

TED ÜNİVERSİTESİ  
TOPLUMSAL CİNSİYET  
ÇALIŞMALARI MERKEZİ

Eksiklik

Güvensizlik

Değersizlik

Öfke

Düşük  
Benlik  
Saygısı

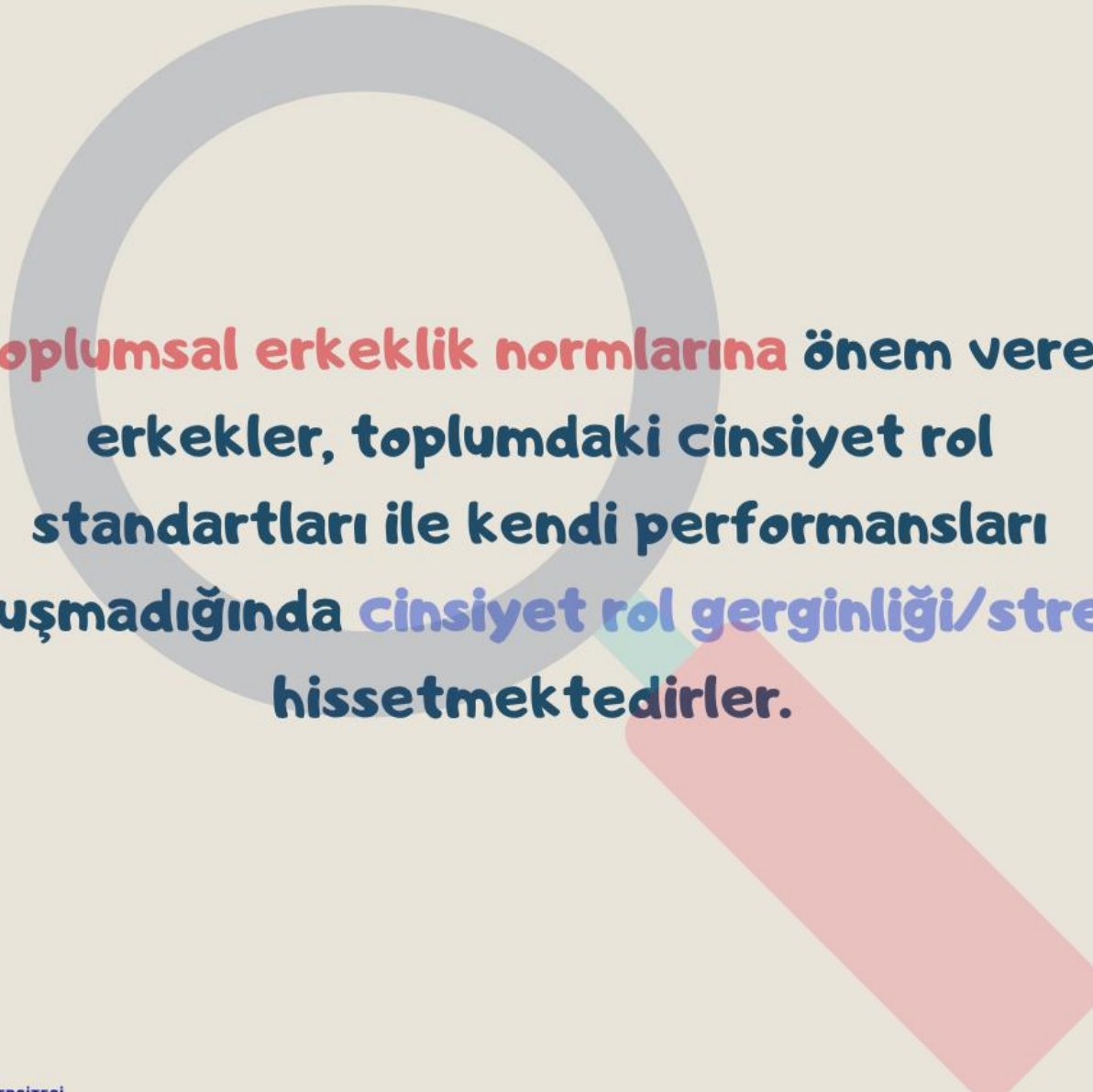
Kaygı

BİZ ERKEKLER  
NEDEN BÖYLE  
HİSSEDİYORUZ ?

Gerginlik

Duygusal  
İfadesizlik

Stress



**Toplumsal erkeklik normlarına önem veren erkekler, toplumdaki cinsiyet rol standartları ile kendi performansları uyuşmadığında cinsiyet rol gerginliği/stresi hissetmektedirler.**

# Peki Nedir Bu Toplumsal Erkeklik Normları ?

**Şiddet  
ve  
maceraya karşı  
korkusuz**

**Evi  
geçindirebilmeli**

**Beğeni almalı  
Sert**

**Çapkın  
Eşcinselliğe  
karşı**

**"Erkek dediğin"  
böyle olmalı**

**Baskın  
Risk  
alabilmeli**

**Kadın  
üzerinde güç  
kurabilmeli**

**Duygularını  
kontrol  
edebilmeli  
Saygı görmeli**

**Kendine güvenli  
Kadınsılıktan  
uzak**

**Katı cinsiyet rollerini içeren sosyal kurallar, kişiye kendini özgürce ifade etme fırsatı sunmayabilir ve benlik saygılarına tehdit oluşturabilir.**

**Bu sebeple kişiler *değersizlik, eksiklik, rahatsızlık, gerginlik ve stres gibi olumsuz duygular* hissedebilirler.**

# "Cinsiyet Rol Stresi" Nasıl Oluşur ?



**Kiřinin “gerçek cinsiyet benlięi”  
ile kültürel-sosyal kurallara göre  
“olması gereken cinsiyet benlięi”  
arasındaki farklılık sonucu oluşmaktadır.**

# Erkekler Cinsiyet Rol Stresiyle Hangi Durumlarda Karşılaşırlar ?

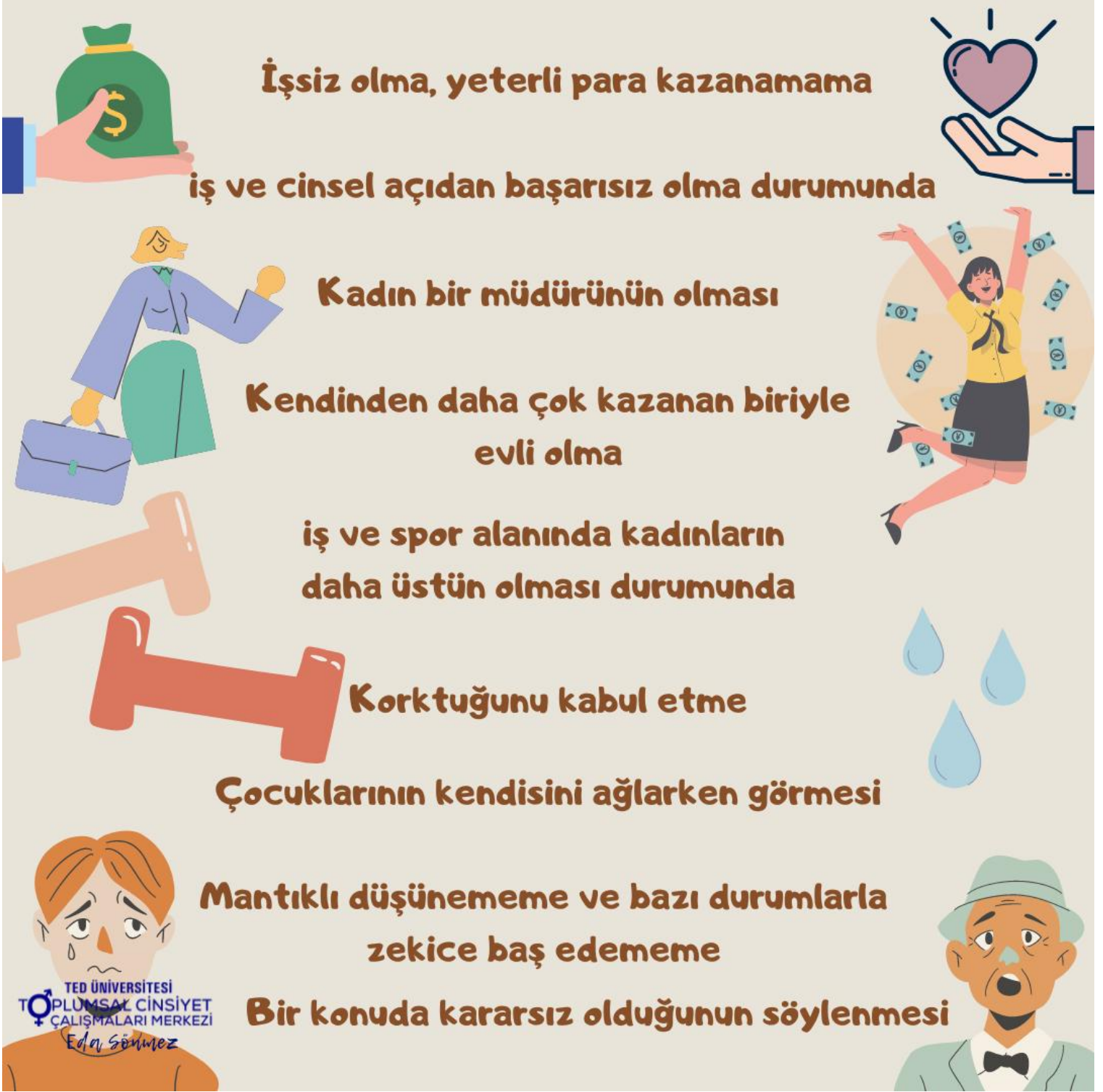






**Bu stress bazen erkeklikle ilgili sosyal beklentilerin karşılanamaması durumunda, bazen de ortamda erkeğin kadınsı özelliklere sahip olduğunun görülme durumunda yaşanabilir.**





**İşsiz olma, yeterli para kazanamama**

**iş ve cinsel açıdan başarısız olma durumunda**

**Kadın bir müdürünün olması**

**Kendinden daha çok kazanan biriyle evli olma**

**iş ve spor alanında kadınların daha üstün olması durumunda**

**Korktuğunu kabul etme**

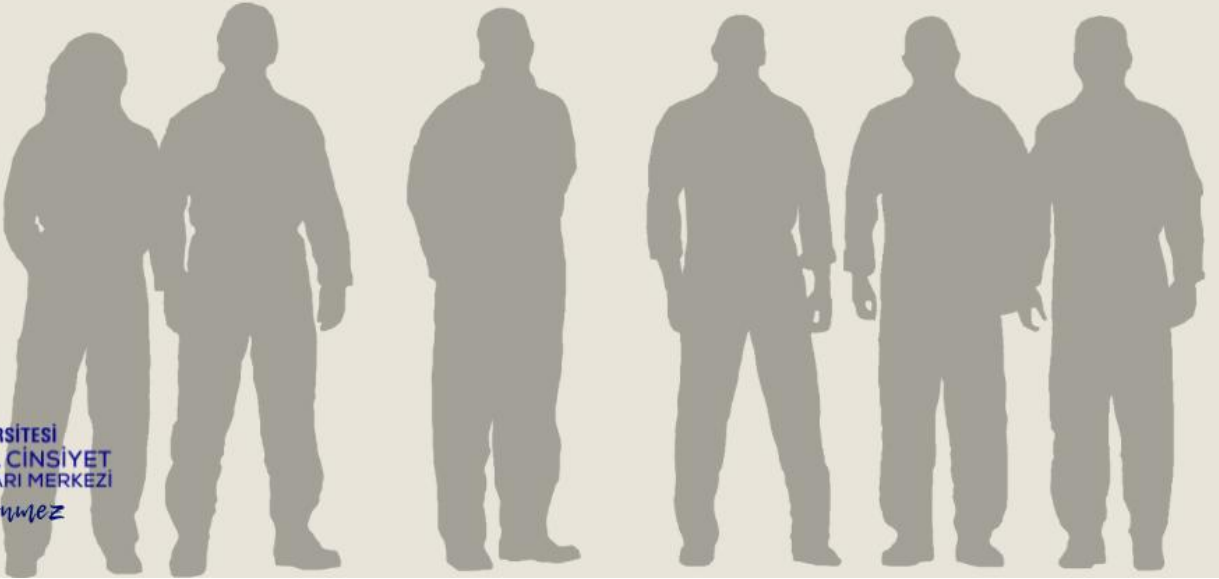
**Çocuklarının kendisini ağlarken görmesi**

**Mantıklı düşünememe ve bazı durumlarda zekice baş edememe**

**Bir konuda kararsız olduğunun söylenmesi**

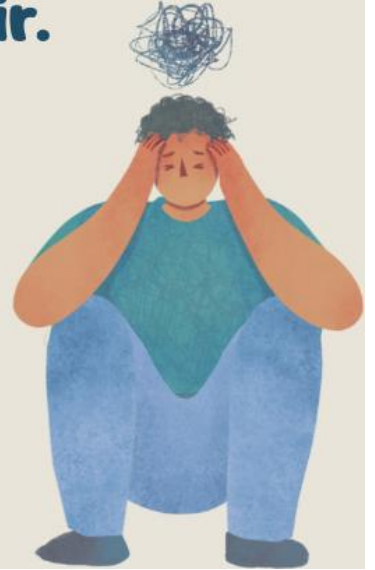


**Bu durumlar,  
geleneksel erkeklik ideolojisinin erkeklerin  
sosyalleşmesi sırasında yarattığı  
olumsuzluklardan kaynaklanmaktadır.**





**Bu bağlamda geleneksel erkeklik ideolojisini benimseyen erkeklerin, bu gerekleri karşıla(ya)madığında ya da rollerine dair statüleri sorgulandığında daha fazla stres ve gerginlik yaşamaları beklenir.**



**NEDİR BU ARKA PLANDA  
YATAN  
GELENEKSEL ERKEKLİK  
İDEOLOJİSİ ?**

**Geleneksel erkeklik ideolojisi, birey olarak erkekleri kültürel erkeklik ideali ile ilişkilendirir; erkeklerin kendilerini toplumsal rollere göre tanımlamalarından ziyade, toplumdaki ideal erkeğin nasıl olması, davranması veya düşünmesi gerektiğini dikte eden kuralları ne kadar benimsediğini, uyguladığını gösterir.**

**Öfke  
problemleri**

**Alkol  
sorunları**

**Eşcinsel  
bireylere karşı  
psikolojik ve  
fiziksel şiddet**

**Tüm Bunlar Nelere Sebep  
Oluyor ?**

**Kadınlara ve  
partnerlerine  
karşı psikolojik  
ve fiziksel  
şiddet**

**Eşcinsellik  
korkusu**

**Güç  
kullanma**

# BUNU NASIL DEĞİŞTİREBİLİRİZ







**Erkeklerin  
kendilerini  
değişimin bir  
aracı olarak  
görmeleriyle**



**İlişkilerde  
eşitlikçi olmaya  
çalışarak**



**Öfke ve  
şiddetten uzak  
durarak**



**Duygu  
ifadesinden  
korkmadan bu  
stresi paylaşarak**



**Kalıpyargı  
ve  
normları  
sorgulayarak**



**Bu konuları farklı  
mecralarda daha  
çok tartışıp  
genişleterek**