naif, öyle akışta gelişti ki! Bir çember oluştu; içinde samimiyet, içinde bilgi, içinde sevgi, içinde biz ve bize dair olanlar vardı. Güven geldi hemen ardından ya da belki hep oradaydı. Sıcağı görünce her birimiz çözüldük. İfadeler, sözcükler, renkler, hisler, kahkahalar, hikayeler çıktı ortaya ve daha neler neler. Görünmeyen bağlardan güç alarak kendime, en küçük parçama, özüme tutundum ve bundan sonra bırakmaya niyetim yok. Bu buluşma, kendi hikayesini anlatan kadınların, bu hikayeleri anlatmamıza olanak sağlayanların ve bu yolda her şeyiyle yanımızda olanların sayesinde gerçekleşti.” (Ayten)*

*“İyi ki bu projeye karşılaştım ve kendi hikayemi anlatmak isterken tüm kadınların hikayelerini anlattım.” (Burcu)*

Hikaye anlatıcılığı ve yazma pratikleri ile ilgili olarak katılımcıların atölye sonrasında, “hikaye yazarken faydalanabileceği yöntemler hakkında bilgi sahibi” olduklarını, “anlatılardaki sembolik dilin nasıl kullanıldığını” deneyimlediklerini ve artık “geleneksel anlatılarla kendi hikayeleri arasındaki kurgu bağına fark edebildiklerini” yüksek anlamlı farklılıklarla görüyoruz.

Bir başka ifadede de katılımcıların atölye sonrasında “topluluk önünde kendilerini rahatlıkla ifade edebildiklerini” görüyoruz.

*“Farklı yerlerde, farklı hayatlar yaşayan kadınlarla aynı dili konuşup, yargısızca dinlendiğimi bilmek iyi geldi.” (proje katılımcısı)*

*“Çok farklı bir deneyimdi. Benim kurduğumun cümlelerin ve kelimelerin bir kitabın sayfalarında göreceğim olmak beni inanılmaz heyecanlandırıyor. Aslında bu proje ile endimle daha fazla tanıştığımı hissettim. Daha cesur olmayı ve daha fazla anlatmam gerektiğini anladım. Yeni yol arkadaşları kazandım.”(Hasret)*

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği verilerine ilişkin olarak;

“Kendi Hikayeni Anlat” proje programının katılımcılarda sınırlı bir anlamlı fark yarattığı ancak mental iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir.( $p \leq 0.05$ )

Mental İyi Oluş Ölçeği verilerinde atölye öncesi ve sonrası en belirgin fark “kendimi rahatlamış hissediyorum” ifadesinde ortaya çıkmıştır. Yine grup dinamiğiyle bağlantısı olabilecek “kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum” ve “sevildiğimi hissediyorum” ifadeleri de anlamlı bir farklılık göstermiştir.

*“Proje süresi boyunca kendimi çok rahat hissettim ve yolculuğum boyunca içinde bulunduğum gruptan, kişilerden ve kurumlardan çok memnundum, aidiyet duygusu hissettim.” (Hilal)*

*“Her birimiz bir çok yönden aynı, diğer yandan çok farklıyız. Bu çeşitlilik ve renklerin bir ahenge oturma sürecini yakından, içeriden ve dışarıdan gözlemlemek çok keyifli ve öğreticiydi. Yaptığımız her tür çalışmanın getirdiği farkındalık ya da düşündürdüklerine kucak açacak rahatlıkta olmayı deneyimlemek bana çok iyi geldi. ((proje katılımcısı)*

*“Her hafta buluşmak için heyecanla beklediğim bir topluluğa ait oldum.” (Sedef)*

*“Uzun zaman sonra kendimi var ve ait hissettirdi bu proje.” (Burcu)*

“Hikayelerle aranızdaki bağı/ilişkiyi bir kaç kelime ile ifade edecek olsanız, hangi kelimeleri kullanırsınız?” sorusuna son testte gelen bazı yanıtlar;

*“Özgüven, rahatlık, sembol, hayaller, doğaüstü güçler, imgeleme.” (Gülsevrim)*

*“Kendimi rahatça ifade etme şeklim.” (Yankı)*

*“Yalnız değilim, düş, merak, heyecan.” (Neslihan)*

*“Keşfetme, dönüşüm , hayal etmek” (Selma)*

*“Kendini tanıma fırsatı “ (Şafak)*

Özet olarak “Kendi Hikayeni Anlat” projesinin kadınlar üzerinde, hikaye anlatıcılığı ve yazma pratiği becerilerinde yüksek olumlu bir etkisinin olduğu, pandemi döneminin duygu durumları üzerindeki olumsuz etkisiyle baş etmede kadınların mental iyi oluşlarını destekleyerek sanatın/hikayelerin iyileştirici gücüyle kendilerine alan açmalarına katkı sunduğu söylenebilir.

Geçmişten bugüne ve geleceğe kadınlar hep var oldular ve olacaklar. Kadınlar kendi hikayeleriyle hayat bulmaya devam etsinler diye “Kendi Hikayeni Anlat” projesi de bu zamansal akışın bir parçası oldu, pandemide kadınları evlerinde buldu, farklı dünyalara, yaşamlara temas etsinler, yalnız olmadıklarını bilsinler diye yoldaş oldu...

Hepimize sevgiyle, iyi ki varız!

Son söz niyetine;

“Kadınların kendi hikayelerini yazması sence neden önemli?” sorusuna verilen bazı yanıtlar;

*“Çünkü paylaştıkça fark ediyoruz ki aslında hepimiz biriz. Her ne kadar farklı hayat tecrübelerinden geçip bugüne gelsek de meselelerimiz aynı yerde birleşiyor, hissettiklerimiz aynı duygular oluyor. Bu dünyada yalnız olmadığımı bilmek güzel, bunu paylaşabileceğim kadınlar olmasını bilmek daha da güzel.” (Baran)*

*“Ataerkil bir toplum içerisinde gülüşünden konuşmasına, kıyafetinden sözlerine kadar eleştiri sebebi olan, sadece cinsiyetinden dolayı sözlerine itibar edilmeyen ve sınıfsal anlamda ayrımcılık yapılan kadınların belki de kendini güçlü hissedip benliğini ortaya çıkarabileceği en doğru araçlardan biridir yazmak. Yazarak anlatmak, sessizliğe bir ses olmak ve belki de yıllarca süren suskunluğun hisler olarak kağıda dökülmesi, kadını önce kendi içinde sonra da toplum içinde var edebilir.” (Ceren)*

*“Örnek teşkil eder .Yalnız olmadığını hissettirir ve bir çok kişinin kendine güvenmesi için yardımcı olur ,iyileştirici ve şifalandırıcı bir yöntem olduğunda bu projeye anlamış olduk.” (Hülya)*

*“Aynı ya da benzer koşullardaki kişilerle iletişime geçmek, birlik olmak, farkındalık oluşturmak, empati yapabilmek; farklı hayatları tanımak, anlamak,onlara dokunmak için önemli. Bizi birleştiren şeyler, ayıranlardan daha fazladır.” (proje katılımcısı)*

*“Anlatılmamış her hikayenin zihinde, bedende ve ruhta ağırlık yaptığını düşünüyorum. Kadınların kendini hikaye ile ifade etmesinin içten dışa bir şifalanma sağlayacağına ve hikayeler duyuldukça toplumsal bir bilinç oluşturacağına inanıyorum.” (Merve)*

*“Kadınların hikayelerini yazması, diğer kadınların bu hikayeler aracılığıyla kendi hikayelerini bulmaları ve görmeleri için önemli. Dönüşümün ve şifanın ilk adımıdır farkındalık. Her kadının toplumda karşılaştığı direnç ve korkular aynı. Gerçek olarak kabul edilenin sorgulanmadığı ve kabullenildiği noktada, kendi hayatımızda yüzleşmeye korktuğumuz gölgelerle karşılaşmaya ve onları değiştirmeye cesaret ederiz hikayelerde. Sesimizi tanımalı ve kendi hikayemizi hatırlamalı, sonra bu sayfaları defterden koparıp yepyeni sayfalara yeni hikayelerimizi, yaşamak istediğimiz hikayeleri yazmalıyız. Çünkü her gelecek ilk başta bir hayaldir, bir hikayedir zihnimizde. Biz o hikayeye inanırız ve onu yaratırız.” (Felis)*

*“Kadının deneyimlediği bir dünyayı kadının aklından çıkan bir kurgu ve dilinden dökülen kelimelerle okumanın kıymetli olduğunu düşünüyorum. Yorumlama şekli, bakış açısı, seçilen kelimeler; anlatıcının kimliğine ve yaşantısına göre değişiyor. Sesini duyurabildiğinde güçleniyor insan. Anlattığında, anlaşıldığında...” (Şule)*

*“Kolektif bilince katkı sağlayan, özgürlük alanları ve farkındalık yaratan her yaratım, insanlığı güzelliğe götürecektir.” (Ceysu)*

*“Kendini ve diğer kadınları anlamak, kendi bakış açısını yansıtmak açısından kadınların kendi hikayelerini anlatmaları önemli.” (Nevin)*

*“Kadın dili, kadın yaşamı ve anlamı, eril dilden çok farklı ve gömülü bir hazine gibi, görünürlük ve kabul adına önemli buluyorum” (Sedef)*

*“Hepimiz bir bütünün parçasıyız. birinin deneyimini paylaşması hepimiz için aydınlatıcı, iyileştirici ve dönüştürücüdür” (Ilgıt)*

## KAYNAKÇA

---

Birleşmiş Milletler Kadın Birimi-Türkiye Ofisi.(UN Woman. 2020, 4 Ağustos).  
“Türkiye’de COVID-19 Etkilerinin Toplumsal Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi”.  
Erişim Tarihi: 23.09.2020  
<https://turkey.un.org/tr/86280-un-women-arastirmasi-covid-19-sosyoekonomik-acidan-erkekleri-ve-kadinlari-farkli-etkiliyor>

Keldal, G.(2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, , 3(1), 103-115.

Öztürk, Y., Üstünelan, D., & Metin, B., *Pandemi Sürecinde Kadınların Ev İçindeki Deneyimleri ve Evde Kalmanın Duyguları*. Feminist Tahayyül, 1(2): 185-225.

Sivil Sayfalar (2020, 7 Ağustos). *Koronavirüs Tüm Etkenlere Bağlı Olarak Kadın ve Erkekleri Farklı Etkiliyor*. Erişim tarihi: 23.09.2020  
<https://www.sivilsayfalar.org/2020/08/07/koronavirus-tum-etkenlere-bagli-olarak-kadin-ve-erkekleri-farkli-etkiliyor/>



Avrupa Birliği  
sivil düşün

“Bu proje Avrupa Birliği Sivil Düşün Programı kapsamında Avrupa Birliği desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğin sorumluluğu tamamıyla Yaşamda Kadın ve Sanat Derneği'ne aittir ve AB'nin görüşlerini yansıtmamaktadır.”