



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

İNSAN HAKLARI SAVUNUCULARINDA PSİKOLOJİK GÜÇLENME: BİR TEMELLENDİRİLMİŞ KURAM ÇALIŞMASI

Gökhan KABACAOĞLU

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye... En iyiye...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

İNSAN HAKLARI SAVUNUCULARINDA PSİKOLOJİK GÜÇLENME:

BİR TEMELLENDİRİLMİŞ KURAM ÇALIŞMASI

PSYCHOLOGICAL EMPOWERMENT OF HUMAN RIGHTS DEFENDERS:

A GROUNDED THEORY STUDY

Gökhan KABACAOĞLU

Doktora Tezi

Ankara, 2024

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

G¼khan KABACAOğLU'nun hazırladığı “İnsan Hakları Savunucularında Psikolojik G¼çlenme: Bir Temellendirilmiş Kuram alışması” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı Prof. Dr. T¼rkan DOğAN

J¼ri Üyesi (Danışman) Prof. Dr. İbrahim KEKLİK

J¼ri Üyesi Doç. Dr. Nil¼fer KOT¼RK

J¼ri Üyesi Dr. Öğr. Ü. Fatma ARICI şAHİN

J¼ri Üyesi Dr. Öğr. Ü. Pınar Ağ

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, Öğretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından / / tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu çalışma insan hakları savunucularının, insan hakları çalışmalarına özgü riskler ve zorluklar karşısında faaliyetlerini sürdürmesine yardımcı veya engel olan bileşenlerin belirlenmesini ve bu bileşenlerin insan hakları savunucularının güçlenmeleri üzerindeki etkisini açıklama amacı taşımaktadır. Çalışmada yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda çeşitli dezavantajlı gruplara yönelik faaliyet yürüten 10 insan hakları savunucusu ve insan hakları savunucuları ile çalışma deneyimine sahip iki ruh sağlığı uzmanı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme verilerinin ilk, odaklı ve kuramsal kodlama aşamaları ile analizi sonucunda insan hakları savunucularında psikolojik güçlenmeyi açıklayan kuramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Analiz sonucunda, insan hakları savunucularının psikolojik açıdan güçlenmelerini etkileyen üç ana bileşen belirlenmiştir. Bu bileşenler (1) psikolojik dayanıklılık, (2) iş-yaşam dengesi, (3) sosyal destek olarak sıralanmaktadır. Üç ana bileşen, odaklı kodlama sürecinde belirlenen 10 kategoriyle ilişkili olarak insan hakları savunucularının güçlenmelerini etkilemektedir. Söz konusu kategoriler kişisel, kurumsal ve toplumsal-siyasi faktörler olarak üç gruba ayrılmıştır. Bu faktörlerle insan hakları savunucularında psikolojik güçlenmeyi belirleyen ana bileşenlerin ilişkisi bulgular kısmında detaylı olarak incelenmiştir. Çalışmanın insan hakları savunuculuğu yürüten kişi, grup ve kurumlara katkı sunabileceği ve aynı zamanda insan hakları savunucularının güçlendirilmesine dair uygulamalara yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: insan hakları, insan hakları savunucuları, güçlenme, güçlendirme, psikolojik dayanıklılık, iş-yaşam dengesi, sosyal destek

Abstract

This study aims to identify the components that help or hinder human rights defenders to sustain their activities in the face of risks and challenges specific to human rights work and to explain the impact of these components on the empowerment of human rights defenders. Constructivist grounded theory method was utilized in the study. In this scope, semi-structured interviews were conducted with 10 human rights defenders who work with various disadvantaged groups and two mental health professionals who have experience working with human rights defenders. A theoretical framework explaining psychological empowerment in human rights defenders was created based on the analysis of the interview data through initial, focused and theoretical coding stages. As a result of the analysis, three main components were identified that affect the psychological empowerment of human rights defenders. These components are (1) resilience, (2) work-life balance, and (3) social support. The three main components affect the empowerment of human rights defenders in relation to 10 categories identified in the focused coding process. These categories are divided into three as personal, organizational, and social-political factors. The relation between these factors and the main components of psychological empowerment in human rights defenders is examined in detail in the findings section. It is thought that the study can contribute to individuals, groups and organizations that carry out human rights advocacy and at the same time guide practices on the empowerment of human rights defenders.

Keywords: human rights, human rights defenders, empowerment, resilience, work-life balance, social support

Teşekkür

Bir lisans öğrencisi olarak Hacettepe Üniversitesi'ne adım attığım ilk günden itibaren her anlamda bana örnek olan, zor zamanlarımda desteğini hep yanımda hissettiğim ve özgün çalışmalar üretme konusunda beni cesaretlendiren kıymetli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. İbrahim Keklik'e;

Değerli geri bildirimleri ile bu çalışmanın zenginleşmesine ve niteliğinin artmasına önemli katkılarda bulunan Tez İzleme Komitesi üyeleri Prof. Dr. Türkan Doğan ve Dr. Öğr. Ü. Fatma Arıcı Şahin ile Tez Savunma Sınav Jürisi üyeleri Doç. Dr. Nilüfer Koçtürk ve Dr. Öğr. Ü. Pınar Çağ'a;

Bir araştırma görevlisi olarak Hacettepe Üniversitesi'nde geçirdiğim yılları anlamlı kılan ve artık ailemden bir parça olarak gördüğüm gelmiş ve geçmiş tüm Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üye ve elemanlarına;

Yöntemin belirlenmesi, katılımcılara ulaşma ve verilerin analizi gibi çeşitli konularda çalışmaya destek olan Dr. Beyza Ünal, Arş. Gör. Fatmagül Gürbüz, Arş. Gör. Tolga Zencir, ve Arş. Gör. Betül Gökçe ile süreç boyunca çalışmayla ilgili fikirlerinden faydalandığım ve kabarık bir listeye dahil olmaları sebebiyle isimlerini burada tek tek sıralayamadığım için beni mazur görmelerini dilediğim tüm dostlarıma;

Devam edecek gücü kendimde bulmamı sağlayan kıymetli dostlarım Salih Gökçe Görgeç, Nurettin Cemil Gökpınar ve Hatice Uurlu Görgeç'e;

Yaşantılarını ve fikirlerini bütün içtenlikleriyle paylaşarak bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan, isimlerini burada sıralayamadığım tüm katılımcılara;

Anneme, babama, ağabeyime, ablama ve beni ben yapan herkese;

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Gökhan KABACAOĞLU

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	ix
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırma Problemi.....	10
Sayıltılar.....	10
Sınırlılıklar.....	10
Tanımlar.....	11
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	12
İnsan Hakları Kavramı ve İnsan Hakları Savunucuları.....	12
Güç (Power) ve Güçlenme/Güçlendirme (Empowerment).....	15
İnsan Hakları Savunucularında Güçlenme.....	18
Güçlenmenin Psikolojik Boyutu.....	19
Güçlenme ve Güçlendirmeye İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar.....	23
Feminist Yaklaşımlar ve Güçlenme.....	28
Güçlenme ile İlgili Kavram ve Araştırmalar.....	33
Bölüm 3 Yöntem.....	41
Araştırmanın Türü.....	41
Katılımcılar ve Örnekleme Yöntemi.....	44
Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları.....	46

Verilerin Analizi	48
Güvenduyulabilirlik (Trustworthiness)	51
Refleksivite.....	54
Bölüm 4 Bulgular	57
Alt Kategorilerin Tanımları.....	58
Psikolojik Dayanıklılık.....	62
İş-Yaşam Dengesi.....	88
Sosyal Destek	107
Bölüm 5 Tartışma, Sonuç ve Öneriler	127
Psikolojik Dayanıklılık ve Güçlenme İlişkisiyle İlgili Tartışma	128
İş-Yaşam Dengesi ve Güçlenme İlişkisiyle İlgili Tartışma	132
Sosyal Destek ve Güçlenme İlişkisiyle İlgili Tartışma.....	135
Sonuç ve Öneriler	138
Kaynaklar	142
EK-A: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (İnsan Hakları Savunucuları)	168
EK-B: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Ruh Sağlığı Uzmanları)	170
EK-C: Kişisel Bilgi Formu (İnsan Hakları Savunucuları).....	172
EK-D: Kişisel Bilgi Formu (Ruh Sağlığı Uzmanları).....	173
EK-E: Gönüllü Katılım Formu (İnsan Hakları Savunucuları).....	174
EK-F: Gönüllü Katılım Formu (Ruh Sağlığı Uzmanları).....	176
EK-G: Görüşme Sonrası Not (Memo) Örneği.....	178
EK-H: İlk Kodlama Sonrası Kod Listesi	179
EK-I: Kuramsal Kodlama Sonrası Kod Haritası	182
EK-J: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi	183
EK-K: Etik Beyanı.....	184
EK-L: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	185
EK-M: Thesis/Dissertation Originality Report	186

EK-N: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı..... 187

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Uluslararası Hukuk Tarafından Korunan İnsan Hakları Listesi</i>	13
Tablo 2 <i>Güçlenme Modeli ve İlişkili Strateji ve Taktikler</i>	26
Tablo 3 <i>Kişisel Güçlendirmenin Bileşenleri</i>	31
Tablo 4 <i>Katılımcı Bilgileri</i>	45

Şekiller Dizini

Şekil 1 <i>Güçlenme Süreci Modeli</i>	28
Şekil 2 <i>Kavramlararası Güçlenme ve Psikolojik Dayanıklılık Modeli</i>	40
Şekil 3 <i>İnsan Hakları Savunucuların Güçlenmesine Dair Bileşenler</i>	58

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

AB: Avrupa Birliği

AGİT: Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı

ACA: American Counseling Association (Amerika Psikolojik Danışma Derneği)

BM: Birleşmiş Milletler

STK: Sivil toplum kuruluşu

LGBTİ+: Lezbiyen, gey, biseksüel, trans, interseks ile diğer cinsel yönelim ve cinsiyet kimlikleri

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde sırasıyla araştırmaya ait problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırma problemi, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlar sunulmuştur.

Problem Durumu

Psikolojik danışma ve rehberlik alanı yüz yılı aşan tarihsel sürecinde ciddi paradigma değişimlerine şahit olmuş ve buna paralel olarak psikolojik danışma hizmetlerinin çeşitliliği ve kapsayıcılığı artmıştır. Sosyal adalet (social justice) ve hak savunuculuğu (advocacy) kavramlarının psikolojik danışma alanında kendine yer bulması, söz konusu değişimlerin en önemlilerinden biridir (Ratts, 2009; Toporek vd., 2009). Çevresel koşulların bireyin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Ancak psikolojik danışmanlar tarihsel olarak çoğunlukla bireyin içsel problemlerine odaklanmış ve olumsuz çevresel koşulların değişmesi için herhangi bir çaba göstermeden, enerjilerini yalnızca danışanlarının yeni başa çıkma stratejileri kazanmalarına harcamışlardır (Crethar vd., 2008). Sadece bireyin sorunlarını vurgulayan geleneksel psikolojik danışma yaklaşımlarına itirazlar her dönemde yapılmakla birlikte, özellikle 1990'lardan itibaren sosyal adalet ve hak savunuculuğunu temel alan yaklaşım ve uygulamalar artan bir ivmeyle alanda yer bulmaya başlamıştır (Toporek vd., 2009; Vera & Speight, 2003).

Sosyal adalet yaklaşımının psikolojik danışma alanındaki yansımalarına değinmeden önce, kavramın genel hatlarıyla içerdiği anlama değinilecektir. Adaletin ne anlama geldiği, hangi değerlere sahip olmanın bireyleri adil davranmaya yönelteceği ve toplumsal düzeyde adaletin nasıl tesis edilebileceği gibi sorular yüzyıllar boyunca felsefecilerin gündeminde yer almıştır. Modern sosyal adalet fikri üzerinde en etkili felsefecilerden biri olan John Rawls, *Bir Adalet Teorisi* (1971) adlı eserinde adil bir sistem için iki ilke belirlemiştir. Birinci ilkeye göre her birey eşit temel özgürlükler sisteminde yer almak için eşit haklara sahiptir. İkinci ilkeye göre ise ekonomik ve sosyal eşitsizlikler

düzenlenirken daha az avantajlı olanlar için daha fazla fayda sağlanmalı ve adil fırsat eşitliği koşullarında makam ve mevkilerin herkese açık olması sağlanmalıdır. Young (1990) toplumsal eşitsizliklerin yalnızca zenginliği ve kaynakları eşit dağıtarak giderilemeyeceğini belirtmektedir. Toplumda adil olmayan çıktılar üreten süreçler irdelenmeli ve değiştirilmelidir. Dolayısıyla Young'a (1990) göre sosyal adaletin sağlanabilmesi için ötekileştirilmiş gruplar üzerindeki toplumsal ve kurumsal baskıların ortadan kaldırılması gerekmektedir. Söz konusu baskılar bireyler, cinsiyetler, sınıflar, topluluklar, uluslar ve devletler arasındaki asimetrik güç ilişkilerinin bir sonucudur (Prilleltensky & Gonick, 1996).

Psikolojik danışmada sosyal adalet yaklaşımı, toplumdaki adaletsizlik ve eşitsizliklerle mücadele etmeyi amaçlayan yöntemleri kapsamaktadır (Kiselica ve Robinson, 2001). Speight ve Vera (2004) sosyal adaletin, kendini geliştirme ve kendi kaderini tayin etme haklarını herkes için savunmayı içerdiğini belirtmektedir. Ratts (2009) ise sosyal adalet yaklaşımının hak savunuculuğu ve aktivizm yoluyla bireylerin, ailelerin ve toplulukların akademik, mesleki ve kişisel/sosyal gelişimlerine ket vuran adaletsiz sosyal, siyasi ve ekonomik koşulların üzerine eğildiğini ifade etmektedir. Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere bir eylem olarak "hak savunuculuğu", sosyal adalet yaklaşımının merkezinde yer almaktadır. Hak savunuculuğu kavramı genel hatlarıyla bir dava öne sürme veya bir davayı savunma anlamında kullanılmaktadır (Lee, 1998). Dolayısıyla hak savunuculuğu kapsamında psikolojik danışmanlar için savunulması gereken dava, "danışanlarının iyi oluşu önündeki dışsal ve kurumsal engellerin kaldırılmasıdır" (Toporek, 2001). Bu engeller danışanların cinsiyet, etnisite, cinsel yönelim, dini inanç, engellilik, sınıf, vb. durumları nedeniyle baskı ve ayrımcılığa maruz kalması şeklinde sıralanabilir (Ratts, 2009; Sue vd., 1992; Toporek, 2001).

Hak savunuculuğunun, danışanların iyi oluşunu desteklemeye yönelik bir yaklaşım ve müdahale türü olarak psikolojik danışma alanındaki önemi gün geçtikçe artmaktadır. (Constantine vd., 2007; Kozan & Blustein, 2018; Motulsky vd., 2014). Lewis vd. (2002) tarafından hazırlanan *Hak Savunuculuğu Yeterlilikleri'nin* 2003 yılında Amerika Psikolojik

Danışma Derneği (ACA) Yönetim Kurulu tarafından kabul edilmesi, hak savunuculuğuna yönelik uygulamaların alanda kabul görmesi adına önemli bir kilometre taşıdır. ACA Hak Savunuculuğu Yeterlilikleri, sosyal adaleti önemseyen ve danışanların maruz kaldığı sosyal, kültürel ve politik olumsuzlukları ortadan kaldırmak için çaba göstermek isteyen psikolojik danışmanlar için bir kılavuz niteliğindedir. Yeterlilikler mikro düzeyden makro düzeye, hem danışanla birlikte hem de danışan adına yapılması gereken hak savunuculuğu eylemlerini içermektedir. Özellikle *sosyal/politik hak savunuculuğu* başlıklı son yedi yeterlilik incelendiğinde, hak savunucusu psikolojik danışmanların önemli sorumluluklarından birinin sosyal sorunların çözümü için *müttefiklerle (allies)* iş birliği kurmak olduğu görülecektir (Lewis vd., 2002). Burada müttefik ifadesi ile kastedilen, toplumda sosyal adaletin tesisi için çaba gösteren diğer hak savunucusu gruplardır. Bu kişi ve gruplara tıp, hukuk, sosyal hizmet gibi çeşitli mesleklere mensup hak savunucularının yanı sıra hayatlarının büyük kısmını toplumda ötekileştirilen kesimlerle çalışmaya ayıran *insan hakları savunucuları (human rights defenders)* da dâhil edilebilir.

İnsan hakları savunucuları, insan hakları konusundaki toplumsal farkındalığın artması ve insan haklarının korunması için çaba gösteren kişilerdir. İnsan hakları savunuculuğu yürüten kişi ve kuruluşlar insan hakları ihlalleri ile bir bütün olarak ilgileniyor veya kadınlar, çocuklar, mülteciler, LGBTİ+'lar gibi belirli bir grubun maruz kaldığı hak ihlalleriyle ilgili çalışıyor olabilirler. İnsan hakları savunucuları, faaliyetleri nedeniyle insan haklarını ihlal eden kişi, grup ve devletlerin hedefleri önünde önemli bir engel teşkil etmekte ve tehdit olarak algılanmakta; buna bağlı olarak pek çok ülkede hak ihlallerine maruz kalmaktadırlar (Eguren Fernández & Patel, 2015; Nah vd., 2013). Söz konusu hak ihlalleri ve şiddetin failleri devlet yetkilileri, güvenlik güçleri, yargı mensupları, silahlı gruplar, medya ve şirketler gibi devlete bağlı veya devlet dışı aktörler olabilmektedir (Nah vd., 2013). İnsan hakları savunucularının karşı karşıya kaldığı risk ve tehditler, bu kişilerin güçlendirilmesi ve korunması ihtiyacını ortaya çıkarmıştır.

İnsan hakları savunucularının güçlendirilmesi ve korunması için çaba gösteren pek çok uluslararası kurum ve sivil toplum örgütü bulunmaktadır. 1998 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen ve kısaca İnsan Hakları Savunucuları Bildirgesi olarak bilinen *Evrensel Olarak Tanınan İnsan Hakları ve Temel Özgürlüklerin Geliştirilmesi ve Korunmasında Bireylerin, Grupların ve Toplumsal Kuruluşların Hakları ve Sorumlulukları Üzerine Bildirge*, bu çabaların bir ürünüdür. Bu bildirge ile insan hakları savunuculuğu faaliyetleri uluslararası hukukun güvencesine altına alınmaktadır. Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı (2016) tarafından yayınlanan *İnsan Hakları Savunucularının Korunmasına İlişkin Kılavuz İlkeler* kitapçığı, üye devletlerin insan hakları savunucularını korumak ve desteklemek adına almaları gereken önlemlere ilişkin kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Uluslararası Af Örgütü (Amnesty International), Front Line Defenders (Ön Cephe Savunucuları), Human Rights Watch (İnsan Hakları Nöbetçileri) gibi uluslararası sivil toplum örgütleri ise insan hakları savunucularının güçlenmesi ve korunmasına yönelik pek çok faaliyette bulunmaktadır. Bunlara ek olarak alanyazında risk altındaki insan hakları savunucularının güçlenmesi ve korunması için ne tür stratejiler uygulanabileceğine dair çeşitli çalışmalara (örn., Anstis, 2012; Eguren Fernández & Patel, 2015; Hankey & Ó Clunaigh, 2013; Kogan, 2013; Nah vd., 2013; Van der Vet & Lyytikäinen, 2015). rastlamak mümkündür. İnsan hakları savunucularının güçlendirilmesiyle ilgili söz konusu akademik çalışmalarda sıklıkla hukuki bilgilendirme, güvenlik, örgütlenme ve gizliliğin korunması gibi konuların ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte insan hakları savunucularının faaliyetleri esnasında karşılaştıkları psikolojik güçlükler ve bu güçlüklerle başa çıkma stratejilerine ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. (örn., Baker vd., 2020; Chen & Gorski, 2015; Gorski, 2019; Joscelyne vd., 2015; Müller & Correa, 2017; Nah, 2017; Nah, 2021; Peña vd., 2023).

Nah (2017), insan hakları savunucuları arasında fedakarlık ve kahramanlık gibi değerlerin ön plana çıktığını, bu normların savunucuları yaşadıkları kaygıları ifade etmekten ve yardım aramaktan alıkoyduğunu belirtmektedir. Nah'a (2017) göre insan hakları

savunucuları psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili kaygı duysa da işleriyle ilgili konulara öncelik verme eğilimindedirler. İnsan haklarıyla ilgili alanyazında savunucuların psikolojik ihtiyaçlarından yeterince bahsedilmemesi bu durumla ilişkilendirilebilir. Fiziksel, hukuki ve dijital güvenlik riskleri gibi doğrudan tehditlerin bertaraf edilmesi insan hakları savunucularının psikolojik sağlıklarından çok daha önemli ve öncelikli olduğu varsayılmaktadır. Çeşitli ülkelerden kadın insan hakları savunucularıyla yürütülen bir çalışmada bazı katılımcılar, psikolojik destek aldıklarını ancak bu desteğin kendi spesifik ihtiyaçlarını karşılamadığını ifade etmişlerdir (Barcia, 2014). Buradan hareketle psikolojik güçlenme ve destekle ilgili genel geçer yaklaşımların insan hakları savunucuları için yeterli olmayacağı, dolayısıyla insan hakları savunucularının psikolojik açıdan güçlenmesine yönelik özel yaklaşımlar geliştirilmesi gerektiği savunulabilir. Bu tür yaklaşımların geliştirilebilmesi içinse öncelikle insan hakları savunucuların güçlenmeye dair ihtiyaçlarının belirlenmesi ve güçlenme veya güçsüzlük duygusu yaşamalarına katkı sağlayan faktörlerin anlaşılması gerekmektedir.

Psikolojik danışma alanının sosyal adaleti ve hak savunuculuğunu her zamankinden daha fazla önemseyen bir yapıya kavuşması, insan hakları savunucularına verilebilecek psikolojik hizmetlerle ilgili çalışmalar yürütülmesi adına uygun bir zemin yaratmaktadır. İnsan hakları savunucularının faaliyetleri sırasında güçlü veya güçsüz hissetmelerine neden olan faktörlerin anlaşılması, psikolojik danışmanların savunuculara yönelik daha etkin bir hizmet sunmalarına yardımcı olabilir. Bu sayede psikolojik danışmanlar hem sosyal adalet ve hak savunuculuğu bağlamında sorumluluklarını yerine getirecek hem de insan hakları mücadelesine dolaylı da olsa katkı sağlayabileceklerdir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

1948 yılında yayınlanan İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile “bütün insanların hür, haysiyet ve haklar bakımından eşit doğduğu” Birleşmiş Milletler’e üye bütün devletler tarafından kabul edilmiştir. Ancak aradan geçen uzun zamana rağmen insan hakları ihlalleri

dünyanın çeşitli bölgelerinde güncel bir sorun olarak varlığını sürdürmektedir. Bu ihlallerle mücadele eden insan hakları savunucuları ise ihlallerin mağdurlarıyla benzer şekilde sistematik baskı, ötekileştirme ve ayrımcılığa maruz kalmaktadır (Front Line Defenders, 2017; Front Line Defenders, 2022; Uluslararası Af Örgütü, 2017; Uluslararası Af Örgütü, 2019). Çeşitli uluslararası sivil toplum örgütleri tarafından hazırlanan raporlarda (Barcia, 2014; Front Line Defenders, 2017; Knox, 2017; Uluslararası Af Örgütü, 2017; Women Human Rights Defenders International Coalition, 2012) insan hakları savunucularının uluslararası fonlara erişimlerinin kesilmesinden haksız yere tutuklanmaya, hedef gösterilmekten cinayete varana kadar çok çeşitli hak ihlallerine maruz kaldıklarından bahsedilmektedir. Söz konusu hak ihlalleri çoğunlukla özgürlükçü ve demokratik değerlerin yeterince gelişmediği ülkelerde gerçekleşmektedir (Front Line Defenders, 2022; Human Rights Watch, 2023).

Türkiye BM, AB, AGİT gibi çeşitli uluslararası kuruluşların insan haklarının ve insan hakları savunucularının korunmasıyla ilgili hazırladığı sözleşmelere taraf olan bir ülkedir. Ancak bu duruma rağmen Türkiye’de yaşayan insan hakları savunucuları faaliyetleri esnasında pek çok sorunla karşılaşmaktadır. Uluslararası Af Örgütü Türkiye Şubesi tarafından 2018 yılında hazırlanan *Fırtınaya Göğüs Germek: Türkiye’deki Korku İkliminde İnsan Haklarını Savunmak* başlıklı raporda, özellikle 15 Temmuz 2016 tarihinde yaşanan darbe girişiminden sonra Türkiye’de özgürlüklerin kısıtlandığından ve insan hakları savunucuları üzerindeki baskıların arttığından bahsedilmektedir. Rapora göre darbe girişimi nedeniyle ilan edilen olağanüstü hal sonrasında insan hakları yöneticilerine yönelik keyfi tutuklamalar başlamış, çeşitli insan hakları dernekleri kapatılmıştır. İnsan Hakları Derneği’nin hazırladığı raporda (2018) benzer gerekçelerle gerek dernek tüzel kişiliği gerekse dernek yöneticileri hakkında pek çok soruşturma başlatıldığına; dernek üyelerinin barışçıl toplanma, örgütlenme ve ifade özgürlüğü haklarının ihlal edildiğine ve insan hakları savunucularına yönelik saldırıların cezasız bırakıldığına değinilmektedir. Türkiye İnsan Hakları Vakfı’nın *Türkiye’de İnsan Hakları Savunucularının 2022 Yılında Karşılaştığı Baskı,*

Engeller ve Zorluklar raporunda ise yıl boyunca 4819 hak savunucusunun faaliyetleri nedeniyle yargısal taciz, idari taciz, fiziksel şiddet, tehdit, hedef gösterme ve misilleme müdahalelerinden en az birine maruz kaldığı belirtilmektedir.

Türkiye’de insan hakları savunucularının yaşadığı sorunları yalnızca güncel politik gelişmelere bağlamamak gerekir. Türkiye’deki insan hakları ihlalleri ve insan hakları savunucuları üzerindeki baskılar uzun yıllardır süregelen bir sorun olarak varlığını sürdürmektedir (Çetin, 2008; Çınar & Şirin, 2017; Kılıç, 1998). Aynı zamanda Berber’e (2017) göre Türkiye’deki sivil toplum örgütleri gerek kendi üyeleri gerekse toplum ve devletle olan ilişkilerinde sorunlar yaşamakta ve buna bağlı olarak fonksiyonlarını olması gerektiği şekilde yerine getirememektedir. Buradan hareketle insan hakları savunucuları üzerindeki baskılara ek olarak, Türkiye’de sivil toplum örgütlerinin işleyişinin ve sivil topluma yönelik algıların da insan hakları savunucuları için çeşitli güçlükler yarattığı söylenebilir.

Uluslararası insan hakları örgütlerinin çalışmalarına benzer şekilde Türkiye’deki örgütler de çeşitli dönemlerde insan hakları savunucularının güçlenmesine yönelik çeşitli programlar yürütmektedir. Ancak dünyadaki örneklerine paralel bir şekilde psikolojik iyi-oluş veya psikolojik dayanıklılık gibi güçlenmenin psikolojik yönüne odaklanan programların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. 2015 yılında Kaos GL Derneği ve TOHAV (Toplum ve Hukuk Araştırmaları Vakfı) tarafından düzenlenen 5 oturumlu *İnsan Hakları Savunucularına Dönük Psiko-Sosyal Destek Programı* (Kaos GL, 2015) ve 2017 yılında Siyah Pembe Üçgen Derneği tarafından düzenlenen *Queer Şifa Kampı* (Kaos GL, 2017) Türkiye’de insan hakları savunucularının psikolojik açıdan güçlenmesine yönelik çalışma örnekleri olarak dikkat çekmektedir. Ancak bu çalışmaların içeriği hakkında detaylı bilgiye ulaşılamamıştır. Dolayısıyla Türkiye özelinde de insan hakları savunucularının psikolojik olarak güçlenmesine yönelik sistemli bir çalışma ve çabadan söz etmek mümkün görünmemektedir.

İnsan hakları savunucularında psikolojik güçlenme başlıklı bu çalışma, insan hakları savunucularının faaliyetlerine bağlı olarak deneyimledikleri psikolojik zorlukların, bu

zorluklar karşısında güçlü veya güçsüz hissetmelerine neden olan unsurların ve zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları güçlenme stratejilerinin belirlenmesini içermektedir. Bu kapsamda çeşitli deneyimlere sahip insan hakları savunucuları ve insan hakları savunucuları ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarından derinlemesine görüşmeler aracılığıyla veri toplanmış ve verilerin yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yöntemiyle analiz edilmesiyle insan hakları savunucularının güçlenmeyi nasıl deneyimlediklerine dair bir kuramsal bir açıklama oluşturulmuştur. Söz konusu kuram ile insan hakları savunucularının güçlenmesine dair bileşenlerin ve bu bileşenler arasındaki ilişkilerin açıklaması amaçlanmaktadır. Çalışmanın üç temel amacı bulunmaktadır ve bu amaçlar bağlamında çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir:

(1) Baskıya, ayrımcılığa ve ötekileştirmeye maruz kalmanın psikolojik sağlığı ve iyi oluşu olumsuz etkilediği bilinen bir durumdur (Jang vd., 2008; Kessler vd., 1999; Major, 2006; Priest vd., 2011; Williams vd., 1997). Gerek bu tür olumsuz yaşantılara gerekse tanık ettikleri hak ihlallerine bağlı olarak insan hakları savunucuları da ikincil travma, depresyon ve tükenmişlik gibi psikolojik güçlüklerle başa çıkmak zorunda kalabilmektedirler (Baker, vd., 2020; Chen & Gorski, 2015; Gorski, 2019; Joscelyne vd., 2015; Nah, 2017; Nah, 2021; Peña vd., 2023). Alanyazında özellikle ruh sağlığı uzmanları ve krize müdahale ekipleri gibi ikincil travmaya yaşama riskine sahip profesyonelleri merkeze alan “yardım edenlere yardım” başlığı altında çeşitli çalışmalar (örn., Fishbein vd., 1995; Gal, 1998; Quevillon vd., 2016) bulunmaktadır. İnsan hakları savunucularına yönelik bu çalışmanın da benzer bir kapsama sahip olduğu söyleyebilir. Psikolojik danışma alanındaki güncel gelişmeler, kanıta dayalı uygulamaları ön plana çıkarmıştır (Kardaş & Yalçın, 2016; Wampold vd., 2002). Bu durum belirli bir danışan grubuyla veya problemiyle çalışırken, söz konusu gruba veya probleme özgü yaklaşım ve uygulamaların kullanılmasını gerekli kılmaktadır (Sexton, 1999). Ancak insan hakları savunucularının güçlenmesini hedefleyen psikolojik danışma müdahaleleri geliştirilebilmesi için öncelikle bu grubun güçlenmeye dair ihtiyaçlarının ve güçlenme hissi yaşamalarına aracılık eden unsurların belirlenmesi gerekmektedir.

Araştırma bulguları, psikolojik danışmanların ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının insan hakları savunucularında psikolojik güçlenmeyi sağlayan deneyimler, kişisel kaynaklar ve sosyal/örgütsel destekler hakkında anlayış geliştirmesine yardımcı olacaktır. Bu bağlamda insan hakları savunucularının güçlenmesine dair bileşenleri açıklayan bir kuramın, bu gruba özgü ve etkili psikolojik müdahale stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

(2) ACA Hak Savunuculuğu Yeterlilikleri'nin 2003 yılında kabul edilmesiyle hak savunuculuğuna dair yaklaşım ve uygulamalar psikolojik danışmanların önemli sorumlulukları arasında yerini almıştır. Araştırmacı psikolojik danışma alanında önemi her geçen gün daha da artan hak savunuculuğu kavramı ile yakından ilgili bir kuram geliştirmeyi ve böylelikle hak savunuculuğuna ilişkin kendi sorumluluklarını yerine getirmeyi hedeflemektedir. Araştırma doğrudan sosyal adalet çalışmalarında yer alan insan hakları savunucularına odaklanmaktadır ve bu da psikolojik danışmanın eşitlik, kapsayıcılık ve insan haklarını teşvik etme vurgusuyla uyumludur. Çalışma sonucunda geliştirilecek kuramla birlikte psikolojik danışmanlar ötekileştirilen bir grubun deneyimlerini daha iyi anlama ve kavramsallaştırma şansı bulacak ve bu gruba daha etkili psikolojik yardım sunarak hak savunuculuğu bağlamında müttefiklere destek olabilecektir. Bu bağlamda çalışmanın birden fazla hak savunuculuğu yeterliliğine karşılık geldiği ve psikolojik danışmanların hak savunuculuğuna yönelik sorumluluklarını daha etkili bir şekilde üstlenmesini sağlayacağı söylenebilir.

(3) İnsan haklarına dair alanyazında savunucuların güçlenmeye dair algı ve süreçlerine yeterince değinilmemektedir. Psikolojik danışma alanyazını incelendiğinde ise doğrudan insan hakları savunucularıyla gerçekleştirilmiş çalışma miktarı oldukça sınırlıdır. Gerek insan hakları gerekse psikolojik danışma alanlarına temas eden bu çalışma ile alanyazında önemli bir boşluğun doldurulması hedeflenmektedir. Bununla birlikte psikolojik danışmada hak savunuculuğu ve sosyal adalet konularının Türkiye'de yeterince ilgi görmediğini de vurgulamak gerekmektedir (Keklik, 2010). Çalışma ile aynı zamanda söz

konusu kavramların Türkiye'deki psikolojik danışmanlar arasında gündeme getirilmesi hedeflenmektedir.

Araştırma Problemi

İnsan hakları savunucularının, insan hakları çalışmalarına özgü riskler ve zorluklar karşısında faaliyetlerini sürdürmesine yardımcı veya engel olan bileşenler nelerdir ve bu bileşenlerin insan hakları savunucularının güçlenmeleri üzerindeki etkisi nasıl açıklanabilir?

Sayıtlar

- Katılımcılar derinlemesine görüşmeler esnasında kendilerine yöneltilen soruları gerçek durumlarını yansıtır şekilde yanıtlamıştır.
- Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler insan hakları savunucularının güçlenmeyi nasıl deneyimledikleri ve tanımladıklarıyla ilgili yeterli düzeyde veri sağlamıştır.
- Çalışma örnekleme, Türkiye'de yaşayan insan hakları savunucularının kendi toplumlarına ve bağlarına özgü ortak güçlenme deneyimleri hakkında fikir vermektedir.

Sınırlılıklar

- Çalışmanın nitel bulguları, araştırmacının gerçekleştirdiği derinlemesine görüşmeler esnasında katılımcıların verdiği yanıtlardan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Çalışma yapılandırıcı temellendirilmiş kuram yöntemine dayandığı için bulgular, önceden belirlenmiş hipotezleri test etmek yerine verilerden ortaya çıkarılacaktır. Ancak araştırmacının sahip olduğu olası yanlılıklar, veri toplama ve analiz süreçlerini etkileyebilir.

- Çalışmaya katılan insan hakları savunucuları halen aktif olarak savunuculuk faaliyeti yürüten ve savunuculuk alanında belirli bir tecrübeye sahip kişilerdir. Herhangi bir sebeple savunuculuk faaliyetlerini sonlandırmış veya savunuculuk faaliyetlerine yeni başlamış kişilerin deneyimleri farklı olabilir.

Tanımlar

İnsan hakları: İnsan hakları her insan için eşit düzeyde geçerli olan, vazgeçilemez ve evrensel haklardır. (Sepuldeva vd., 2004). Hukuki sınırları ilk olarak Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ile çizilmiştir (Birleşmiş Milletler, 1948). Sonrasında yürürlüğe konular çeşitli uluslararası sözleşmeler aracılığıyla da daha kapsayıcı bir yapıya bürünmüştür (Landman, 2006a).

İnsan hakları savunucuları: İnsan hakları savunucuları, insan haklarını geliştirmek veya korumak için bireysel veya başkalarıyla birlikte eylemde bulunan kişilerdir (Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Yüksek Komiserliği, t.y.). Bu çalışma kapsamında Türkiye’de insan hakları savunuculuğu faaliyeti yürüttüğünü beyan eden sivil toplum kuruluşlarında profesyonel veya gönüllü olarak faaliyet gösteren kişileri ifade etmektedir.

Güçlenme (Empowerment): Güçlenme genel hatlarıyla kişilerin, kurumların ve toplulukların kendi sorunlarıyla ilgili ustalık kazandıkları bir mekanizmadır (Rappaport, 1987). Zimmerman (2000), güçlenmenin sosyal, politik ve maddi kaynaklar ile çevredeki eşitsizliklere, bireylerin ve toplulukların güçlü yanlarına, bireyin iyi oluşuna odaklandığını belirtmektedir. İnsan hakları alanında insan hakları savunucularını güçlendirmek için ilgilendikleri alandaki hukuki mevzuatla ilgili bilgilendirmek, iletişim becerileri kazandırmak, şiddetten korunma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak gibi çeşitli faaliyetler yürütülebilmektedir. Bu çalışma ise yukarıda sıralananlardan farklı olarak insan hakları savunucularının psikolojik güçlenme süreç ve deneyimlerine odaklanmaktadır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

İnsan Hakları Kavramı ve İnsan Hakları Savunucuları

Bütün insanların doğuştan getirdiği ve tartışmasız (self-evident) bazı haklara sahip olduğu fikri tarihin çeşitli dönemlerinde dile getirilse de bu fikrin uluslararası alanda yaygınlaşması ve hukuki bir temele kavuşması nispeten yakın bir geçmişte gerçekleşmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nin temelini oluşturan on üç koloninin, Büyük Britanya Krallığı'ndan bağımsızlığı ilan ettiği 1776 yılında yayınlanan *Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi* modern insan hakları kavramının ortaya çıkışındaki önemli kilometre taşları arasında gösterilebilir. 1789 Fransız İhtilali döneminde, Fransız Halk Meclisi tarafından kabul edilen *İnsan ve Yurttaş Hakları Bildirgesi* de insan hakları tarihindeki bir diğer önemli metindir (Hunt, 2007). Söz konusu bildirgeler ahlaki ve hukuki bir norm olarak insan haklarının gelişmesine zemin hazırlamakla birlikte, insan haklarının uluslararası alanda evrensel bir değer olarak benimsenmesi ancak 20. Yüzyılda gerçekleşmiştir. 1939 yılında başlayıp altı yıl aralıksız süren II. Dünya Savaşı sırasında sivillere yönelik katliam, işkence, sürgün gibi pek çok trajik olay yaşanmıştır. Bu trajedilerin başında beş milyondan fazla insanın ölümüyle sonuçlanan Yahudi Soykırımı gelmektedir. Bununla birlikte savaş sırasında toplam 17 milyon sivilin çeşitli nedenlerle hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir (Niewyk & Nicosia, 2003). Savaşın ardından Birleşmiş Milletler çatısı altında toplanan devletler, gelecekte benzer trajedilerin yaşanmaması adına insan haklarını uluslararası güvence altına alma ihtiyacı hissetmiş; bunun sonucu olarak, 1948 yılında *İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi* Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilmiştir. Beyanname herhangi bir ayrıma tabi tutulmaksızın her insanın yaşama, özgürlük, güvenlik, çalışma, eğitim gibi temel haklara sahip olduğu; kimsenin kölelik, işkence gibi kötü muamelelere maruz bırakılmayacağı ve herkesin hukuk önünde eşit olması gerektiği gibi konuları içeren 30 maddeden oluşmaktadır (Birleşmiş Milletler, 1948).

İnsan hakları genel hatlarıyla her insan için eşit düzeyde geçerli olan, vazgeçilemez ve evrensel haklar olarak tanımlanabilir (Sepuldeva vd., 2004). Bununla birlikte salt rasyonel temellere dayanmaması, aynı zamanda insanın duygusal boyutuyla da alakalı olması, insan hakları kavramının sınırlarını çizmeyi zorlaştırmaktadır (Hunt, 2007). Günümüzde insan haklarıyla ilgili minimum standartlar İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi esas alınarak belirlenmektedir. 1966 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen *Ekonomik, Sosyal ve Kültürel Haklar Uluslararası Sözleşmesi* ile *Kişisel ve Siyasal Haklar Uluslararası Sözleşmesi* ise insan hakları kavramının çerçevesini genişleten ve insan haklarının uluslararası hukuki bağlayıcılığını temellendiren önemli metinler arasında yer almaktadır. Tablo-1 İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ve diğer sözleşmeler aracılığıyla uluslararası hukuk tarafından korunan insan haklarının listesini göstermektedir (Landman, 2006a, s. 16-17).

Tablo 1

Uluslararası Hukuk Tarafından Korunan İnsan Hakları Listesi

1. Ayrımcılığa uğramama	30. Sendikal faaliyet yürütme
2. Yaşam	31. Dinlenme, boş zaman ve ücretli tatil
3. Kişinin özgürlük ve güvenliği	32. Elverişli yaşam şartlarına sahip olma
4. Kölelik ve esarete karşı korunma	33. Eğitim
5. İşkenceye karşı korunma	34. Kültürel yaşama katılma
6. Hukuki kişilik sahibi olma	35. Kendi kaderini tayin
7. Kanun önünde eşitlik	36. Çocukların korunması ve desteklenmesi
8. Hukuki çözüm arama	37. Açlıktan azade olma
9. Keyfi tutuklanma, göz altına alınma ve sürgüne karşı korunma	38. Sağlık
10. Bağımsız ve tarafsız yargıya erişim	39. Sığınma
11. Masumiyet karinesi	40. Mülkiyet
12. Geçmiş kapsayan kanunlara karşı korunma	41. Zorunlu ilköğretim
13. Özel yaşam, aile, ev ve haberleşme hakları	42. Özgürlükten yoksun bırakıldığında insani muamele görme
14. Seyahat ve ikametgâh özgürlüğü	43. Borç nedeniyle mahkûm edilmeye karşı korunma
15. Bir uyruğa sahip olma	44. Yabancıların yalnızca kanunla sınır dışına çıkarılması
16. Evlenme ve aile kurma	45. Savaş propagandası ve ayrımcılığın kısıktırılmasının yasaklanması
17. Ailelerin korunması ve desteklenmesi	46. Azınlığın kültürel hakları
18. Eşlerin yalnızca özgür iradeleri ile evlenmesi	47. Kamu yükümlülüklerine uymayanların mahkûm edilmemesi
19. Evlilikte kadın ve erkeğin eşit haklara sahip olması	48. Çocukların korunması
20. Din ve vicdan özgürlüğü	49. Kamu hizmetlerine erişim

21. Düşünce ve ifade özgürlüğü	50. Demokrasi
22. Basın özgürlüğü	51. Kültürel ve bilimsel yaşama erişim
23. Toplanma özgürlüğü	52. Fikri mülkiyet haklarının korunması
24. Örgütlenme özgürlüğü	53. Hakların tanınması için uluslararası ve sosyal düzen
25. Hükümete/devlete katılım	54. Siyasi kaderini tayin hakkı
26. Sosyal güvenlik	55. Ekonomik kaderini tayin hakkı
27. Çalışma	56. Kadın hakları
28. Angarya yasağı	57. Ölüm cezasına karşı korunma
29. Adil ve uygun çalışma koşulları	58. Aparthayd'a (ırk ayrımcılığına) karşı korunma

Not. "Studying human rights "kitabından uyarlanmıştır T. Landman, 2006, s.16-17, Tablo 1. Telif hakları Routledge'a aittir.

İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi uluslararası hukuk açısından kendi başına bağlayıcılığı olan bir metin değildir. Ancak insan hakları ile ilgili çeşitli uluslararası sözleşmelere temel oluşturması ve ülkelerin anayasa ve kanunlarını etkilemesi nedeniyle uluslararası teamül hukukunun bağlayıcı bir parçası olarak kabul edilmektedir (Hannum, 1998). Uluslararası düzenlemelerin varlığına rağmen insan hakları ihlalleri ciddi bir küresel sorun olarak varlığını sürdürmektedir. Anti-demokratik yönetim biçimleri ve uygulamalarıyla bilinen devletlerin yanı sıra, özellikle otoriter eğilimlerin arttığı demokratik ülkelerde de önemli insan hakları ihlalleri yaşanabilmektedir (Human Rights Watch, 2023). Mültecilerin ve sığınmacıların yaşadıkları hak ihlalleri; düşünce ve ifade özgürlüğünün kısıtlanması; kadınlara, LGBTİ+'lara ve çeşitli azınlıklara yönelik devam eden ayrımcılık pratikleri; ekonomik hak ihlalleri ile yaygınlaşan ekonomik kemer sıkma politikaları çeşitli ülkelerdeki güncel insan hakları sorunları olarak öne çıkmaktadır (Uluslararası Af Örgütü, 2018b, 2023).

İnsan haklarının korunması öncelikli olarak devletlerin sorumluluğundadır ve devletler insan hakları ihlaline yol açacak belirli uygulamalardan kaçınmanın yanı sıra bu hak ve özgürlükleri garanti altına alacak aktif eylemlerde de bulunmalıdır. Örneğin, adil yargılanma hakkının vatandaşlara sağlanabilmesi için iyi eğitilmiş hakimlere ihtiyaç duyulmaktadır (Baehr, 1999). Ancak ulusal güvenlik ve ekonomik kriz gibi gerekçeler insan haklarının bizzat devletler tarafından ihlal edilmesine veya devletlerin ülkede yaşanan insan hakları ihlallerine müdahale etmemesine yol açabilmektedir. Bu gibi durumlarda insan hakları savunuculuğu yürüten uluslararası, ulusal ve yerel düzeydeki sivil toplum kuruluşları,

hak ihlallerine yol açan faaliyetleri denetleme ve önleme işlevi görmektedir (Bakke vd., 2020; Meernik vd., 2012).

Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Yüksek Komiserliği (t.y.) insan hakları savunucularını, insan haklarını geliştirmek veya korumak için bireysel veya başkalarıyla birlikte eylemde bulunan kişiler şeklinde tanımlamaktadır. Bir insan hakları savunucusu aynı zamanda bir gazeteci, avukat, öğretmen, çiftçi veya sendikacı olabileceği gibi belirli bir insan hakları ihlalinin mağduru veya mağdurun yakını da olabilir. Herhangi bir ücret almadan, gönüllü olarak insan hakları savunuculuğu yapanların yanı sıra geçimini insan hakları savunuculuğu faaliyetleriyle sağlayan kişiler de bulunmaktadır (Uluslararası Af Örgütü, 2017). Dünyanın çeşitli yerlerinde insanlar dil, din, ırk, cinsiyet, cinsel yönelim, sınıf gibi çok çeşitli özellikleri nedeniyle ayrımcılığa uğramaya devam etmektedir. Dolayısıyla insan hakları savunucularının çalışma alanları da aynı oranda çeşitlilik göstermektedir. İnsan hakları ihlallerini ortaya koymak amacıyla saha çalışmaları yürütmek ve raporlar hazırlamak, insan hakları konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapmak ve kamuoyu oluşturmak, insan hakları mağdurlarına hukuki ve sosyal destek sağlamak insan hakları savunucularının başlıca faaliyetleri arasındadır

Güç (Power) ve Güçlenme/Güçlendirme (Empowerment)

Güç, çok çeşitli alanlarda kullanılan ve sahip olduğu bağlama göre anlamı değişen bir kavramdır. Buna bağlı olarak, insana dair bireysel bir psikolojik nitelik ve/veya sosyal etkileşimin bir bileşeni olarak gücün ne şekilde tanımlanacağı sosyal bilimlerde önemli bir sorun teşkil etmektedir. Psikoloji alanında güç genellikle kişinin başkalarını etkileme, kaynakları kontrol etme ve istenen sonuçları elde etme kapasitesini ifade etmektedir (Galinsky vd., 2003; Keltner, vd. 2003). Bu kapasiteye ilişkin bireyin öznel değerlendirmesi ise kişisel güç hissi (personal sense of power) olarak adlandırılmaktadır (Anderson vd., 2012).

Toplumsal alanda güce sahip olmak, başka bir ifadeyle güçlü bir birey olmak olumsuz bir durum olarak algılanabilmektedir (Fragale vd., 2011). Zira baskı, ayrımcılık ve şiddet gibi pratiklerin ana kaynaklarından biri eşit olmayan toplumsal güç ilişkileridir. Toplumda gücü elinde bulunduran gruplar ve bireyler, ayrıcalıklarını ve kaynaklar üzerindeki kontrollerini sürdürmeyi amaçlayan kurumsal politikalar ve uygulamalar yoluyla diğer gruplar üzerinde baskı yaratabilmektedir (Prilleltensky, 2008). Ezilen gruplar sürekli olarak ötekileştirildiklerinde toplumsal kaynaklardan mahrum kalmaktadırlar. Ayrımcılık ve dışlama pratikleri, gücü egemen sınıflarda yoğunlaştırırken ezilen grupların haklarını ellerinden almaktadır. Dolayısıyla eşitsiz toplumsal ilişkilerden kaynaklanan baskı, dezavantajlı kişi ve grupların yaşamları üzerindeki kontrollerini ciddi şekilde sınırlandırarak güçsüzlüğü doğurmaktadır (Page & Czuba, 1999). Bununla birlikte güçle ilgili olumsuz algılar, güçlü ve güçsüz kişi ve gruplar arasındaki iş birliğini engellemek ve çatışmaları arttırmak gibi sonuçlar da doğurabilmektedir (Wingen & Dohle, 2021). Buna bağlı olarak bireysel ve toplumsal ölçekte güç ilişkileriyle ilgili sorunların, ayrıcalıklı konumda yer alanlara ilişkin olumsuz yargıların pekiştirilmesiyle değil, dezavantajlı ve güçsüz konumda olanların güçlendirilmesiyle çözülebileceği söylenebilir.

Alanyazında güç kavramı çoğunlukla bir aktörün başka bir aktörün davranışını şekillendirdiği bir ilişki olarak tanımlanmakta, ancak bu tanım gücün olumlu kullanımlarını göz ardı etmektedir. Gücün çelişkili görülen tanımları *power-over* ve *power-to* kavramları ile birbirinden ayrılmaktadır (Pansardi, 2012; Yoder & Kahn, 1992). *Power-over*, bir başka kişi veya gruba bir şey yaptırma kudretini ifade ederken, *power-to* sosyal ilişkilerden bağımsız olarak bir şey yapma veya başarma yeteneğini ifade etmektedir. Arıcı Şahin (2017), bu iki kavramı Türkçe’de “diğeri üzerinde belirleyici olma” (*power-over*) ve “kendisi üzerinde güç sahibi olma” (*power-to*) şeklinde ifade etmiştir. Diğeri üzerinde belirleyici olma, genellikle tahakküm, zorlama ve kişinin iradesini başkasına dayatması ile ilişkilendirilmekte; buna karşılık kendi üzerinde güç sahibi olma ise bağımsızlık, özerklik ve güçlendirme kavramlarıyla ilişkilendirilmektedir (Pansardi, 2012). Kendi üzerinde güç sahibi olma

kavramının da işaret ettiği üzere güç, yalnızca sosyal ilişkilerin bir özelliği olarak değerlendirilmemelidir. Güç aynı zamanda psikolojik bir durumu da ifade eder ve güçlü olma hissi bireyin biliş, duygu ve davranışında kendini gösteren bir dizi eğilim yaratır (Galinsky vd., 2003). Yüksek kişisel güç hissine sahip bireyler mutluluk, gurur ve coşku gibi daha olumlu duygular yaşama eğilimindedirler (Kifer vd., 2013). Yüksek bir güç hissine sahip olmak aynı zamanda daha yüksek öz-saygı ve öz-yeterlilikle de ilişkili görülmektedir (Kraus vd., 2009). Bunun aksine, kişisel güç hissi düşük olan bireyler genellikle utanç, korku ve üzüntü gibi daha olumsuz duygular daha çok hissetmektedirler (Anderson & Berdahl, 2002). Uzun süreli güçsüzlük duyguları öğrenilmiş çaresizlik, yabancılaşma ve hatta klinik depresyona katkıda bulunabilmektedir (Page & Czuba, 1999).

Güce ilişkin çeşitli tanımlardan yola çıkarak, güç ve güçlenme/güçlendirme kavramları arasında karmaşık ve çok boyutlu bir ilişki olduğu iddia edilebilir. Güç, güçlenmeye dair süreç ve çıktılar için hem temel bir kaynak hem de kısıtlayıcı bir faktördür (Riger, 1993). Toplumdaki güç dengesizlikleri ve eşit olmayan güç ilişkileri birey ve grupların güçlenme süreçlerini zorlaştıran bir rol oynayabilir. Daha az güce sahip birey ve gruplar, eylemde bulunma ve değişimi etkileme becerilerini sınırlayan engellerle karşılaşabilirler. Bununla birlikte mevcut güç yapılarına meydan okumak ve gücün yeniden dağıtımını için çaba göstermek, güçlenme fırsatları yaratmak için bir strateji olarak kullanılabilir. Güçlenme yoluyla dezavantajlı birey ve gruplar karar alma süreçlerinde daha fazla yer alabilir ve kaynaklar üzerinde kontrol sağlayabilir. Bu da baskıcı güç yapılarına rağmen potansiyellerini gerçekleştirme ve hedeflerine ulaşma becerilerinin artmasını sağlar (Prilleltensky, 2008; Yoder & Kahn, 1992). Güçlenme, ayrıcalıklı grupları suçlamak yerine, ötekileştirilmiş kişi ve gruplar için fırsatları artırmaya odaklanan bir süreçtir (Perkins & Zimmerman, 1995). Buna bağlı olarak güçlenmenin, gücün olumlu kullanımlarına odaklanan bir kavram olduğu söylenebilir.

İngilizce'de *empowerment* kavramı hem kişinin istediğini yapmak ve başına gelenleri kontrol etmek için güç kazanma süreci hem de başka insanlara güç aktarma süreci olarak

tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, t.y.). Ancak dil bilgisi farklılıklarından kaynaklı olarak kavram Türkçe'ye güçlenme ve güçlendirme olarak iki farklı şekilde çevrilebilmektedir. Çalışmanın bütününde bireylerin kendi kontrolündeki eylem ve süreçlere vurgu yapmak için kavram çoğunlukla güçlenme şeklinde ifade edilmiş, ancak gerekli durumlarda bağlama uygun olarak güçlendirme kavramı da kullanılmıştır. Bununla birlikte İngilizce alanyazındaki kullanımları itibariyle güçlenme ve güçlendirme arasında anlamlı bir fark bulunmadığını vurgulanmak gerekmektedir. Başka bir ifade ile kavramın içeriğine dair önemli olan eylemi gerçekleştirenin kim olduğu değil, eylemin kendisidir.

İnsan Hakları Savunucularında Güçlenme

İnsan hakları savunucuları, insan haklarının savunulması ve korunmasında önemli roller oynamaktadır, ancak güç dengesizlikleri ve otorite konumundaki kişilerin direnci nedeniyle sıklıkla zorluklarla ve engellerle karşılaşmaktadırlar (Barnett, 2018). Kişisel özellikleri, meslekleri, hangi amaçla ve hangi gruba yönelik hak savunuculuğu yürüttükleri fark etmeksizin insan hakları savunucuları dünyanın çeşitli bölgelerinde genellikle ekonomik ve siyasi gücü kontrol eden baskın gruplara meydan okumakta ve bu da onları şiddet ve baskının hedefi haline getirebilmektedir (Front Line Defenders, 2017; Hankey & Ó Clunaigh, 2013; Landman, 2006b; Nah vd., 2013; Uluslararası Af Örgütü, 2017). Dolayısıyla insan hakları savunucularının bu tür olumsuz pratiklerden en az düzeyde etkilenmeleri ve savunuculuk faaliyetlerini verimli bir şekilde sürdürebilmeleri için kendilerini güçlü hissetmelerine yönelik çalışmalar önem arz etmektedir.

İnsan hakları alanında güçlendirme kavramı, insan hakları savunucularına katkıda bulunacak her türlü bilgi ve beceriyi kazandırma faaliyetini kapsamaktadır. İnsan hakları savunucularını ilgilendikleri alandaki hukuki mevzuatla ilgili bilgilendirmek, iletişim becerileri kazandırmak, şiddetten korunma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olmak, dijital güvenlik eğitimi vermek insan hakları alanındaki güçlendirme faaliyetlerine verilebilecek örneklerden bazılarıdır (Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı, 2016; Barry, J. & Nainar, V., 2008; Hankey

& Ó Clunaigh, 2013; Nah vd., 2013). İnsan hakları savunucularının korunmasına ve güçlendirilmesine yönelik faaliyetler yürüten uluslararası kuruluşların ve sivil toplum örgütlerinin çalışmalarında, insan hakları savunucularının psikolojik olarak güçlendirilmesi sıklıkla bahsedilen konulardan biridir (Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı, 2016; Barcia, 2014; Barry & Nainar, 2008; Uluslararası Af Örgütü, 2017; Women Human Rights Defenders International Coalition, 2012). Ancak söz konusu çalışmalarda insan hakları savunucularının ruh sağlığıyla ilgili ihtiyaçlarının neler olduğuna ve bu ihtiyaçların nasıl giderildiğine dair ayrıntılı bilgi yer almamaktadır.

İnsan hakları savunucularının maruz kaldığı baskı ve ötekileştirme gibi olumsuz pratikler, psikolojik durumlarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin Kogan (2013) baskı altında çalışan insan hakları savunucuları arasında uykusuzluk, konsantrasyon güçlüğü, travma sonrası stres bozukluğu, hafıza kaybı ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının sıklıkla görüldüğünden bahsetmektedir. Nah (2017) tarafından Kolombiya, Meksika, Kenya, Mısır ve Endonezya'daki insan hakları savunucularının korunmasına ilişkin bir proje kapsamında hazırlanan raporda, katılımcıların %86'sı psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili "biraz veya çok endişeli" olduklarını dile getirmişlerdir. Aynı raporda insan hakları savunucularının işlerini psikolojik iyi oluşlarının önüne koyduğu ve kendi iyi oluşlarıyla ilgilendiklerinde suçluluk duyduklarından bahsedilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlık ihtiyacının insan hakları savunucuları arasında ikinci plana atıldığı ve ihtiyaç duyulmasına rağmen bu konuda yeterince çalışma yürütülmediği söylenebilir. Bu noktada, güçlenme kavramının psikolojik yönüne odaklanmakta fayda bulunmaktadır.

Güçlenmenin Psikolojik Boyutu

Güçlenme kavramının bireyin psikolojik sağlığıyla bağlantılı şekilde ilk kez sosyal çalışmacı Barbara Bryant Solomon tarafından kullanıldığı görülmektedir. *Siyahilerin güçlendirilmesi: Baskılanmış topluluklarda sosyal hizmet* adlı çalışmasında ABD'de toplumsal gruplar arasındaki güç eşitsizliklerinden söz eden Solomon (1976), güçlenmeyi

söz konusu eşitsizliklerden olumsuz etkilenen grup üyeleriyle çalışmada önemli bir süreç ve hedef bileşeni olarak öne sürmektedir. Solomon (1976) bireylerin hedeflerine ulaşmak için ihtiyaç duydukları kaynaklara erişememelerini *güçsüzlük/çaresizlik (powerlessness)* kavramı ile tanımlamaktadır. Buna bağlı olarak güçlendirme, yardım mesleklerindeki profesyoneller tarafından, etiketlenmiş bir topluluğun üyesi olan danışanlarının ayrımcılık yaşantılarından kaynaklanan güçsüzlüklerini azaltmak için gerçekleştirilen faaliyetlerdir (Solomon, 1976). Bu tanımdan hareketle güçlenme kavramının, sosyal adaleti önemseyen ve kültüre duyarlı psikolojik danışma yaklaşımları açısından da önemli olduğu söylenebilir. Zira bu yaklaşımlar bireyi sosyal bağlam içerisinde anlamlandırmakta ve bireyin sosyal çevresiyle etkileşimini önemsemektedirler. Bu etkileşimin birey açısından yarattığı olumsuzlukların üstesinden gelmenin yolu ise onu güçlendirmekten geçmektedir.

Rappaport'a (1987) göre güçlenme kişilerin, kurumların ve toplulukların kendi sorunlarıyla ilgili ustalık kazandıkları bir mekanizmadır. Gutierrez (1990) güçlendirmeyi bireylerin kendi yaşam şartlarını geliştirmek amacıyla kişisel, kişilerarası ve politik güçlerini artırma faaliyeti olarak tanımlamaktadır. Zimmerman (2000) ise güçlenmenin sosyal, politik ve maddi kaynaklar ile çevredeki eşitsizliklere, bireylerin ve toplulukların güçlü yanlarına, bireyin iyi oluşuna odaklandığını belirtmektedir.

Yukarıda yer alan tanımlardan yola çıkarak güçlenmenin, kişinin sosyal ve politik sistemle etkileşimine bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Bu tanımlar güçlenme kavramına dair genel bir fikir vermekte ancak kavramının işlevsel sınırlarını ortaya koyma konusunda ciddi sınırlılıklar içermektedir. Ancak güçlenme kavramı için evrensel ve genel geçer ölçütler belirlemek kavramın yapısı ve sahip olduğu geniş kapsam nedeniyle pek mümkün görünmemektedir. Zira güçlenme sürecinin hangi bileşenleri içerdiği, güçlenmeye ihtiyaç duyan kişi ve grubun özellikleri ile sosyopolitik ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Konuyla ilgili geliştirilen farklı model ve yaklaşımlar, bireylerin çevreleriyle olan ilişkilerini vurgulamakta ve güçlendirme müdahalelerinin

bireylerin yaşamlarında sorun yaratan sosyal, ekonomik ve politik faktörlere ilişkin farkındalıklarını arttırması gerektiğini belirtmektedirler (Datchi-Phillips, 2009).

Güçlenme kavramına dair daha net sınırlar çizme çabalarının öncülerinden olan Zimmerman (1995) gerek bireylere, gerek çevresel koşullara, gerekse zamana bağlı değişim ve farklılıklar nedeniyle psikolojik güçlenmeyi ölçmenin güç olduğunu belirtmektedir. Zimmerman (1995) bu güçlüğü aşmak amacıyla güçlenme süreci (empowering processes) ile güçlenme çıktılarını (empowered outcomes) kavramsal olarak birbirinden ayırmış ve güçlenme çıktılarının bileşenlerini tanımlayan ve bu bileşenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu yaklaşımda psikolojik güçlenmenin bileşenleri *içsel (intrapersonal)*, *etkileşimsel (interactional)* ve *davranışsal (behavioral)* olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. İçsel bileşenler kişilerin kendileri hakkındaki düşüncelerini yansıtmakta ve algılanan kontrol, öz-yeterlilik, kontrol motivasyonu, algılanan yetkinlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Etkileşimsel bileşenler kişilerin dahil oldukları topluluklar ve bunlarla ilişkili sosyopolitik meseleler hakkındaki anlayışlarıyla ilgilidir. Eleştirel farkındalık, nedensel etkenlerin anlaşılması, beceri geliştirme, yaşam alanları arasında beceri transferi ve kaynakları harekete geçirme etkileşimsel bileşenler arasında yer almaktadır. Son olarak davranışsal bileşenler ise çıktıları doğrudan etkileyen eylemleri ifade etmektedir. Topluluk katılımı, örgütsel katılım ve başa çıkma davranışları davranışsal bileşenlerin alt boyutları arasında sıralanmaktadır (Zimmerman,1995).

İnsan hakları savunucularının önemli bir kısmının savunuculuk faaliyeti yürüten sivil toplum örgütlerinin ve uluslararası kuruluşların çalışanları olduğu göz önüne alınacak olursa, endüstri psikolojisi, yönetim ve insan kaynakları gibi alanlarda yapılan çalışmaların insan hakları savunucularının psikolojik açıdan güçlenmesi ile ilgili anlamlı çıktılara sahip olduğu söylenebilir. İnsan kaynakları alanında psikolojik güçlenme kavramı 1980'lerde geleneksel hiyerarşik yönetim yaklaşımlarının sınırlamalarına bir yanıt olarak ortaya çıkmış, 1990'larda önemli bir ilgi görmüş ve o zamandan beri kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve

geliştirilmiştir (Amundsen & Martinsen, 2014; Bartunek & Spreitzer, 2006). Psikolojik güçlenme literatürünün geçmişi, çalışanlar arasında yapıcı tutum ve davranışların teşvik edilmesine yönelik güçlendirici müdahalelerinin ve uygulamalarının ortaya çıkışına kadar uzanmaktadır. Bu yaklaşımlar, hiyerarşide gücün yüksek bilgi ve beceri düzeyine sahip astlara kaydırılmasını içermekte ve genellikle bilgi temelli işlerle ilişkilendirilmektedir (Amundsen & Martinsen, 2015).

Çalışanların güçlendirilmesi hem psikolojik hem de davranışsal boyutları kapsamaktadır. Bu bağlamda yönetsel uygulamalar güçlenme için gerekli koşulların sağlanmasında rol oynarken, çalışanların yönetsel uygulamalara ilişkin algıları da büyük önem taşımaktadır (Pelit vd., 2011). *Psikolojik güçlenme*, çalışanların öz belirlenim (self-determination) ve öznel yeterlilik açısından kendilerini nasıl hissettikleriyle ilgili; *rol güçlendirme*, iş içeriğinin zenginleştirilmesi ve ek sorumluluklar yoluyla yönetim tarafından çalışanlara verilen özerkliğe odaklanmaktadır (Balakrishnan vd., 2022). Psikolojik güçlenmenin çalışanların performansı üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir ve çok çeşitli bağlamlarda iş tatmini, iş çabası, yaratıcılık, olumlu çalışan tutumları ile ilişkilendirilmiştir (Amundsen & Martinsen, 2015). Ayrıca, psikolojik güçlenmenin bir proaktif davranış biçimi olan bireysel inovasyon ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Chen vd., 2019).

Çalışanların psikolojik açıdan güçlenmesi ile ilgili alanyazındaki önemli modellerden biri psikolojik güçlenmenin dört boyutunu öneren Conger ve Kanungo'nun (1988) çalışmasıdır. Bu boyutlar *anlam*, *yetkinlik*, *öz belirlenim* ve *etkidir*. Anlam, bireylerin işlerini ne ölçüde anlamlı ve değerleriyle uyumlu bulduklarını; yetkinlik, bireylerin görevlerini etkili bir şekilde yerine getirme konusunda algıladıkları yeteneklerini; öz belirlenim, bireylerin işleri üzerinde sahip oldukları özerklik ve kontrol derecesini; son olarak etki ise, kişinin eylemlerinin bir fark yaratabileceği ve sonuçları etkileyebileceği inancını ifade etmektedir (Conger & Kanungo, 1988). Bu model, güçlenmenin altında yatan psikolojik süreçleri anlamak için teorik bir çerçeve sağlamaktadır.

Seibert vd. (2011) ise örgütlerde psikolojik güçlenme ve ekip güçlenmesinin öncüllerini ve sonuçlarını incelemeyi amaçlayan bir meta-analiz çalışması yürütmüştür. Çalışma aynı zamanda, psikolojik güçlenme ve ekip güçlenmesini etkileyen faktörleri ve bunların sonuçlarını belirleyen bütünleşik bir modeli içermektedir. Buna göre, çeşitli bağlamsal faktörler psikolojik güçlenme ile yakından ilişkilidir. Bu faktörler arasında algılanan yüksek performanslı yönetsel uygulamalar, sosyo-politik destek, liderlik ve iş özellikleri yer almaktadır. Ayrıca, olumlu öz-değerlendirme özellikleri de psikolojik güçlenme ile bağlantılıdır. Dolayısıyla hem bağlamsal faktörlerin hem de bireysel özelliklerin psikolojik güçlenmeyi geliştirmede önemli bir rol oynadığını görülmektedir. Çalışmada ayrıca, psikolojik açıdan güçlenmenin çeşitli çalışan çıktılarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik güçlenme iş tatmini, örgütsel bağlılık ve performans ile pozitif ilişkiliyken; çalışan stresi ve işten ayrılma niyeti ile negatif ilişkilidir. Bu sonuçlar, olumlu çalışan tutum ve davranışlarının teşvik edilmesinde psikolojik güçlendirmenin önemini vurgulamaktadır.

Güçlenme ve Güçlendirmeye İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar

Önleyici bir ruh sağlığı pratiği olarak psikolojik danışmanın, doğası gereği güçlendirici bir etkiye sahip olduğu iddia edilebilir. Özellikle psikolojik danışman ve danışan arasında kurulan nitelikli terapötik ilişki, danışanın güçlenmesini destekleyen anahtar unsurların başında gelmektedir. Noyse ve Simpson'a (2016) göre danışan ve terapist arasında eşitliğe dayalı bir ilişki kurulması ve koşulsuz kabul, danışanın güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca grup terapisi ve grupla psikolojik danışmada grup üyeleri arasındaki etkileşim, üyelerin sosyal destek ihtiyacını karşılayabilir, utanç ve damgalanmayı azaltabilir ve grup üyeleri arasında dayanışma yoluyla güçlenme duygusunu teşvik edebilir (Reading & Rubin, 2011). Bununla birlikte psikolojik danışma ve psikoterapi bağlamında güçlenme kavramının, terapötik ilişkinin danışan adına sağladığı faydalardan öte bir anlam içerdiğini vurgulamak gerekir. Danışanın güçlenmesini temel alan psikolojik danışma ve psikoterapi yaklaşımları, genel olarak bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırmak ve olumlu çıktılar sağlamak için kontrol ve özerklik duygusunu geliştirmeye odaklanmaktadır (Fawcett

vd., 1994; Hipolito-Delgado & Lee, 2007; McWhirter, 1991; Worell & Remer, 2002). Bu yaklaşımlar, bireylere zorlukların üstesinden gelmek ve yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmak için ihtiyaç duydukları araçları ve desteği sağlayarak güçlenme hissini yaşamalarını amaçlamaktadır. Aynı zamanda sosyopolitik faktörler ve danışanların kültürel değerleri de terapötik süreçte ele alınan önemli bileşenlerdir.

Güçlenme kavramını psikolojik danışma kapsamında ele alan McWhirter (1991), güçlenmenin otonomi (autonomy) ve yeterlilik (efficacy) kavramlarından farklı olduğunu belirtmektedir. Buna göre güçlenme kavramı sadece bireyi değil; diğer kişiler, topluluklar ve toplumla ilişki içinde olan bireyi vurgulamaktadır. Psikolojik danışma bağlamında güçlenme şu üç bileşeni içermektedir: (a) danışan belirli bir güçsüz grubun (örn.: kadınlar, yaşlılar, etnik azınlıklar) üyesi olarak tanımlanır; (b) psikolojik danışma aracılığıyla kazanılan kontrol duygusunun kişinin yaşamında kişisel, kişilerarası ve toplumsal düzeyde etkisi vardır ve toplumsal katılımı içerir; (c) terapi sürecindeki geleneksel güç farklılığı, danışanla psikolojik danışman arasındaki eşitliği arttıracak biçimde değiştirilir. McWhirter'a (1991) göre danışanları güçlendirmeyi amaçlayan psikolojik danışma yaklaşımlarının karşılaması gereken belirli kriterler vardır. Öncelikle, insan doğasının iyicil veya nötr olduğuna duyulan inanç, deterministik bir insan doğası anlayışına göre daha güçlendiricidir. İkinci olarak, problemin kavramsallaştırılması aşamasında politik, sosyal ve ekonomik bağlam göz önünde bulundurulmalıdır. Üçüncü olarak, danışan ile eşitliğe dayalı bir ilişki kurulmalı, mistifikasyondan kaçınılmalı ve terapötik hedefler danışanla birlikte belirlenmelidir. Dördüncü olarak, danışana toplumdaki güç ilişkilerine dair eleştirel farkındalık kazandırılmalıdır. Son olarak, danışana karar verme ve atılganlık gibi kontrol duygusunu arttıracak beceriler kazandırılmalıdır (McWhirter, 1991).

Güçlendirme kavramının kökenlerini Paulo Freire'nin (1970) pedagojik yaklaşımına dayandıran Hipolito-Delgado ve Lee (2007), ötekileştirmeye maruz kalan öğrencilere yönelik okul psikolojik danışma uygulamalarında kullanılabilecek bir kişisel güçlendirme sürecinden bahsetmektedir. Buna göre güçlendirme sürecinin üç bileşeni bulunmaktadır:

(1) eleştirel bilincin teşvik edilmesi, (2) olumlu kimlik geliştirme, (3) sosyal eylemi cesaretlendirme. Eleştirel bilinç, ötekileştirilen bir topluluğun mensubu olan kişilerin maruz kaldıkları baskılara ve bu baskıların sosyopolitik sonuçlarına dair farkındalık sahibi olmalarını ifade etmektedir (Gutierrez, 1995). Hipolito-Delgado ve Lee (2007), öğrencilerde eleştirel bilinci geliştirmek için ırkçılık, cinsiyetçilik, homofobi ve sınıfçılık gibi konuları ele alan ilerici bir müfredat uygulanması gerektiğini vurgulamakta; ötekileştirilen öğrencilerin dahil olduğu bilinç yükseltme gruplarının bu konuda kolaylaştırıcı bir işlev görebileceğini belirtmektedir. Güçlendirme sürecinin ikinci bileşeni olumlu kimlik gelişimini sağlamak için öğrencilere etnik çalışmalar dersleri, Batı dışı tarih dersleri, etnik kutlamalar ve farklı kültürlerden topluluk üyelerinin konuk olduğu konferanslar verilebilir. Bu müdahaleler ile tarih ve kültür hakkında doğru bilgi sağlamak, öğrencileri farklı rol modelleriyle tanıştırmak ve miraslarıyla gurur duymalarını teşvik etmek amaçlamaktadır (Hipolito-Delgado & Lee, 2007). Güçlendirme sürecindeki üçüncü bileşen olan sosyal eylem, baskılanan bireylerin kendilerini ve toplumlarını özgürleştirmek için çalışmalarını gerektirmektedir (Carr, 2003; Gutierrez, 1995). Bunun için öğrenciler öz yeterlilik kazanmaları, sosyopolitik koşullarını iyileştirmeye ve toplumlarını özgürleştirmeye aktif olarak katkıda bulunmaları amacıyla öğrenci kurullarına, okul aile birliklerine, sivil toplum örgütlerine ve siyasi toplantılara katılmaya teşvik edilebilirler (Hipolito-Delgado & Lee, 2007).

Güçlenmeye dair alanyazında yer alan çalışmaların önemli bir kısmı spesifik bir dezavantajlı gruba yöneliktir. Bununla birlikte belirli çalışmalarda ortaya konan modellerin farklı gruplar yapılan çalışmalarda da işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Bu konudaki önemli örneklerden biri Fawcett vd.'nin (1994) engelli bireylerin güçlendirilmesine yönelik sekiz olgu sunumunu içeren çalışmadır. Çalışmada *Bağlamsal-Davranışsal Güçlenme Modeli* adıyla güçlenmenin çeşitli boyutları ortaya konulmakta ve güçlendirme uygulamalarında kullanılabilecek 18 strateji önerilmektedir. Modelde güçlenmenin üç ana boyutu kişi/grup faktörleri, çevresel faktörler ve güçlendirme düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Fawcett vd. (1994), güçlenme düzeyinin güçlüden kırılgana doğru bir

süreklilik içinde olduğunu ve diğer iki boyutla etkileşim içinde olduğunu belirtmektedir. Buna göre bireyler hayatlarının bazı alanlarında yeterince güçlüyken, başka alanlarda oldukça kırılgan olabilir ve güçlenmeye ihtiyaç duyabilirler. Modelde yer alan ikinci boyut kişi/grup faktörleridir ve (a) yetkinlik ve deneyim, (b) fiziksel ve biyolojik kapasite olarak iki alt kategoriye ayrılmaktadır. Yetkinlik ve deneyimin önemli bileşenleri bilgi ve eleştirel farkındalık, beceriler, güçlenme geçmişi, değerler ve inançlardır. Modelin üçüncü ve son boyutu ise çevresel faktörlerdir. Çevresel faktörler aile ve akranlardan, kültür ve ekonomik sisteme kadar farklı düzeylerde yer alabilir ve kişiyi etkileyebilir. Çevresel faktörler de (a) stres etkenleri ve engeller, (b) destek ve kaynaklar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Başlıca stres etkenleri ve engeller; imkan eksikliği, ayrımcılık, ceza ve davranışsal gereklilikler, çevresel engeller ve tehlikeler, fakirlik ve yoksunluk olarak tanımlanmıştır. Başlıca destek ve kaynakları ise bilgi ve yönlendirmeler, aile ve akran desteği, model insanlar ve akıl hocaları, olumlu pekiştireçler, uygun ve erişilebilir finansal ve maddi kaynaklar, politikalar ve yasalar, kültür olarak sıralanmaktadır (Fawcett vd., 1994). Tablo 2’de güçlenmeye dair yukarıda bahsedilen faktörler ve bu faktörlerle ilişkili biçimde uygulanabilecek 18 güçlendirme stratejisi özetlenmiştir.

Tablo 2

Güçlenme Modeli ve İlişkili Strateji ve Taktikler

Modelin Öğeleri	Güçlendirme Strateji ve Taktikleri
KİŞİ/GRUP FAKTÖRLERİ	KİŞİ/GRUP YAKLAŞIMLARI
Deneyim ve Yetkinlik:	Deneyim ve Yetkinliği Geliştirme:
- Bilgi ve eleştirel farkındalık	1. Meseleler, sorunların kaynağı ve değişim ihtimalleri ile ilgili bilgiyi artırma
- Beceriler	2. Becerilerin gelişimini kolaylaştırma (ör., hedef belirleme, problem çözme, iletişim)
- Güçlenme geçmişi	3. Çevresel kontrolle ilgili olumlu geçmişe katkı sağlama
- Değerler ve inançlar	4. Güçlendirmeyle uyumlu değer ve inançlar
Fiziksel ve Biyolojik Kapasite:	Fiziksel ve Biyolojik Kapasiteyi Koruma ve Sürdürme:
- Mevcut sağlığın durumu (ör., fiziksel, zihinsel)	5. Sağlığı geliştirecek programları belirleme
- Mevcut engellilik durumu (ör., hareket, bilişsel)	6. Sakatlanmayı önleyecek programları belirleme
ÇEVRESEL FAKTÖRLER	ÇEVRESEL YAKLAŞIMLAR
Stres Etkenleri ve Engeller:	Stres Etkenleri ve Engelleri Ortadan Kaldırma:
- İmkan eksikliği	7. Katılım ve hedef belirleme için fırsatlar geliştirme

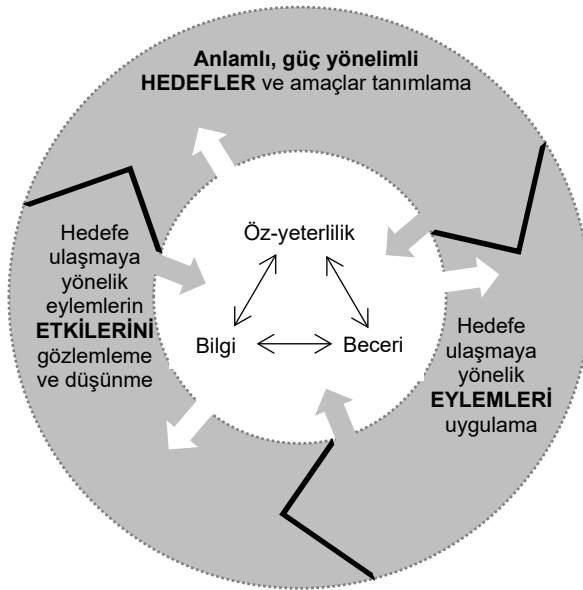
- Ayrımcılık	8. Fırsat eşitliği için ayrımcılığı ve diğer engelleri azaltma
- Ceza ve aşırı davranışsal talepler	9. Cezaları ortadan kaldırma ve davranışsal talepleri azaltma
- Çevresel engeller ve tehlikeler	10. Çevresel engelleri ve tehlikeleri ortadan kaldırma veya en az indirme
- Fakirlik ve yoksunluk	11. Fakirlikten kaynaklanan yoksunluğu azaltmak için ekonomik destek sağlama
Destek ve Kaynaklar:	Destek ve Kaynakları İyileştirme:
- Bilgi ve yönlendirmeler	12. Meselelerle ilgili bilgi sağlama; harekete geçmek için alternatifler sunma ve yönlendirmede bulunma
- Aile ve akran desteği	13. Aile ve akran desteğini güçlendirme
- Model insanlar ve akıl hocaları	14. Olumlu rol modelleri ve akıl hocalarına erişim sağlama
- Olumlu pekiştireçler	15. Yapıcı eylemler için olumlu pekiştireçleri artırma
- Uygun ve erişilebilir kaynaklar	16. Uygun ve erişilebilir kaynakları ve imkanları artırma
- Destekleyici politika ve yasalar	17. Politika ve yasalardaki değişim için savunuculuk yapma
- Kültür	18. Kültürün olumlu yanlarını güçlendirme ve iyileştirme

Not. "A contextual-behavioral model of empowerment: Case studies involving people with physical disabilities" makalesinden uyarlanmıştır S. B. Fawcett, G. W. White, F. E. Balcazar, Y. Suarez-Balcazar, R. M. Mathews, A. Paine-Andrews, T. Seekins & J. F. Smith, 1994, *American Journal of Community Psychology*, 22(4), s.482, Tablo 1 (<https://doi.org/10.1007/BF02506890>). Telif hakları John Wiley & Sons – Journals'a aittir.

Güçlenme kavramı ile ilgili çeşitli tanımlardan yola çıkan Cattaneo ve Chapman (2010) çeşitli araştırma ve uygulamalarda kullanılabilecek bir *Güçlenme Süreci Modeli* geliştirmişlerdir. Söz konusu model kapsamında güçlenme, güçsüz bir bireyin güç kazanmak için anlamlı hedefler belirlediği, bu hedefe ulaşmak için eylemde bulunduğu ve bu eylemlerin etkilerini gözlemlediği bir süreç olarak yetkinlik kazanmasını sağlamaktadır. Modele göre güçlenme süreci altı temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler (1) kişisel olarak anlamlı ve güç kazanmaya yönelik hedefler belirleme; (2) öz-yeterliliği artırma; (3) ilgili sosyal bağlama, güç dinamiklerine ve ihtiyaç duyulan kaynaklara yönelik bilgi edinme; (4) yetkinlik (competence) kazanma; (5) hedefe ulaşmak için eyleme geçme; (6) eylem sonucunda yaratılan etkiyi değerlendirme şeklinde sıralanmaktadır. Söz konusu bileşenler arasındaki ilişki Şekil 1'de gösterilmektedir.

Şekil 1

Güçlenme Süreci Modeli



Not. "The process of empowerment: A model for use in research and practice" makalesinden uyarlanmıştır L. B. Cattaneo & A. R. Chapman, 2010, *American Psychologist*, 65(7), s.647, Şekil 1 (<https://doi.org/10.1037/a0018854>). Telif hakları American Psychological Association'a aittir.

Güçlenme kavramının ve güçlendirmeye dayalı müdahalelerin feminist yaklaşımlar içerisinde özel bir konumu bulunmaktadır. Zira toplumsal güç ilişkileri, gücün eşitsiz dağılımı ve kadınların baskılanan konumu gibi konular feminist yaklaşımlara kaynaklık eden ana temalar arasında yer almaktadır. Bu nedenle feminist yaklaşımlarda güçlenme müdahalelerinin kullanımına dair daha detaylı bir açıklamanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Aşağıda feminist yaklaşımlar ve güçlenme kavramlarının ilişkisi ile Worell ve Remer'in (2002) *Güçlendirici Feminist Terapi* yaklaşımı ayrı bir başlık altında ele alınmıştır.

Feminist Yaklaşımlar ve Güçlenme

Güçlenme kavramı feminist yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma yaklaşımlarının merkezinde yer almaktadır. Feminist kuramcılar 1960'lı yıllardan itibaren geleneksel psikoterapi ve psikolojik danışma yaklaşımlarının erkek egemen bir anlayışla

oluşturulduğuna ve kadınların sorunlarını patolojikleştirdiğine dair ciddi eleştiriler getirmişlerdir. Bu eleştiriler kadınların ihtiyaçlarına özgü çözümler arayan feminist terapi yaklaşımlarının ortaya çıkmasını sağlamış ve sosyal bağlamı dikkate alan çeşitli müdahale yöntemleri geliştirilmiştir (Herlihy & Corey, 2015). Söz konusu müdahale yöntemleri güçlenme kavramı ile yakından ilişkilidir. Brown'a (2008) göre güçlenme feminist terapinin kalbinde yer almaktadır. Bu ifadeye paralel olarak feminist terapi ile ilgili detaylı bilgi veren çeşitli kaynaklarda güçlenmenin, terapinin ana unsuru olarak ele alındığı görülmektedir (Brown, 2008, 2010; Enns, 2004; Remer & Oh, 2013; Worell & Remer, 2002).

Feminist terapide güçlenme kavramı zaman içinde evrim geçirmiştir. Başlangıçta, güçlenme maddi kaynaklara erişim olarak anlaşılmış, ancak o zamandan beri bireyin içsel bir niteliği, özellikle de psikolojik kaynaklara erişim olarak yeniden formüle edilmiştir (Rutherford, 2018). Anlayıştaki bu değişim, güç, yeterlilik, öz saygı ve yaşamda seçim yapma özgürlüğü duygusunun gelişimini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, bireysel güçlenmeye odaklanmanın sosyal koşullarda önemli yapısal değişikliklere yol açması gerekmediğini belirtmek önemlidir (Rutherford, 2018). Buradan hareketle feminist terapinin, bireysel terapi seanslarıyla sınırlı olmayıp kadın sorunlarının daha geniş bir sosyopolitik analizini de kapsadığını vurgulamak gerekir. Feminist terapi, kişisel sorunların genellikle toplumsal faktörlerden etkilendiğini kabul ederek, kişisel ve politik olan arasındaki ilişkilerin analizini vurgular (Lin, 2006). Dolayısıyla feminist terapide güçlenme, sosyal değişim ve politik bir duruşla yakından ilişkilidir. İşbirlikçi ve eşitlikçi ilişkiler kurmak, deneyimlerin patolojik algılanmasını engellemek, güçlü yönler odaklanmak, çeşitliliğe değer vermek ve sosyal değişimi teşvik etmek feminist yaklaşımlarda önemlidir (Perilla vd., 2012). Feminist terapi, kadınların ruh sağlığı sorunlarına katkıda bulunan baskıcı sistemlere ve yapılara meydan okumayı ve bunları dönüştürmeyi amaçlamaktadır (Perilla vd., 2012).

Schwarz (2017) geçmişte orta sınıf beyaz kadınların deneyimlerine odaklanması sebebiyle eleştirilen feminist terapinin günümüzde çok kültürlü bakış açısının entegrasyonu ile çok daha kapsayıcı bir yapıya kavuştuğunu vurgulamakta ve çağdaş feminist terapi

uygulamalarını *Güçlendirici Feminist Terapi (Empowerment Feminist Therapy)* başlığı altında kavramsallaştırmaktadır. Sosyal değişim için eleştirel farkındalık sahibi olma, psikolojik danışman ve danışan arasında eşitlikçi bir ilişkiyi benimseme ve danışanın güçlü yanlarını odaklanarak psikolojik güçlükleri yeniden çerçeveselendirme güçlendirici feminist terapinin temel ilkeleri olarak sıralanmaktadır. Bu yaklaşımı benimseyen feminist terapistler *toplumsal cinsiyet rolü analizi (gender-role analysis)*, *güç analizi (power analysis)*, *toplumsal cinsiyet rolü müdahalesi (gender-role intervention)* gibi güçlenme kavramı ile doğrudan bağlantılı terapi tekniklerine uygulamalarında yer vermektedirler (Schwarz, 2017). Feminist terapi yalnızca kadın psikolojik danışmanlar tarafından kadın danışanlarla çalışırken kullanılan bir yaklaşım olarak düşünülmemelidir. Bütün psikolojik danışmanlar, her yaşta ve cinsiyetten danışanla çalışırken danışanın duygularını daha iyi ifade etmesi, kendine ve başkalarına karşı daha kabullenici bir tutum sergilemesi amacıyla feminist terapiden yararlanabilir (Herlihy ve Corey, 2015; Schwarz, 2017). Dolayısıyla insan hakları savunucuları da dahil olmak üzere, farklı dezavantajlı grupların psikolojik olarak güçlendirilmesini hedef alan müdahaleler geliştirilirken, feminist terapiye has model, yöntem ve tekniklerden faydalanmanın mümkün olduğu söylenebilir.

Schwarz'ın (2017) basettiği güçlenmeye dayalı feminist yaklaşımlar arasında kayda değer olanlardan biri Worell ve Remer'in (2002) *Güçlendirici Feminist Terapi* yaklaşımıdır. Worell (2001), güçlenmeyi bireylerin, ailelerin ve toplulukların sağlık ve iyi oluşlarını etkileyen kişisel, kişilerarası ve kurumsal faktörler üzerinde etkili olmalarını sağlayan feminist müdahalelerin geniş bir hedefi olarak tanımlamaktadır. Feminist terapide güçlendirme, danışanların beceri ve öz farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmayı ve onları değersizleştiren dış koşullara meydan okumayı içerir. Güçlendirme süreci, danışanın psikolojik dayanıklılığının ve iyi oluşunun artmasına yardımcı olur (Worell ve Remer, 2002). Worell (2001), tarafından geliştirilen *Kadınların İyilik Halini Güçlendirme Modeli (The Empowerment Model of Women's Well-Being)* güçlenme ve psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayan 10 hedef tanımlamakta, modelin terapi hedeflerinin ve müdahalelerin

belirlenmesine ve terapi çıktılarının değerlendirilmesine rehberlik edebileceği belirtilmektedir.

Tablo 3

Kişisel Güçlendirmenin Bileşenleri

Hedef	İçerik
Kendini Değerlendirme	Olumlu öz saygı ve kendini değerlendirme
Rahatlık-Sıkıntı	Günlük işlevselliğin büyük oranda olumlu olması
Toplumsal Cinsiyet/Kültür Farkındalığı	Toplumsal cinsiyet ve kültüre ilişkin güç analiziyle bilgilendirilmiş davranışlar sergileme
Kişisel Kontrol	Algılanan içsel kontrol ve öz yeterlilik
Öz Bakım	İhtiyaçların karşılanması, istismardan kaçınma
Problem Çözme	Uygun problem çözme becerilerini kullanma
Esneklik	Kendi toplumsal cinsiyeti ve kültürü hakkında bilgilendirilmiş davranışları sergilerken seçim yapabilme
Atılganlık	Saygılı biçimde yüzleşme ve reddetme becerileri
Kaynaklara Erişim	Uygun kişisel kaynaklara ve topluluk kaynaklarına erişim ve bunları kullanma
Toplumsal Aktivizm	Sosyal adalet için değişim yaratmak amacıyla eylemde bulunma

Not. "Feminist interventions: Accountability beyond symptom reduction" makalesinden uyarlanmıştır J. Worell, 2001, *Psychology of Women Quarterly*, 25(4), s.340, Tablo 1 (<https://doi.org/10.1111/1471-6402.00033>). Telif hakları Sage Journals'a aittir.

Worell ve Remer'in (2002) güçlendirici feminist terapisi dört ana prensibe dayanmaktadır:

1. Kişisel ve sosyal kimlikler birbirine bağlıdır.
2. Kişisel olan politiktir.
3. İlişkiler eşitlikçidir.
4. Kadınların bakış açıları kıymetlidir.

Söz konusu prensipler feminist inanç ve varsayımların terapi sürecine nasıl uygulandığını temsil etmektedir. Bu prensiplerin feminist terapiye nasıl uygulandığı aşağıda özetlenmektedir (Worell ve Remer, 2002):

Kişisel ve sosyal kimlikler birbirine bağlıdır: Feminist terapide ilk aşama danışanların sosyokültürel çevrelerinin ve buna bağlı olarak danışanın sosyal konumlarının belirlenmesidir. Danışan farklı sosyal konumlarda farklı gelişim seviyelerine sahip olabilirler. Bunun ardından danışanın belirgin ve kendisi için öncelikli kimliklerinin hangileri olduğu değerlendirilir. Danışma sürecinde, danışan için önemli sosyal konumlara ve kimliklere öncelik verilir. Bununla birlikte, sosyal konumlar ve kimlikler kesişimselliğe sahip olduğu için (Shields, 2008), danışma süreci danışan süreciyle ilgili diğer sosyal konumları kapsayacak şekilde genişletilir. Bu süreç, danışanın içinde bulunduğu kültürel çatışmalar hakkında farkındalık kazanmasını sağlar (Worell ve Remer, 2002).

Kişisel olan politiktir: Feminist terapide cinsiyet, etnik köken, cinsel yönelim ve sosyoekonomik düzey gibi ayrımcı pratikler ve bu pratiklerin kurumsal kaynakları danışan sorunlarının temel kaynağı olarak görülmektedir (Gilbert, 1980). Dolayısıyla feminist terapi olumsuz sosyal koşulların kişisel deneyimler üzerindeki etkisini belirlemeye ve bu olumsuz koşulların danışan tarafından içselleştirilmiş etkilerini değiştirmeye odaklanır. Danışanın sahip olduğu semptomlar, olumsuz koşullarla başa çıkma stratejileri olarak değerlendirilir (Wyche ve Rice, 1997). Danışan tepkilerinin normalleştirilmesi, danışanı kendinde ve çevresinde değişiklik yapma konusunda güçlendirmektedir. Danışanın kendi mikro çevresinde yapacağı değişikliklerin, makro düzeyde de etkide bulunacağı varsayılmaktadır. Bunun sonucunda feminist terapinin nihai hedefi olan, baskıdan arınmış bir toplum yaratma konusunda adım atılmış olur (Worell ve Remer; 2002).

İlişkiler eşitlikçidir: Feminist terapistler, güç dengesizliklerini azaltmak ve toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin kalıplaşmış değer yargılarını danışanlarına empoze etmemek için danışanlarıyla eşitlikçi ilişkileri kurma gerekliliğine inanırlar (Rader ve Gilbert, 2005). Feminist terapide danışanlar kendilerinin uzmanı olarak değerlendirilir ve terapistler danışanla aralarındaki olası güç farkını en aza indirmeye çalışır. Feminist terapistler, toplum hakkındaki inançlarını danışanlarıyla paylaşır ve danışanlarını süreç hakkında eğitirler. Bu, danışanların bilinçli seçimler yapmalarına ve terapi konusunda eğitilmiş tüketiciler olmalarına

olanak tanır (Gilbert, 1980; Wyche ve Rice, 1997). Bununla birlikte, feminist terapistler gerektiğinde kendini açma ve kendine dahil etme yöntemlerini kullanarak danışanın intrapsişik odaktan, sosyal odağa geçmesine yardımcı olur (Greenspan, 1986). Danışan ve terapist arasındaki işbirliği ve karşılıklı saygı, bireysel ve sosyal değişimi başarmak için güçlendikleri destekleyici ve güvenli bir terapötik ortamın yaratılmasına katkıda bulunur (Worell ve Remer; 2002).

Kadınların bakış açıları kıymetlidir: Toplumsal cinsiyete ilişkin kalıp yargılar kadınlara ilişkin özellikleri ve kadınların bakış açılarını değersizleştirmektedir. Feminist terapi, toplumsal cinsiyet kavramlarını yeniden inşa ederek kadınların değersizleştirilen yönlerini tanımalarına ve bunlara ilişkin olumsuz bakış açılarını olumluya çevirmelerini yardımcı olur. Terapide empati, bakım verme, işbirliği, sezgi, karşılıklı bağımlılık ve ilişki odağına değer ve öncelik verilir. Bu, kadınların rol repertuarlarını genişletmelerini ve diğer kadınlarla olan ilişkilerine değer vermeyi öğrenmelerini sağlar. Diğer kadınlarla artan bağ, kadınların yaşam sorunlarının altında yatan ortak sosyal koşulları anlamaları için önemlidir (Worell ve Remer; 2002).

Güçlenme ile İlgili Kavram ve Araştırmalar

Psikolojik İyi Oluş ve Güçlenme

Alanyazındaki çeşitli araştırmalar güçlenme ile psikolojik iyi oluş arasındaki yakın ilişkiyi ortaya koymakta ve güçlendirmeye yönelik müdahalelerin bireylerin iyi oluş düzeyini arttırdığını göstermektedir (Borg, 1998; Cowen, 1994; Fagan & Stevenson, 2002; Gibbs ve Fuery, 1994; Grealish vd., 2017). Buna ek olarak Christens (2012), özellikle ötekileştirme maruz kalan kişi ve grupların iyi oluşunu sürdürülebilir şekilde arttırmaya yönelik girişimlerin, güçlenmeyi içermesi gerektiğini ifade etmektedir. Elbette psikolojik iyi oluş, güçlendirme müdahalelerinin tek çıktısı olarak değerlendirilmemelidir. Ancak güçlenmenin psikolojik boyutu göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik iyi oluştaki artışın güçlendirme müdahalelerinin işlevselliğine dair önemli bir gösterge olduğu iddia edilebilir.

Erikson, Maslow ve Rogers gibi kuramcılarının yaşam boyu gelişim ve olumlu işlevsellik konularındaki görüşlerinden yola çıkan Ryff (1989), psikolojik iyi oluş kavramı için (1) kendini kabul, (2) başkalarıyla olumlu ilişkiler, (3) özerklik, (4) çevresel koşullara hakimiyet, (5) yaşam amacına sahip olma ve (6) kişisel gelişim olmak üzere altı boyuttan oluşan bir kuramsal çerçeve önermiştir. Buna göre, her bir boyutta yüksek işlevselliğe sahip bireyler aşağıdaki özelliklerle karakterize edilir (Ryff, 2013):

1. *Kendini kabul*: Kendine karşı olumlu bir tutuma sahiptir; iyi ve kötü nitelikler de dahil olmak üzere benliğinin birçok yönünü tanır ve kabul eder; geçmiş yaşamı hakkında olumlu hisseder
2. *Başkalarıyla olumlu ilişkiler*: Başkalarıyla sıcak, tatmin edici ve güvene dayalı ilişkiler kurar; başkalarının refahıyla ilgilenir; güçlü empati, şefkat ve samimiyet yeteneğine sahiptir; insan ilişkilerindeki alma ve vermeyi anlar
3. *Özerklik*: Kendi kararlarını verebilir ve bağımsızdır; belirli şekillerde düşünmek ve davranmak için sosyal baskılara direnebilir; davranışlarını kendi içinde düzenler; kendini kişisel standartlara göre değerlendirir
4. *Çevresel koşullara hakimiyet*: Çevreyi yönetmede ustalık ve yeterlilik duygusuna sahiptir; karmaşık dış faaliyetleri kontrol edebilir; çevredeki fırsatları etkili bir şekilde kullanır; kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun bağlamlar seçebilir veya oluşturabilir
5. *Yaşam amacına sahip olma*: Yaşamda hedefleri ve yönelim duygusu vardır; şimdiki ve geçmiş yaşamının bir anlamı olduğunu hisseder; yaşama amaç veren inançlara sahiptir; yaşamak için amaçları ve hedefleri vardır
6. *Kişisel gelişim*: Sürekli gelişim hissine sahiptir; kendini büyüyen ve genişleyen biri olarak görür; yeni deneyimlere açıktır; potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahiptir; zaman içinde kendisinde ve davranışlarında iyileşme görür; kendisiyle ilgili bilgiyi ve etkinliği daha fazla yansıtacak şekilde değişir

Psikolojik iyi oluş kavramı ile yakından ilişkili kavramlardan biri öznel iyi oluşur. Öznel iyi oluş kavramı, bireyin genel memnuniyeti düzeyi ile olumlu ve olumsuz duygusal deneyimleri de dahil olmak üzere yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmesini ifade etmektedir (Diener, 1984). Alanyazında psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş

kavramlarının ilişkisine dair ortak bir anlayış bulunmamaktadır. Belirli araştırmacılar (Chen vd, 2013; Keyes vd., 2002) psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun birbiri ile ilişkili, ancak birbirinden farklı yapılara karşılık geldiğini iddia ederken, diğerleri (Coyne, 2013; Disabato vd., 2016; Kashdan vd., 2008) bu iki kavramın farklı araştırma geleneklerini yansıttığını ve kavramların temsil ettiği yapılar arasında büyük benzerlikler olduğunu vurgulamaktadırlar. Bununla birlikte Ryff'in (1989) tanımladığı haliyle psikolojik iyi oluş kavramının, daha çeşitli boyutları kapsadığı (Disabato vd., 2016); dolayısıyla insan hakları savunucularının güçlenme süreç ve çıktıları değerlendirme konusunda daha kullanışlı olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluşa ilişkin Ryff'in (1989, 2013) ortaya koyduğu boyutlar incelendiğinde, bunların bir kısmının Öz-Belirlenim Kuramı'nda (ÖBK) sözü edilen temel psikolojik ihtiyaçlarla paralellik gösterdiği dikkat çekmektedir. ÖBK'nin temelinde, tüm insanların üç temel psikolojik ihtiyacı olduğu fikri yatmaktadır: Özerklik (autonomy), ilişkisellik (relatedness) ve yetkinlik (competence). Özerklik, kişinin kendi hayatının kontrolünü elinde tuttuğunu hissetme ve kendi değerleri ve çıkarları doğrultusunda hareket etme; ilişkisellik, başkalarına bağlı hissetme ve aidiyet duygusu yaşama; yetkinlik ise, kişinin eylemlerinde ve çevreyle etkileşimlerinde etkili ve yetenekli hissetme ihtiyacını ifade eder (Ryan & Deci, 2000). ÖBK'ye göre, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de atmaktadır (Bartholomew vd, 2011; Milyavskaya & Koestner, 2011; Ryan & Deci, 2000).

Güçlenmeye dayalı psikolojik danışma müdahaleleri bağlamında temel psikolojik ihtiyaçların dikkate alınmasının, bir psikolojik danışma çıktısı olarak psikolojik iyi oluşu destekleyebileceği düşünülmektedir. Psikolojik danışmanın önemli prensiplerinden biri, danışanın özerkliğine saygı göstermektir (Corey, vd. 2019). Bu, danışanları terapötik sürece dahil etmeyi, hedef belirlemelerine izin vermeyi ve kendi değerleri ve tercihleriyle uyumlu kararlar almalarını teşvik etmeyi içerir (Ryan vd., 2010). Bununla birlikte psikolojik danışmada ilişkisellik ihtiyacının önemsenmesi, terapötik sürecin içselleştirilmesi ve değer

verilmesi için kritik önem taşımaktadır (Ryan & Deci, 2008). Özellikle grupla psikolojik danışmada grup üyeleri arasındaki etkileşim, aidiyet duygusunu arttırarak üyelere sosyal destek sağlayabilir ve grup üyeleri arasında dayanışma ve güçlenme duygularını teşvik edebilir (Reading & Rubin, 2011). Son olarak, psikolojik danışmada işbirliğine dayalı hedefler belirleme, seçenekler sunma ve danışanı karar verme sürecine dahil etme yoluyla danışanların yetkinliği arttırılabilir (Ryan vd., 2010). Buradan hareketle, danışanların temel psikolojik ihtiyaçların karşılandığı bir psikolojik danışma ortamının hem güçlenmeye dair süreç ve çıktıları hem de danışanın psikolojik iyi oluşunu destekleyeceği iddia edebilir.

Öz-Yeterlilik ve Güçlenme

Güçlenmeye dair kuram ve yaklaşımların pek çok ortak noktaya sahip olduğu dikkat çekmektedir. Bu ortak noktalar arasında en önemlilerden biri, güçlenmenin kişinin hedefleriyle ilgili öz-yeterlilik duygusunu arttıran bir beceri kazanma süreci olmasıdır (Cattaneo & Chapman, 2010; Hipolito-Delgado & Lee, 2007; McWhirter, 1991; Worell, 2001). Öz-yeterlilik, kişilerin hayatlarını etkileyen olaylarla ilgili performans düzeylerine dair inançlarıdır. Öz-yeterlilik inancı kişilerin nasıl hissettiklerini, düşündüklerini, kendilerini motive ettiklerini ve davrandıklarını belirler (Bandura, 1994). Öz-yeterlilik, bireylerin zorlukların üstesinden gelmek ve hedeflerine ulaşmak için yeteneklerine güvenmesini sağlamaktadır. Bireyler güçlü bir öz-yeterlilik algısına sahip olduklarında, bilgi arama, karar verme ve harekete geçme gibi güçlenme ile sonuçlanan davranışlarda bulunma olasılıkları daha yüksektir (Bandura, 1994). Güçlenme ve öz-yeterlilik kavramları belirli durumlarda birbirlerinin yerine veya eş zamanlı kullanılsa da, öz-yeterlilik kişisel ve bilişsel boyutlarla sınırlıyken, güçlenme bilişsel, davranışsal ve sosyopolitik boyutlara sahip daha geniş bir yapıyı temsil etmektedir (Kim & Bryan, 2017). Buna bağlı olarak öz-yeterlilik, güçlenmenin bir yordayıcısı olarak değerlendirilebilir.

Bandura'nın (1977) öz-yeterlilik modelinde, bireyin yaşamındaki ustalık ve başa çıkma becerileriyle ilgili iki tür beklentiden söz edilmektedir. Sonuç beklentisi, belirli bir davranışın belirli bir sonuca yol açıp açmayacağına dair inancı ifade ederken; öz-yeterlilik

beklentisi, kişinin gerekli davranışı gerçekleştirme yeteneğine sahip olup olmadığına dair inancıdır. Öz-yeterlilik beklentisinin davranış üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olduğu varsayılmaktadır. Öz-yeterlilik beklentisinin büyüklük, güç ve genellik olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır (Maddux, vd., 1987). Öz-yeterlilik büyüklüğü, kişinin belirli bir davranışı hangi adımlarla gerçekleştirebileceğine dair inancını ifade eder. Örneğin, sigarayı bırakmaya çalışan bir kişi rahat ortamlarda bırakabileceğine inanabilir, ancak daha stresli durumlarda veya sigara içenlerle çevrili olduğunda yeteneğinden şüphe duyabilir. Öz-yeterlilik beklentisinin gücü, kişinin bir davranışı başarıyla gerçekleştirebileceğine dair inancının düzeyiyle ilgilidir. Örneğin, sigarayı bırakmaya çalışan iki farklı kişi bir partide sigara içmekten kaçınabileceklerine inanmakla birlikte, biri bu inanca diğerinden daha fazla güvenebilir. Son olarak öz-yeterlilik beklentisinin genelliği, kişinin belirli bir davranıştaki başarı veya başarısızlık deneyimlerinin benzer davranışlara ve bağlamlara yayılıp yayılmadığı ile ilgilidir. Örneğin, zorlu bir durumda sigaradan başarılı bir şekilde uzak durmak, yemek yeme veya egzersiz rutinini sürdürme gibi diğer öz-kontrol alanlarında öz-yeterliliğin artmasına yol açabilir (Maddux, vd., 1987).

Öz-yeterlilik ve güçlendirme ilişkisine ilişkin alanyazında çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Ozer ve Bandura (1990), fiziksel öz savunma becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programının, kadınların öz-yeterliliklerini arttırdığını ve bunun sonucu olarak güçlenme ile bağlantılı davranışlarında olumlu değişiklikler meydana geldiğini bulmuştur. Programa katılan kadınlar, program öncesine kıyasla eğlence, sosyal ve eğitim faaliyetleri de dahil olmak üzere ev dışındaki yaşamlarında daha aktif olduklarını bildirmişlerdir. Morton ve Montgomery (2013), gençlik güçlendirme programlarına ilişkin üç farklı çalışmanın incelendiği bir meta-analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Gençlik güçlendirme programları, gençleri program tasarımı, planlaması ve/veya uygulamasını belirleyen karar alma süreçlerine dahil eden müdahaleler olarak tanımlanmaktadır. Meta-analiz çalışması sonucunda bu programların, katılan gençlerin öz-yeterlilikleri ve öz-saygıları üzerinde olumlu etkileri olduğu bulunmuştur. Kronik veya psikiyatrik sağlık

sorunlarına sahip kişilerin güçlendirilmesi, sağlık hizmetleri alanındaki önemli çalışma konuları arasında yer almaktadır. Bu bağlamda öz-yeterliliğin artırılması, güçlendirme müdahalelerinin önemli bir bileşeni olarak görülmektedir (Rawlett, 2014). Rogers, vd.'nin (1997), ruh sağlığı servislerini kullanan hastaların güçlenme çıktılarını ölçmek için geliştirdiği ölçekte yer alan beş faktörden biri "öz-saygı ve öz-yeterlilik"tir.

Yukarıda sözü edilen araştırma örnekleri, öz-yeterliliği artırmaya yönelik müdahalelerin bireylerin güçlenmesine katkı sağladığını ve öz-yeterliliğin geliştirilmesinin güçlenmenin önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Öz-yeterliliği yüksek bireylerin yaşamın çeşitli alanlarında özgüven ve kontrol duyguları arttığı için daha fazla güçlendikleri söylenebilir. Bu nedenle öz-yeterliliği geliştirmeye yönelik çalışmaların, bireylerin güçlenme süreçlerine katkı sağlamak açısından önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık (Resilience) ve Güçlenme

Güçlenme ile yakından ilişki bir diğer kavram psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlu veya tehdit edici koşullara başarılı bir şekilde uyum sağlama ve olumlu sonuçlar elde etme becerisini ifade etmektedir (Masten, vd., 1990). Ruther'a (1999) göre, çocukluk döneminde psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Çocukluk deneyimlerinin nasıl algılandığı, zincirleme olumsuz etkilerin var olup olmadığı, yeni yaşantılara maruz kalma düzeyi, genetik ve çevresel etkiler de dahil olmak üzere koruyucu faktörlerin varlığı psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir. Bonanno (2004), bireylerde psikolojik dayanıklılığın çeşitli ve bazı durumlarda "beklenmedik" biçimlerde kendini gösterebildiğini vurgulamaktadır. Örneğin, bazı insanlar travmatik olaylardan sonra olumlu duygular yaşayabilir, deneyimlerinde bir anlam bulabilir veya yeni başa çıkma stratejileri geliştirebilir. Ayrıca, sosyal destek ve başkalarından yardım alma becerisi de dayanıklılığa katkıda bulunabilir.

Psikolojik dayanıklılık kavramının Marksist bir bakış açısıyla eleştirel analizini yapan Schwarz (2018), psikolojik dayanıklılığın birey merkezli bir anlayışla değerlendirilmesinin toplumdaki güç dengesizliği ve ayrımcılığı yeniden üretme potansiyeli olduğunu

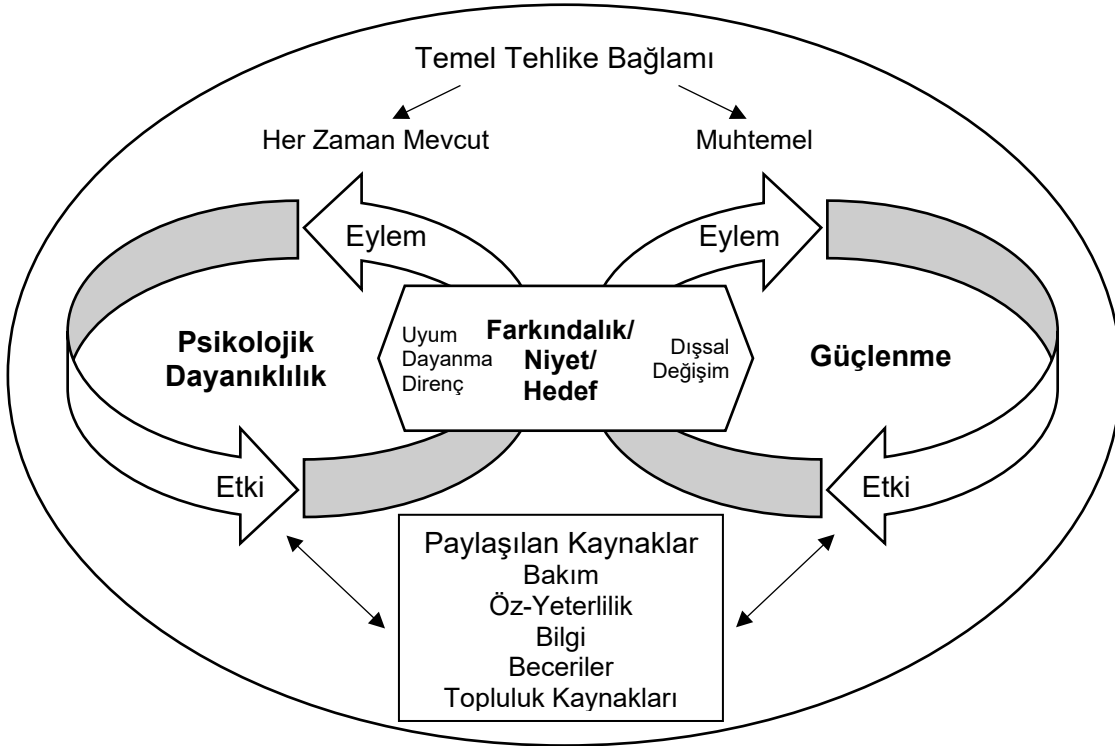
vurgulamakta; insanların içinde yaşadıkları sosyal, kültürel ve siyasi bağlamlar ile bu bağlamların psikolojik dayanıklılık deneyimlerini şekillendirme yollarının göz ardı edilmemesi gerektiği savunmaktadır. Buradan hareketle, özellikle dezavantajlı ve ötekileştirilen grupların psikolojik dayanıklılığını arttırmaya yönelik müdahalelerin, bir şekilde güçlenme bağlamı içerisinde yer alması gerektiği söylenebilir. Zira güçlenme yalnızca intrapsişik süreçlerle ilgili olmayıp, aynı zamanda kişinin topluma aktif katılımını ve kendi sosyopolitik çevresini kavrayışını da içermektedir (Zimmerman, 1995). Hem güçlenme hem de psikolojik dayanıklılık kavramlarına dayalı yaklaşımlarda, birey ve toplumda halihazırda var olan kaynakları kullanmaya dayalı, güçlü yönler odaklanan, farklı kültürel bağlamlara uyarlanabilecek müdahaleler kullanılmaktadır (Brodsky & Cattaneo, 2013). Dolayısıyla bu iki kavram etrafında şekillendirilen müdahaleleri birbiriyle uyum içerisinde ve birbirini destekleyici şekilde kullanılabileceği iddia edilebilir.

Psikolojik dayanıklılık ve güçlenme kavramlarının toplum psikolojisi alanında sıklıkla ve birbirleri ile ilişkili şekilde kullanıldığını vurgulayan Brodsky ve Cattaneo (2013), bu iki kavram arasındaki etkileşimi ve farklılıkları ortaya koymak için *Kavramlararası Güçlenme ve Psikolojik Dayanıklılık Modeli*'ni geliştirmiştir. Modele göre her iki kavram da güçlü yönler odaklanmakla birlikte; birey, topluluk ve toplum düzeyinde hedefler, eylemler ve sonuçlar açısından farklı yapıları temsil etmektedir. Güçlenme, toplumdaki güç dinamiklerini ve yapılarını değiştirmeyi içeren dönüştürücü, dışsal değişime odaklanmaktadır. Marjinalleştirilmiş ve yetersiz hizmet alan topluluklara hayatlarını etkileyen kararları alma gücü vererek sosyal adalet ve eşitliği teşvik etmeyi amaçlar. Psikolojik dayanıklılık ise, sıkıntı ve stresle başa çıkma kapasitesinin geliştirilmesini içeren adaptif, içsel değişime odaklanır. Bireylerin ve toplulukların zor durumlardan kurtulmalarına yardımcı olarak psikolojik iyi oluşu ve olumlu sonuçları teşvik etmeyi amaçlar. Modelde, güçlenme ve psikolojik dayanıklılıkta başarı için gerekli kaynakları ve bağlamları anlamının önemi vurgulanmakta; aynı zamanda güçlenme ve psikolojik dayanıklılıkta olumlu sonuçlara yol açan hedef ve eylem türleri tanımlanmaktadır. Örneğin, güçlenme kolektif eylem ve

savunuculuğu içerirken, psikolojik dayanıklılık bireysel başa çıkma stratejileri ve sosyal desteği içermektedir (Brodsky & Cattaneo, 2013).

Şekil 2

Kavramlararası Güçlenme ve Psikolojik Dayanıklılık Modeli



Not. "A transconceptual model of empowerment and resilience: Divergence, convergence and interactions in kindred community concepts" makalesinden uyarlanmıştır A. E. Brodsky ve L. B. Cattaneo, 2013, *American Journal of Community Psychology*, 52, s.338, Şekil 3 (<https://doi.org/10.1007/s10464-013-9599-x>). Telif hakları John Wiley & Sons – Journals'a aittir.

Özet olarak, hem güçlenme hem de psikolojik dayanıklılık, bireylerin olumsuz koşullarla mücadele etme kapasitesinin anlaşılmasına yardımcı olan kavramlardır. Güçlenme ve psikolojik dayanıklılık pek çok ortak noktaya sahip olmakla birlikte, aralarında belirli farklılıklar da bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık daha çok bireylerin travma, stres ve zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkma becerisiyle ilgiliyken, güçlenme bireylerin toplumsal dönüşümü sağlama ve eşitsiz güç ilişkilerinin değiştirilmesine dair eylemlerine odaklanmaktadır.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde çalışmanın yöntemi, katılımcılar ve örnekleme yöntemi, veri toplama süreci, verilerin analizi ve araştırmanın güvenilirliğiyle ilgili bilgilere yer verilmektedir.

Araştırmanın Türü

Bu çalışma Türkiye'deki insan hakları savunucularının psikolojik açıdan güçlenmesine ilişkin bileşenleri ve bu bileşenlerin birbirleri ile ilişkilerini temellendirilmiş kuram (grounded theory) yöntemiyle ortaya koymayı ve insan hakları savunucularının güçlenmesine dair bir kuram geliştirilmesini hedeflemektedir. Çalışmanın kuramsal temeliyle ilgili önceki bölümde de değinildiği üzere güçlenme kavramına kesin sınırlar çizmek zordur. Bu durumun nedeni Zimmerman'ın (1995) psikolojik güçlenmeyi kavramsallaştırırken kullandığı üç varsayımla açıklanabilir. Buna göre ilk olarak güçlenme farklı kişilerde farklı biçimler alır. İkinci olarak güçlenme farklı bağlamlarda farklı biçimler alır. Son olarak ise güçlenme stabil olmayan, zaman içinde değişebilen (inişleri çıkışları olan) bir özelliktir. Buradan hareketle belirli bir grubun güçlenmesine yönelik hedef, yöntem ve/veya stratejiler belirlenirken o grupta yer alan kişilerin özellikleri, hedefleri, içinde yaşadıkları toplumun yapısı, toplumla etkileşim düzey ve biçimleri gibi unsurların göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir. Dolayısıyla, güçlenme kavramının insan hakları savunucuları özelinde kavramsallaştırılması için bu kişilerin savunuculuk faaliyetlerine ilişkin deneyimleri, faaliyetleri sırasında karşılaştıkları psikolojik güçlükler, bu güçlüklerle başa çıkmak için yararlandıkları kaynak ve stratejiler gibi unsurların incelenmesi gerekmektedir. Bunun gerçekleştirilebilmesi için en uygun yöntemin, nitel araştırma yöntemlerinden *temellendirilmiş kuram (grounded theory)* olduğu düşünülmektedir.

Temellendirilmiş kuram, sosyoloji alanında verilere dayalı teoriler geliştirmek için sistematik ve esnek bir nitel yaklaşım olarak Glaser ve Strauss'un (1967) ortak çalışmasıyla ortaya çıkmıştır. Temellendirilmiş kuram, incelenen olguyu açıklayan kuramlar oluşturmak

için nitel verilerin tümevarımsal analizini içerir (Charmaz, 2014). Bu yöntem, verilerden yeni kavramsal çerçevelerin ortaya çıkmasına izin verdiği için özellikle mevcut araştırma ve teorinin sınırlı olduğu bağlamları keşfetmek için kullanışlıdır (Corbin & Strauss, 2015). İnsan hakları savunucularının güçlenme süreçlerine dair araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu göz önüne alındığında, bu olguyu keşfetmek ve açıklayıcı bir kuram geliştirmek için en ideal yöntemin temellendirilmiş kuram olduğu söylenebilir. İnsan hakları savunucuları, genellikle büyük kişisel riskler alarak insan haklarının desteklenmesi ve korunmasında önemli roller oynamaktadır. Ancak pek çok insan hakları savunucusu, faaliyetleri esnasında karşılaştıkları riskler ve sahip oldukları sınırlı kaynaklara bağlı olarak çeşitli psikolojik güçlükler yaşamaktadır. Bu güçlükleri deneyimleyen savunucuların güçlenmesi için müdahalelerin geliştirilmesi, öncelikle onların deneyimlerini ve ihtiyaçlarını derinlemesine anlamayı gerektirmektedir. Temellendirilmiş kuram yöntemi, insan hakları savunucularının kapasitelerinin nasıl desteklenebileceğini açıklayan kavramsal çerçeveler oluşturmak üzere bu kişilerden nitel veri toplamak ve analiz etmek için sistematik prosedürler sunmaktadır (Birks & Mills, 2015).

Temellendirmiş kuram yönteminin temel prensiplerine ve uygulama detaylarına ilişkin alanyazında farklı görüşler bulunmaktadır. Bu konudaki en önemli görüş ayrılığı yöntemin iki orijinal geliştiricisinden biri olan Anselm Strauss'un, 1990 yılında Juliet Corbin'le birlikte *Nitel Araştırmanın Temelleri: Temellendirilmiş Kuram Prosedür ve Teknikleri (Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques)* kitabını yayınlamasının ardından yaşanmıştır. Strauss ve Corbin'in (1990) temellendirilmiş kuram yaklaşımına göre araştırmacının, araştırma sorularını formüle ederek ve veri analizine rehberlik edecek bir kodlama paradigması ve çerçevesi geliştirerek işe başlaması gerekmektedir. Strauss ve Corbin'in (1990) yaklaşımını fazlasıyla kısıtlayıcı bulan Glaser (1992) kodlamayı tek bir paradigma veya koşullu bir yol ile zorlamanın temellendirilmiş kuram yönteminin doğasına aykırı olduğunu savunmaktadır. Bu nedenle Glaser'in (1992) yaklaşımında kodlama süreci gözlem ve verilerden elde edilen örüntü ve kavramların

tanımlanmasını içeren keşfedici veri analizi ile başlamaktadır. Charmaz'a (2014) göre Glaser, temellendirilmiş kuramı bir keşif yöntemi olarak tanımlamakta ve sosyal süreçleri analizini vurgulamaktayken; Strauss ve Corbin'in yaklaşımı, temellendirilmiş kuramı bir doğrulama yöntemi olarak görmektedir.

1990'lı yıllardan başlayarak temellendirilmiş kuram yöntemini kullanan çeşitli araştırmacılar, yöntemi erken dönemdeki pozitivist eğilimlerinden uzaklaştırmak için çaba harcamıştır. Bunun bir sonucu olarak Charmaz (2014), yöntemin esnekliğini ortaya koymak ve mekanik uygulamalara karşı koymak amacıyla *yapılandırmacı temellendirilmiş kuramı (constructivist grounded theory)* geliştirmiştir. Bilim felsefesinde yapılandırmacılık, bilimsel bilginin sosyal ve kültürel olarak inşa edildiğini ve bilim insanlarının bakış açıları, değerleri ve inançlarından etkilendiğini ifade etmektedir. Yapılandırmacı bakış açısının önemli figürlerinden Thomas Kuhn'a (1962) göre, bilimsel bilginin şekillenmesinde sosyal-kültürel faktörler rol oynamakta ve neyin geçerli bilimsel bilgi olarak sayılacağını belirlemede bilimsel toplulukların değerleri etkili olmaktadır. Dolayısıyla bilimde yapılandırmacı bakış açısını benimseyen araştırmacılar, bilimsel bilginin objektif ve insan yorumundan arı olduğuna dair geleneksel bakış açısına karşı çıkmakta; bilimsel bilgiyi sosyal ve kültürel bağlam içinde sürekli evrilen ve yoruma açık bir olgu olarak ele almaktadırlar. Buna bağlı olarak yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yaklaşımında bilgi, dışsal gerçekliğin objektif gözlemlerle elde edilmiş bir temsili olarak görülmez; araştırmacı ve veri kaynağı arasındaki işbirlikçi keşif süreci sonucunda inşa edilir (Charmaz, 2014).

Temellendirilmiş kuram yönteminin temel özelliği, örüntüleri ve ilişkileri ortaya çıkarmak için verilerin kodlanması ve kavramlara ayrılması yoluyla eş zamanlı veri toplama ve analizini içeren sürekli karşılaştırmalı niteliğidir (Glaser & Strauss, 1967). Kuramsal örnekleme (teoretical sampling), devam eden veri analizinden türetilen kavramlara dayalı olarak veri toplamanın sonraki aşamalarını yönlendirmektedir (Corbin ve Strauss, 2015). Veri toplama süreci yeni kavramların ortaya çıkmadığı, kuramsal doygunluğa ulaşılan aşamaya kadar devam eder. Foster-Fishman vd. (1998) güçlenme sürecinin dinamik ve

karmaşık doğasını araştırmak için yapılandırmacı bir yaklaşımın özellikle uygun olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada, Charmaz'ın (2014) katılımcıların deneyim ve eylemlerinin soyut yorumlayıcı kavramsallaştırmalarını geliştirmeye odaklanan yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yaklaşımı takip edilmiştir.

Katılımcılar ve Örneklem Yöntemi

Çalışmanın katılımcıları, Türkiye'de insan hakları savunuculuğu yürüten sivil toplum kuruluşlarına bağlı olarak profesyonel veya gönüllü savunuculuk faaliyeti yürüten veya geçmiş dönemde yürütmüş insan hakları savunucularından oluşmaktadır. Bu kapsamda 10 insan hakları savunucusundan derinlemesine görüşmeler yoluyla veri toplanmıştır.

İnsan hakları savunucularının güçlenme deneyim ve hislerinin daha kapsamlı şekilde anlaşılabilmesi için ek olarak insan hakları savunucuları ile çalışma deneyimi olan iki ruh sağlığı uzmanından da veri toplanmıştır. Bu kişilerle birlikte toplam katılımcı sayısı 12'ye çıkmıştır. Çalışmaya katılan ruh sağlığı uzmanlarının aynı zamanda kendini insan hakları savunucusu olarak tanımladığını, bununla birlikte insan hakları savunucusu katılımcılar arasında da uzmanlık alanı ruh sağlığı olanların bulunduğunu belirtmek gerekir. Bu katılımcılar arasındaki ayırım ve katılımcının hangi kategoride değerlendirileceği, mesleki rollerinden hangisini (insan hakları savunucusu veya ruh sağlığı uzmanı) öncelikli gördüğüne göre belirlenmiştir.

Temellendirilmiş kuram araştırmalarının ayırt edici özelliklerinden biri, *kuramsal örnekleme (teoretical sampling)* yöntemini kullanmasıdır. Kuramsal örnekleme, katılımcıların veya veri kaynaklarının, çalışmada ortaya çıkan kuramsal kavramlar ve kategorilerle ilgilerine göre seçilmesini içeren bir veri toplama yöntemidir. Kuramsal örneklemede geleneksel örnekleme yöntemlerinden farklı olarak, katılımcılar sadece önceden belirlenmiş özelliklere göre değil, geliştirilmekte olan kuramdaki potansiyel keşiflere göre belirlenir (Charmaz, 2014). Temellendirilmiş kuram yönteminde analiz ve veri toplama süreçleri bir arada yürütülür. Bu sayede analiz sürecinde elde edilen kategorileri

zenginleştirecek, yenilerini oluşturacak ve yeni ilişkilere işaret edecek şekilde örnekleme yapılabilmektedir (Urquhart, 2013). Kuramsal doygunluğa ya da yeni elde edilen verilerin geliştirilen kurama ilişkin yeni içgörüler sağlayamadığı noktaya ulaşıldığında veri toplama süreci sonlandırılır.

Çalışmada potansiyel katılımcılara erişmek için araştırmacının kişisel olarak bağlantıda olduğu insan hakları savunuculuğu yürüten STK'lar ile iletişime geçilmiş ve aynı zamanda çeşitli sosyal medya platformları üzerinden araştırma ile ilgili duyuru yapılmıştır. İlk aşamada ulaşılan katılımcılardan çalışmaya katkı sunabilecek başka insan hakları savunucularıyla iletişime geçme konusunda yardım talep edilmiş ve bu yolla çalışmanın katılımcı havuzu genişletilmiştir. Çalışmaya yeni katılımcılar dahil edilirken kuramsal örnekleme yöntemine uygun olarak, geliştirilen kuramsal çerçeveye katkı sunabilecek, farklı özellik ve yaşantılara sahip kişilere öncelik verilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların özellikle faaliyet gösterdikleri savunuculuk alanı, sahip oldukları roller ve tecrübe düzeyleri açısından çeşitlilik göstermesine dikkat edilmiştir.

Tablo 4

Katılımcı Bilgileri

İnsan Hakları Savunucuları					
#	Rumuz	Yaş	Cinsiyet	Alan	Çalışma Biçimi
1	Gamze	34	Kadın	Genel	Tam Zamanlı
2	Akın	26	Erkek	Toplumsal Cinsiyet, LGBTİ+	Tam Zamanlı
3	Kerem	27	Erkek	Genel	Gönüllü
4	Mahir	35	Erkek	Genel, Çocuk	Gönüllü
5	Demet	32	Kadın	Mülteci	Tam Zamanlı
6	Yasemin	30	Kadın	Genel, Engelli	Tam Zamanlı
7	Zehra	56	Kadın	Engelli	Tam Zamanlı
8	Funda	35	Kadın	Toplumsal Cinsiyet, LGBTİ+	Yarı Zamanlı
9	Erdem	29	Erkek	Engelli	Gönüllü
10	Cansu	35	NB* Kadın	Cinsiyet Eşitliği ve Çeşitliliği	Gönüllü
Ruh Sağlığı Uzmanları					
#	Rumuz	Yaş	Cinsiyet	Alan	Çalışma Biçimi
R1	Neslihan	38	Kadın	Kadın, LGBTİ+, Mülteci	YZ** & Gönüllü
R2	Burcu	37	Kadın	Kadın, LGBTİ+, Depremzedeler	Bağımsız & Gönüllü

Not. *NB: Non-Binary (İkili olmayan), **YZ: Yarı Zamanlı

Tablo-4'te katılımcılar hakkında bilgilere yer verilmektedir. Katılımcıların gizliliğini sağlamak için gerçek isimleri yerine rumuz kullanılmıştır. Katılımcıların yaşları 26 ile 56 arasında değişmektedir. Dört katılımcı erkek, yedi katılımcı kadın, bir katılımcı ise non-binary kadın olarak cinsiyetlerini belirtmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu İstanbul ve Ankara'da yaşamaktadır. Bununla birlikte Diyarbakır ve Edirne'de yaşayan birer katılımcı bulunmaktadır. Gizlilik gerekçesiyle hangi katılımcının hangi şehirde yaşadığına dair bilgiye tabloda yer verilmemiştir. Alan sütununda katılımcıların ifade ettiği biçimiyle, hangi konuda insan hakları savunuculuğu yürüttüklerine dair bilgi yer almaktadır. Bu sütundaki "genel" ifadesi, spesifik bir grup fark etmeksizin yürütülen hak savunuculuğu faaliyetlerini tanımlamaktadır. Bununla birlikte katılımcılardan Mahir son dönemde yoğunluklu olarak çocuk hakları ile ilgili çalışmalar yürüttüğünü ifade ettiği için, bu durum ilgili sütunda ayrıca belirtilmiştir. Son sütunda ise katılımcıların çalışma biçimlerine dair güncel durumları yer almaktadır. Bu noktada bazı katılımcıların birden fazla STK ile ilişki içinde olduğu ve farklı STK'larda farklı rollerde bulunabildiklerini belirtmek gerekmektedir. Örneğin Gamze, belirli bir STK'da tam zamanlı olarak çalışırken başka bir STK'da da gönüllü olarak faaliyetlerini sürdürmektedir. Aynı zamanda katılımcıların çalışma biçiminde de zaman içinde değişimler meydana gelmiştir. Örneğin, tam zamanlı olarak çalışan bazı katılımcılar daha sonra çeşitli gerekçelerle savunuculuk faaliyetlerine gönüllü olarak devam etmişlerdir. Son olarak, katılımcıların insan hakları alanındaki tecrübeleri 4 ile 30 yıl arasında değişmektedir.

Veri Toplama Süreci ve Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin toplanması için yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerden faydalanılmıştır. Görüşmelerin düzenli ve kapsayıcı gerçekleştirilmesi için biri insan hakları savunucularına (EK-A), diğeri ise ruh sağlığı uzmanlarına (EK-B) yönelik olmak üzere iki farklı görüşme formu hazırlanmıştır. Ruh sağlığı uzmanları için ayrı bir form hazırlanmasının nedeni, insan hakları savunucularının ruh sağlığına dair maruz kaldıkları riskler ile ihtiyaçları konusundaki gözlemlerinden faydalanmak; aynı zamanda güçlenmeye dair bakış açılarını ve uygulamalarını öğrenmektir. Görüşme formlarının yanı sıra

katılımcıların yaş, cinsiyet, mesleki deneyim gibi bilgilerini hızlı bir şekilde toplamak amacıyla bir katılımcı bilgi formu oluşturulmuş (EK-C ve EK-D) ve görüşme öncesinde katılımcıların bu formu doldurması sağlanmıştır. Görüşme sorularının hazırlanırken güçlenmeye dair alanyazından ve insan hakları savunucularıyla ilgili hazırlanan raporlardan faydalanılmıştır. Bununla birlikte insan hakları çalışmalarında deneyimli bir uzmandan öneri ve eleştiriler alınmış; katılımcı olabilecek niteliklere sahip en az iki kişiyle pilot görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

İnsan hakları savunucularına yönelik görüşme formunda araştırma problemi ile bağlantılı olarak insan hakları savunucularının (a) savunuculuk faaliyetlerine ilişkin yaşantı ve görüşleri, (b) savunuculuk faaliyetlerine ilişkin bireysel yeterlilik düzey ve algıları, (c) savunuculuk alanındaki kurumsal aidiyet ve ilişkileri, (d) insan hakları savunuculuğuna dair toplumsal algıdan nasıl ve ne düzeyde etkilendikleri ve (e) karşılaştıkları psikolojik güçlükler ile psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık düzeylerine dair sorular bulunmaktadır. Bu formda ayrıca yönetici pozisyonunda olan tecrübeli insan hakları savunucuları için ek sorular yer almaktadır. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik formdaki sorular ise (a) psikolojik güçlükler, (b) kişisel özellikler ve psikolojik dayanıklılık, (c) öz bakım ve başa çıkma stratejileri, (d) sosyal destek ve kurumsal faktörler ve (e) psikolojik danışma müdahaleleri ve güçlenme olmak üzere beş başlıkta toplanmıştır.

Temellendirilmiş kuram araştırmalarının doğasına uygun olarak, her görüşme sonrasında yeterince veri elde edilemediği düşünülen konularda daha fazla veri toplamak amacıyla görüşme formlarında çeşitli güncellemeler gerçekleştirilmiştir. Örneğin, yakın çevrenin katılımcıların savunuculuk faaliyetlerine dair bakış açısıyla ilgili soruya ek olarak, bunun katılımcıların faaliyetlerini nasıl etkilediği de sorulmaya başlanmıştır. Aynı zamanda benzer yanıtlar alınan sorular da görüşme zamanını daha verimli kullanmak adına birleştirilmiş ya da sadeleştirilmiştir. Örneğin, katılımcıların maruz kaldıkları olası travmatik olaylar ve tanık oldukları insan hakları ihlalleri ile ilgili sorular tek soru altında birleştirilmiştir.

Bununla birlikte görüşmeler esnasında görüşme formlarına birebir bağlı kalınmamış, dile getirilen olgulara ve yaşantılarına bağlı olarak katılımcılara ek birtakım sorular yöneltilmiştir.

Katılımcıları çalışmaya katılım sürecindeki haklarına dair bilgilendirmek ve onaylarını almak amacıyla Gönüllü Katılım Formu oluşturulmuştur (EK-E ve EK-F). Formda çalışmanın amacı, görüşmelerin nasıl gerçekleştirileceği, gizliliğin nasıl sağlanacağı, araştırmacı ile nasıl iletişim kurulabileceğine dair bilgiler yer almaktadır. Form, görüşme öncesinde hem araştırmacı hem de katılımcı tarafından imzalanmış ve katılımcının çalışmanın detaylarına dair muhtemel soruları yanıtlanmıştır.

Görüşmelerin tamamı Google Meet platformu üzerinden çevrimiçi gerçekleştirilmiştir. Gizliliğin sağlanabilmesi adına hem araştırmacının hem de katılımcının yalnız olduğu bir ortamda görüşmeye katılmasına dikkat edilmiştir. Görüşmelerin en uzunları 100 dakika, en kısası ise 50 dakika sürmüştür. Bütün görüşmelerin toplam süresi 12 saat, ortalaması ise 70 dakikadır. Katılımcıların onayıyla görüşmelerin ses kayıtları alınmış ve sonrasında bu kayıtların deşifreleri yapılmıştır. Tüm görüşmelerden toplam 207 sayfa uzunluğunda (Arial fontu, 12 punto, 1,15 satır aralığı) deşifre elde edilmiştir. Deşifre işleminin ardından görüşmelerin ses kayıtları silinmiştir. Aynı zamanda deşifre işlemi sonrasında katılımcıların kimliklerini açığa çıkarabilecek kişisel bilgileri (örn. isim-soyisim, adres, çalıştığı kurum, vb.) değiştirilmiş veya silinmiştir.

Verilerin Analizi

Nitel araştırmalarda veri analizi süreci önceden tam olarak kestirilemeyen, etkileşimli ve döngüsel bir süreçtir (Lynch, 1983). Veri analizi, araştırma sorularını yanıtlamaya yardımcı olan örüntüleri ve temaları belirlemek için sayısal olmayan verileri anlamlandırmayı içerir. Nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan veri analiz tekniği kodlamadır. Kodlama, yalnızca temellendirilmiş kuram araştırmalarında kullanılan bir teknik olmamakla birlikte, temellendirilmiş kuram yönteminin ana karakteristiklerinden biridir (Urquhart, 2013). Kod, dil temelli veya görsel veri parçalarını sembolik olarak özetleyen, içeriğini yansıtan veya

niteliklerini çağrıştıran kelime veya kısa ifadelerdir (Saldana, 2009). Farklı temellendirilmiş kuram yaklaşımları, kodlama sürecine ilişkin farklı stratejiler kullanmaktadır. Örneğin, Glaser (1992) kodlama sürecini *açık (open)*, *seçici (selective)* ve *kuramsal (theoretical) kodlama* olmak üzere üç aşamaya ayırırken; Strauss ve Corbin'in (1990) süreci *açık (open)*, *eksenel (axial)* ve *seçici (selective) kodlama* şeklinde formüleştirmektedir. Bu çalışmada kullanılan Charmaz'ın (2014) yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yaklaşımında ise kodlama sürecinin aşamaları *ilk kodlama (initial coding)*, *odaklanmış kodlama (focused coding)* ve *kuramsal kodlama (theoretical coding)* şeklinde tanımlanmaktadır. Çalışma verilerinin analizi sırasında MAXQDA nitel veri analizi programından yararlanılmıştır.

Temellendirilmiş kuram araştırmalarında veri analizine eşlik eden önemli bileşenlerden biri not yazımıdır. Notlar, araştırmacının veri analizinde ilerlerken düşüncelerini, fikirlerini ve içgörülerini yakalayan yazılı anlatılardır. Not yazma, verilerin düzenlenmesine, kavramların ve kategorilerin netleştirilmesine yardımcı olmakta ve araştırmacının düşünce sürecinin bir kaydını sağlamaktadır (Charmaz, 2014). Buna bağlı olarak çalışmada her bir katılımcının görüşmeleri deşifre edildikten sonra ve ortaya çıkan ilk kodlar arasındaki ilişkiler incelenirken geliştirilen kuramsal çerçeveye ilişkin detaylı notlar alınmıştır.

Yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yöntemine göre veri analizinin ilk kodlama aşamasında, veriler detaylıca incelenmekte ve verileri tanımlamak için kullanılacak ilk kavramlar veya kategoriler belirlenmektedir (Charmaz, 2014). İlk kodlama genellikle satır satır (line-by-line) yapılmakta ve verilerin tek bir etiket altında gruplandırılacak en temel unsurlarının belirlenmesini içermektedir (Charmaz, 2014). Buna bağlı olarak çalışmada, görüşme deşifreleri oluşturulduktan sonra MAXQDA programına yüklenmiş ve programının kodlama aracı kullanılarak katılımcı ifadeleri detaylı bir şekilde ve analitik kodlar kullanılarak kodlanmıştır. İlk kodlama sırasında hangi kodun neyi ifade ettiğine dair kısa notlar alınmıştır. Aynı zamanda ilk kodlama ile oluşturulan kodlar, deşifre ile birlikte katılımcılara gönderilmiş ve söz konusu kodların kendi ifadeleri ile uyumlu olup olmadığı konusunda geri bildirim

vermeleri istenmiştir. Bütün görüşmelerin ilk kodlaması tamamlandıktan sonra oluşturulan kodlar baştan incelenmiş ve birbirine benzer kodlar birleştirilerek sadeleştirme yapılmıştır. Çalışmanın ilk kodlaması sonucunda elde edilen kod listesi EK-H'de yer almaktadır.

Yapılandırmacı temellendirilmiş kuram araştırmalarında ilk kodlamadan sonra, kodlar arasındaki örüntüler ve bağlantılar aranmaya başlanmaktadır. Odaklanmış kodlama olarak adlandırılan bu aşamada hemen göze çarpmayan, daha karmaşık kavramlar veya kategoriler ortaya çıkmaktadır (Charmaz, 2014). Odaklanmış kodlama, hangi kodların veriler için en belirgin olduğunu ve çekirdek kategoriyi geliştirmek için kullanılabileceğini belirlemeye yardımcı olmaktadır (Charmaz, 2014). Bu çalışmanın odaklanmış kodlama aşamasında katılımcıların güçlenmelerine dair benzer olgulara ve deneyimlere temas ettiği düşünülen ilk kodlar gruplandırılmış; her bir grup uygun şekilde isimlendirilerek odaklı kodlar oluşturulmuştur. Odaklanmış kodlama sırasında ilk kodlara dair alınan kısa notlar ile MAXQDA programının veri analizine ve görselleştirmeye yönelik çeşitli araçlarından faydalanılmıştır. Analiz sonucunda belirlenen odaklı kodlardan, çalışmanın Bulgular bölümünde "alt kategoriler" olarak bahsedilmektedir.

Daha önce de bahsedildiği üzere, temellendirilmiş kuram araştırmalarında veri toplama ve veri analizi süreçleri eş zamanlı olarak yürütülmektedir. Bu süreçler araştırma teorik doygunluğa ulaştığında, başka bir ifadeyle katılımcılardan elde edilen verilerde yeni kategoriler veya kavramlar bulunamadığında sonlandırılmaktadır (Charmaz, 2014). Bu çalışmada da teorik doygunluğa ulaşıldığı düşünülen noktada görüşmeler sonlandırılmış ve temel kategorilerin belirlenmesi için kuramsal kodlama aşamasına geçilmiştir.

Veri analizinin son aşaması olan kuramsal kodlamada kategori ve kavramlar kuramsal bir açıklama oluşturmak için birbirine bağlanmaktadır. Kuramsal kodlama, verileri açıklayabilecek soyut kategoriler geliştirmek için önceki aşamalardaki kodların yeniden analiz edilmesini içermektedir (Charmaz, 2014). Buradan hareketle çalışmada odaklı kodların işaret ettiği güçlenmeye dair ana temalar belirlenmiştir. Bu temalardan çalışmanın Bulgular bölümünde "ana kategoriler" olarak bahsedilmektedir. Kuramsal kodlama

sırasında oluşturulan kuramsal yapının tutarlı ve anlaşılır olması için sık sık odaklanmış kodlama aşamasına geri dönmüş ve söz konusu kodlar ile bu kodların ilk kodlar ile ilişkisi yeniden düzenlenmiştir. Bununla birlikte kuramsal yapı oluşturulurken süreç boyunca yazılan notlardan da faydalanılmıştır. Kuramsal kodlama sürecinin başlangıcında ana kategorilerle alt kategoriler arasında münhasır bağlantılar kurulmaya çalışılsa da, alt kategorilerin her bir ana kategoriyle çeşitli düzeylerde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Buna bağlı olarak ana kategorilerin alt kategorilerle ilişkisi Bulgular bölümünde detaylı şekilde incelenmiş ve insan hakları savunucularında psikolojik güçlenmenin bileşenleri bu ilişkiler üzerinden açıklanmıştır. Kuramsal kodlama aşaması tamamlandıktan sonra, ilk kodlar ve odaklı kodları da içeren kod haritası EK-1'da yer almaktadır.

Güvenduyulabilirlik (Trustworthiness)

Bilimsel yönetime ilişkin paradigma farklılıklarına bağlı olarak nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri nicel araştırmalardan farklı şekilde değerlendirilmektedir (Arastaman, 2018). Buna bağlı olarak özellikle yapılandırmacı paradigmaya sahip nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik yerine güvenduyulabilirlik (trustworthiness) kavramı kullanılmaktadır (Arastaman, 2018; Curtin & Fossey, 2007; Guba, 1981; Lincoln & Guba, 1985; Shenton, 2004; Williams & Morrow, 2009). Guba (1981) nitel verilerin güvenduyulabilirliğini sağlamak için geleneksel-pozitivist paradigmaya dayanan araştırmalardaki iç-geçerlilik, dış-geçerlilik, güvenilirlik ve nesnellik ölçütlerine paralel dört kriter öne sürmektedir. Bu kriterler, inandırıcılık (credibility), aktarılabilirlik (transferability), güvenilebilirlik (dependability) ve teyit edilebilirlik (confirmability) şeklinde sıralanmaktadır. İnandırıcılık, bulguların doğruluk değerini ifade eder ve verilerle uzun süreli etkileşim ve üye kontrolü yoluyla oluşturulmaktadır. Aktarılabilirlik, bulguların diğer bağlamlara uygulanabilirliğini ifade etmekte ve araştırma sürecinin zengin ve ayrıntılı açıklamalarının sağlanmasıyla geliştirilmektedir. Güvenilebilirlik, bulguların zaman içindeki tutarlılığı ve istikrarını ifade etmekte ve araştırma prosedürlerinin açık bir şekilde belgelendirilmesiyle sağlanmaktadır. Bulguların nesnellliğini ifade eden teyit edilebilirlik ise denetim kaydı

tutularak ve akran bilgilendirmesi yapılarak sağlanmaktadır (Guba, 1981; Lincoln & Guba, 1985).

Bu çalışmada inandırıcılığı sağlamak için uygulanan temel stratejilerden biri üye kontrolüdür (member checking). Üye kontrolü, görüşme deşifrelerinin veya analiz edilen verilerin gözden geçirilmesi ve onaylanması için katılımcılara geri gönderilmesine dayanan bir stratejidir (Guba, 1981). Çalışmada üye kontrolünü sağlamak için her görüşmenin deşifresi, söz konusu deşifrenin ilk kodlama aşamasından sonra elde edilen kodlarla birlikte ilgili katılımcıya gönderilmiş, katılımcılara kodların kendi görüşlerini yansıtıp yansıtmadığı sorulmuş, katılımcılardan edinilen geri bildirimler sonucunda kodlarda gerekli değişiklikler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların doğru ve güvenilir bilgi vermesini sağlayacak önlemler almak da inandırıcılığa katkı sağlayan stratejilerden biridir (Shenton, 2004). Bunun için çalışmaya dair detaylar Gönüllü Katılım Formu'nda (EK-E ve EK-F) açıklanmış, gizliliğin sağlanacağına dair katılımcılara sözlü ve yazılı taahhütte bulunulmuş ve katılımcıların çalışmaya dair soruları şeffaf bir biçimde yanıtlanmıştır. Son olarak verilerin çeşitlendirilmesi (triangulation) de nitel araştırmalarda inandırıcılığı destekleyen bir unsurdur (Shenton, 2004). Bu kapsamda çalışma katılımcılarının farklı alanlarda deneyime sahip insan hakları savunucularından oluşmasına özen gösterilmiş; aynı zamanda insan hakları savunucularının yanı sıra, insan hakları savunucularıyla çalışma deneyimi bulunan ruh sağlığı uzmanlarından da veri toplanmıştır.

Pozitivist paradigmaya sahip araştırmaların aksine nitel araştırmalarda bulguların başka durum ve popülasyonlara genelleştirilmesi gibi bir amaç bulunmamaktadır (Shenton, 2004). Bununla birlikte araştırma bağlamı ve örnekleme dair sunulan detaylı bilgiler, araştırma sonuçlarının başka bağlam ve örneklere aktarılabilir olup olmadığına dair fikir verebilmektedir (Guba, 1981; Shenton, 2004). Bu çalışmada gizliliği korumak amacıyla detay seviyesi düşük tutulmakla birlikte, katılımcılarına dair çeşitli bilgiler, *Katılımcılar ve Örnekleme Yöntemi* başlığı altında sunulmuştur. Bununla birlikte katılımcıların çeşitli

alanlarda faaliyet gösteren ve çeşitli tecrübe düzeyine sahip insan hakları savunucularından oluşmasının da çalışmanın aktarılabilişine katkı sağladığı düşünölmektedir.

Nitel araştırmalarda sürecin detaylı bir şekilde açıklanması ve belgelenmesi güvencilebilirlik sağlayarak araştırmanın güvencduyulabilirliğini arttırmaktadır (Guba, 1981). Görüşme formları, gönüllü katılım formları, ilk kodlama sürecinde üretilen kodlar, kod haritası, görüşme sonrası notlar gibi veri toplama ve analiz sürecine ilişkin belgeler çalışma eklerinde yer almaktadır. Bununla birlikte çalışmada kullanılan yöntem ve çalışma sürecinin nasıl yürütöldüğüne dair detaylar yöntem bölümünde açıklanmıştır.

Nitel araştırmalarda teyit edilebilirlik kavramı, bulguların araştırmacının subjektif görüşlerinden ziyade katılımcıların deneyim ve fikirlerinden kaynaklandığının gösterilebilmesini ifade etmektedir (Shenton, 2004). Bu çalışmada teyit edilebilirliği sağlamak için akran bilgilendirilmesinden faydalanılmıştır. Bu kapsamda kodlama süreci tamamlandıktan sonra kodların uygunluğuyla ilgili nitel araştırma konusunda deneyimli iki alan uzmanından görüş alınmış, bu görüşlere bağılı olarak ilk ve odaklı kodlarda çeşitli düzenlemeler yapılmıştır. Aynı zamanda araştırma sonuçları tez danışmanı, tez izleme komitesi ve araştırma konusunda bilgili diğere uzmanlarla tartışılmış ve sundukları geri bildirimlere göre sonuçlar revize edilmiştir.

Nitel araştırmalarda, nicel araştırmalardan farklı olarak bilgi üretiminin araştırmacıdan bağımsız olmadığı ve araştırmacının öznel görüşlerinden etkilenebildiğı kabul edilmektedir (Arastaman, 2018; Guba, 1981; Lincoln & Guba, 1985; Shenton, 2004). Buna bağılı olarak araştırma konusu ve sürecine ilişkin araştırmacının kendi pozisyonunu açıklaması güvencduyulabilirliğe katkı sağlayan bir unsur olarak görölmektedir. Bu strateji nitel araştırmalarda genellikle refleksivite (reflexivity) olarak adlandırılmaktadır. Refleksivite, araştırmacının konumunun iç diyalog ve eleştirel öz-değerlendirmesinin yanı sıra bu konumun araştırma sürecini ve sonucunu etkileyebileceğinin aktif olarak kabul edilmesi ve açıkça tanınması süreci olarak görölür (Berger, 2015). Bu, araştırmacının merceğini kendine çevirerek araştırma içindeki konumunun ve bunun çalışılan ortam ve kişiler, sorulan

sorular, toplanan veriler ve bunların yorumlanması üzerindeki etkisinin farkına varması ve sorumluluk alması anlamına gelmektedir (Berger, 2015). Refleksivite hem inandırıcılığa hem de teyit edilebilirliğe katkı sağlayarak araştırmancının güvencüyulabilirliğini arttırmaktadır (Guba, 1981; Lincoln & Guba, 1985; Shenton, 2004). Bu çalışmada da araştırmacı, çalışma konusu ve sürecine ilişkin kendi rolünü, önyargılarını ve öznelliğini eleştirel bir şekilde ayrı bir başlık altında açıklamaktadır.

Refleksivite

Türkçe bilimsel araştırmalarda geleneksel olarak edilgen dil kullanılmaktadır. Edilgen dilin her ne kadar araştırmacının objektif tutumunu yansıttığı iddia edilse de, mutlak ve objektif bir gerçekliğin bulunmadığı, yansızlığın bir tür illüzyon olduğu varsayımlarını temel alan yapılandırmacı paradigmaya sahip bir çalışma için bunun çok da geçerli bir önerme olmadığını vurgulamak gerekir. Buna rağmen yerleşik akademik geleneklere uygun davranmak adına çalışmanın bütününde edilgen dil kullanımını benimsedim. Ancak çalışmaya dair kendi pozisyonumdan ve olası yanlılıklarımın bahsetmem gereken bu başlık altında edilgen bir dil kullanımının uygun olmayacağına kanaat getirdim ve çalışmanın kalanıyla uyumsuz görünme ve akışı bozma riskini göze alarak birinci şahıs ağzından bu bölümü yazmaya karar verdim.

Türkiye'nin küçük bir köyünde, düşük gelir düzeyine sahip bir ailenin üçüncü ve son çocuğu olarak dünyaya geldim. Ailemin sosyoekonomik düzeyi dışında pek çok açıdan Türkiye'de ayrıcalıklı toplumsal kesimin bir üyesi olduğumu söyleyebilirim. Bu durumla ilk olarak üniversite eğitimimin başında, farklı toplumsal kesimlerden insanlarla tanıştığımda yüzleştim. Dezavantajlı kimliklere sahip arkadaşlarımla toplumsal önyargılara ve ayrımcılığa bağlı olumsuz deneyimlerini öğrenmek, zaman içerisinde yaşam görüşümü ve ideolojik pozisyonumu şekillendirdi. Buna bağlı olarak kendimi herhangi bir istisna gözetmeksizin bütün insanların haklarına saygılı bir birey olarak tanımlıyor, adil bir dünya için tüm insanların onurunun ve eşitliğinin korunmasının zorunlu olduğuna inanıyorum.

Şu ana kadar insan hakları savunuculuğu yürüten herhangi bir sivil toplum örgütünde aktif olarak görev almasam da insan haklarına duyduğum inanç akademik yaşamımda odaklandığım konular üzerinde etkili oldu. Örneğin, yüksek lisans tezimde gey ve lezbiyenlerin açılma sürecini inceledim. Bu çalışma sırasında gerçekleştirdiğim görüşmeler ile ötekileştirilme ve ayrımcılığın bireyler için yarattığı zorlukları ilk elden öğrendim ve toplumdaki baskın güç yapılarının dezavantajlı gruplar üzerindeki olumsuz etkisini daha iyi anladım. Doktora eğitimim boyunca da LGBTİ+'lar başta olmak üzere çeşitli dezavantajlı kimliklere sahip kişilere ücretsiz bireysel veya grupta psikolojik danışma hizmeti sundum.

Sahip olduğum deneyim beni doktora tez çalışmam için toplumsal etki gücü yüksek bir grup olarak insan hakları savunucularına yönlendirdi. Gerek kişisel ilişkilerim gerekse kamuoyunda bilinen olaylar aracılığıyla insan hakları savunuculuğu yürütmenin pek çok zorlukla başa çıkmayı gerektiren ve önemli riskler barındıran bir uğraşı olduğunun farkındaydım. Bu nedenle insan hakları savunucularının deneyimlerini daha iyi anlamak ve çalışmalarına sınırlı da olsa bir katkı sunabilmek amacıyla bu çalışmayı yürütmeye karar verdim.

İnsan hakları örgütleriyle doğrudan bir bağımın bulunmaması çalışma sürecinde zaman zaman beni zorlayan bir unsur oldu. Katılımcılara ulaşma konusunda kişisel bağlantılarımla belirli bir mesafe kat etsem de tıkanığımı hissettiğim dönemler oldu. Bununla birlikte bazı katılımcılar, "dışarıdan" biri olarak neden böyle bir çalışma gerçekleştirdiğimi sorguladı. Bu gibi durumlarda insan hakları savunucularının güçlendirme süreçlerini anlamaya dair hedeflerimi şeffaf bir şekilde açıkladım ve savunucuların etkinliğini desteklemeye katkıda bulunmayı umduğumu belirttim. Getirdiği zorluklara birlikte, insan hakları çalışmalarına doğrudan dahil olmamamın aynı zamanda önemli bir avantajı da bulunuyor. İnsan hakları savunucularına ve faaliyetlerine sempati duymakla birlikte, konuya ilişkin sınırlı bir yanlılığa sahip olduğum kanaatindeyim. Bu sayede katılımcı gizliliğinin riske girdiği durumlar hariç olmak üzere, görüşmelerden elde ettiğim bulguları herhangi bir

otosansür uygulamadan, şeffaf bir şekilde aktardığıma inanıyorum. Görece az sayıda olsa da görüşmelerim sırasında sorularıma beklentilerimin dışında yanıtlar aldığım zamanlar oldu. Bu anlarda söz konusu yanıtları beni yanıltmayan değil, konuya ilişkin bilgi ve farkındalığımı arttıran bir kaynak olarak değerlendirmeye çalıştım. Buna bağlı olarak çalışma, insan hakları alanına dair bakış açımı zenginleştirdi ve insan hakları savunucularına yönelik sahip olduğum kalıp yargıları azaltmamı sağladı.

Genel olarak, çalışma sürecinin benim için oldukça yoğun ancak bir o kadar da keyifli ve öğretici geçtiğini söyleyebilirim. Çalışmanın, sadece insan hakları savunucularına değil, Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanına da katkı sağlayacağına inanıyor; alanda gerek temellendirilmiş kuram gibi nitel araştırma yöntemlerine gerekse insan hakları ve sosyal adaletle bağlantılı konulara duyulan ilgiyi arttırmasını umuyorum.

Bölüm 4

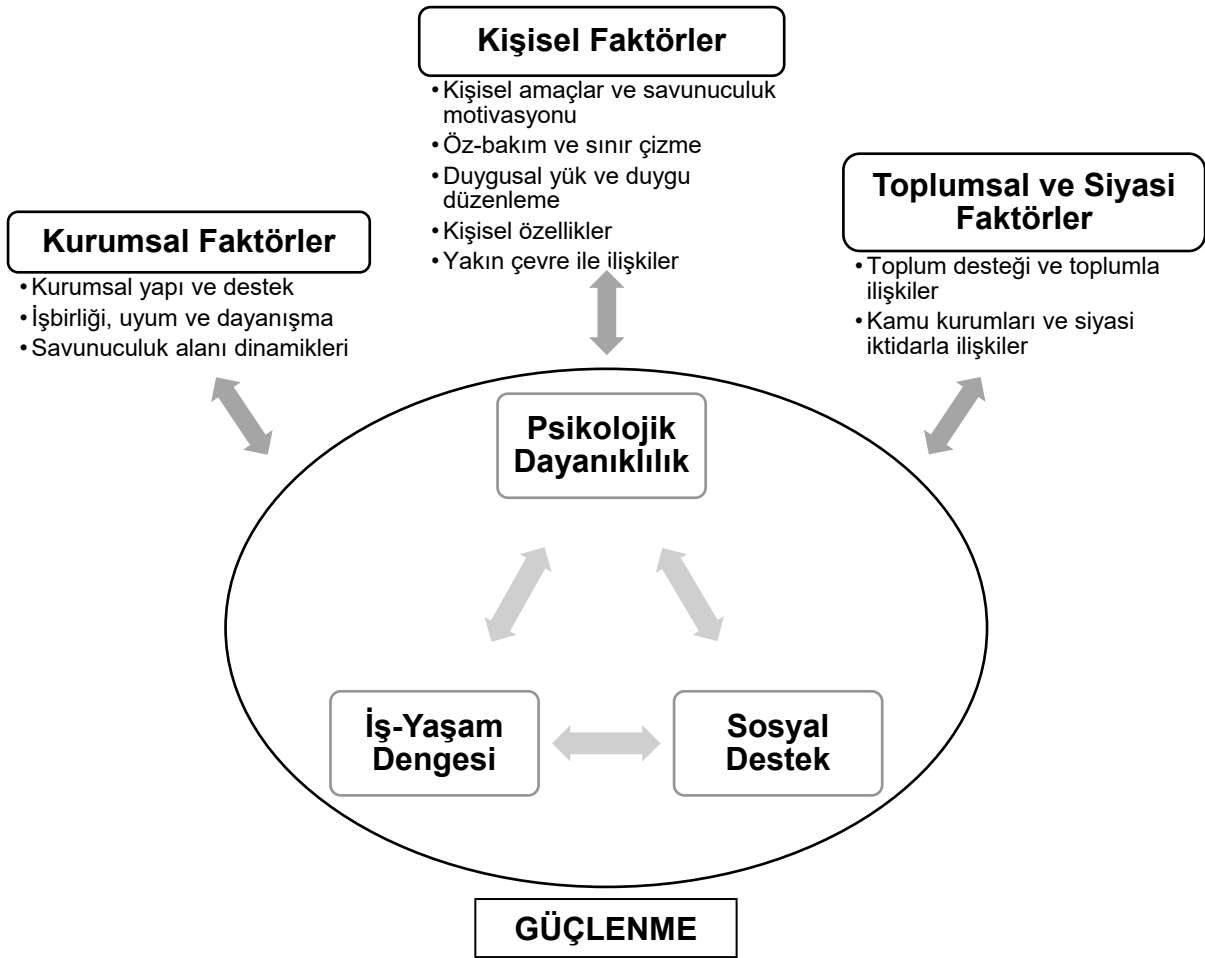
Bulgular

Katılımcılarla yapılan görüşmelerin ilk kodlaması yapıldıktan sonra elde edilen kodlarla odaklı kodlama yapılmış ve bunun sonucunda 10 kategori elde edilmiştir. Söz konusu kategoriler etki düzeyine göre kişisel, kurumsal, toplumsal ve siyasal faktörler olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Son aşamada söz konusu 10 kategori ile teorik kodlama gerçekleştirilmiş ve insan hakları savunucularında psikolojik güçlenmeyi etkileyen üç ana kategori belirlenmiştir. Bu kategoriler (1) psikolojik dayanıklılık, (2) iş-yaşam dengesi, (3) sosyal destek olarak sıralanmaktadır. Bu üç ana kategori insan hakları savunucularının güçlenmesini sağlayan ana bileşenleri temsil etmektedir. Başka bir ifadeyle insan hakları savunucularının psikolojik dayanıklılık düzeyleri, iş-yaşam dengeleri ve algıladıkları sosyal destek arttıkça, insan hakları faaliyetleri ile ilgili kendilerini daha güçlü hissetmektedirler. Aynı zamanda ana kategoriler arasında karşılıklı bir etkileşim de bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, iş-yaşam dengesi ve sosyal desteğin alt kategorilerle ilişkisi ise insan hakları savunucularının güçlenme hissini nasıl kazandığını (veya duruma göre bu hissini nasıl zayıfladığını) açıklamaktadır. Örneğin, öz-bakım ve sınır çizme becerileri savunucuların özel yaşamlarına yeterli zaman ayırmasına ve buna bağlı olarak iş-yaşam dengesi kurmalarına yardımcı olduğu gibi, savunuculuk faaliyetlerinin zorluklarıyla daha kolay başa çıkmalarını sağlayarak psikolojik dayanıklılıklarının artmasına ve sosyal ilişkilerine daha fazla zaman ayırarak sosyal destek mekanizmalarından daha etkili biçimde yararlanmalarına yardımcı olmaktadır. Tanımlanan 10 alt kategorinin tamamının ana kategorilerle çeşitli düzeylerde ilişkili görülmektedir.

Aşağıda önce odaklı kodlama sonucu elde edilen 10 alt kategorinin içeriği kısaca açıklanmakta, daha sonra ise alt kategorilerin savunucuların psikolojik dayanıklılıkları, iş-yaşam dengeleri ve sosyal destek algılarıyla ilişkisi katılımcı ifadelerinden atıflarla detaylı şekilde incelenmektedir. Teorik kodlama sonucunda insan hakları savunucularının güçlenmesini sağlayan unsurlara ilişkin model Şekil 3'te gösterilmektedir.

Şekil 3

İnsan Hakları Savunucularının Güçlenmesine Dair Bileşenler



Alt Kategorilerin Tanımları

Kişisel faktörler, insan hakları savunucularının faaliyetleri esnasında karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkmak için sahip oldukları kişisel kaynakları ve kullandıkları stratejileri ifade etmektedir. İnsan hakları savunucularının güçlenmesini etkileyen kişisel faktörler altında beş kategori bulunmaktadır.

1. *Kişisel amaç ve savunuculuk motivasyonu* kategorisi kişileri insan hakları savunuculuğu faaliyetlerine yönlendiren içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını ifade etmektedir. Kategori, hem kişilerin savunuculuk faaliyetlerine başlama nedenlerini hem de karşılaştıkları güçlüklerle rağmen devam etmelerine yardımcı

olan unsurları kapsamaktadır. Bunun yanı sıra savunucuların benlik kavramlarının ve yaşam amaçlarının savunuculuk yürütme tercihlerini nasıl şekillendirdiği ele alınmaktadır.

2. *Öz-bakım ve sınır çizme* kategorisi insan hakları savunucularının faaliyetlerini sürdürebilmeleri için zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlıklarını koruma ve yaşamlarında denge kurabilmeye yönelik eylemlerde bulunma kapasitelerini ifade etmektedir. Bu kapasite genel olarak ilişkilerinde sınır çizme becerisini, dinlenme ve rahatlama için zaman ayırmayı, kişisel farkındalığa sahip olmayı ve zorlu koşullarla başa çıkabilmeyi içermektedir.
3. *Duygusal yük ve duygu düzenleme* kategorisi insan hakları savunucularının faaliyetlerine bağlı olarak yaşadıkları duygusal güçlükleri ve bu güçlüklerle başa çıkma stratejilerini içermektedir. İkincil travmaya maruz kalma, çaresizlik ve tükenmişlik hisleri, olumsuz koşulların sürekliliği gibi unsurlar katılımcı ifadelerinde öne çıkan duygusal güçlükler arasında yer almaktadır. Katılımcıların duygu düzenleme stratejileri işlevsel olabildiği gibi işlevsiz de olabilmektedir.
4. *Kişisel özellikler* kategorisi insan hakları savunucularının faaliyetlerini sürdürme konusunda önemli gördükleri bireysel nitelikleri ve becerileri kapsamaktadır. Öz-bakım ve duygusal yüklerle başa çıkma becerisi gibi daha önce sözü edilen kategoriler de savunucuları güçlü kılan kişisel özellikler olarak düşünülebilir. Ancak bu kategori altında daha çok öğrenme ve gelişmeye açıklık, kararlılık, esneklik gibi diğer kategorilerle doğrudan ilişkilendirilmeyen özgün kişisel özelliklere yer verilmektedir.
5. *Yakın çevre ile ilişkiler* kategorisi insan hakları savunucularının aileleri ve arkadaşları başta olmak üzere yakın sosyal çevrelerindeki kişilerle etkileşimlerini ve ilişkilerini kapsamaktadır. Savunucuların yakın çevrelerinden algıladıkları destek güçlenme duygularını etkilemektedir. Yakın çevre ile ilişkiler kategorisi

her ne kadar kişisel faktörler altında sıralanmış olsa da hem kurumsal hem de toplumsal faktörlerle yakın bir ilişkisi olduğu söylenebilir.

Kurumsal faktörler, insan hakları savunucularının bağlı oldukları STK'lar ve genel olarak hak savunuculuğu alanı ile etkileşim ve ilişkilerini, aynı zamanda söz konusu STK'ların kurumsal yapı ve dinamiklerini kapsamaktadır. İnsan hakları savunucularının güçlenmesine yardımcı olan kurumsal faktörler üç kategoriden oluşmaktadır.

6. *Kurumsal yapı ve destek* kategorisi insan hakları savunuculuğu alanındaki STK'ların, çalışan ve gönüllülerinin psikolojik iyi oluşu ve dayanıklılığını arttırmak adına sağladığı destekleri ve uyguladığı politikaları içermektedir. Süpervizyon ve eğitim desteği, sosyal etkinlikler ve savunucuların yararına oluşturulan politika belgeleri kurumsal desteğin başlıca örnekleri olarak sıralanabilir. Kurumsal yapı ve dış faktörlere bağlı olarak destek mekanizmalarının eksik kalması da bu kategori altında incelenmiştir.
7. *İşbirliği, uyum ve dayanışma* kategorisi insan hakları savunucularının gerek bağlı buldukları kurumlardaki ilişki ve uyum düzeylerine gerekse diğer savunucularla etkileşimlerine odaklanmaktadır. Bu kapsamda kurum içinde savunucular için olumlu bir atmosfer bulunup bulunmadığı, savunucuların kişisel ve mesleki sınırlarına ne ölçüde saygı duyulduğu, savunucular arasındaki dayanışma düzeyi ve çatışmaların nasıl ele alındığı gibi konular bu kategoride ele alınmaktadır.
8. *Savunuculuk alanı dinamikleri* kategorisi savunuculuk alanı içerisinde var olan yapısal sorunları ve savunucuların bu sorunlara dair eleştirilerini içermektedir. Bu kategori savunuculuk hedefleri ile sahadaki faaliyetler ve etkiler açısından idealler ve gerçekler arasındaki boşlukları ortaya koymaktadır. Kurumlar arası rekabet ve çatışmalar, fon veren kuruluşların etkisi ve niceliğin öncelenmesi bu kategori altında öne çıkan başlıklardır.

Toplumsal ve siyasi faktörler, hak savunuculuğu alanına ve savunucuların faaliyetlerine etki eden toplumsal ve siyasi koşulları içermektedir. Toplumun, kamu kurumlarının ve siyasi iktidarın savunuculuk faaliyetlerine yaklaşımı ve savunucuların bu konudaki algılarının bu başlık altında yer incelenmektedir. İnsan hakları savunucularının güçlenmesine etki eden toplumsal ve siyasal faktörler dört kategoriden oluşmaktadır.

9. *Toplum desteği ve toplumla ilişkiler* kategorisi insan hakları savunucularının daha geniş toplum kesimleriyle ilişkilerini ve toplumun insan hakları kavramı ile savunuculara bakışını içermektedir. Savunucuların toplumsal kabulü, savunuculuk faaliyetlerine atfedilen değer ve bunların savunucuların güçlenme duygusuna etkisi bu kategori altında öne çıkan başlıca unsurlar olarak sıralanabilir.

10. *Kamu kurumları ve siyasi iktidarla ilişkiler* kategorisi, kamu kurumları ve siyasi otoritelerin insan hakları savunuculuğu faaliyetlerine yönelik bakış açısını ve savunucularla etkileşimlerini kapsamaktadır. Türkiye özelinde insan hakları savunucuları, siyasi iktidarla genellikle gergin bir ilişki içindedir ve buna bağlı olarak faaliyetleri esnasında ciddi engeller ve risklerle karşı karşıya kalmaktadır. Dolayısıyla bu kategori altında savunucuların güçlenmelerini olumsuz yönde etkileyen kaygı ve stres duyguları ön plana çıkmaktadır.

Yukarıda tanımlanan alt kategorilerin birbirini dışlayan yapıda olduğu düşünülmemelidir. Aksine pek çok kategori arasında oldukça yakın bir ilişki olduğu varsayılabilir. Örneğin savunucuların faaliyetlerine bağlı olarak karşılaştığı duygusal güçlükler kaçınılmaz olarak öz-bakımlarını etkileyecektir. Tam tersine zayıf öz-bakım becerileri, edinilen duygusal yükü başa çıkmayı da zorlaştırabilir. Bu bağlamda alt kategoriler oluşturulurken, bir yandan hak savunucularının güçlenme veya güçsüzleşme algı ve süreçlerini yeterli düzeyde açıklayabilecek bir kapsayıcılık sağlanmaya çalışılmış, diğer yandan da bu açıklamanın aşırı detaylı ve karmaşık bir hale bürünmemesi hedeflenmiştir. Aşağıda üç ana kategorinin insan hakları savunucularında güçlenmeyi nasıl

etki ettiği, alt kategorilerle ilişkilendirilerek ve katılımcı ifadelerinden örnekler verilerek açıklanmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık oldukça geniş kapsamlı ve buna bağlı olarak çeşitli tanımlara sahip bir kavramdır. Alanyazında psikolojik dayanıklılık kavramı belirli durumlarda kişisel bir özellik veya nitelik olarak ele alınırken, bazen de olumsuz koşullara uyum sağlamaya yönelik devam eden gelişimsel bir süreç olarak yorumlanmaktadır (Lightsey Jr, 2006). Masten (2011), psikolojik dayanıklılığı en genel haliyle “dinamik bir sistemin istikrarını, yaşayabilirliğini ve gelişimini tehdit eden önemli zorluklara dayanma veya bu zorluklardan kurtulma kapasitesi” olarak tanımlamaktadır (s. 494). Çeşitli metodolojik yaklaşımlardan yararlanarak psikolojik dayanıklılığın kavram analizini yapan Windle (2011) ise psikolojik dayanıklılığı önemli stres veya travma kaynaklarını etkili bir şekilde ele alma, bunlara uyum sağlama veya bunları yönetme süreci olarak tanımlamaktadır. Daha önce de bahsedildiği üzere psikolojik dayanıklılık ve güçlenme/güçlendirme kavramları arasında oldukça yakın bir ilişki bulunmaktadır (Brodsky ve Cattaneo, 2013). Çalışma kapsamında görüşülen insan hakları savunucularının ifadelerinin de büyük oranda bu iki kavram arasındaki yakın ilişkiye işaret ettiği söylenebilir. İnsan hakları savunucularının güçlenmesine dair 10 alt kategorinin tamamı, çeşitli düzeylerde psikolojik dayanıklılıkla ilişkili görünmektedir.

Kişisel Faktörler

Kişisel amaçlar ve savunuculuk motivasyonu. İnsan hakları savunucuları için en temel amacın savunuculuk yürüttükleri kişi ve grupların maruz kaldıkları adaletsizlikle mücadele etmek olduğu söylenebilir. Bu mücadele pek çok savunucuya yaşamlarında güçlü bir anlam duygusu kazandırmakta ve buna bağlı olarak edindikleri içsel motivasyon, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Kişilerin yaşadıkları olumsuz olaylara rağmen anlam ve alternatif üretebilme becerisi psikolojik dayanıklılık için önemli görünmektedir. Adaletsizliği normalleştirmek kaçınılmaz olarak boyun eğmeyi doğuracaktır.

İnsan hakları savunucuları, bunun yerine her şeyin farklı olabileceğine dair derin bir inanç beslemektedirler. Bu inanç, savunucuların sadece kişisel engellerle değil, yapısal engellerle de yüzleşmeye istekli olmasını açıklamaktadır. Katılımcılardan Yasemin'in adil bir dünya inancına sahip olmanın ve bu inanca bağlı hareket etmenin güçlendirici olduğuna dair ifadesi aşağıdaki gibidir:

“Başka alanlarda kesinlikle öyle değildir demiyorum ama bu kadar aidiyet hissettiğiniz, bu kadar kendinizi tanımladığınız bir şey olmayabiliyor diğer alanlarda çalışmak. İşimi yaparım, çıkarım, giderim diyebiliyorsunuz ama burada birazcık daha adil dünyaya dair inanç, biraz etik olarak nerede durduğumuz, kendimizi nasıl tanımladığımız, dünyayı nasıl bir yer olarak görmek istediğimiz, bunlarla da bağlantılı ve buna dair bir inancımız varsa bunu sarsmayan bir noktada devam ettiğinde kendimizi daha anlamlı ve güçlü hissedebiliyoruz.” (6-Yasemin)

Psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde olumsuz geçmiş yaşantılar ve bunlara uyum sağlama becerisi kazanılması önemli bir rol oynayabilmektedir. Çalışma kapsamında görüşülen insan hakları savunucularının bir kısmı çocukluk ve gençlik yıllarında çeşitli hak ihlallerine maruz kaldıklarını veya şahit olduklarını belirtmiştir. Bu tür yaşantılar, adaletsizliğin yarattığı olumsuz sonuçları tanımlamayı kolaylaştırmakta ve kişinin ahlaki bir amaç kazanarak çevresinde değişim yaratmak için sorumluluk üstlenmesini sağlamaktadır. Bununla birlikte yaşamın erken dönemlerinde birtakım zorlukların üstesinden gelmek, sonraki yıllarda benzer durumlarla başa çıkma kapasitesinin gelişmesini sağlayabilmektedir. Katılımcılardan Mahir'in olumsuz çocukluk yaşantılarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisine dair ifadeleri aşağıdaki gibidir:

“Maalesef çocukluğum orada yaşandı. Evi yıkılan, yakılan bir kişiyle konuşuyorsunuz, şu an görüşme yapıyorsunuz. Çocukluğunda hak ihlallerine uğramış birini aslında konu ettiniz diyelim. O süreç aslında benim politik bir ailede büyümeme neden oldu [...] Yine o etkiden dolayı sizin de politik olmanızı zorlayan etkenler çok fazla olunca kaçınılmaz bir süreç yaşıyorsunuz.” (4-Mahir)

Türkiye’de insan hakları savunucuları mevcut toplumsal ve siyasi baskılara bağlı olarak, savunuculuk yürüttükleri gruplar adına çoğu kez yeterli kazanım elde edememektedir. Bu konu ilerleyen bölümlerde daha detaylı şekilde ele alınacaktır. Bununla birlikte pek çok katılımcı, söz konusu kazanımlardan bağımsız olarak, başka bir ifadeyle faaliyetlerinin olumlu sonuçlar üretilip üretilmediğini dikkate almaksızın, değişim adına mücadele etmenin kendisini değerli görmektedir. Bu da karşılaştıkları zorlu koşullarla mücadelede savunuculara direnç kazandırmaktadır.

“Bu koşullarda insan olmak, insan kalabilmek, koşulsuz ve çikarsız bir şekilde değişimin, dönüşümün parçası olmak çok değerli. Sevebilmek çok değerli. Galiba benim enerjimi aldığım şey o. Koşulsuz, şartsız mücadele vermek. Hani bir şey vardır, bir yazarımızın sözü vardır, ben şu an ismini hatırlamıyorum. "Korkuluk ol" diyor ya, "hiçbir şey yapamazsan korkuluk ol" diyor.” (7-Zehra)

Bazı katılımcılar insan hakları savunuculuğu yürütmeyi kişisel bir sorumluluk olarak algılamaktadır. Örneğin Gamze, insan hakları faaliyetlerini sürdürme motivasyonu sorulduğunda “ben yapmazsam, benim gibi insanlar yapmazsa, hiç kimse yapmayacak” ifadesini kullanmıştır. Bununla birlikte sorumluluk duygusunun her koşulda güçlendirici olmadığını vurgulamak gerekir. Özellikle kişinin kendini etkisiz hissettiği, zorlayıcı etmenlerle başa çıkmakta zorlandığı zamanlarda sorumluluk bir yük olarak algılanabilir ve bu da kişinin psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkileyebilir. Funda’nın aşağıdaki ifadesi bu konuya örnek olarak gösterilebilir:

“Bu alanda çalışırken o sorumluluk altında ezildiğim, sıkıştığım ve kendimi suçladığım ve kötülediğim anlar oldu. Ve orada kalsaydım büyük ihtimalle devam edemezdim gibi geliyor.” (8-Funda)

Türkiye’de yaşayan insan hakları savunucuları faaliyetleri esnasında her ne kadar ciddi engellerle karşılaşsalar da bazı savunucular belirli kazanımlar elde ettiklerini ifade etmektedir. Bu kazanımlar iki grupta toplanabilir. İlk olarak savunucular hizmet sundukları grubun üyelerindeki değişim ve gelişimi gözlemlemekte veya bu kişilerin yaşadıkları belirli

mağduriyetlerin giderilmesine katkı sağlayabilmektedir. Bu da savunucuların yaşamlarına bir amaçlılık duygusu katmakta, dolayısıyla savunucuların psikolojik dayanıklılıklarının artmasına katkı sağlamaktadır. İkinci olarak insan hakları savunuculuğu yürütmek aynı zamanda kendi haklarını savunmak ve kendi kimliklerine dair süregelen ayrımcılık ve ötekileştirme pratikleriyle mücadele etmek anlamına da gelmektedir. Örneğin Yasemin, engelli bir kadın olarak yaşadığı ayrımcılık deneyimlerinin insan hakları aktivizmini nasıl yönlendirdiğini anlatmaktadır:

“Ben eğitim alırken de bunu yapmak zorunda kaldım. Belli bölümleri seçerken, belli dersler alırken, gidip dışarıda herhangi bir sosyal faaliyete katılırken, bir spor yapmak istediğimde bile bunu yapmak zorunda kaldım. Yani insanlar çoğunlukla ya çevresindeki, çok tanıdıkları ve çok bağ hissettikleri [...] insanlar sebebiyle bu alanlara giriyorlar ya da kendi kimliklerinin savunuculuklarını yapmak zorunda oldukları için giriyorlar.” (6-Yasemin)

Yasemin'in ifadelerine paralel şekilde Funda de savunuculuk çabasının "var olma mücadelesinden" doğduğunu ve faaliyetlerinde güvenli alan yaratmayı merkeze aldığını belirtmiştir. Akın, LGBTİ+ bir birey olarak hak savunuculuğu yürütmenin kimliğini sahiplenme ve açılma sürecinde kendisi için nasıl bir kazanıma dönüştüğünü şu şekilde açıklamaktadır.

“Ülke bazında veya dünyada bir birtakım kazanımlar elde edilse de elde edilemese de kişisel hayatımda bazı şeyleri elde edebildim. Yani artık görünürüm, kimliğimle barışığım, insanlarla ilişkilenebiliyorum, arkadaş çevrem var, sevgililerim oldu, birlikte olabildiğim insanlar var vs. ve artık böyle ikili bir hayatım yok. Yani doğrudan kendim gibi yaşamaya çalışıyorum. Dolayısıyla aktivizm kişisel bir kazanım oldu benim için.” (2-Akın)

Özetle, insan hakları savunucularının deneyimleri ve yaşam görüşleri, hak ihlallerini anlamlandırmak ve savunuculuk çabalarını daha büyük bir amacın parçası olarak görmek için kendilerine çerçeve sağlamaktadır. Böylece savunuculuk faaliyetlerinden kaynaklı

güçlükler anlamsız acılar yerine anlamlı bir mücadeleye dönüşmektedir. Aynı zamanda savunuculuğun kişinin kimliğiyle ilişkilendirilmesi ve faaliyetlerin ufak da olsa olumlu etkilerine tanık olmak savunucuların psikolojik dayanıklılıklarına katkı sunmaktadır.

Öz-bakım ve Sınır Çizme. Kişiler yaşamlarında sağlıklı sınırlar belirleyebildiğinde, daha güçlü bir benlik algısı geliştirebilmekte ve kendilerini daha güvende hissedebilmektedirler. Başkalarına “hayır” diyebilme ve aşırı özgeci tavırlardan kaçınma, kişilerin öz-bakımlarına yeterli zaman ayırabilmesi ve tükenmişlikten kaçınması için önemli becerilerdir. Özellikle deneyimsiz insan hakları savunucularının karşılaştığı en önemli risklerden biri faaliyetleri sırasında kahraman veya kurtarıcı rolüne bürünerek kendilerini ihmal etmeleridir. İnsan hakları savunucularına ruh sağlığı hizmeti sunan katılımcılardan Neslihan bu durumla ilgili şunları ifade etmiştir:

“Yani sanki şu paket program gibi geliyor insan hakları savunucularında, kendimden de biliyorum, arkadaşlarımdan da ve yine destek verdiğim kişilerden de biliyorum. [...] Türkiye’de özellikle savunucu olmanın çok zor olduğu bir yan var. Çok baskı var tabii ki de aktivistlerin üstünde. Hemen bunun karşısında otomatikman her şeyi yapabilirim duygusu ve düşüncesi geliveriyor, savunma geliveriyor. Ve bu çok zararlı bir şey çünkü çok korunmasız durumlara girmeye neden oluyor. Kişinin kendisine bakması, kişinin kendisinin ihtiyacı olduğunu söylemesi falan, bunları çok zorlaştırıyor.” (R1-Neslihan)

İnsan hakları savunuculuğu yürütmenin yanı sıra aynı zamanda ruh sağlığı uzmanı olan katılımcılardan Yasemin ve Funda de benzer bir yorumlarda bulunmaktadır:

“Çok şey görebiliyoruz, burada bir kurtarıcılık hikayesi yazmaya çalışsan... Bunu yapmamak gerekiyor. Çünkü öyle bir durum yok. Kimse çok güçlü değil, kimse kurtarıcı değil ve hayatımızı birilerinin kurtarıcılığı üzerinden kurmamalıyız.” (6-Yasemin)

“Ben iyi olacağım ki bu çalışmalarını yapabileceğim. Bu zamana kadar hep ayrı düşünüyorduk belki, insan hakları savunucuları olarak süper kahramanlığa bürünmeden hareket etmek gerekiyor. Psikolojik sağlamlık da bunu getiriyor bence birazcık. Sınırlarını bilmek, yardım isteyebilmek ve bütün kimliğini de bundan oluşturmamak, aslında iyilik hali bunu sağlıyor.” (8-Funda)

Yukarıdaki ifadelerle paralel olarak, bazı katılımcı savunuculuk faaliyetleri ve özel yaşamları arasındaki sınırı çizilebilmek için çeşitli önlemler almaktadır. Örneğin, Akın ve Cansu mesai saatleri dışında işle ilgili e-posta ve mesajlara bakmadıklarını belirtmiştir. Bu konuya “İş-Yaşam Dengesi” başlığında daha ayrıntılı değinilecektir. Ancak iş ve özel yaşam arasında denge kurmanın zorlu durumların üstesinden gelmek için ihtiyaç duyulan duygusal ve zihinsel enerjinin korunmasına yardımcı olduğu, dolayısıyla psikolojik dayanıklılığa katkı sağladığı söylenebilir. Özel yaşama daha fazla zaman ayırmak aynı zamanda spor, sosyal aktiviteler, hobiler gibi kişinin insan hakları savunuculuğu gündeminden uzaklaşmasını ve rahatlmasını sağlayan faaliyetlere de daha fazla zaman ayırma anlamına gelmektedir. Katılımcılara savunuculuk faaliyetleri sırasında karşılaştıkları risk ve zorluklarla başa çıkma stratejileri sorulduğunda genellikle dinlenme ve rahatlama ihtiyaçlarını gidermeye yönelik gerçekleştirdikleri aktivitelerden bahsetmişlerdir:

“Ben haftanın üç günü pilates yapıyorum. Beni en çok rahatlatan şey o oluyor. Onun dışında, aslında hobilerim diyebilirim. Sinemaya gidiyorum, tiyatroya gidiyorum, alışveriş yapıyorum, şarap içiyorum... Böyle kendimi rahatlattığım ve kendimi iyi hissetmemi sağlayan şeyler yaparak ayakta kalmaya çalışıyorum.” (1-Gamze)

“Davul çalışıyorum, bateri. Ben özellikle bazen çok daha üzgün hissettiğimde ya da öfkeli hissettiğimde bana iyi gelen bir enstrüman. Bunun dışında yüzüyorum bir süredir, uzunca bir süredir yüzmeye çalışıyorum. O da benim çok o anda olmamı sağlayan bir şey. Yani bütün o duyabileceğim korku ya da kaygılardan tamamen suyun üstünde hareket ediyor olma hali. Gerçekten birazcık, belki daha mindfulness bir şey yani. O anda olmakla ilgili. Bol bol okuyorum. Benim kaygımı çok gideren bir

şey okumak, yani öğrenmeye çalışmak. Biraz daha zihinsel egzersiz yapmak. O yüzden o da benim kaynaklarımdan bir tanesi bence.” (10-Cansu)

İnsan hakları savunucularına ruh sağlığı hizmeti sunan katılımcılardan Neslihan, diğer katılımcılara benzer şekilde savunuculuk faaliyetlerinin yoğun gündeminden ve buna bağlı oluşan stresten uzaklaşmanın önemli olduğunu vurgulamıştır. Buna bağlı olarak danışanlarına şu öneri de bulunmaktadır:

“Muhakkak aktivizmle ve kendi işleriyle hiç alakası olmayan bir şeyler yapmalarını öneriyorum. Yani işleriyle hiç ilgisi olmayan [...] ama tamamen alakasız olsun. Hani orayla alakalı olmasın, oradaki kişilerle yapılmasın, bütünüyle uzak olsun gibi bir şey öneriyorum.” (R1-Neslihan)

Savunucuların siyasi gündemden uzaklaşma çabası da hobiler ve spor gibi rahatlama dönük strateji olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda Kerem ve Mahir kendilerini kötü hissetmemek için sosyal medya kullanımlarını sınırlandırdıklarını belirtmiştir.

Sonuç olarak insan hakları savunucularının öz-bakım ve sınır çizmeye dönük çabaları, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve psikolojik dayanıklılıklarını sağlama konusunda önemli görünmektedir. Savunuculuk faaliyetleri söz konusu olduğunda iş, kimlik ve özel yaşam arasındaki sınırlar kolaylıkla bulanıklaşabilmektedir. Katılımcıların ifadeleri, insan haklarına dair yorucu gündemden uzaklaşmayı ve soluklanmayı sağlayacak aktivitelerde bulunmanın psikolojik dayanıklılığı destekleyen önemli bir strateji olduğuna işaret etmektedir.

Duygusal Yük ve Duygu Düzenleme. İnsan hakları savunucuları, çalışmalarının doğası gereği önemli duygusal güçlüklerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu güçlüklerin başında ikincil travmaya maruz kalmak gösterilebilir. İnsan hakları savunucuları hak ihlallerine uğrayan kişilere destek olmaya çalışırken bir yandan da benzer ihlallerin öznesi konumuna gelmektedir. Sürekli olarak hak ihlallerine maruz kalmak veya tanıklık etmek

üzüntü, çaresizlik, öfke gibi olumsuz duygulara yol açabilmektedir. Duygu düzenleme becerilerine sahip olmak, savunucuların karşılaştıkları duygusal yüklerle başa çıkma kolaylaştırmakta ve psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir. Katılımcılar çoğunlukla duygusal açıdan kendilerini zorlayan yaşantılara sahiptir ve pek çok katılımcı bu duygusal yüklerle başa çıkma konusunda zorlandıklarını ifade etmiştir:

“Mevsimlik tarım işçilerinin yaşadığı olaylara tanık oluyorsunuz. Yani orada yaşanan, gözünüzün önünde bir durum var. Bu nedir diye soruyorsunuz. Karşıdaki ebeveyn hüngür hüngür ağlayarak diyor ki, ben onu o halde bırakmak zorundayım çünkü gidip çalışıyorum. Halbuki 4 yaşındaki çocuğunu zincirlemiş, önüne ekmekle suyunu bırakmış. Kendisi tarım alanında çalışmaya gidiyor. Bu benim hayatımın ölüm noktasıydı diyebilirim. "Bu nasıl olur? Nasıl olabilir?" Yani biz adama bir şey mi yapıyor çocuğa diye şey gittik, adam ağlayarak anlattı bunu. Yoksa dedi, geçen hafta burada kamyon bir çocuğu ezip geçti dedi. "Biz burada değilken bu çocuklara sahip çıkan kimse yok." Bunu rahat anlatabiliyorum ama o zaman kesinlikle düşünemiyordum. Düşündükçe böyle ağladığım oluyordu. Yani hakikaten insanın anlam veremeyeceğin bir kölelik süreci orada yaşananlar. Anlam veremiyorsunuz, nasıl olur? Yani hakikaten insanlığından bile utanabildiğin şeyler.” (4-Mahir)

“Çocuk koruma alanında çalıştığımızda, yani devlet korumasında olan çocuklarla çalıştığımız zaman onların ailesinin yanına dönme durumlarında neler başına geleceğini bildiğim zamanlarda çok zorlanabiliyordum. Mesela çok fazla yer olmadığı için bir çocuğun aileye teslimini yapmıştık ve babası onu öldürmekle tehdit ediyordu. Ben uzun süre gazetelere, haberlere bakıp kızın adını görüp göremeyeceğimi şey yapmaya çalışmıştım. Bu çok zorlamıştı beni.” (6-Yasemin)

Savunucular duygusal yüklerle başa çıkabilmek için, akranlardan ve sevilen kişilerden destek aramak, öz bakım uygulamalarında bulunmak ve profesyonel ruh sağlığı yardımı almak gibi çeşitli kaynaklardan yararlanabilmektedir. Bir önceki bölümde bahsedilen öz-bakım ve sınır çizmeye yönelik uygulamaların, savunucuların duygusal yüklerle başa

çıkmalarına da katkı sunduğu söylenebilir. Buna ek olarak Cansu, zorlayıcı deneyimlere tanıklık etmekle birlikte çalıştığı kişilerin yaşam deneyimlerinden pek çok şey öğrendiğini ve bunun maruz kaldığı duygusal yükü dengelediğini belirtmiştir. Demet ise bir hak ihlali ile karşılaştığında yapabileceği maksimum şeyi yaparak ve başkalarına kıyasla daha fazla çaba göstererek duygusal güçlüklerle başa çıkmaya çalışmaktadır.

Daha önce de ifade edildiği üzere duygu düzenleme becerileri, insan hakları savunuculuğunu sürdürmek için gerekli psikolojik dayanıklılığı koruma konusunda önemlidir. Ancak tüm duygu düzenleme stratejilerinin eşit derecede faydalı olduğu söylenemez. Bazı katılımcıların kullandığı mevcut olumsuz koşulları kabullenme ve duygusal bağ kurmaktan kaçınma gibi stratejiler her ne kadar kısa vadede etkili olabilsede uzun vadede kişilerin savunuculuk motivasyonlarının azalmasına ve buna bağlı olarak psikolojik dayanıklılıklarının zedelenmesine yol açabilmektedir. Örneğin, savunuculuk yürütme konusunda eski motivasyonundan uzak olduğu söyleyen Kerem, siyasi koşullara bağlı olarak risk ve tehditlerin arttığı bir dönemde hissettiklerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Ya kabul ediyorum sadece, başa çıkmıyorum aslında. Bir şey olursa riskleri kabul ediyorum. Evet hani uyuyamadığım zaman oldu ama kendim bir şey yapamadım açıkçası, öyle diyeyim. Sadece sonucu bekledim birkaç hafta içinde.” (3-Kerem)

Bu noktada profesyonel ruh sağlığı desteği almanın katılımcıların duygusal yükü başa çıkması ve etkili duygu düzenleme becerileri kazanması için önemli olduğu söylenebilir. Bu tür bir destek alan katılımcılardan Mahir “kendini kaptırma” durumu ile yüzleştiğini, Yasemin ise “tüm güçlü olmadığını” fark ettiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte savunuculuk yürüten kişilerin ve kurumların yeterli maddi olanaklardan yoksun olması, profesyonel bir ruh sağlığı desteğine erişimi zorlaştırabilmektedir. Bununla birlikte ruh sağlığı uzmanlarının savunuculara özgü sorunlarla çalışma konusunda ne ölçüde yeterli olduğu, bazı katılımcılar için ruh sağlığı desteği alma konusunda ciddi bir soru işareti oluşturmaktadır:

“Ben kendim terapi almadım ama terapi alırsam kimden alabilirim diye araştırdım soruşturduğum açıkçası. Benim özellikle istediğim şey insan hakları savunucularıyla, insan hakları alanında çalışan insanlarla çalışma deneyimi olan ve onlara nasıl yaklaşacağını bilen bir terapistle çalışmaktı. Bu da aslında çok nadir bulunan bir şey maalesef ülke şartlarında. Var, hani yok değil. Kendisi de hak savunucusu olan ve alanı bilen terapistler de var veyahut da alanda özellikle bu hak savunucularına veya sivil toplumda çalışan insanlara dönük terapi sağlamış ve tecrübe edilmiş insanlar var. Ama sayı yeterli değil ve erişmek de zor.” (1-Gamze)

Kişisel Özellikler. Katılımcıların belirli kişisel özellikleri psikolojik dayanıklılıklarına katkı sağlayarak savunuculuk faaliyetlerinin risk ve zorluklarıyla mücadelede daha güçlü hissetmelerini sağlayabilmektedir. Öğrenme ve gelişime açık olma, esneklik, soğukkanlılık katılımcıların insan hakları savunuculuğu yürütmek için önemli gördüğü başlıca kişisel özelliklerdir.

Katılımcılar insan hakları alanının sürekli değişen ve gelişen bir alan olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum savunucuların faaliyetlerine ilişkin öz-yeterlilik algılarını olumsuz etkileyebilmektedir. İnsan hakları savunucularının faaliyetleriyle ilişkili yasal, toplumsal ve siyasi konular hakkında bilgi sahibi olması karşılaştıkları yeni durum ve zorluklar karşısında donanımlı olmalarını sağlamakta, bu da kontrol duygusu sağlayarak psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya yardımcı olmaktadır. Gamze, insan hakları savunucularının öğrenme ve gelişim ihtiyacını şu cümlelerle vurgulamıştır:

“Her gün yeni bir şey oluyor. Her gün yeni bir içtihat yayınlanıyor. Şu an dördüncü kuşak haklardan bahsediyoruz, yarın beşinci kuşak haklar ortaya çıkabilir dünya düzeninin değişmesiyle, teknolojinin ilerlemesiyle bağlantılı olarak. Dolayısıyla bir insan hakları ben çok yetkinim, artık her şeyi biliyorum, müthiş bir insan hakları savunucusuyum diyemez. [...] Dolayısıyla da bizim sürekli kendimizi güncel tutmamız, öğrenmemiz gerekiyor. Hayat boyu öğrenme süreci insan hakları savunabilmek bence.” (1-Gamze)

Gamze'nin ifadelerine paralel olarak Yasemin, faaliyetleri ile bağlantılı okumalarının kendisini güçlendirdiğini belirtmektedir:

“Ben mesela okuyup araştırmayı çok seven ve bir şeyle ilgili derinleşmeyi gerçekten keyif olarak yapan bir insanım. İşle ilgiliymiş gibi düşünmüyorum. Bilmediğim bir alan varsa ya da belli konularda zorlanıyorsam gidip bununla ilgili okuma yapmak, başkalarının ne yaptığına bakmak bana iyi geliyor. Dolayısıyla kişisel gelişimime dair bir şeyler yapmak da bence güçlenmeye dair ve dahil bir şey.” (6-Yasemin)

Bilgi edinme ve gelişim ihtiyacı konusunda Cansu “yapısal sistemlere dair bilgi sahibi olmanın” zorlu yaşantıları anlamlandırmayı sağladığı için güçlendirici olduğunu ifade etmiştir. Neslihan ise savunucuların travma bilgisi ve görüşme becerileri kazanması gerektiğini belirtmektedir.

İnsan hakları alanının dinamik yapısı gelişim ve öğrenmeye açıklığın yanı sıra esnekliği de savunucular için önemli bir özellik haline getirmektedir. Çeşitli olay ve durumlar karşısında esnek bir tutum sergileyebilmek, savunucuların strateji ve yaklaşımlarını gerektiği gibi değiştirmesini sağlar ki, bu da psikolojik dayanıklılığın önemli bir bileşeni olarak görülebilir. Mahir, insan hakları savunucularının kırmızı çizgilere sahip olmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu, savunucuların katı kural ve prensiplere bağlı kalmadan hizmet sundukları kitleyi öncelemeleri ve faaliyetlerini çevresel koşullara adapte etmeleri anlamına gelmektedir. Bununla bağlantılı olarak Funda, kendi faaliyetlerinden şu örneği vermektedir:

“Deprem bölgesinde ilk defa Diyanet'ten kamu görevlileriyle çalıştım. Ben dindar bir insan değilim. [...] Oradaki depremzedelerin üstün yararını düşünüyorsam, benim orada "erkek arkadaş demeyelim, partner diyelim" deyip böyle çıkıntılık yapmamam gerekiyor ya da dikkat çekmemem gerekiyor. [...] Belli başlı önyargılarla varsayımlarla hareket edip, "ya zaten anlaşamayız" olmaz. "Bunların hepsi cinsiyetçidir, homofobiktir, kadın haklarını çocuk haklarını düşünmüyorlardır, aileyi kutsuyorlardır" deyip es geçmemek gerekiyor.” (8-Funda)

Esneklikle bağlantılı bir diğer kişisel özellik zorluklarla karşılaşıldığında sakin kalabilme becerisidir. Katılımcılar bu beceriyi soğukkanlılık, sağduyu, sabır gibi farklı kelimelerle ifade etmiştir. Bu, aynı zamanda duygu düzenleme becerisi ile de yakından ilişkilidir. Katılımcılardan Erdem, insan hakları savunuculuğu faaliyetlerinin kişileri aşırı duyarlı ve hassas hale getirebildiğinden yakınmakta, buna bağlı olarak “soğukkanlılığı kazanmayı” savunucuları güçlendiren bir unsur olarak görmektedir. Akın ise tecrübelerine bağlı olarak sakin ve soğukkanlı olmanın önemini vurgulamıştır:

“Sakinliği korumak aşırı önemli bir şeymiş [...] En önemli öğrendiğim şey bu gibi geliyor bana. Her ne kadar fevriğin, bağırıp çağırmanın alkışlandığı bir kültürden geliyor olsak da tam aksine daha dingin, daha yatıştırıcı olabilmek çok kritikmiş diye düşünüyorum. [...] Hem böyle insanların bana daha güven verdiğini gördüm, hem bu şekilde olan kişilerin bir şekilde bazı sorunları daha rahat çözebildiğini gözlemledim, hem de toplumsal olarak, belki konuya çok yabancı olsa da insanlara daha ikna edici olabildiklerini gördüm.” (2-Akın)

Katılımcıların güçlenmeyi sağlayan kişisel özelliklerle ilgili ifadeleri zorlu koşullara uyumun insan hakları savunucuları için önemli bir beceri olduğunu göstermektedir. Hem öğrenmeye açık olma hem de esneklik, savunuculara içinde buldukları duruma karşı en uygun tepkiyi verme imkânı sağlamaktadır. Soğukkanlılık da olası olumsuz duyguların ve riskli davranışların önüne geçerek bu uyum sürecine katkıda bulunmaktadır.

Yakın Çevre ile İlişkiler. Savunucuların aileleri ve arkadaşlarıyla ilişkileri büyük oranda sosyal destekle ilgilidir ve ilgili başlık altında daha detaylı şekilde incelenecektir. Bununla birlikte etkili bir sosyal destek mekanizmasına sahip olmanın, psikolojik dayanıklılığa olumlu etki eden önemli bir unsur olduğunu vurgulamak gerekir. Bazı katılımcılar ailelerinin desteğini hissettiğini belirtirken, bazıları da ailelerinin kendileri için kaygılandığını, faaliyetlerine karşı ilgisiz bir tutumları olduğunu veya faaliyetlerinin içeriğini anlamakta zorlandıklarını dile getirmiştir. Ailenin olumsuz veya ilgisiz tutumları, söz konusu

katılımcılar için az da olsa cesaret kırıcı ve motivasyon düşürücü bir etki yaratabilmektedir.

Örneğin Funda'nın bu konuya ilişkin ifadeleri şunlardır:

“Ailemin ve aileme yakın çevrenin pek algısı yok. Dışarıda bir başkasıyla konuşabilirim, savunabilirim yaptığımı ama aile içinde savunmak ve kendini anlatmak bana çok zor geliyor ve konuşmamayı tercih ediyorum. [...] Sanırım ailemle konuşmayı keşfettiğim an bir level atlayacağım, bilmiyorum. O bir challenge'miş gibi. Birazcık daha böyle şey... Etkilemiyor. Değersizleştiriyor bazen hissedebiliyorum. Ama izin vermiyorum, yani tutuyorum onu kendi içimde.” (8-Funda)

Katılımcıların arkadaşlarıyla ilişkilerinin iki şekilde psikolojik dayanıklılıklarını desteklediği söylenebilir. İlk olarak arkadaşlarla bir arada yapılan sosyal etkinlikler katılımcıların duygusal ve öz-bakım ihtiyaçlarını gidermesine yardımcı olmaktadır. İkinci olarak da özellikle savunuculuk alanında yer alan arkadaşlar, deneyim paylaşımı yoluyla katılımcıların bilgi ve gelişim ihtiyaçlarını desteklemekte; oluşan dayanışma duygusu, katılımcıların karşılaştığı güçlüklerle duygusal olarak başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Buna ilişkin Kerem ve Yasemin'in ifadeleri şunlardır:

“Benim ihtiyacım olan bir şey olursa danışmam gereken, daha yetkin bir arkadaş, ondan destek alabiliyorum. Mesela üyelikle ilgili çalışıyorum şu an, aktivizm stratejisi. Başka derneklerden soruyorum, siz nasıl yapıyorsunuz? Nasıl üye sayınızı artırıyorsunuz? Nasıl görünürlüğünüzü artırıyorsunuz?” (3-Kerem)

“İnsan hakları savunuculuğu yürüten insanlarla birbirimizi biraz daha anlayabiliyoruz. Diğer insanlarla yaptığım şey dayanışma olmuyor. [...] Kafamı dağıtmak için yaptığım şeyler oluyor. Ama ben kişilik olarak da gerçekten derin sohbetler yapabildiğim insanlarla eğlenmeyi seviyorum. Eğlenmemiz gerektiğinde boş şeylerden bahsedip gülmemiz gerektiğinde gülebildiğimiz ama aynı zamanda bir şey söylediğimde onunla derinleşebildiğim insanlarla vakit geçirmeyi çalışıyorum. Dolayısıyla benim dayandığım insanlar biraz daha öyle, entelektüel olarak bir

birikimli olan insanlar oluyor. [...] Karşılaştığımız durumla ilgili dertleşebiliriz ve beraber oturup çözüm bulabiliriz.” (6-Yasemin)

Kurumsal Faktörler

Kurumsal Yapı ve Destek. İnsan hakları savunuculuğu yürüten dernek, vakıf, platform ve benzeri örgütlenmelerin gerek örgütsel yapıları gerekse kendilerine bağlı olarak faaliyet gösteren savunuculara yönelik sunduğu destek, savunucuların psikolojik dayanıklılığını sağlamada oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Örgütün politikaları, kültürü ve uygulamaları, savunucuların stresle başa çıkma kapasitesini ve insan hakları çalışmalarına yönelik motivasyonu etkileyerek güçlenme hissini artırabilir ya da azaltabilir. Hiyerarşik olmayan örgütlenme aracılığıyla savunuculara daha fazla söz hakkı tanınması, kurum içi olumlu çalışma atmosferi ve dayanışma kültürü, kurum tarafından sağlanan sosyal ve psikolojik destek mekanizmaları savunucuların psikolojik dayanıklılık geliştirmesine destek olan başlıca kurumsal unsurlardır. Bunun aksine kurum içi politikaların yetersizliği, çatışmaların uygun şekilde ele alınmaması, savunuculara yönelik destek eksikliği gibi unsurlar savunucuların psikolojik dayanıklılığını törpüleyebilmektedir.

Hiyerarşik olmayan bir kurumsal yapıda, karar alma süreçleri genellikle daha işbirlikçidir ve her üyenin fikirlerine değer verilir. Bu da psikolojik güçlenmenin tanımına uygun şekilde kişinin işi üzerinde daha fazla kontrol ve özerklik duygusu geliştirmesini sağlamaktadır. Örneğin Akın, kurumundaki işleyişi şu şekilde ifade etmektedir:

“Ben çok konuşan biri değilim. Ama konuştuğumda dikkate alındığımı hissediyorum. Kurmaya çalıştığımız örgütsel yapı içerisinde söz ya da yetki meselesinde gerçekten şeyi kurmaya çalışıyoruz. Yani sırf yatay olsun falan gibi bir yerden değil de herkesin kendi alanına yönelik bir söz üretebilme alanının sağlanması...” (2-Akın)

Bununla birlikte insan hakları savunucularına ruh sağlığı hizmeti sunma deneyimi bulunan katılımcılardan Burcu, kurum yöneticileri her ne kadar hiyerarşik olmayan bir yapı

oluşturmaya çalışsa da hiyerarşik ilişkilerinin kaçınılmaz olduğunu ve bunu dikkate alarak kurum içi ilişkileri ele almak gerektiğini vurgulamaktadır:

“Bence özellikle derneklerde hiyerarşinin olduğunu kabul ederek başlamak gerekiyor. Yani bir ideali zorla o derneğe yedirmek tükenmeye yol açan şeyler oluyor, herkesi eşit varsayma ideali. Eşit değiliz. [...] Bunu koyduktan sonra üzerine nasıl eşitlenebileceğimizi konuşabiliriz. Çünkü eşit olduğumuz varsayımıyla hareket ettiğimizde orada bir dengesizlik oluyor. On beş yıldır insan hakları savunucusu olan biriyle bir yıldır insan hakları savunucusu olan biri arasında büyük fark var. [...] Kimin ne kadar söz hakkının olduğu, kimin ne kadar öneri getirebileceğini az çok belirleyebilmek (gerekiyor). Öbür türlü hep gizli hiyerarşilerle uğraşıyoruz çünkü.”

(R2-Burcu)

Kurumsal yapının yanı sıra, kurumun savunucuların desteklenmesine yönelik oluşturduğu mekanizmalar da psikolojik dayanıklılık için hayati öneme sahiptir. Savunuculara yönelik kurumsal destek iki şekilde gerçekleştirilebilir. Birincisi savunucuların faaliyetleri konusunda bilgi ve becerilerini geliştirmeye yönelik destekler, ikincisi ise savunucuların karşılaştıkları zorlu olay ve durumlarla psikolojik olarak başa çıkmalarını kolaylaştıracak süpervizyon ve ruh sağlığı destekleridir. Bu iki destek türü de savunucuların psikolojik dayanıklılığını arttırmasına yardımcı olabilmektedir. Kerem kurumunda savunuculara yönelik destek mekanizmalarını şu şekilde özetlemektedir:

“Biz çalışanlarımızla daha önce well-being etkinlikleri yapıyorduk ama şu an sanırım olmuyor. Haftada bir gün ofiste yoga, pilates dersi oluyordu veya spor salonuna gitmek isteyen kişinin aylık ücretini karşılıyorduk. Kapasite geliştirme eğitimlerimiz oluyor kendi yönetim kurulumuz için. Bu aslında hem eğitim hem de well-being oluyor. Mesela deniz kenarı bir yere gidiyoruz atıyorum toplantı için. Bir arada da şey olmuştu, istersek psikolojik destek alabileceğimiz bir yerle anlaşılıyordu.”

(3-Kerem)

Yasemin ise çalıştığı kurumdaki psikolojik destek mekanizmalarının eksikliğinden yakınmaktadır. Yasemin'a göre savunucuların psikolojik iyi oluşuna yönelik çalışmaların daha çok grup etkinliklerini ve süpervizyon desteği gibi önleyici çalışmaları içermesi gerekmektedir:

“Mesela aylık bir liste yayınlıyorlar. Bu listede her gün yapmanız için bir tane faaliyet var. Mesela bugün arkadaşlarınıza dışarı çıkma planı yapın diyor. Bir gün sonra bugün bir podcast açıp yürüyüş yapın diyor. [...] Bunun bizim well-being'imiz için işlevsel olduğuna falan inanıyorlar. [...] Bunların yerine yapılabilecek çok şey var. Eğer bununla ilgili bir birim kurduysanız -ki bu güzel bir şey- ve bununla ilgili direkt ruh sağlığı çalışanları varsa [...] çok rahat destek grupları yapabiliriz. Çünkü bizim alanda önleyici çalışmalar çok daha önemli. [...] Eğer psikososyal destek görüşmeleri yapan insanlar varsa, yani direkt insanların ruh sağlığıyla ilgili görüşmeler yapanlar varsa, o insanlara süpervizyon desteği vermek. [...] Bunlar başta yapıldığında, ilk adımlarda yapıldığında insanların tükenmesini engelleyen, önleyen şeyler.” (6-Yasemin)

Gerek savunucuları psikolojik olarak desteklemek gerekse olumlu bir çalışma atmosferi yaratabilmek için kurum içi politika belgelerin varlığı önemli görünmektedir. Çeşitli konularda politika belgelerinin oluşturulması hem savunuculara ihtiyaçlarının önemszenmediğine dair olumlu bir mesaj vermekte hem de kriz anlarında ve çatışmalı konularda yol gösterici olabilmektedir. Politika belgeleri aynı zamanda kurum yöneticilerinin, çalışanların ruh sağlığı konusunda daha fazla sorumluluk almasını da sağlayabilir. Ancak politika belgelerinin kendi başına sorunları çözdüğü de düşünülmemelidir. Kurum içinde savunucuların ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşuna dair belirli politikalar geliştirilmiş olsa da bunlar halen yeterli düzeyde uygulanmıyor olabilir. Bu konuya ilişkin Gamze şunları ifade etmektedir:

“Bizim ...'nın çalışanların esenliği belgesi var. Geçen sene yapıldı. Birtakım önlemler alınmasına dönük bir belge hazırlandı. Ama bu benim well-being'imı sağlayan,

kendimi iyi hissetmemi sağlayan bir Şey oldu mu? Olmadı. Ben yine aynı tempoda çalışıyorum, yine aynı işi yapıyorum, yine aynı stresi yaŐıyorum.” (1-Gamze)

İnsan hakları savunucularının desteklenmesine yönelik kurumsal destek mekanizmalarının, kurumların maddi olanakları ile sınırlı olduğunu unutmamak gerekir. Kurumların ekonomik kaynaklarının yetersizliği yalnızca psikolojik destek mekanizmalarına ayırabilecekleri bütçeyi sınırlamamakta, aynı zamanda çalışanların maaşları ve diğer özlük haklarını gibi temel konularda da zorlanmalarına sebep olabilmektedir. Yaşamını profesyonel savunuculuk faaliyetleri üzerinden kazanan ancak geçimini sağlamakta zorlanan bir insan hakları savunucusunun psikolojik dayanıklılığının zedelenmesi kaçınılmaz görünmektedir. Kurumunda st düzey yönetici olarak görev yapan katılımcılardan Zehra, yaşadığı ekonomik zorluklarla ilgili Şunları ifade etmektedir:

“Bu anlamda açıkçası son 30 yıldır Şey gibi hissediyorum çoğunlukla, onu sık sık tabir ediyorum, Sisifos gibi hissediyorum. Kayayı taa tepeye kadar yuvarlıyor, o kaya tekrar aŐađı yuvarlanıyor ya. Yani bu koşullarda destek alamadığımız için, her Şeyden önce o ekonomik altyapıyı oluŐurma çabası içinde olduğumuz için, çoğu kez o çaresizliği hissetmiŐimdir açıkçası.” (7-Zehra)

İŞbirliği, Uyum ve Dayanışma. İŞbirliği, uyum ve dayanışma kavramları birbirleri ile yakından ilişkili, bununla birlikte birbirinden farklı yapıları temsil etmektedir. İŞbirliği, bireylerin ve grupların ortak amaç ve hedeflerine ulaşmak için birlikte çalışma eylemini; uyum, bireylerin ve grupların bir arada yaşama ve anlaŐma becerisini; dayanışma ise bireyler ve gruplar arasında birlik, destek ve ortak amaç duygusunu ifade etmektedir. İnsan hakları savunucuları arasında işbirliği, uyum ve dayanışmanın varlığı kurumsal yapı ve destekle de yakından ilişkilidir. Bununla birlikte bu başlık altında daha çok aynı ya da farklı kurumlarda faaliyet gösteren savunucular arasındaki etkileŐimlere odaklanılmaktadır. İŞbirliği, uyum ve dayanışma aynı zamanda ana kategorilerden sosyal destekle de doğrudan ilişkili görünmektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere, etkili sosyal destek mekanizmalarına sahip olmanın insan hakları savunucularının psikolojik dayanıklılığı

üzerinde olumlu etkisi olduğu iddia edilebilir. Bununla birlikte aşağıda doğrudan psikolojik dayanıklılığa işaret eden katılımcı ifadelerine yer verilmeye çalışılacaktır.

İnsan hakları savunuculuğuna dair kişisel amaç ve hedeflere sahip olmanın yanı sıra, savunucular arasında oluşan ortak amaç duygusu da savunucuların motivasyonlarını arttırmakta, bu da psikolojik dayanıklılığa katkı sağlamaktadır. Örneğin Kerem, Mahir, Yasemin kendilerini güçlendiren unsurun diğer savunucularla dayanışma olduğunu özellikle vurgulamaktadır. Funda, farklı alanlardan savunucuların dahil olduğu bir psikososyal destek grubunun faaliyetlerine ilişkin inancını ve umudunu arttırdığını ifade etmiştir:

“Sadece LGBTİ hakları, kadın hakları değil, çocuk hakları üzerine çalışan, hayvan hakları üzerine çalışan, ekoloji hakları üzerine çalışan çeşit çeşit hak savunucuları olduğu için de inanılmaz bir güven hissi aslında... Hani yaptığın çalışmada kendini yalnız hissedebiliyorsun bazen ekip içinde olsan da. Ama çok farklı alanlarda çalışan o kadar çok aktivist ve hak savunucusu görünce, inancın ve umudun, yaptığın çalışmaya dair de yeşeriyor, bütün olup bitenlere rağmen ülke içinde.” (8-Funda)

Bununla birlikte belirli katılımcıların savunucular arası dayanışmanın eksikliği veya yetersizliğine dair olumsuz yaşantıları da bulunmaktadır. Örneğin, Gamze ve Erdem toplumsal alanda daha çok ötekileştirilen bir kimliğe sahip olmanın ya da bu kimlik grubuna yönelik savunuculuk yapmanın, savunucular arasında da daha az destek görmeyi beraberinde getirdiğini belirtmektedir:

“Görünürde aslında dayanışma var. Ama şöyle bir şey var. Çalıştığınız konuya göre bir ayrıştırma, yani destek veriyormuş gibi yapıp vermeme durumu da var. [...] Görünürde kadın örgütleri ve LGBTİ örgütleri çok iyidir, birbirlerine hep destek, tam destektir. Ama aslında bu İstanbul Sözleşmesi'nin yürürlükten kaldırılması sürecinde mesela kadın örgütlerinin yaklaşımı şeydi, “Hayır LGBTİ haklarını, LGBTİ'leri korumuyor bu sözleşme. Bu sözleşme kadınları koruyor.” gibi bir çıkışta bulundular. Halbuki orada ana sebep toplumsal cinsiyet eşitliği ve aslında LGBTİ'leri de kapsayan bir sözleşme. LGBTİ'leri dışarıda bırakarak bir savunuculuk yapma haline

dönüştü bu. Doğal olarak, ayrımcılık durumu söz konusu oldu. [...] Yani dayanışma da aslında değişiyor, konudan konuya, çalıştığımız alana... Az kriminalize edilenler, çok kriminalize edilenler, hiç kriminalize edilmeyenler gibi kategoriler söz konusu olduğunda değişiyor yani.” (1-Gamze)

“Mesela kesişimsellik varsa, yani engellilik dışında da farklı bir kimliğiniz varsa, bu genel hak savunuculuğuna da genellenebilir, farklı kesimlerin haklarını savunurken engelinizden dolayı ayrımcılığa uğrama veya kabul görmeme veya dışarıda bırakılmaya çalışılma gibi bir durum söz konusu olabiliyor. Engelli hakları savunuculuğunda da aynı şekilde. Sizin kesişimsel, başka bir öteki kimliğiniz, dezavantaj durumunuz göz ardı edilebiliyor.” (9-Erdem)

Pek çok katılımcı savunucular arasında deneyim ve bilgi aktarımını önemli görmektedir. Böyle bir paylaşım savunucuları daha önce yeterince tecrübe sahibi olmadıkları zorlu koşullara hazırladığı için psikolojik dayanıklılığı arttırmaktadır. Örneğin Akın, Türkiye’de LGBTİ+ örgütlerinin yasaklanma olasılığı nedeniyle kaygılandığını, ancak Rusya’daki LGBTİ+ propaganda yasağına karşı hak savunucularının örgütlemeye nasıl devam ettiğini öğrendikten sonra kaygısının azaldığını belirtmiştir. Neslihan, savunuculara hem akranlarından hem de daha deneyimli başka savunuculardan süpervizyon desteği almalarını tavsiye etmektedir. Funda ise deneyim ve bilgi aktarımın önemi ile ilgili şunları ifade etmektedir:

“Bütün cevapların bende olmadığını kabul etmek, yorulduğumda durabileceğimi, dinlenebileceğimi kabul etmek. Çünkü benimle beraber başkaları da çalışıyor, tek değilim. Bir de bence açık kaynak olmak. Yani bilgiyi vermek, paylaşmak. Çünkü bilgi bende olabilir ama o bilgiyle ben hiçbir şey yapamayabilirim. Ama bir başkası alır, onunla bir şey yapar.” (8-Funda)

İşbirliği, uyum ve dayanışmayı etkileyen önemli bir unsur kurum içi ve kurumlar arası çatışma ve sorunların nasıl ele alındığıdır. Bir önceki başlıkta bahsedilen politika belgeleri, kurum içi çatışmaları önleme konusunda da işlevsel görünmektedir. Açık iletişim kurmak ve

kurum içinde farklılıkları zenginlik olarak görmek, katılımcıların olası çatışmaları önlemeye dair bahsettiği diğer stratejilerdir. Neslihan çatışmaları önleyecek stratejiler geliştirilmediğinde ortaya çıkan sorunları şu şekilde ifade etmiştir:

“Şimdiye kadar en az 8-9 tane ...’da süpervizörlük yapmışımdır. Korkunç kaotik bir ortam oluşuyor. Yani insanlar mutsuz, birbirlerine düşman, sürekli kavgalar. Çalışanlar arasında çok ajite hale gelinmiş dramatik kavgalar. “O bana bunları yaptı, şu bana bunları yaptı, o kendini ne zannediyor.” Birileri işte sürekli çalışıyor ve o çalışmasının kimsenin takdir etmediğini düşünüyor. Ve bu takdir görmediği yerlerde hep kendisinin tükendiğini, hep kendisinin yaptığını, sorularına cevap alamadığını düşünüyor. O yüzden her şeye kendi karar vermek zorunda kaldığını düşünüyor. Öbürleri de onun çok kontrolcü olduğunu ve kafasına göre takıldığını, işbirliği yapmadığını düşünüyor, hiyerarşik olarak üstte davrandığını düşünüyor. Ve bunların arasında asıl destek verilmesi gereken mağdurlar hep kaynıyor. Ve bir süre sonra onlara da düşman olunabiliyor ve en tehlikeli kısmı bu. Bu da çok olan bir şey.” (R1-Neslihan)

Dolayısıyla çatışmaların uygun bir şekilde ele alınmaması ve çatışmaları önleyecek mekanizmaların eksikliği, savunucular arasında işbirliği ve uyumu azaltarak kurumsal aidiyet hislerini ve motivasyonlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bunun da kaçınılmaz olarak psikolojik dayanıklılığı zedeleyeceği söylenebilir.

Savunuculuk Alanı Dinamikleri. Toplumsal, siyasal, ekonomik ve kurumsal faktörler karmaşık etkileşimi insan hakları savunuculuğunun yürütülme biçimini, dolayısıyla savunucuları etkileyebilmektedir. Savunuculuk alanına dair destekleyici olmayan dinamikler, savunucuları temel ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli kaynaklardan mahrum bırakarak, güvenliklerini tehdit ederek, faaliyetleri konusunda hayal kırıklığına uğratarak ve dayanışmadan kopararak güçsüzleştirebilmektedir. Türkiye’de insan hakları örgütlerinin ve savunucuların karşılaştığı zorlukların başında maddi kaynak yetersizliği gelmektedir. Daha önce de bahsedildiği üzere kaynakların yetersiz olması, kurumların savunucuları

destekleyecek mekanizmalar oluşturmasının önünde önemli bir engel teşkil etmektedir. Bunun yanı sıra Burcu, maddi olanakların savunucuların faaliyetlerini sürdürme konusundaki kararlılığını etkileyebildiğini ifade etmektedir:

“Sivil toplumla daha politik hareketler arasında böyle bir ayırım var aslında. İnsanlar sivil toplum profesyoneli olabiliyorlar. Burada aldıkları maaş, o örgütün sağladığı imkanlar vesaire vesaire... Bu da bir kişinin 10 sene, 20 sene o alanda kalmasını sağlayan bir şey olabilir. Ama karşılaştırdığımız tarafta bu kişi daha güvencesizse, 3 sene sonra oradan ayrılmış çünkü bu güvencesizlikten ötürü ise burada zaten imkanlar da aynı değil. Dolayısıyla neyi bekleyebiliriz ki?” (R2-Burcu)

Maddi olanaklarla bağlantılı olarak insan hakları savunuculuğu yürüten dernek ve vakıflara fon sağlayan kuruluşların etkisi de savunucuları etkileyen önemli bir değişkendir. Örneğin Gamze, mevcut bir projelerinde ana bağışçılardan birinin maaş iyileştirmelerini kabul etmediğini ve buna bağlı olarak projede çalışanların “komik paralar” almak zorunda kaldığını ifade etmiştir. Savunucuların yaşadığı ekonomik zorlukların ötesinde, fon veren kuruluşlar savunuculuk faaliyetlerinin yürütölme biçimini ve savunucular arasında işbirliği ve dayanışmayı da etkileyebilmektedir. Örneğin Akın, kısıtlı fonların aynı alanda faaliyet gösteren kurumlar arasında rekabete ve çatışmaya yol açabildiğini ifade etmiştir. Demet ise fon veren kuruluşların gizlilikle ilgili ciddi baskıları olduğunu, bu nedenle meslektaşlarıyla paylaşım güçlük yaşadığını ifade etmiştir:

“Bu iki fondan Türkiye ya da dünyadaki birçok sivil toplum, mülteci alanında çalışan sivil toplum kuruluşları fonlanıyor. Ve bu donörlerin oldukça ciddi bir gizlilik baskısı olduğunu biliyoruz, kurumlar hep aynı kurumlardan fonlanıyor olmasına rağmen. Bir şeylerin tutarlılıklarını mı test ediyorlar, bilgilerin tutarlılıklarını mı ölçüyorlar kurumlar arası bilmiyorum. Ciddi bir gizlilik baskısı var. O yüzden bir vakayı meslektaşımınla konuşurken başka bir kurumdaysa çok dikkatli oluyorum.” (5-Demet)

Katılımcıların savunuculuk alanındaki uygulamalara yönelik bir başka eleştirisi de nitelikten çok niceliğin önemsenmesidir. Demet, yukarıdaki ifadelerine paralel şekilde yine

fon sağlayan kuruluşların etkisiyle hizmet verilen insanların birer istatistikten ibaret görüldüğü eleştirisini yapmaktadır. Yasemin da maddi kaynaklara erişim konusunda benzer bir durumdan yakınmaktadır:

“Bir şeye para harcıyorsanız karşılığında sanki verimli bir şekilde, daha görünür bir şekilde bir sonuç almanız gerekiyormuş gibi bekleniyor. Bir koyuyorsanız bin falan almanız, ya da kaç birim almanız gerekiyorsa, hesaplanıyorsa onu almanız gerekiyor. Bu biraz sistemle de ilgili bir şey. [...] Bu alanda çalışırken belli şeylerin paraya dönüşemeyeceğini, birime dönüşebileceğini biliyorsunuz. Bu niteliksel sonuç verecek bir şey. Dolayısıyla burada ekonomik kaynağa sahip olmak çok mümkün olmuyor sonuç niteliksel, beklenti de niceliksel olduğu için.” (6-Yasemin)

Savunuculuk alanına dair yukarıdaki bahsedilen sorunlar özellikle savunucular arası çatışmalar ile birleştiğinde savunucularda psikolojik dayanıklılığı zayıflatan hayal kırıklığı, değersizlik, bıkkınlık gibi duyguların yoğunlaşmasına ve motivasyon kaybına yol açabilmektedir. Bu duruma ilişkin Gamze ve Burcu'nun ifadeleri şu şekildedir:

“Ben zannediyordum ki bu alan çok eşitlikçi, çok kapsayıcı, asla kimse sizin haklarınızı ihlal etmeyecek, çünkü onlar da hak savunuculuğu yapıyor, sivil toplumda çalışıyor vesaire... Sonra alana girdiğimde bambaşka bir şeyle karşılaştım. Dediğim gibi, birtakım iyi ilişkiler sayesinde bir yerlere gelen... Bunun insan hakları alanında, olmaması gerektiğini düşündüğünüz bir yerde olmasının verdiği hayal kırıklığı da tabii var. Yani tabii olumlu çok şey oldu ama olumsuz da çok şey oldu. Aslında sivil toplumun da bir sektöre dönüştüğünü ve diğer sektörlerden de bir farkının kalmadığını görmüş oldum diyebilirim.” (1-Gamze)

“İnsan hakları savunucusu olmak aslında şiddetle mücadeleyi içeren bir şey. Ama grubun kendi içindeki dinamikleri de şiddet üreten bir şey haline gelebiliyor. Dolayısıyla bunun kendisi de bir yıpranmaya yol açabilir. Bunun kendisi de insanların daha erken bu mücadeleyi bırakmasına, hatta bu insan hakları savunucusu olmanın

artık imkansız bir şey olduğu ya da nafîle bir şey olduğu fikrine kadar götürebilecek paradigma değişimlerine bile sebep olabilir bir kişi için.” (R2-Burcu)

Toplumsal ve Siyasi Faktörler

Toplum Desteği ve Toplumla İlişkiler. İnsan hakları savunucuları temelde insan hakları ihlallerinin yaşanmadığı toplumsal bir düzenin tesis edilmesi için çaba göstermektedir. Dolayısıyla toplumun insan hakları çalışmalarına dair farkındalık ve desteği ile toplumsal değişimi gözlemlene, savunucuları cesaretlendirmekte ve amaçlılık duygularını beslemektedir. Bunun aksine toplumsal baskılara maruz kalmak ve faaliyetlerinin etkilerini gözlemleyememek ise savunucuların motivasyonlarını düşürerek psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumsuz etkide bulunabilmektedir. Pek çok katılımcı, çevrelerinden aldıkları olumlu tepkiler üzerinden sınırlı da olsa toplumsal değişimi gözlemleyebildiklerini ve bunun motivasyonlarını korumaya yardımcı olduğunu belirtmiştir. Örneğin Demet, savunuculuk faaliyetlerine dair motivasyonunu nasıl sürdürdüğü sorulduğunda şunları dile getirmiştir:

“Aslında o kadar kısıtlı ve küçük şeyler ki, küçük bir çocuğu ailesiyle buluşturmak ya da ciddi yaşam tehlikesi olan bir çift için Türkiye’de kalış hakkı elde edebilmek... Yani artık motivasyonlarımız o kadar küçüldü ki... Geri gönderme merkezleri var belki bilirsiniz, kişileri sınır dışı etmeden evvel tutulan yerler. Geri gönderme merkezlerine gittiğimde müvekkilimi orada görebilmek bile, orada buluyor olabilmek bile benim için motivasyon kaynağı olmaya başladı.” (5-Demet)

Toplumsal değişim genellikle uzun vadede ve küçük adımlarla gerçekleşen bir süreçtir. Dolayısıyla insan hakları savunucuları değişime katkı sunabilse dahi bunu gözlemlemesi güç olabilmektedir. Bu noktada insan hakları konusunda toplumsal farkındalığın arttığına dair olumlu bakış açısı, savunucuların umutlarını korumalarını sağlamakta, bu da psikolojik dayanıklılığa katkı sunmaktadır. Bu durumla ilgili Cansu şunları ifade etmiştir:

“Genç kadınlarda ben bunun çok olduğunu düşünüyorum. Bir on yıl önceki mücadeleyi alan daha genç arkadaşlar bunu sahiplenip başka bir yere doğru götürüyor. Ya da yine LGBTİ+ komünite açısından da bunu söyleyebilirim. On beş yıl ya da yirmi yıl önce belki hiç konuşulamaz bir şeyin, -tabii ki bir yandan toplumda daha homofobik, transfobik cümleler kuruluyor olabilir- ama toplum içerisinde bireyler gündelik hayatında bu konularla ilgili daha konuşmaya yatkın hale geliyorsa, daha meraklı hale geliyorsa büyük şeyler değişiyor demektir. [...] Tabii ki bu hep git gelli, yani bir geriye gider sonra üç adım ileri gider, iki adım geri gelir. Ama zaten süreç böyle bir şey.” (10-Cansu)

Katılımcıların bir kısmı toplumsal anlamda kayda değer bir ilerleme gözlemediklerini, etki alanlarının oldukça kısıtlı olduğunu ifade etmiştir. Türkiye’de özellikle belirli konularda faaliyet gösteren insan hakları savunucularının siyasi iktidar tarafından ötekileştirilmesi ve süregelen toplumsal kutuplaşma, toplumun insan hakları savunucularına bakışını olumsuz etkileyebilmektedir. Kerem, bu durumu şu cümlelerle açıklamaktadır:

“Ülkede 20 yıldır iktidar tarafından manipüle edilmiş, doğruyu yanlış sadece iktidar tarafından, yöneticiler tarafından söylenen şeye göre belirleyen bir toplum olduğu için sizin oradaki konuşmalarınız, hak kavramı, özgürlükler, bunların o insanlar için hiçbir şey ifade etmediğini anlayınca bir umutsuzluğa kapılıyorsunuz. Etki alanımız çok küçük. Etki alanımız zaten benim tanıdığım insanlar gibi. Veya biraz daha sosyal bilimlerde okumuş, etmiş veya bu alana, belki haklar alanına ilgi duyan insanlar olabilir. Türkiye'deki büyükşehirlerde yaşayan belki %5'lik kesime hitap ediyor olabiliriz.” (3-Kerem)

Erdem ise toplumun savunuculara bakış açısının kendi motivasyonunu azalttığını ve bunun sonucunda savunuculuk faaliyetlerinden uzaklaştığını şu şekilde anlatmıştır:

“Ben hak savunuculuğu yapan insanların toplumda artık çok itici görünmeye başladığını gözlemliyorum. Siz de görmüşsünüzdür, "social justice warrior"lar, SJW

tayfa, woke culture tayfa...” Ve bu insanlar sizden uzaklaşıyor, yani dinlemek istemiyorlar sizi. Duyar kastığınızı düşünüyorlar. Bir sorunu dile getirdiğinizde, bir soruna dikkat çektiğinizde etrafında insan kalmıyor bir yerden sonra ve yalnızlaşıyorsunuz. Yalnızlaştıkça hak savunuculuğuna daha fazla batıyorsunuz. Batmak demeyeyim, çok doğru bir kelime değil. Daha fazla haşır neşir oluyorsunuz, hayatınız bu oluyor. Bir sarmal aslında ve bu sarmala çok da kaptırmak istemedim kendimi.” (9-Erdem)

Sonuç olarak katılımcıların toplum desteğine ilişkin bakış açıları değişkenlik göstermektedir. Ancak bu bakış açısının olumlu ya da olumsuz olmasından bağımsız olarak, toplumsal desteğe ilişkin algılarının savunucuların motivasyonları ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde oldukça etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Kamu Kurumları ve Siyasi İktidarla İlişkiler. Türkiye'deki insan hakları savunucuları özellikle son yıllarda ciddi siyasi baskılara maruz kalmaktadır. Savunucuların meşru faaliyetleri ulusal güvenlik tehdidi olarak tanımlanıp terörizmle ilişkilendirilebilmekte, bunun sonucu olarak savunuculuk faaliyetleri otoriteler tarafından engellenebilmekte ve savunucular çeşitli soruşturma ve davalarla karşı karşıya kalabilmektedir. Gamze Türkiye'de devletin insan hakları savunucularına bakışını şu cümlelerle özetlemektedir:

“Aslında sivil toplumla iyi ilişkiler kurması gereken, sivil toplumla ortak çalışmalar yapması gereken bir devlet olması gerekirken devlet sivil toplumu, insan hakları savunucularını kendine düşman olarak görüyor. Bunun en büyük sebebi de şu, devlet birinci hak ihlalcisi Türkiye'de baktığımızda ve dünyada aslında genelde bu böyledir. Hak savunucuları da devletin sebebiyet verdiği hak ihlallerini ortaya çıkardığı için bu durumdan bir rahatsızlık söz konusu. Kriminalize ediliyorlar dolayısıyla insan hakları savunucuları. Bu yüzden zaten hedef haline getiriyor. Aslında devlete verilen bir görev var. İnsan hakları ve özgürlüklerini koruma ve bunları yaygınlaştırma, sağlama görevi. Ama devlet bunu yerine getirmiyor.” (1-Gamze)

Gamze'nin de vurguladığı üzere insan hakları özgürlükleri yaygınlaştırmak için savunucularla ortak çalışmalar yapması gereken devletin, tam aksi yönde savunucuları bir tehdit olarak algılaması ve ötekileştirmesi savunucuların yoğun kaygı ve çaresizlik duyguları yaşamasına, buna bağlı olarak da psikolojik dayanıklılıklarının önemli ölçüde zedelenmesine sebep olmaktadır. Bu duruma ilişkin Akın ve Neslihan'ın ifadeleri aşağıdaki gibidir.

“Hemen herkes hayatında pek çok zorlukla karşılaşılıyor. Burada böyle zorlukları yarıştırmak gibi bir yerden söylemiyorum. Ama özellikle devlet gibi bir şeyle karşı karşıya çatışıyor olmanın kendisi çok zor hissettiriyor -ki ben mesela cumartesi annelerinin yaşadıklarını ya da işte Gezi döneminde hayatını kaybeden insanların ailelerinin o mücadelelerini falan düşünemiyorum. Çünkü çok büyük bir şey var karşıda ve gerçekten korkunç bir deneyim. Bunu hatırladığım zaman kendimi çok kötü hissediyorum. Bu o iyi oluş halimin önüne geçen bir şey oluyor.” (2-Akın)

“Hak savunuculuğu, STK gönüllüsü ya da çalışanı olmak, aktivist olmak bunun adını nasıl tanımlarsak tanınmayalım, Türkiye'de yasa dışı bir şeymiş gibi algılanan bir mesele. [...] Her an yapılan şey o kişiyi hapse sokabilir mi, gözaltına alabilir mi, yasada bu bir suç gibi gösterilebilir mi? [...] Bu çok büyük bir korkuyla bunu yapmak anlamına geliyor. Bir savaşta gibi yani. Dolayısıyla da bir kişi aktivist oluyorsa artık onun anlamını aşıyor bence yaptığı şey Türkiye gibi bir ülkede artık. Çünkü bir hak savunuculuğu yapıyor bir de kendinin hak savunuculuğunu yapmak durumunda. Bu da çok zor bence.” (R1-Neslihan)

Siyasi baskıların özellikle LGBTİ+ hakları ya da siyasi haklar gibi alanlarda faaliyet gösteren savunucular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bununla birlikte mülteci ya da engelli hakları gibi siyasi iktidar tarafından marjinalize edilmeyen alanlarda ise savunucular kamu kurumları ve iktidarın duyarsızlığından ve örtük engellemelerinden yakınmaktadır. Mülteci hakları alanında çalışan Demet ve engelli hakları alanında çalışan Zehra bununla ilgili aşağıdakileri belirtmişlerdir:

“(İktidar) mülteciler konusunda zorluk çıkarmıyor görünüş anlamında ama arka plan asla öyle değil. Oldukça zor yani mülteciler için Türkiye’de kalış hakkı elde edebilmek. Yaklaşım tamamen dediğim gibi, fon ve parayla alakalı olduğu için bir şekilde insanların Türkiye’ye girmesi ve kendini istatistiğe sokması gerekiyor. Fakat daha sonrasında zaten Türkiye’de çok kalamıyorlar. Bir süredir, yaklaşık 4-5 aydır insanlar ciddi oranda sınır dışı ediliyor. Yani tamamen görüntüden ibaret bir politika izlediklerini söyleyebilirim.” (5-Demet)

“Pandemi döneminde online toplantılar söz konusuydu. Sağlık bakanlığı ile de Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı ile de sıkıntılara yönelik bazen toplantılar gerçekleşiyor. Size söz hakkı tanımıyor. Kendini ifade ediyor, size diyor ki beş dakika, beş dakika kendini ifade etme şansın var. O beş dakika içinde neyi ifade edeceksin ki?” (7-Zehra)

Özetle, Türkiye’de kamu kurumları ve siyasi iktidarın tutumunun savunuculuk alanını ciddi anlamda daralttığı ve savunuculuk faaliyetlerini olduğundan çok daha zorlu hale getirdiği söylenebilir. Bu durum savunuculuk yürüten bireylerin ötesinde kurumları da etkilemektedir. Mahir ve Cansu, siyasi baskılara bağlı olarak savunuculuk yürüten kurumların reaktif olmak yerine çok daha pasif davrandığını ifade etmiştir. Bu da dolaylı yoldan savunucularda motivasyon kaybına yol açan bir etkiye sahiptir.

İş-Yaşam Dengesi

İş-yaşam dengesi, zamanın ve psikolojik enerjinin iş ve iş dışı yaşama dengeli bir şekilde dağıtılması ve hem iş hem de iş dışı yaşamdan tatmin sağlanması olarak tanımlanmaktadır (Greenhaus, 2003). İş-yaşam dengesi mevcut olduğunda, bireyler iş, aile, sağlık, boş zaman etkinlikleri, arkadaşlıklar ve toplumla ilgili sorumluluklarına, bir alandakiler diğer alanlardakileri aşırı derecede engellemeden daha iyi katılabilmektedirler (Sirgy & Lee, 2018). İş-yaşam dengesi yalnızca bireyin sorumluluğunda değildir, aynı zamanda kurumsal destek, devlet politikaları ve aile dinamikleri gibi dış faktörlerden de

etkilenmektedir (Abendroth & Dulk, 2011). İnsan hakları savunuculuğunun çeşitli risk ve zorlukları barındıran ve kolaylıkla tükenmişliğe yol açabilecek bir çalışma alanı olduğu göz önüne alındığında, iş-yaşam dengesini sağlamanın savunucuların güçlenmesini pekiştirecek önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Gerek kişisel gerek kurumsal, gerekse toplumsal ve siyasi faktörler savunucuların iş-yaşam dengesini etkileyebilmektedir. İnsan hakları savunucularının güçlenmesini etkileyen 10 alt kategorinin iş-yaşam dengesi ile ilişkisi aşağıda açıklanmaktadır.

Kişisel Faktörler

Kişisel Amaçlar ve Savunuculuk Motivasyonu. İnsan hakları savunucularının kişisel amaçları ve savunuculuk motivasyonu ile iş-yaşam dengeleri arasında kısıtlı bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte bu başlığa dair şunlar söylenebilir. İnsan hakları savunucularının önemli bir bölümü faaliyetlerinde kişisel bir sorumluluk duygusuyla hareket etmekte ve hizmet sundukları kişi ve grupların iyiliği için birtakım fedakarlıklarda bulunabilmektedirler. Bununla birlikte söz konusu sorumluluk duygusu ve fedakarlıkların belirli bir düzeyi aşması, kişinin savunuculuk faaliyetlerine başa çıkabileceğinden daha fazla zaman ayırmasını, dolayısıyla iş-yaşam dengesinin yaşam aleyhine bozulmasını beraberinde getirmektedir. Mahir, bir dönem yoğun çalışmalarını sebebiyle yüksek lisans eğitimini tamamlayamadığından bahsetmiştir:

“... Vakfı'nda tek çalıştım ve birçok şeye koşturuyordum. Bir de biraz da vefa işine girince insan kendinden feragat ediyor. Böyle bir süreç yaşadım. Maalesef tezimi ihmal ettim, kaydım silindi. Af sürecinden yararlanmak istedim, o da biraz maddi eksikliklerden dolayı gerçekleşmedi.” (4-Mahir)

Savunuculuk faaliyetlerinin yoğunluğu katılımcıların motivasyonlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle gönüllü olarak faaliyet yürüten katılımcılar için iş-yaşam dengesi denkleminde insan hakları savunuculuğunun yanı sıra, geçimlerini sağladıkları işleri de dahil olmaktadır. Bu da söz konusu katılımcıların iş-yaşam dengesini kurmakta

zorlanmasına ve savunuculuk faaliyetlerinden uzaklaşmalarına sebep olmaktadır. Bu konuyla ilgili Erdem'nin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

“Zaman içinde daha farklı kariyer fırsatları çıktı önüme. Rotayı biraz değiştirdim. Şimdi o motivasyonu korumakta biraz zorlanıyorum. Yani, gönüllü çalışıyorsanız, bütün önceliğiniz ya da meslek olarak yaptığınız işten arta kalan zamanınızın çok büyük bir çoğunluğu gönüllü faaliyete gitmek zorunda ve bu çok büyük bir emek, çaba istiyor. Veya bazı projelere dahil olabilmek için, yani fiziken dahil olabilmek için işinizden izin almanız gerekebiliyor. Açıkçası bu motivasyon biraz kırılmaya başladı bende.” (9-Erdem)

Öz-bakım ve Sınır Çizme. İş-yaşam dengesiyle ilgili kişisel faktörlerin başında savunucuların öz-bakım ve sınır çizme becerileri gelmektedir. Özellikle sınır çizme becerilerinin yetersizliği iş-yaşam dengesini kurma konusunda ciddi bir güçlük yaratmaktadır. Örneğin Mahir, geçmişte çalışmaları sırasında yemek yemeyi dahi unuttuğunu ve söz konusu dönemde hayatını düzgün yaşayamadığını fark ettiğini ifade etmiştir. Katılımcıların önemli bir kısmı, savunucuların aşırı fedakar tutumlarının kendilerini ihmal etmelerine neden olduğuna dikkat çekmektedir. Gamze'nin bu konuyla ilgili ifadeleri şunlardır:

“Biz maalesef şunu çok yapıyoruz, bunu bence gördüğümüz herkes doğrulayacaktır. “Benim başkalarına yardım etmem lazım, benim başkalarına yardım.” Biz sürekli kendimize bu görevi veriyoruz ama biz bunu yaparken kendimizi ihmal ediyoruz. Ve sonrasında da bu ihmaller daha büyük sıkıntılara sebebiyet veriyor, daha büyük psikolojik problemlere sebebiyet veriyor.” (1-Gamze)

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili bölümde de bahsedildiği üzere, kapasitelerinin ve yapabileceklerinin sınırının farkında olmayan pek çok savunucu, kurtarıcı ve kahraman rolüne bürünebilmektedir. Bu durum kişilerin iş-yaşam dengesini önemli ölçüde bozmakta ve tükenmişliğe sebep olabilmektedir. Bu noktada Neslihan savunucuların, faaliyetlerine

ayıracakları zamanı hizmet sundukları kişi ve grupların ihtiyaçlarına göre değil, kendi ihtiyaçlarına göre belirlemeleri gerektiğini vurgulamaktadır:

“Savunucular kendi sınırlarını bence epey unutup çok adanmış bir hale geliyorlar. Zaten çok zor bir iş hak savunuculuğu. [...] Belki bu pek çok hak savunucusunun söyleyeceği şeydir, “az kişi olmak, az gönüllü olmak, çok işin olması, çok işi yapmak zorunda kalmak” gibi şeyler der pek çok aktivist. Dolayısıyla yaşama zaman kalması çok zor olur ve çok tükenmiş hisseder pek çok aktivist kendisini. [...] Kişinin şunu çok iyi ayırt edebiliyor olması lazım. Orada ne kadar olacağını ötekinin ihtiyacı değil, kendi sınırı belirler. Aktivistler bunu çok karıştırır. Ötekinin ihtiyacı onun orada ne kadar duracağını belirler zanneder pek çok aktivist. Ve bu çok tüketici bir şeydir ve sınırı da yok sayan bir şeydir.” (R1-Neslihan)

Yasemin ise iş-yaşam dengesini sağlayabilmek için çalışmalarının yeterliliği konusunda kişinin kendisine telkinde bulunmasının önemine dikkat çekmektedir:

“Kendine şunu hatırlatmak, “Yapabileceğimi yaptım mı, yaptım”. Bu süreçte o kişilerin gerektiğinde güvenliğinin sağlanabilmesi için elimdeki imkanlarla o şartları ayarlayabildik mi? Yani mesela bir şekilde acil bir durum olursa, [...] acil durum planı yapıldıysa özetle ve buna iknaysam çıkıp işle kendi özel hayatımın dengesini sağlayabiliyorum. Buradaki şey çok önemli, insanların sınırlarını bilebilmesi.” (6-Yasemin)

Katılımcıların pek çoğu öz-bakımlarına dikkat ettiklerini ve bunun için iş dışı aktivitelere zaman ayırdıkları ifade etmiştir. Funda, öz-bakımına zaman ayırmayı “artık bir bencillik olarak görmediğini” vurgulamaktadır. Spor yapmak, sinema veya tiyatroya gitmek, müzik aleti çalmak, kitap okumak, savunuculuk alanı dışındaki arkadaşlarla zaman geçirmek, katılımcıların öz-bakımlarına katkı sunduğunu ifade ettikleri aktivitelerden bir kısmıdır. Mesai saatleri dışında işle ilgili konulardan ve faaliyetlerden uzak kalmak katılımcıların öz-bakımlarını destekleyen aktivitelere zaman ayırmasına yardımcı olmaktadır. Bu noktada bazı katılımcılar iş-yaşam dengelerini koruyabilmek için nispeten

katı önlemler aldıklarını ifade etmiştir. Örneğin Akın bu konuda aldığı önlemleri şu şekilde sıralamaktadır:

“Birkaç istisnai durum dışında akşam saatlerinde bilgisayara maile bakmam, maillerim kapalı olur. Telefonla mail uygulamasında iş mailim yoktur bildirim gelmesin diye. Kişisel mailim vardır. Akşam belli bir saatten sonra iş Whatsapp grubuna gelen mesajlara bakmam. Ya sessize alırım ya da şey yapmam, bir şekilde oradan kendimi izole tutarım. [...] Hafta sonları etkinlik düzenlediğimizde bunu bir mesai saati olarak not edip sonrasında izin alırım falan. Yani biraz o sınırları bu şekilde çekmeye çalışıyorum.” (2-Akın)

Sonuç olarak, öz-bakıma zaman ayırmanın iş-yaşam dengesini kurmak ve savunuculuk faaliyetlerini kişi için sürdürülebilir kılmak adına temel becerilerden biri olduğu söylenebilir. Katılımcıların ortalama 10 yıl savunuculuk tecrübesine sahip olduğu göz önüne alındığında, bu konuda etkili stratejiler geliştirmeleri olağan görünmektedir. Açık bir şekilde iş-yaşam dengesini kuramadığını ifade eden tek katılımcı Zehra’dır. Zehra, “30 yıllık savunuculuk yaşamının 12 yılını gece gündüz çalışmaya ayırdığını” belirtmektedir. Böylesine bir temponun kişiyi tüketeceği, bir süre sonra savunuculuk faaliyetlerinden uzaklaştıracağı düşünülecek olsa da, Zehra’nın kendine özgü koşulları onun çalışmalarını sürdürmesini sağlamış ve güncel durumda iş yaşamı ile özel yaşamının tamamen içi içe geçmesine neden olmuştur.

Duygusal Yük ve Duygu Düzenleme. İnsan hakları savunucuları faaliyetleri esnasında pek çok kez acil durum, krizler ve travmatik yaşantılarla mücadele etmek zorunda kalmaktadır. Travmatik hikayelere sürekli maruz kalmak ise kaygı, tükenmişlik ve hissizleşmeye yol açarak kişinin gerek savunuculuk faaliyetlerini sürdürmesini zorlaştırmaktadır. Buna ek olarak kişi, özel yaşamında da kendini huzurlu hissedemez ve dinlenmek adına yaptığı faaliyetlerden verim alamaz. Bu durumdaki savunucular mola verdiklerinde veya kişisel ihtiyaçlarına odaklandıklarında suçluluk duygusu yaşarlar. Daha fazlasını yapmaları gerektiğine dair rahatsız edici his, iş dışındaki yaşam için çok az alan

bırakır ve iş-yaşam dengesinin bozulmasına neden olur. Örneğin Funda ve Yasemin, geçmiş tecrübelerinde yaşadıkları duyguları şöyle tarif etmektedir:

“Bu alanda çalışırken o sorumluluk altında ezildiğim, sıkıştığım ve kendimi suçladığım ve kötülediğim anlar oldu. Ve orada kalsaydım büyük ihtimalle devam edemezdim gibi geliyor.” (8-Funda)

“Hak dediğimiz şeye erişemediği için bir insanın, mesela barınma hakkına erişimi yoksa, şiddete maruz kalıyorsa ve sığınacak bir yer arıyorsa örneğin, güvende değilse ve yaşam tehlikesi varsa o insanla ilgili çalışırken unutup da "artık kapatayım bu defteri, gideyim evimde takılayım, yatayım kalkayım" diyemiyorsunuz. Bu çok yoran bir şey.” (6-Yasemin)

Gamze ise yaşadığı kaygılara bağlı olarak iş-yaşam dengesini kurma konusunda yaşadığı güçlüğü dair şunları dile getirmektedir:

“Yani insan hakları alanında çalışınca o özel hayat ve iş hayatı dengesini korumak pek mümkün olmuyor. Çünkü gelişmelerden kaynaklı olarak gecenin bir yarısında da kötü bir haber alabiliriz veya gecenin bir yarısında bir arkadaşımız gözaltına alınabilir.” (1-Gamze)

İnsan hakları savunucularının faaliyetlerini sürdürebilmeleri için duygu düzenleme becerileri önemli görünmektedir. Katılımcılar bu becerileri kazanabilmek ve travmatik yaşantıların duygusal yüküyle başa çıkabilmek için süpervizyon ve ruh sağlığı desteğinin önemli olduğunu dile getirmiştir. Örneğin Gamze, görev aldığı projede sahada bulunmadığı için kurumu tarafından süpervizyon desteğine dahil edilmediğini, ancak ikincil travmaya kendisinin de maruz kaldığını ve bu yüzden sorun yaşadığını anlatmıştır. Funda, 2023 Kahramanmaraş depremleri sonrasında bölgeye gidecek ekip arkadaşlarının ikincil travmadan daha az etkilenmesi adına çeşitli önlemler almıştır:

“Deprem bölgesindeki saha çalışmalarıyla alakalı, [...] Süpervizyon kurguladım öncesi, esnası ve sonrası. Hem bireysel hem de ekip olarak bunu yapabildik. Buna

kaynak ayırdık özellikle. Ve dönüşümlü, rotasyonlu gittik. Buna rağmen etkilenmemek mümkün değil tabii ki. Onu da fark edip her şeyi kılavuzuna göre, uygun yapsak da bazen o ikinci travma yerleşiyor. Onu da görerek ve kişiyi kötü hissettirmeden ve o zaman ve alanı vererek ilerledik.” (8-Funda)

Yasemin ise gereğinden fazla sorumluluk almama ve kapasitesinin üzerinde çalışmama konusunda ruh sağlığı desteğinin kendisine yardımcı olduğunu şu cümlelerle ifade etmiştir:

“Şeyi söylemiştim ya kendimizle olanla şeyi ayırt edebiliyor olmak, bir kurtarıcı olmaktan çıkmak, bazı meselelerde tüm güçlü olmadığımızı fark etmek, fazla sorumluluk almamak. Bunları fark ettiğimiz yerler hep terapi oluyor. Bu da bizi koruyan bir yerde oluyor tabii ki de. Ve aslında kapasitemin üstünde çalışmamama yardımcı oluyor buralardaki farkındalıklar. Bence o yüzden çok gerekli. Keşke herkes alabilse.” (6-Yasemin)

Özetle, duygusal yükün ve duygu düzenleme becerilerinin eksikliğinin savunucuların mesleki sorumlulukları ve kişisel yaşamları arasındaki çizgiyi bulanıklaştırdığı söylenebilir. Bu noktada pek çok katılımcı, savunuculuk faaliyetlerini sürdürebilmek için profesyonel yardım almanın gerekli olduğunu vurgulamıştır. Böyle bir destek kişinin içinde bulunduğu olumsuz psikolojik durumu fark etmesine yardımcı olabilmekte ve özel yaşamını ihmal etmesinin önüne geçebilmektedir.

Kişisel Özellikler. İnsan hakları savunucularının kişisel özellikleriyle iş-yaşam dengesi arasındaki bağlantıda savunuculuk faaliyetlerine dair öz-yeterlilik algısı önemli görünmektedir. Daha önce bahsedildiği üzere, katılımcıların pek çok çoğu, insan hakları savunuculuğunu sürekli yeni şeyler öğrenmeyi ve kendini geliştirmeyi gerektiren bir alan olarak tanımlamaktadır. Ancak savunuculuk faaliyetlerinin yoğunluğu belirli katılımcıların bu ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamamasına, bunun sonucu olarak da faaliyetlerinde kendilerini yetersiz hissetmesine neden olabilmektedir. Akın, yaşadığı bu güçlüklerle ilgili şunları ifade etmiştir:

“Yani bir kere bilgi çok hızlı değişiyor. İnanılmaz değişen konular var. Ve bunlara yetişmek, bunları sürekli okumak, takip etmek çok yorucu olabiliyor. Burada yetersizim. Bu arada şunu da itiraf edeyim. Ben şu an çalıştığım alanda çok da severek çalışmıyorum. Yani ben üniversite yıllarımda yürüttüğüm aktivizmle beraber biraz buraya gelmiş gibi hissediyorum. Tabi ki alanım da bununla çok etkili. Ama ben artık daha fazlasını da yapmak istiyorum. Yani daha farklı alanlarda daha farklı şeyleri deneyimlemek de istiyorum. Ama bu konuda kendimi geliştirebileceğim bir zamanım da yok.” (2-Akın)

Akın'ın yaşadığına benzer bir güçlük, savunucuların faaliyetlerini daha verimli ve pratik yollarla yerine getirmelerini sağlayacak birtakım becerilerden yoksun olmasına, dolayısıyla iş yaşamlarına gereğinden fazla zaman ayırmalarına neden olabilir. Ayrıca sürekli bir yetersizlik hissi, kişinin kendini geliştirmek için özel yaşamından daha fazla feragat etmesine yol açarak iş-yaşam dengesini bozabilir. Bununla birlikte yeni şeyler öğrenmeye ve kendini geliştirmeye açık olan, bu tür faaliyetleri eğlenceli bulan katılımcılar da bulunmaktadır. Örneğin Yasemin, bu konuda yaptıklarını bir iş gibi algılamadığını belirtmiştir:

“Ben mesela okuyup araştırmayı çok seven ve bir şeyle ilgili derinleşmeyi gerçekten keyif olarak yapan bir insanım. İşle ilgiliymiş gibi düşünmüyorum. Bilmediğim bir alan varsa ya da belli konularda zorlanıyorsam gidip bununla ilgili okuma yapmak, başkalarının ne yaptığını bakmak bana iyi geliyor. Dolayısıyla kişisel gelişimime dair bir şeyler yapmak da bence güçlenmeye dair ve dahil bir şey. Bunu da ekleyebilirim.” (6-Yasemin)

Dolayısıyla öğrenmeye ve gelişmeye açık savunucuların, buna dair yaptıkları aktiviteleri iş olarak algılamadığı ve en azından bu alanda iş-yaşam dengesini daha iyi sağlayarak kendilerini daha güçlü hissettikleri söylenebilir.

Son olarak, katılımcıların bu konuya ilişkin doğrudan ifadelerin bulunmamasıyla birlikte, savunucuların sağduyulu ve esnek olmasının iş-yaşam dengesine olumlu katkıda

bulunacağı iddia edilebilir. Bu iki özellik, savunucuların zorlu koşullara uyum yeteneklerini arttırabilir ve kriz durumlarında kaçınılmaz olarak bozulan iş-yaşam dengesini tekrar kurmalarına yardımcı olabilir.

Yakın Çevre ile İlişkiler. Savunucuların iş-yaşam dengesini etkileyen önemli faktörler biri sahip oldukları sosyal destek sistemidir. Savunuculuk faaliyetlerinin yoğunluğu, aile ve iş dışındaki arkadaşlara yeterli zaman ayıramamaya neden olabileceği gibi, aile ve arkadaş desteğinin eksikliği de savunucuların faaliyetleri ile ilgili yoğun kaygı ve tükenmişlik gibi sorunları daha yoğun bir şekilde hissetmesine yol açabilir. Savunuculuk faaliyetlerinin barındırdığı riskler, savunucuların ailelerinin de kaygılarını arttırmakta ve bu durum savunucuları olumsuz etkileyebilmektedir. Örneğin Kerem, faaliyetleriyle ilgili risklerin arttığı bir dönemde, ailesinin olası tepkilerine bağlı olarak kaygılarının nasıl arttığını anlatmıştır:

“2017’de benim çok stresli bir zamanımdı. [...] Ben de o zaman sonuçta bir öğrenciyim ve nasıl desem, birkaç gün uyuyamadığım oldu korkudan. Çünkü hani bana da bir şey olur... Ya bu şey korkusu değil, benim daha çok biraz da ailevi şeylerden kaynaklı. Mesela ailem... Bana bir şey olursa ailemin de bana “sen bu işlere niye girdin, niye bulaştın” tarzı ekstra bir şeyi olacağı için, nasıl desem, sitem veya suçlama. Biraz ondan da korktum açıkçası.” (3-Kerem)

Mahir da savunuculuk faaliyetlerine başladığı dönemde annesinin benzer kaygıları olduğundan bahsetmiş, bunun kendisini üzdüğünü ancak vicdanen kendini rahat hissetmediği için savunuculuğa devam ettiğini ifade etmiştir:

“Çok tedirgin olduklarını söyleyebilirim. Çünkü biraz önce dediğim gibi, yaşam hakkına kadar giden iğrenç bir politika var bu ülkede. Örneğin ...’da çalışmaya başladığım vakit [...] annem çok kaygılıydı. Senin sonun da -ki olabilir bu arada- onun gibi olabilir, tehdit oluşturabilirsin orada çalışan olarak, onu öldürenler tarafından gibi bir kaygısı vardı yani. Bu alanda çalışıyorsanız, hele ki bu alanın tehdit eden boyutlarını biliyorsa aile fertleriniz kesinlikle hem kaygılı hem de korku içerisinde oluyorlar. [...] Onun üzüldüğüne üzülyyorsunuz. [...] Siz o vicdani

durumunuzu da biraz devreye sokup, o uğraşa girdiğinizin farkında olduğunuz için o biraz size güç veriyor. Ama aile tabii ki o kısmını düşünmüyor. Tamamen sizi düşünüyor sonuçta.” (4-Mahir)

Özellikle LGBTİ+ hak savunucuları için LGBTİ+ hak savunuculuğu yürüten bir kurumda çalışmaya başlamak aynı zamanda aileye açılma anlamına gelebilmekte, ailenin reddedici tutumu kişiyi zor durumda bırakabilmektedir. Örneğin Funda, LGBTİ+ hakları üzerine çalışmaya başladıktan sonra ailesinin finansal desteğinden mahrum kaldığını anlatmıştır. Savunuculuk alanındaki maddi olanakların kısıtlı olduğu göz önüne alındığında, böylesi bir mahrumiyet kaçınılmaz olarak iş-yaşam dengesini olumsuz etkileyecektir.

Pek çok katılımcının yakın arkadaş çevresi, çoğunlukla iş arkadaşları ve diğer insan hakları savunucularından oluşmaktadır. Diğer savunucularla ilişkilerin iş-yaşam dengesine etkisi daha sonra ele alınacaktır. Bununla birlikte savunuculuk faaliyetleri, katılımcıların savunucu olmayan arkadaşları ile ilişkilerini de etkileyebilmektedir. Örneğin Funda, çalışmalarına daha fazla odaklandığı için zaman zaman arkadaşlarına vakit ayırmakta güçlük yaşayabildiğini dile getirmiştir:

“Şu an yaptığım işe fazlasıyla coşuyorum aslında. Onun için bazen kaptırabiliyorum kendimi. Hani böyle özel hayatımda birazcık yok olabiliyorum. Ama hayatımdaki insanlara zaman ayırmaya çalışıyorum, çok kaptırmamaya çalışıyorum. Yani sadece işim ve hak savunuculuğu değil beni var eden. Beni zenginleştiren ilişkilerim ve sevdiğim de. Birazcık verdiğim sözleri tutturma hali olabiliyor, özellikle arkadaşlarım arasında adım çıktı biraz. Ama kendimce bence bir dengem var. En azından dürüst olmaya çalışıyorum.” (8-Funda)

Erdem ise kişinin yaşamında savunuculuk faaliyetlerini merkeze almasının sosyal ilişkileri zedeleyici bir etkisi olduğundan bahsetmiştir:

“Hak savunuculuğu yapıyoruz ama, hak savunuculuğunu aktif olarak yapmayan insanlar ile ilişkimizde bu kimliğin, bu hak savunuculuğunun içine daldığımızı çok da

yansıtmamak gerekiyor. Hayatımız bu olmamalı. Aslında benim motivasyonumu kıran biraz da buydu. Sürekli bir engelli hakları aktivizmi, sürekli bir söylem araştırmacı olarak görüyordum kendimi ve bu beni mutlu etmiyor sosyal ilişkilerimde.”
(9-Erdem)

Buradan hareketle, savunuculuk faaliyetlerinin kişinin özel yaşamına taşmasının, bu faaliyetleri sürdürebilmek için gerekli olan uzaklaşma ve dinlenme ihtiyacının önüne geçebildiği ve buna bağlı olarak kişinin uzun vadede kendini daha güçsüz hissetmesine neden olduğu söylenebilir.

Kurumsal Faktörler

Kurumsal Yapı ve Destek. Daha önce de bahsedildiği üzere, iş-yaşam dengesini bireylerin tamamen kendi çabaları ile kurmaları mümkün değildir. Kurumların çalışma koşulları, çalışanlardan beklentileri ve çalışanları destekleme düzeyi de iş-yaşam dengesini sağlama konusunda bireysel çabalar kadar önemli görünmektedir. İnsan hakları savunuculuğu yürüten STK'lar, her ne kadar hak temelli organizasyonlar olsa da insan hakları savunuculuğu alanındaki zorlu çalışma koşulları zaman zaman çalışanların haklarının askıya alınması veya yeterince önemsenmemesi ile sonuçlanabilmektedir. Örneğin Mahir, işten çıkarıldığı geçmiş bir deneyimini paylaşmıştır:

“Mesela ...Vakfi'nda çalışmıştım ama maalesef oradan iyi ayrılmadım [...] Diyelim ki, şu an hala masa başında vakıfta çalışıyorum. Tak, yönetim kurulunun bir üyesi, seninle görüşelim (deyip) yarın çıkışınızı veriyor. Sebebi saçma sapan şeyler. En ağır şeyi de söyleyebilirim, yetersiz geliyordum. [...] Bu hak temelli bir kuruluş olsa da, hak ihlallerine karşı mücadele vermiş olsa bile, onun o felsefesini edinebilmiş değilse zaten onda bu tür haksızlıkları ya da adaletsizlikleri görebiliyorsunuz.” (4-Mahir)

İnsan hakları savunucularının iş-yaşam dengelerini sağlıklı bir biçimde kurabilmeleri için kurumların, savunucuların psikolojik iyi-oluşunu önceleyen kurum içi politikalar

geliştirmeleri ve bu yönde uygulamalar gerçekleştirmeleri önemli görülmektedir. Kurumsal destek mekanizmalarının eksikliği ve yöneticilerin bu konudaki duyarsızlığı, savunucuların faaliyetlerine bağlı güçlükleri daha yoğun yaşamasına ve kişisel ihtiyaçlarını dile getirememesine neden olabilmektedir. Demet bu konuyla bağlantılı olarak şunları dile getirmiştir:

“Yöneticilerimiz genelde avukat değiller ve avukatlığa ilişkin zorluklar konusunda çok bilgi sahibi değiller. Daha uzaktan bir yerden bakıyorlar. [...] Avukatlığa ilişkin yaşadığım zorlukları paylaştığım zaman anlamadıklarını fark ediyorum ve anlamamaları beni yalnızlaşmaya itiyor. Bir süre sonra da hiç bahsetmemeye başlıyorum yaşadığım zorluklardan.” (5-Demet)

Bununla birlikte Cansu ve Burcu, Türkiye’de savunucuların iş-yaşam dengesi kurmasına yardımcı olacak kurumsal düzenleme ve uygulamalara eskiye nazaran daha fazla dikkat edildiğini ifade etmiştir:

“Bence bu bir noktadan sonra aslında -belki Türkiye'deki süreçle de ilgilidir- çoğu kurumun biraz daha dönüp bakmaya başladığı bir süreç oldu. Çünkü öncesinde belki geçmişten gelen geleneklerle de ilgili olabilir, daha fedakârlık yapmak ya da hani geceni gündüzüne katmak, mücadele denilince böyle bir paket belki üst jenerasyonda. Ama sonrasında bence biraz daha sınırları koymak, aslında bunun bir bencillik olmadığı, bir hemzeminde bu konuda buluşmak gibi şeylerle değiştiğini düşünüyorum.” (10-Cansu)

“Bir politika belgesi yazmak ya da etik yönetmelikler çıkarmak, şimdi yavaş yavaş geliyor bu bir akım olarak. Ama kişilerin şu rahatlığa sahip olmasını gerektirecek bir uygulama biçimi koymak gerekiyor. Yani "ben bu politika belgesine göre şunu şunu fazladan yapıyorum ve bunu yapmak istemiyorum" ya da "şunu şu şekilde değiştirmek istiyorum" diyebileceği bir mekanizmayı işletebiliyor olmak gerekiyor.” (R2-Burcu)

Burcu yukarıdaki ifadelerinin devamında, pek çok derneğin politika belgesi hazırlamayı yeterli gördüğünü, ancak bu belgelerin nasıl işletilebileceğine dair mekanizmaların da oluşturulması gerektiğini vurgulamıştır. Dolayısıyla savunucuların iş-yaşam dengelerini sağlayabilmesi için kurumda yönetici veya karar verici pozisyonda olan kişilerin bu konuda duyarlılığa sahip olması gerekmektedir. Bunun yanı sıra Neslihan, kurum içinde politika belgelerinin uygulanıp uygulanmadığını denetleyecek bir grup oluşturulmasını önermektedir:

“O belgeyi uygulayacak zemini ve sınırları muhakkak sağlayabilmek anlamına geliyor. Onu denetlemek mesela. Yani bir belge oluşturulduğunda o belgenin izleyiciliğini yapacak bir grup oluşturmak şartı var ilk etapta. Yani yeni bir şey yaptığınız anda bir STK'da, onu yapıp ortaya atamazsınız. Muhakkak izleyici olmak durumunda, izleyici bir grup. Yani denetleyici bir grup.” (R1-Neslihan)

Bu noktada, hiyerarşik olmayan bir kurumsal yapının savunucuların iş-yaşam dengesini sağlamada daha işlevsel olacağı iddia edilebilir. Zira savunucuların ihtiyaçlarını rahatça dile getirebildiği, savunuculuk dışı faaliyetlere zaman ayırabildiği ve insan hakları alanına aidiyet hissini geliştirebildiği bir kurum kültürü oluşturmak iş-yaşam dengesine katkı sağlayarak savunucuların güçlenmesine yardımcı olacaktır.

İşbirliği, Uyum ve Dayanışma. İnsan hakları savunucuları için gerek kendi kurumları içerisinde gerekse farklı kurumlarda faaliyet gösteren diğer savunucularla işbirliği ve dayanışma, görevlerini etkili bir şekilde sürdürebilmeleri için önemlidir. Bilgi ve deneyim aktarımı, zorluklar karşısında tıklandıkları ve ne yapacaklarını bilemedikleri durumlarda savunucuları desteklemekte ve savunuculuk konusunda yeni içgörüler kazanmasına yardımcı olabilmektedir. Akın, farklı alanlardan savunucularla temasın karşılıklı öğrenmeyi sağladığını belirtmektedir:

“Ben dün Romanlarla gidip görüştüm. Orada da karşılıklı birbirimize ne kadar ihtiyaç duyduğumuzdan bahsettik. O temasın kendisi de çok kıymetli. Çünkü onların da orada kendi geliştirdiği birtakım pratikler var. Lubunya hareketinin geliştirdiği

birtakım hayatta kalma pratikleri var. Aslında birbirimizden öğrendiğimiz çok şey var karşılıklı olarak. Bu tabii çok küçük bir örnek. Benzeri, Kürt hareketi için geçerli, Aleviler için geçerli, farklı örnekler çoğaltılabilir.” (2-Akın)

Yoğun dönemlerde kendisi yerine işi sürdürebilecek başkalarının bulunduğunu bilmek ve bu kişilerden yardım almak, savunucuların iş-yaşam dengesini sağlama adına öz-bakımlarına dikkat etmelerini ve dinlenmek için daha fazla zaman ayırabilmelerini kolaylaştırmaktadır. Funda, dayanışmanın bu anlamda kendisini nasıl güçlendirdiğini ve faaliyetlerini sürdürmesine yardımcı olduğunu aşağıdaki şekilde ifade etmiştir:

“Durmaya yok izin yok gibi bir haldeydim. Ama şimdi biraz da, bir dakika "durma ihtiyacım varsa durabilirim, ben yapmıyorsam bir başkası yapıyor"u hissettiğim için aslında birazcık devam edebiliyorum Eğer onu hissedemeseydim büyük ihtimalle tükenirdim ve bu beni aşıyor deyip o suçluluk duygusuyla köşeme çekilirdim bence. Ama dayanışma birazcık da bana bunu öğretti.” (8-Funda)

Savunucular için sürekli iş odaklı olmak, başka bir ifade ile kişisel gündemlerinin ağırlıklı olarak insan hakları savunuculuğu etrafında şekilleniyor olması zihinsel açıdan yorucu olabilmektedir. Erdem, insan hakları savunucularının bir araya geldiklerinde sürekli iş konuştuklarından bunun kendisini zorladığından bahsetmiştir. Yasemin ise hobilerinin yanı sıra çalışma arkadaşlarıyla iş dışı konularda konuşmanın olumlu etkisini şu cümlelerle anlatmaktadır:

“Bir de kendimizi bu alan dışında ne kadar beslediğimizin de çok ilgisi var. Mesela başka türlü ilgi alanlarımız var mı? Kendimizi hem fiziksel hem psikolojik olarak besleyebiliyor muyuz? Keyifli vakit geçirebileceğimiz çevremiz var mı? Kendimize dair belli hobilerimiz var mı? Mesela ben piyano öğrenmeye çalışıyorum. Biraz geç de kalmış olsam benim için keyifli bir şey. Ama bu yapıp ettiğim işlerden beni soyutluyor. Ya da iş arkadaşlarımla molalara çıktığımızda başka şeylerden konuşuyor olmak, birbirimize takılıyor olmak, iyi hissedip hissetmediğimize bakmak

ve bununla ilgili olarak kendimize iş dışında da bir alan yaratmak. Örneğin, bunlar çok kıymetli olan şeyler.” (6-Yasemin)

Özetle, savunucuların meslektaşlarıyla işbirliği ve dayanışma içinde olması ihtiyaç duydukları anlarda çalışmalarını ilgili destek almalarını kolaylaştırarak iş-yaşam dengesine olumlu katkıda bulunmaktadır. Savunucular arası iletişimin savunuculuk faaliyetleri odaklı olması, savunucuların mola verme ve dinlenme ihtiyaçlarının önüne geçebilmektedir. Katılımcıların bir kısmı, kurumlarının iş dışı sosyal etkinlikler düzenlediğinden bahsetmiştir. Bu tür etkinlikler, savunucular için Yasemin'nin vurguladığı “iş dışı alan yaratmaya” katkı sağlayabilir.

Savunuculuk Alanı Dinamikleri. Savunuculuk alanına dair dinamiklerin savunucuların iş-yaşam dengeleriyle bağlantısı incelendiğinde, alandaki ekonomik koşullar ön plana çıkmaktadır. Kurumların maddi olanaklarının kısıtlı olması ve alanda iş güvencesinin eksikliği, savunucuların kişisel refahını doğrudan etkilemekte, buna bağlı olarak özel yaşamla iş yaşamı arasında sağlıklı bir denge kurmak güçleşmektedir. Birçok katılımcı ekonomik zorlukların, yetersiz maaşların ve ruh sağlığı desteği gibi kişisel bakım kaynaklarına erişememenin kendilerini daha yoğun bir tükenmişlik duygusuyla karşı karşıya bıraktığını vurgulamıştır. Yasemin ve Zehra'nın bu konuya ilişkin ifadeleri şunlardır:

“En azından istediğimi, ihtiyaç duyduklarımı alabilecek bir maaşa sahip olmak da önemli bir şey olabilir. Birçok şeyi gönüllü olarak yapmak zorunda kalan insanlar var. Ya da çok daha düşük bir şekilde, olumsuz şartlarda yaşamak durumunda olan insanlar olabiliyor. Bu oldukça etkiliyor insanların, sadece fiziksel iyi oluşlarını değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını da etkiliyor ve güçlerini tüketen de bir şey haline geliyor.” (6-Yasemin)

“Şu an 56 yaşındayım, benim hiç iş hayatım olmadı. Ekonomik bağımsızlığım da yok. [...] Benim kendime ait hobilerimle uğraşabilmem, kendi özelimde farklı şeyler yaşamam, bunlar değerli şeyler. Ama ben bu dengeyi, ekonomik bağımsızlığımı

oluşturamadım. Ekonomik anlamda bağımsız olamadığım için ben bu dengeyi de sağlayamadım.” (7-Zehra)

Fon veren kuruluşların söz konusu fonları kesme olasılığı veya siyasi baskılara bağlı olarak kurumlarının kapatılma ihtimali, katılımcıların işleriyle ilgili gelecek kaygılarını arttırmaktadır. Siyasi baskıların iş-yaşam dengesi üzerindeki etkisine ilerleyen bölümlerde değinilecektir.

Burcu, olumsuz ekonomik koşulların, insan hakları savunuculuğu yürüten kurumları çalışanlarının öz-bakımıyla ilgili etkinlikler düzenlemeye teşvik ettiğini, ancak yeterli maddi imkana sahip olmayan kurumların bu konuda yetersiz kaldığını ve buralarda faaliyet gösteren savunucuların daha hızlı tükenmişlik yaşayabildiğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra maddi olanaksızlar, mesleki gelişimleri sağlama konusunda da savunuculara güçlük yaratabilmektedir. Bu konuyla ilgili Cansu şunları dile getirmektedir:

“Ekonomik güçlükler yaşadığım zamanlar oldu. Bunun da ruh sağlığımı korumak için bir etkisi var. Örneğin beni besleyecek dünyadan başka bir eğitim almak isteyebilirdim o süreçte. Buna erişememek ya da mahrum kalmakla ilgili. Ama bu ruh sağlığımı tamamen etkilemese de bence mutlaka bir etkisi var. Erişebileceğim bazı kaynaklara erişememekle ilgili güçlükler yaşadığım olmuştur yani. Çünkü sivil toplumunda maaşları ortada.” (10-Cansu)

Sonuç olarak maddi yetersizlikler, insan hakları savunucularının hem mesleki gelişim hem de öz-bakımlarına dair ihtiyaçlarını karşılamasının önündeki temel engellerden biri konumundadır. Bu durum savunucuların işleriyle ilgili yükü çok daha yoğun hissetmelerine neden olmakta ve yaşamlarında denge kurmalarını zorlaştırmaktadır.

Toplumsal ve Siyasi Faktörler

Toplum Desteği ve Toplumla İlişkiler. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili bulgular da bahsedildiği üzere, katılımcıların faaliyetlerine yönelik toplum desteğine ilişkin algıları çeşitlilik göstermektedir. Bazı katılımcılar karşılaştıkları olumlu geribildirimlere bağlı olarak

faaliyetlerinin toplumsal bir etki yarattığı kanaatindeyken, diğerleri daha genel tepkiler üzerinden toplumun insan hakları savunucularına bakış açısının olumsuz olduğunu savunmaktadır. Bu bakış açısı farklılığı savunucuların motivasyonlarını etkileyebilmektedir. Toplum desteğini hissetmeyen savunucular, faaliyetlerinin herhangi bir etki yaratmadığı inancıyla çaresizlik yaşayabilir. Bu kişinin iş-yaşam dengesini olumsuz etkileyen tükenmişlik duygusuyla sonuçlanabilir. Özellikle engelli hakları alanında faaliyet gösteren ve kendisi de engelli olan katılımcılar, toplumsal değişimi gözlemlene konusunda güçlük yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Yasemin ve Zehra, sadece toplumun genelinin değil, engelli insanların da hak temelli bir bakış açısına sahip olmadığından ve bu nedenle savunuculuk çalışmalarına sahip çıkmadıklarından yakınmıştır:

“Türkiye çok fazla yardım temelli çalışan bir yapıya sahip. Yani baktığınızda insanların haklarını vermek yerine onlara sadaka verip bir süreliğine susturmanın çok daha çalıştığı bir yer. Ve "okey, buna ben tamamım" diyen çok fazla insan var. [...] Bu sadaka kültürü yüzünden, birçok insanın buna tamah etmesinden dolayı çok tükenmiş hissediyorum. Niye uğraşyoruz? Kime uğraşıyoruz? Niçin uğraşıyoruz? [...] Gerçekten biz böyle olmasına, bunun hak çerçevesinde ele alınmasına inanıyoruz. Ama insanlar böyle düşünmüyorlar. "Acaba ben burada gereksiz miyim?" deyip yorulmaya, anlamsızlığa ve bütün o çabanın sonuçsuzluğuyla tükenmişliğe varan bir his içerisine girebiliyoruz.” (6-Yasemin)

“Engelli insanların bilgi sahibi olmamalarının getirdiği bir direnç var her şeyden önce. Ne yaparsanız yapın, onlara sahip oldukları haklarla alakalı bilgilenmeyi anlatamıyorsunuz. [...] İnsanların çoğu tedavi odaklı, sanki yarın tedavi olabilecekmiş umuduyla bakıyorlar. Haklarıyla alakalı, insanca yaşamalarına fırsat oluşturabilecek olanaklarla alakalı her şeyi, yasal ve sosyal haklarıyla da alakalı her şeyi düşürüyorlar bir yere kadar. Anlamak istemiyorlar, sahip çıkmak istemiyorlar.” (7-Zehra)

LGBTİ+'lar başta olmak üzere, toplumda ötekileştirilen gruplara yönelik hak savunuculuğu yürüten katılımcılar ise bu ötekileştirmeyi bizzat deneyimlemektedirler. Bu çaresizlik duygularının ötesinde güvenlik endişeleri ve finansal belirsizlik gibi tükenmişlik duygularını pekiştirecek ek birtakım sorunlara yol açabilmektedir. Gamze bu konuya ilişkin endişelerini şu şekilde dile getirmiştir.

“Seçimden sonra ...'nın kapatılması riski gerçekçi bir şekilde masada mesela. Ben ne yapacağım? Yani şunu düşünüyorum, işimi kaybedersem ben ne yapacağım, yeni bir iş bulabilecek miyim? Çünkü artık LGBTİ örgütünde çalıştığım için kriminalize edilmiş, marjinalize edilmiş bir insanım. Bir başka sivil toplum kuruluşunda veya bir başka alanda bu deneyimi yok saymam, ...'da çalışmadım diyemem. ... yıl ne yaptım o zaman, bunu söylemem lazım. ...'da çalıştım demem gerekiyor. Bunu söylediğimde ne olacak?” (1-Gamze)

Dolayısıyla, savunuculuk alanındaki maddi olanaksızlıklara benzer bir şekilde, toplum tarafından ötekileştirilmek ve etiketlenmek de savunucuların gelecek kaygısı yaşamalarına, bu bağlı olarak da iş-yaşam dengesini olumsuz etkileyen tükenmişlik duygularına maruz kalmalarına neden olabilmektedir.

Kamu Kurumları ve Siyasi İktidarla İlişkiler. Türkiye’de yaşayan insan hakları savunucuları için bir önceki bölümde bahsedilen ötekileştirilme ve etiketle sorunu, siyasi iktidarla ilişkiler söz konusu olduğunda da birebir geçerlidir. Özellikle LGBTİ+ hakları alanında faaliyet gösteren katılımcılar, Türkiye’de son dönemde LGBTİ+'lar üzerinde artan siyasi baskılara bağlı olarak kurumlarının kapatılma tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu dile getirmektedir. Bu da daha önce bahsedildiği üzere katılımcıların gelecek kaygısı yaşamasına yol açabilmektedir. Bu kaygı sadece ekonomik belirsizliği değil, şiddete maruz kalma ve tutuklanma gibi tehlikeleri de içermektedir. Akın bu konuyla ilgili şunları dile getirmiştir:

“Seçim sonrası kapatılma korkusu da beni aşırı kötü hissettirmişti. Birkaç hafta kendime gelemedim. Ya hatta şunu söyleyeyim, acaba gözaltına mı alınacağız? Acaba hapishaneye mi atılacağız?” (2-Akın)

Benzer şekilde Kerem de, iktidarın çalıştığı kuruma yönelik baskıları arttığı dönemlerde yoğun kaygı yaşadığını ve uyumakta güçlük çektiğini ifade etmiştir. Burcu insan hakları savunucularının güncel gelişmelere bağlı olarak maruz kaldığı yoğun stresin etkilerini şu şekilde özetlemektedir:

“Hakikaten güncel gelişmeler hızlı bir şekilde reaksiyona yol açıyor. Bu uzun süredir gözlemediğim bir şey. Sadece çevremde değil kendimde de gözlemediğim bir şey ayrıca. Bir gelişme yaşanıyor ve mesela seçim dönemi bu sene, birçok insan için böyle muazzam bir olumsuzluk, umutsuzluk.. Bunun yarattığı stres, bunlar hakikaten net gözlemlenebilir şeyler. Konuşmaların içerikleri değişiyor, insanların ruh hali değişiyor, daha depresif durumlar, semptomlar yaşanıyor.” (R2-Burcu)

Yoğun stres ve depresyon birkaç şekilde savunucuların iş-yaşam dengelerini olumsuz etkileyebilmektedir. Öncelikle strese bağlı duygusal ve zihinsel yorgunluk, hobiler ve sosyal etkinlikler gibi öz-bakım uygulamalarını sürdürmeyi zorlaştırabilir. Aynı zamanda kişi işle ilgili sorumlulukların erteleyebilir veya çalışmalarını verimsiz bir biçimde sürdürebilir. Doğrudan siyasi baskılara maruz kalmanın yanı sıra, kamu görevlileri tarafından çeşitli düzeyde engellemelerle karşılaşmak veya görevlilerin ilgisizliği de benzer şekilde savunucuları zorlayabilmektedir. Demet ve Zehra bununla ilgili şunları dile getirmişlerdir:

“Eğer avukatsanız ve devlet karşısında konumlanıyorsanız birçok şeye erişiminiz olmuyor. Yani işinizi zorlaştıracak ve yıldırma politikası güden her türlü harekete maruz kalabiliyorsunuz. Müvekkilinizin dosyası size gösterilmiyor, vekaletname olmaksızın -ki oysa avukatlık kanununda bunlara erişiminiz avukat olmanız dahi var- ya da müvekkilinize erişiminiz bir şekilde geciktirilmeye çalışılıyor.” (5-Demet)

“Önemsemiyorlar. İlgisizlik de var. [...] Engelli ailelerin aldığı evde bakım adlı bir aylık var. [...] Öyle düzenlemeler yapılmış ki ben nefes almakta zorlandım. O engelli evinden çıkarken bile sosyal hizmet birimine ben evden falanca yere çıktım diye bildirimde bulunmak zorunda. Evin geliri, arabası, eline geçen harçlığı bile o evde bakım parasının kesilmesi vesilesi.” (7-Zehra)

Bu tür yaşantılar, savunucuların daha yoğun kaygı ve stres yaşamasına neden olmasının yanında, savunuculuk faaliyetlerinin kendisini de daha çetrefilli ve zorlu bir hale getirmektedir. Bazı katılımcılar siyasi iktidarın savunuculara yaklaşımının konjonktüre bağlı olarak değişebildiğini vurgulamıştır. Ancak bu çalışmanın verilerinin toplandığı dönem itibarıyla, Türkiye’de yaşayan insan hakları savunucularının siyasi baskıları oldukça yoğun bir şekilde hissettiğini söylemek mümkündür. Bu koşullar altında faaliyet yürütmek de yukarıda sıralanan etkilere bağlı olarak, savunucuların özel yaşamlarına gereken zamanı ayırmasının veya ayırdığı zaman diliminde kendini mutlu ve huzurlu hissetmesinin önünde geçmektedir.

Sosyal Destek

Sosyal destek, üzerinde tam olarak uzlaşmış bir tanımı bulunmayan, çok boyutlu bir kavramdır. Sosyal desteği genel hatlarıyla, kişinin başkaları tarafından sevildiği ve önemsendiğine, saygı gördüğü ve değer verildiğine ve karşılıklı yardım ve yükümlülüklerden oluşan bir sosyal ağın parçası olduğuna dair algısı veya deneyimi olarak tanımlamak mümkündür (Cobb, 1976; Wills, 1991). Bunun yanı sıra Gottlieb ve Bergen (2010), sosyal desteği resmi destek grupları ve gayri resmi ilişkiler içinde, profesyonel olmayan kişisel tarafından sağlanan, algılanan ve gerçek kaynaklar olarak tanımlamaktadır. Sosyal destek ve güçlendirme arasında iki yönlü ve dinamik bir ilişki bulunmaktadır (Zimmerman & Warschausky, 1998). Sosyal destek bireyin güçlenme hissini arttırabilirken kendini güçlü hisseden bireylerin de sosyal destek arama ve sosyal desteği etkin bir şekilde kullanma olasılığı daha yüksektir. Christens (2011), güçlendirmenin ilişkisel bağlamında sosyal

destek ve sosyal sermayenin rolünün vurgulamakta; bu faktörlerin eleştirel farkındalık, beceri ve kolektif yeterliliğin gelişimine katkıda bulunduğunu ve nihayetinde psikolojik güçlendirmeyi artırdığını belirtmektedir. Cheng'e (1998) göre sosyal destek üç ana bileşeni kapsamaktadır: (a) kişinin sosyal ağının yapısını ve ilişkisel bağlarını ifade eden "ağ desteği"; (b) başkaları tarafından sunulan gerçek destekleyici davranışları ifade eden "uygulanan destek"; ve (c) sosyal çevrenin destekleyiciliğine ilişkin beklentileri ve değerlendirmeleri ifade eden "algılanan destek". Güçlenme ve güçlendirme kişisel, ilişkisel ve yapısal boyutları göz önünde bulundurulduğunda sosyal desteğin bu üç ana bileşeniyle de ilişkili görünmektedir. Çalışmada tanımlanan güçlenmeye dair 10 alt kategorinin sosyal destekle ilişkisi aşağıda açıklanmaktadır.

Kişisel Faktörler

Kişisel Amaçlar ve Savunuculuk Motivasyonu. İnsan hakları savunucularının kişisel amaçları ve savunuculuk yürütmeye dair motivasyonları incelendiğinde sosyal destek kavramıyla bağlantı kurulabilecek iki ana tema dikkat çekmektedir. İlk olarak, kişinin kendi gibi dezavantajlı ve hak ihlallerine maruz kalan başkalarına ulaşma arzusu savunuculuk faaliyetlerine başlamak için önemli bir motivasyon kaynağıdır. Bu yolla savunucular kendileriyle ortak amaç ve hedeflere sahip bir grubun parçası olarak sosyal destek ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Örneğin Akın, savunuculuğa başlama motivasyonunu "kişisel sebeplere" dayandırmış ve "kendisi gibi insanlara ulaşma" amacının onu nasıl insan hakları savunuculuğu ile tanıştırdığını anlatmıştır:

"Lise yıllarımda ilk başlarında kimliğimi kabullenmeye başlamamla beraber, yani eşcinsel kimliğimle barışmaya başlayıp bunu artık daha rahat deneyimliyorum olduğum zamanlarda biraz araştırmaya başlamıştım. Yani kendim gibi insanlara nasıl ulaşabilirim, nasıl erişebilirim diye. Ve bir şekilde bununla ilgili çalışan dernekler olduğunu keşfettim. [...] Ve aslında biraz böyle aktivizme tanışmaya başlamıştım."

(2-Akın)

Funda ise kişisel kazanımları ile içinde bulunduğu topluluğun kazanımlarını ayrı görmediğini ifade ederek yine ortak amaç ve hedeflere vurgu yapmıştır:

“Kendi varlığımı ancak toplumun varlığı için çalışarak elde edebileceğimi düşündüğüm için birazcık da. [...] ...'ya dahil olduğumda ve orada gönüllü emek vermeye başladığımda aslında kendim için güvenli bir alan yarattığımdan dolayı da var oldum. Ve orada o güvenli alanın korunması demek ve başkalarının haklarını da gözetmem ve onları savunmam anlamına geliyordu. İkisini ayrı düşünmediğim için aslında. Yani hem kendime hem topluluğa çalışma hali. Yani sadece böyle alturistik hizmet vermeyi seven bir insanım değil, hayatta kalma iç güdüsüyle de birazcık. Çünkü tek başına belki hızlı ilerleyebilirim ama çok kısa bir mesafe kat edebilirdim. Ama topluluk içinde daha uzun yol kat edebileceğimi bildiğim ve hissettiğim için belki de.” (8-Funda)

İkinci olarak, belirli bir gruba ait hissetmenin ötesinde, daha geniş fikir ve topluluklara bağlı hissetmek savunucular için motive edici olabilmektedir. Bu kişiler için insan hakları gibi büyük bir idealin parçası olmak sosyal desteği hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Cansu'nun aşağıdaki ifadeleri bu konuyla bağlantılı görünmektedir:

“Bizden büyük bir düşünceye tutunmak bizi hep güçlendirir aslında. Yani bu mücadele ettiğimiz alanlar için de geçerli. Hatta bazen kendimize dair bir şeylere karşın büyük düşüncelere de tutunmak. Ya da buna dair mücadele etmek. Bir topluluğa katkı sunmak. Ya da toplum olarak tanımladığımız gruplarla iletişim içinde olarak katkı veriyor olmak ve katkı alıyor olmak. Ve dayanışma içinde olmak. Tüm bunların hepsi çok güçlendirici.” (10-Cansu)

Özetle, dayanışmadan faydalanmanın veya dayanışmaya katkı sunmanın bizzat kendisi savunucular için bir amaç olabilmektedir. Sosyal destek yoluyla kişisel amaçların ortaklaşması, savunuculara motivasyon sağlamakta ve buna bağlı olarak güçlenmelerine katkı sunmaktadır.

Öz-bakım ve Sınır Çizme. Sosyal etkinliklerde bulunma, insan hakları savunuculuğu faaliyetlerinin zorlu koşullarından ve bu koşullara bağlı olarak ortaya çıkan kaygı, tükenmişlik gibi duygulardan uzaklaşmak için etkili bir araç konumundadır. Buna bağlı olarak pek çok katılımcı öz-bakım stratejilerinin neler olduğu sorulduğunda, bireysel etkinliklerin yanında arkadaşlarla vakit geçirmeyi de sıralamıştır. Örneğin Yasemin, iş arkadaşları ile iş dışında bir alan yaratmayı değerli görmektedir. Akın ise diğer insan hakları savunucularının kendisi için değerini takdir etmekle birlikte, belirli durumlarda savunuculuk alanıyla bağlantısı olmayan insanlarla vakit geçirmenin kendisine iyi geldiğini ifade etmiştir:

“Aktivizmi yürüttüğüm alandaki insanlara dokunmak beni çok motive ediyor, evet. Ama bir o kadar da yoruluyorum ve sıkılıyorum ve oradan uzaklaşıyorum. Hem kendi içime dönüyorum, tek başıma zaman geçirerek iyi hissediyorum. Hem de doğrudan bu komünitede yer almayan daha sıradan arkadaşlarımla zaman geçirerek kendimi daha iyi hissediyorum.” (2-Akın)

Buna ek olarak, savunucular için yeterli sosyal desteğe sahip olmak zorlandıkları koşullarda yardım istemeyi ve bu sayede öz-bakımlarına daha fazla zaman ayırmayı kolaylaştırmaktadır. Bu nokta, özellikle psikolojik dayanıklılık kısmında bahsedilen sınır çizme becerileriyle de yakından ilişkilidir. Savunucular için kişisel sınırlarının ve kapasitelerinin farkında olmak sosyal destek arayışını teşvik edebildiği gibi, mevcut sosyal destek mekanizmaları da sınırlara ilişkin farkındalığı artırabilmektedir. Bu konuya ilişkin Funda ve Neslihan'ın ifadeleri şunlardır:

“Bu zamana kadar nasıl destek isteyeceğimi bilmiyordum, gurur yapıyordum ya da her şeyi halletmem gerektiğini düşünüyordum. Yani kuvvetli, güçlü, yapabilen, olduran gibi... Şimdi güçsüz olduğum anlarda bana destek olacak kişilere yöneliyorum.” (8-Funda)

“Biriyle yakın olabilmek çok temel. Yani yakın olabilmek için, bir başkası ile gerçek bir yakınlık, derinlik kurabilmek için zaten insanın kendi iç dünyasının birazcık dingin olması şartı var aslında. [...] Yani çok az da olsa kendi iç dünyasına bakabilme şartı

var. Kendine hiç bakamayan biri bir başkasına bakamaz çünkü. [...] Birileriyle yakın olabilmenin gerçekten zannedilenden öte, pek çok teknik destekten çok daha fazla kişiyi rahatlatacak bir yanı var.” (R1-Neslihan)

Neslihan'ın yukarıdaki ifadeleri, öz-bakım ve sınır çizme ile sosyal destek arasındaki karşılıklı etkileşime dair iyi bir özet sunmaktadır. Buradan hareketle, hem sosyal desteğin öz-bakım ve sınır çizmeyi kolaylaştırdığı hem de öz-bakım ve sınır çizme becerilerine sahip olmanın daha fazla sosyal destekle sonuçlandığı söylenebilir.

Duygusal Yük ve Duygu Düzenleme. İnsan hakları savunucularının yeterli sosyal bağlantılara ve destek yapılarına sahip olmaması, savunuculuk faaliyetlerinin yarattığı duygusal yükü başa çıkmayı zorlaştırabilir. Bunun aksine, etkili bir sosyal destek mekanizmasına sahip olmak ise yalnızlık, çaresizlik ve öfke gibi olumsuz duyguların kişinin gündelik yaşamı ve savunuculuk faaliyetleri üzerindeki etkilerini azaltabilmektedir. Akın, karşılaştığı hak ihlallerinin duygusal yüküyle “empati kurmamaya çalışarak” başa çıktığını, ancak bunun kendisini “hissizleştirdiğini”, bununla birlikte olumlu sosyal etkileşimlerinin toparlanmasına yardımcı olduğunu belirtmiştir:

“Genel olarak hissizleşiyorum. Bir şey hissedemez olmaya çok yaklaştığım oluyor. Daha az mutlu oluyorum, daha az üzülüyorum. [...] Hissizleşmekten kastım, duyarsızlaşmak demeyeyim buna ama bir şeyler manasını yitiriyor gibi hissediyorum. Bu sefer yaptığım iş de manasını yitiriyor gibi hissediyorum. Orada beni uyandıran şey, karşılaştığım birinin “şurada şunu yaptığınızda çok iyi oldu” ya da “şurada şuna ihtiyacım vardı, şöyle bir şey yaşadım...” Daha birebir temas orada biraz beni kendime getiriyor.” (2-Akın)

Mahir ise benzer şekilde sosyal bir insan olmasının ve bu sayede arkadaşlarından edindiği desteğin ikincil travma ile başa çıkmasında kendisine yardımcı olduğunu vurgulamıştır:

“Bazen zorlanıyorum açıkçası, o süreci aşma noktasında. Bu travmanın ağır oluşuyla da alakalı olabilir. [...] Olabildiğince yalnız kalmamaya çalışıyorum. Dediğim gibi o alandan uzaklaşsam da o alanı bana hissettirmeyecek dostane arkadaşların vermiş olduğu destekle de geçiştirebiliyorum. [...] Sosyal bir insanım, öyle de biliniyorum. [...] Ve onun büyük bir etki olduğunu, benim psikolojik desteğimde büyük bir yer kapladığını söyleyebilirim.” (4-Mahir)

İnsan hakları savunucuları, benzer baskı ve engelleme mekanizmalarına maruz kalmanın yanı sıra benzer duygusal zorluklarla da mücadele etmektedirler. Bu nedenle savunucuların bir araya geldiği ve deneyimlerini paylaştıkları grup etkinlikleri, duygusal güçlük yaşama konusunda yalnız olmadıklarını görmelerine ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilmektedir. Savunucular arasındaki etkileşimlerin sosyal desteğe etkileri “işbirliği, uyum ve dayanışma” başlığından daha detaylı incelenecektir. Ancak savunucular arasında oluşturulan sosyal destek mekanizmalarının duygusal yük ve duygu düzenlemeye olumlu katkılarına dair Demet’in anlattıkları önemli görülmektedir:

“Grup terapilerinde şöyle oluyor, benimle birçok hissi birlikte hissedilen arkadaşlarım varmış. Biz ayrı ofislerde çalışıyoruz bu arada, yani İstanbul’da çalışan var, başka şehirlerde çalışan arkadaşlarım var. Bu kişilerle bir araya gelmemiz çok mümkün olmuyor ve ben fark ediyorum ki başka yerlerde çalışan arkadaşlarım da benimle benzer sorunlar yaşıyor. [...] O kadar da hassas değilmişim aslında, herkes bunu bir problem olarak görüyormuş diye düşünüyorum.” (5-Demet)

İnsan hakları savunucuları zorluklar karşısında daima güçlü olmaları gerektiğine dair içsel bir beklentiye sahip olabilmektedir. Yasemin ve Burcu bu durumu “tüm güçlülük” olarak tanımlamaktadır. Tüm güçlülük hissi ve beklentisi, savunucuların gereğinden fazla sorumluluk üstlenmesinin yanı sıra, duygusal ihtiyaçlarını fark etmemesine veya görmezden gelmesine neden olabilir. Savunucular arasında oluşturulacak sosyal destek mekanizmalarının, Demet’in yukarıda paylaştığı deneyiminden yola çıkarak, savunucuların

duygusal farkındalıklarına ve uygun duygu düzenleme becerileri kazanmalarına katkı sunacağı söylenebilir.

Kişisel Özellikler. Katılımcıların güçlenme ile bağlantılı gördüğü belirli kişisel özelliklerin aynı zamanda sosyal destekle de ilişkili olduğu görülmektedir. Bu kişisel özelliklerin başında ise öğrenmeye ve yardım almaya açıklık gelmektedir. Savunuların faaliyetleri ile ilgili bilgi edinmesi için en önemli kaynağın, deneyim sahibi diğer savunucular olduğu söylenebilir. Bununla birlikte savunuculuk faaliyetlerinin öznesi konumundaki insanlar da önemli bir bilgi kaynağı olabilmektedir. Bu konuyla bağlantılı olarak Cansu, savunuculuk faaliyetinde bulunacak kişilere başkaları ile önyargısız ve öğrenmeye açık bir iletişim kurmasını önermektedir:

“Türkiye’de bu alanla ilgili gerçekten bir şey değiştirmek, bir şey yapmak, katkı vermek isteyen birine şunu söyledim. [...] Muhakkak ki öğrenmeye açık olmasını, kişilere ve kurumlara ve gruplara karşı ön yargılarını olabildiğince cebinde tutmasını ve deneyimleri duymaya açık olmasını... Bunları söyledim herhalde. Kendime de o zamanlara dönsem, o kadar sekte olma Cansu derdim herhalde.” (10-Cansu)

Başkalarının bilgi ve deneyimlerinden yararlanmak kaçınılmaz olarak daha fazla sosyal etkileşime girmeyi gerektirmez. Dolayısıyla, etkili bir sosyal destek mekanizmasına sahip olan veya sosyal destek arayışında olan savunucuların bu konuda daha avantajlı konumda olduğu söylenebilir. Bu da yardım aramaya açık olmakla ilgilidir. Funda başkalarından yardım almayı öğrenmenin zorluklarla başa çıkmada kendisine nasıl yardımcı olduğunu şu sözlerle ifade etmiştir:

“Bir de bir yardım istemeyi öğrendim. Destek almayı öğrendim. Bence o. Yani bu zamana kadar nasıl destek isteyeceğimi bilmiyordum, gurur yapıyordum ya da her şeyi halletmem gerektiğini düşünüyordum. Yani kuvvetli, güçlü, yapabilen, olduran gibi... Şimdi güçsüz olduğum anlarda bana destek olacak kişilere yöneliyorum.” (8-Funda)

Katılımcıların güçlenme konusunda önemli gördüğü bir diğer kişisel özellik mücadelecilik değildir. Ancak sürekli bir mücadele içinde olma hissi, belirli durumlarda savunucular arası rekabet de oluşturabilmektedir. Bu durum savunucular arasında destek mekanizmaları kurulmasının ve bu yolla edinilecek bilgi ve deneyim aktarımı gibi kazanımların önünde geçebilmektedir. Akın, bu rekabet hissiyle nasıl başa çıktığını şu cümlelerle anlatmıştır:

“Kriz dönemlerinde biraz daha ne hissettiğime odaklanmaya çalışmışım, kendimi anlamaya çalışmışım. Ve bunun büyük oranda başarısızlık hissiyle ilgili olduğunu fark ettiğim bir dönem olmuştu.[...] Kimseyle rakipleşmediğimi, yarışmadığımı, bir yarışta olmadığımız falan gibi birtakım düşünce biçimleriyle kendimi teskin etmeye çalıştığımı hatırlıyorum. Politik olarak da onur yürüyüşleri zamanında karşılaştığım sıkıntılarda ya da korkularda, etrafımdaki insanlara bakıyorum ve yalnız olmadığımı kendime hatırlatıyorum. Bu beni iyi hissettiriyor.” (2-Akın)

Yukarıda belirtilenler dışında daha pek çok kişisel özellik sosyal destek arasında bağlantı kurulabilir. Ancak burada bahsedilenlerin farklı başlıklar altında kategorize edilemeyen ve katılımcı ifadeleri ile sınırlı özellikler olduğu hatırlanmalıdır.

Yakın Çevre ile İlişkiler. Aile ve yakın arkadaşların savunuculuk faaliyetlerine bakış açısı ve tutumları, savunucuların sosyal destek algılarını ve buna bağlı olarak güçlenme hislerini doğrudan etkilemektedir. Zorlu koşullarda faaliyet gösteren insan hakları savunucuları için yakın ilişkilere sahip olmak, psikolojik dayanıklılığı destekleyici bir rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık etkileşiminin güçlenme üzerinde etkisi yakın çevre ile ilişkiler aracılığıyla gözlemlenebilir. Katılımcılar savunuculuk faaliyetleri konusunda ailelerinden çeşitli tepkiler almışlardır. Bazı aileler destekçi bir tutuma sahipken, bazıları da ilgisiz veya savunuculuk faaliyetlerinin riskleri nedeniyle kaygılıdır. Bununla birlikte ailelerin tepkisi zaman içinde değişebilmektedir. Gamze kararlılığı sayesinde ailesinin bakış açısında kayda değer bir değişim yaratmayı başarmıştır:

“İlk başlarda çok karşıları [..] “Başına bir şey gelecek, tamam biz de daha iyi bir ülkede yaşamak, tabii ki insan hak ve özgürlüklerin olduğu, insanların bunları kullanabildiği bir ülkede yaşamak isteriz. Ama sana mı kaldı?” gibi bir bakış açısı vardı. Sonrasında ben vazgeçmedim, vazgeçmediğim için de alıştılar. Hatta kendileri de zaman zaman yaptığımız bazı eylemlere, bazı organizasyonlara katıldılar. [..] Ben vazgeçmediğim için, onları dinlemediğim için ve alanda uzun zamandır var olduğum için ve bu işte profesyonel olarak para kazandığım için bunu kabul etmeleri gerekti bir noktada.” (1-Gamze)

Katılımcıların bir kısmı ailelerinin faaliyetlerini kabullendiğini, bununla birlikte tam anlamıyla desteklerini hissedemediklerini belirtmişlerdir. Demet ve Yasemin’in ifadeleri bu duruma örnek oluşturmaktadır:

“Maaşımın güzel olduğunu düşünüyorlar. Onun dışında bir şey düşündüklerini çok düşünmüyorum. Tabii ki şey oluyor, ...’dan kabul kararı alıyorum, o beni çok mutlu ediyor ve aileme söylüyorum. Küçük çapta bir gururlanma şöleninden hemen sonra herkes normal hayata dönüyor [..] Babam öğretmen olsam daha mutlu olurdu herhalde.” (5-Demet)

“Kabul ettiler, çünkü tartışmalar da bununla ilgili isyan da etseler ben yine buradan devam edeceğim, biliyorlar. Ama o kısım benim için gerçekten zor bir hikaye. Ama tamam, artık onların beni anlamasıyla ilgili beklentiyi bıraktım.” (6-Yasemin)

Ailenin sosyal destek konusunda oldukça önemli bir rolü olsa da, aileden yeterli destek görmemenin katılımcılar üzerinde sınırlı bir etkisi olduğu söylenebilir. Bu durum Yasemin’in yukarıdaki ifadelerine paralel olarak aileden destek beklentisinin düşük olmasıyla ilgilidir. Sosyal destek konusunda katılımcılar için daha hayati olanın iş arkadaşları da dahil olmak üzere diğer savunucularla ilişkileri olduğu gözlenmektedir. Diğer savunucularla ilişkilere kurumsal faktörler altında daha sonra değinilecektir. Bununla birlikte savunuculuk alanı dışında arkadaşlara sahip olmanın, alandan uzaklaşarak rahatlamayı

sağladığı için ayrıca bir koruyucu etkisi olduğunu tekrar vurgulamak gerekmektedir. Neslihan'ın aşağıdaki ifadeleri bu etkiyi açıklamaktadır:

“Bence yakın ilişkilerinin olması çok önemli ilk etapta. Yakın ilişkiden kastım ama birlikte içmek, birlikte alkol almak, eğlenmek, dışarı çıkmak, dedikodu yapmaktan ziyade gerçekten yakın hissedilebilen ilişkiler. [...] Mümkünse uzak, yani bağımsız olması önemli bence yakın ilişkide olunan insanların, alandan uzak olması önemli. Ve bu koruyucu da bir şey. Yakın olmanın önemli olduğunu düşünüyorum. En önemli şey hatta belki insan hayatında.” (R1-Neslihan)

Kurumsal Faktörler

Kurumsal Yapı ve Destek. İnsan hakları savunuculuğu yürüten kurumların politikaları ve kurum içi uygulamaları, savunucuların sosyal destek sistemlerini etkilemektedir. Kurum içi açık iletişimi, toplumsal bağı, öz-bakım uygulamalarını ve akran destek sistemlerini kolaylaştıran örgütler, savunucuların sosyal destek mekanizmaları oluşturmasını veya mevcut sosyal mekanizmalarından daha etkili bir şekilde yararlanmasını kolaylaştırabilir. Buna karşın, savunucuları desteklemek adına yeterli maddi kaynak ayıramayan veya savunucuların kişisel ve mesleki sınırlarına saygı gösterilmeyen katı hiyerarşilere sahip kuruluşlar, izolasyon ve tükenmişlik gibi duyguları arttırarak sosyal desteğin savunucular için güçlenmeyi sağlayan olumlu etkilerinin önüne geçebilmektedir. Akın ve Mahir özellikle geçmiş savunuculuk deneyimleri sırasında kurumsal yapının yalnızlık duygularını arttırdığı durumlardan bahsetmişlerdir:

“Yalnız hissettiğim zamanlar oldu ama özellikle hak savunuculuğu yürütüyorken yalnız hissettiğim zamanlar oldu mu diye düşünüyorum... Yaptığım işe dair ekip arkadaşlarımdan bir bölümünün habersiz kaldığı, ilgilenmediğini hissettiğim zamanlar oldu. Ama bu genel olarak yine bizim örgütsel sorunumuzla ilgili bir şeydi.” (2-Akın)

“Aslında yaptığımız şey çok takdir ediliyor ama bizim beklentimiz takdir edilmesi değil. Değişimi sağlamak, oradaki probleme yoğunlaşp onu çözmek üzerine olduğu

için... Onu o yapıyor mantığı düşünül­düğü vakit biraz eksik kalınıyor ve ne yapıyorsan kendi çapında yapmış oluyorsun. Kollektif bir çalışma yapmamış olabiliyorsun ve biraz da yalnız bırakıldığını hissediyorsun bazen.” (4-Mahir)

Yasemin, kurumunda savunucuların psikolojik iyi-oluşunu sağlamaya yönelik çalışmalar yapıldığından, ancak bunların savunucuları bireysel olarak desteklemeye odaklandığından ve savunucular arası destek grupları oluşturulmasının gerekliliğinden bahsetmiştir:

“En başta küçük zorlanmalar yaşamaya başladığında veyahut daha hiç zorlanma yaşamamış bile olsa, insanları toplayıp “Bakın bunlar bunlar olabilir. Bazı günler şöyle hissedebilirsiniz. Bizim alanımız şöyle. Böyle zorlanabilirsiniz. Böyle durumlarda şunları yapabiliriz. Hadi bir destek grubu kuralım. Yani birbirini çek eden insanlar olsun işte. Ben ikisini her gün kontrol edeyim. X Y’yi kontrol etsin, Y beni kontrol etsin. Böyle bir zincir olsun.” diyebileceğimiz gruplar yapmak. [...] Bazen iyi örneklerle ilgili birtakım şeyleri paylaşıyor olmak, insani bağları tutabilmek... [...]. Şunu yapın, bunu yapın, bence beraber yapmanın daha çok anlamı var.” (6-Yasemin)

Burcu, Yasemin’in bahsettiğine benzer şekilde, savunucuların bir araya geldiği ve birbirleriyle paylaşımlarda bulunduğu uygulamaların savunucuları güçlendirmede önemli olduğunu vurgulamıştır:

“Dahil olduğum bütün yapılarda aynı şeyi dile geçiriyorum. Şiddetsiz iletişim ve örgütlenme ve öz-bakım çalışmaları, bunlar yılda iki kere planlanması gereken atölyeler bütün çalışanlar için. [...] Örgüt içinde nasıl iletişimdeyiz, nasıl çalışıyoruz? Başımıza gelenleri nasıl algılıyoruz ve nasıl üstesinden geliyoruz? Yani bunları hatırlamak, güncellemek, bir araya gelip konuşmak önemli.” (R2-Burcu)

Funda ise kurumunda birlikte çalıştığı savunucuları destekleme adına yürüttüğü uygulamaları aşağıdaki şekilde sıralamıştır:

“Karar mekanizmasında yer almalarını sağlıyorum. Yaptıkları çalışmalarda isimlerini kullanıyorum, kredi veriyorum, almıyorum üzerime. İçerik oluşturmada iş birliği içinde ilerliyoruz, "sen onu yapacaksın, bunu yapacaksın" değil, biz ne yapabiliriz üzerinden hareket ediyoruz. Geri bildirim sisteminde de çoklu geri bildirim sistemimiz var. Sadece benim onlara geri bildirim verdiğim değil, onların bana geri bildirim verdiği bir süreç de var.” (8-Funda)

Funda'nın ifadelerinden hareketle, savunucuların etkileşimlerini arttıracak uygulamaların yanı sıra savunuculara faaliyetlerine dair söz hakkının tanındığı, çalışmalarının takdir edildiği ve karşılıklı geri bildirim sisteminin bulunduğu hiyerarşiden uzak bir kurumsal yapının, kurumsal aidiyet hissini geliştireceği söylenebilir. Kurumlarına aidiyet hisseden savunucular da, yardıma ihtiyaç duydukları zamanlarda yalnız bırakılmayacaklarını bildikleri için daha yüksek düzey bir sosyal destek algılayacaklardır. Ek olarak Kerem, kurumunda tehlike altında olduklarında uygulayacakları bir destek planı bulunduğu ve buna bağlı olarak yalnız hissetmediğinden bahsetmiştir. Dolayısıyla kurumların kriz anlarına dair oluşturduğu müdahale planlarının da, savunucuların algıladıkları sosyal desteğe olumlu katkıda bulunduğu söylenebilir.

İşbirliği, Uyum ve Dayanışma. İnsan hakları savunucuları arasında işbirliği, uyum ve dayanışma büyük oranda kurumların oluşturduğu sosyal destek mekanizmaları veya bu mekanizmaların yetersizliğiyle yakından alakalıdır. Bununla birlikte bireysel çaba ve kaynaklar da savunucular arasında işbirliği, uyum ve dayanışmaya katkı sunabilmekte veya bireylerin bunları algılama biçimini etkileyebilmektedir. Bu başlık altında kurumsal desteğin varlığından bağımsız olarak savunucular arasındaki etkileşimler ve buna bağlı olarak katılımcıların sosyal destek algıları ele alınmaktadır. Pek çok katılımcı insan hakları savunucuları arasında bir dayanışma ortamı bulunduğu ve bunun yalnızlık duygularının önüne geçtiğinden bahsetmiştir. Bu noktada Gamze ve Yasemin, ortak sorun, amaç ve değerlere sahip olmanın dayanışmayı pekiştirdiğini vurgulamaktadır:

“Aynı değerleri paylaştığım insanlarla, aynı değerleri paylaştığımı düşündüğüm, aynı şeyleri yaptığımı düşündüğüm, aynı amaç için çalıştığımı düşündüğüm insanlarla bir aradayım ve birlikte bir şeyler yapmaya çalışıyoruz. Dolayısıyla yalnız hissetmedim açıkçası.” (1-Gamze)

“Sizinde beraber başkalarının derdinin de var olabildiğini... Bu şey gibi bir yerden değil, “o da dertli, bakıp da şey yapayım, ben daha iyi durumdayım” demek değil tabii ki de. Ama yalnız olmamak açısından çok kıymetli. Yani tek başıma uğraşmıyorum, tek başına benim derdim değil, benim sorunum değil demek. Bu işte Yasemin olduğum için, bir şeyleri beceremediğim için, eksik olduğum için, geride kaldığım için ya da tembel olduğum için olan bir şey değil. Aslında bu çok daha sistematik bir şeyden bahsediyor bana. Çok daha ortaklıklara dair bir şey söylüyoru hissediyorum birilerinin de mücadele ettiğini gördükçe. Bence güçlenmeyi sağlayan şey bu, dayanışma.” (6-Yasemin)

Katılımcıların bazıları çeşitli zamanlarda kurum içinde veya farklı kurumlardan savunucularla çatışmalar yaşadıklarını dile getirmiştir. Özellikle kurum içi yapılarda fikir ayrılıklarının zenginleştirici algılanması ve farklı fikirleri ifade etmenin teşvik edilmesi bu tür çatışmaların önüne geçebilmektedir. Cansu, savunucular arası çatışmalar halen mevcut olsa da, dayanışma ve sosyal desteği sağlayacak mekanizmaların eskiye nazaran daha iyi kurulabildiğini belirtmektedir:

“Gruplar içerisinde herkesin nasıl olduğunu öncelikle masaya getirmesi ve konuşması, bakım temelli desteği birbirine grup içerisinde vermek biraz daha arttı diye düşünüyorum. [...] Tabii ki daha iyiye gidebilir. Bu hiç çatışmanın olmadığı, anlaşmazlığın olmadığı ya da kimsenin dedikodu yapmadığı ya da kimsenin bir diğerine zarar verip sömürmediği, böyle ideal bir şeyden bahsetmiyorum. Ama buna dair çabaların olduğunu düşünüyorum.” (10-Cansu)

İnsan hakları savunucuları için sadece kendi kurumlarındaki çalışma arkadaşlarıyla değil, farklı alanlardan savunucularla işbirliği ve dayanışma geliştirmek ve bu yolla daha

geniş bir sosyal destek ağına sahip olmak önemli görünmektedir. Örneğin Akın, farklı alanlardan savunucularla iletişimde olmanın ve farklı deneyimleri duymanın kendisini iyi hissettirdiğini belirtmiştir. Funda, çeşitli alanlardan savunucuların bulunduğu bir etkileşim grubuna dahil olduğunu anlatmıştır ve bu grubun olumlu etkilerini şu cümlelerle ifade etmektedir:

“LGBTİ hakları, kadın hakları değil, çocuk hakları üzerine çalışan, hayvan hakları üzerine çalışan, ekoloji hakları üzerine çalışan çeşit çeşit hak savunucuları olduğu için de inanılmaz bir güven hissi aslında... Hani yaptığın çalışmada kendini yalnız hissedebiliyorsun bazen ekip içinde olsan da. Ama çok farklı alanlarda çalışan o kadar çok aktivist ve hak savunucusu görünce inancın ve umudun, yaptığın çalışmaya dair de yeşeriyor, bütün olup bitenlere rağmen ülke içinde.” (8-Funda)

Dolayısıyla, savunucuların sosyal destek mekanizmalarını güçlendirmek için kurum içi düzenleme ve uygulamalardan fazlasına ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Farklı alanlarda ve kurumlarda yer alan savunucular arasında oluşturulacak gruplar, Funda'nın örneğinde olduğu üzere, kurumsal sosyal destek mekanizmaları yetersiz kaldığında oluşması muhtemel yalnızlık ve buna bağlı güçsüzlük hissinin önüne geçebilir.

Savunuculuk Alanı Dinamikleri. Savunuculuk alanına dair kurumsal destek ve savunucular arası dayanışma dışında kalan belirli dinamikler, savunuculara yönelik sosyal desteği dolaylı da olsa etkileyebilmektedir. Özellikle maddi kaynakların yetersiz oluşu, kurumlar arasında bu kaynaklara erişebilmek için bir rekabet yaratabilmekte ve buna bağlı ortaya çıkan çatışmalar farklı kurumlardan savunucular arasında bir dayanışma mekanizması oluşturulmasını engelleyebilmektedir. Funda, kurumlar arasında işbirliğinin gerekliliğine dair şunları dile getirmiştir:

“Neyi nerden edindiğimi açıklamak, nasıl edindiğimi açıklamak, yol yöntemleri göstermek, bende işe yarayanı paylaşmak, onun alıp kullanabileceği hale getirmek de birazcık. Bazı kurumlarda onu görebiliyorum; hani böyle içine kapanma, iletişimsizlik ve paylaşmama. Ondan çıkmak gerekiyor diye düşünüyorum. Yani

evet, bir pasta varsa... Olayı belki de pasta olmaktan çıkartmak birazcık da.” (8-Funda)

Doğrudan maddi konularla ilgili olmamakla birlikte, insan hakları savunuculuğu yürüten belirli kurumlar faaliyetlerinin gizliliği konusunda hassas davranabilmektedir. Demet, bu gizlilik beklentisini fon sağlayan kuruluşların etkisine bağlamakta ve bu durumun başka savunucularla paylaşımlarını kısıtladığından bahsetmektedir.

“Kurumların dediğim gibi, gizlilik konusunda çok ciddi endişeleri olduğu için ve bize de sürekli bu empoze edildiği için gizliliğe aykırı bir şey yapmaktan genelde çekiniyor insanlar eğer çok yakın arkadaşım vs. değilse. O yüzden kurumumuzda yaptığımız şeylerle ilgili [...] deneyim paylaşımı açıkçası çok yapamıyoruz başka kurumlarda çalışan kişilerle.” (5-Demet)

Fon sağlayan kuruluşların savunucuların güçlenmesi üzerindeki olumlu etkisinden bahsetmek de mümkündür. Gamze, fon kaynaklarının talepleri doğrultusunda Türkiye’de hak savunuculuğu yürüten kurumların çalışanlarının psikolojik iyi-oluşuna daha fazla önem vermeye başladığını belirtmiştir. Ancak bu kapsamda sağlanan destekler daha çok bireysel düzeyde kalmakta ve savunucuların sosyal destek ihtiyaçlarını karşılamaktan uzak görünmektedir:

“Bu son dönemde popüler bir konu haline geldi Türkiye’de [...] Bir de açık söyleyeyim, bunun popüler hale gelmesinin en büyük sebebi fon kaynaklarının da buna yönelmiş olmasından kaynaklanıyor. Yoksa “biz personelimizin well-being’ini düşünüyoruz?”, “hak savunucularının da well-being’i çok önemliymiş” diye, Türkiye’deki sivil toplum kuruluşları bununla alakalı bir çalışma yapmazlardı. Para kaynağı olduğu için bu konu gündemde ve popülerliğini koruyan bir konu. Ne yapıyorlar Türkiye üzerinde baktığımızda? Daha çok psikolojik destek anlamında hak savunucularının well-being’i önemseniyor. Bunun dışında ben şu ana kadar başka örnekler görmedim.” (1-Gamze)

Yukarıda belirtilenlerin dışında kurumlardaki liyakat eksikliği, politik ve ideolojik çatışmalar, belirli kurumlarda savunucuların farklı kimliklerinin önemsenmemesi gibi çeşitli dinamikler savunucuların sosyal destek algısını olumsuz etkileyebilmektedir. Buna bağlı olarak, savunuculuk alanındaki pek çok sistemik faktörün savunucular arası sosyal destek mekanizmaları oluşturmayı zorlaştırdığı söylenebilir. Dolayısıyla savunucuların güçlenme hissini daha fazla yaşayabilmesi için insan hakları alanında birtakım yapısal değişikliklere ihtiyaç duyulmaktadır.

Toplumsal ve Siyasi Faktörler

Toplum Desteği ve Toplumla İlişkiler. Türkiye’de toplumun genel olarak insan haklarına ve savunuculuk faaliyetlerine yeterli önem ve değeri vermemesi savunucuların sosyal destek algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Pek çok katılımcı toplumun daha duyarlı ufak bir kesiminden ve hizmet sundukları kitleden olumlu geri bildirimler aldıklarını belirtse de toplumsal kutuplaşma ve dezavantajlı kesimlere yönelik süregelen önyargılar, savunucuların ötekileştirilmesi ve etiketlenmesiyle sonuçlanabilmektedir. Buna bağlı olarak Kerem, toplumsal sorunlara hak temelli yaklaşıtları için toplumun çeşitli kesimlerinden eleştiri aldıklarını ifade etmiştir:

“İnsan hakları alanında faaliyet göstermenin zorluklarından birisi de insan haklarını savunduğunuz zaman ülkede her zaman öteki oluyorsunuz ve olmak zorundasınız. Çünkü her zaman hak temelli yaklaştığınız için. Yani ırksal, dinsel atıyorum... Hep bir ortada konumlanıyorsunuz. Ve bu ortada konumlanıyor olmanız ortanın sağ ve solundan eleştiriler, hatta nefret söylemi, bunlara maruz kalmanıza neden oluyor.”
(3-Kerem)

İnsan hakları savunucularının toplumsal alanda karşılaştığı önemli zorluklardan biri, yaşanan hak ihlalleri karşısında geniş toplum kesimlerinin duyarsız kalmasıdır. Toplumda ayrıcalıklı konumda olan bireylerin, dezavantajlı kişi ve grupların yaşadığı güçlükleri anlamakta ve algılamakta zorlandığı söylenebilir. Bu nedenle çeşitli katılımcılar “aşırı hassas ve duyarlı” olduklarına dair eleştirilere maruz kaldıklarını belirtmiştir. Aynı zamanda

dezavantajlı bir kimliğe sahip olmak da toplum tarafından ciddiye alınmamayı beraberinde getirebilmektedir. Yasemin ve Erdem, bu durum karşısında yaşadıkları zorlukları aşağıdaki gibi ifade etmişlerdir:

“Herkes birazcık kim olduğuna göre de dinleniyor. Mesela ne kadar ekonomik gücünüz var bir şeyleri dile getirmek için. Hangi kimliktensiniz? Toplumsal cinsiyet rollerinin başlı başına varlığı, kadın olduğum için duyulmama ihtimalim çok daha yüksek oluyor. Bu da beni zorlayan bir şey. Hele engelli kadın olduğum için zaten çok daha zor. Her şeyi kişisel aldığımdan tutun da getirilebilecek en saçma sapan bahanelere kadar bir şeyle karşılaşabiliyorum. Dolayısıyla sesim de duyulmamış oluyor. Bu beni zorlayan bir şey.” (6-Yasemin)

“Engelli derneğine gitmek diye bir olgu vardır toplum içinde. Şey zannederler, engelliler kendi aralarında sosyalleşiyorlar. Sizin bir derneğiniz yok mu falan diye teşvik ederler ama teşvik ettikleri şey bizim hak temelli projeler geliştirmemiz değil. Biz orada kendimiz gibi engelli insanlarla sosyalleşiyoruz. Yani bunu bu şekilde algılayan da olabiliyor. [...] Sizin birçok şeye çok fazla takıldığınızı ima edip, çok daha kompleks yaptığınızı ima edip, bundan dolayı uzaklaşabiliyorlar.” (9-Erdem)

Bununla birlikte Gamze, Türkiye’de insanların olumsuz ekonomik koşullar başta olmak üzere pek çok sorunla boğuştuğunu, buna bağlı olarak insan haklarının öncelikleri olmadığını ve bu nedenle toplumu suçlamanın yanlış olduğunu dile getirmiştir:

“Bu arada toplumu suçlamak da çok bana yanlış geliyor. Çünkü biz o kadar böyle olağanüstü bir durumdayız ki, biz şu an içinde olduğumuz için farkında olmadan yaşıyoruz. Ama dışarı çıkıp da Türkiye’yi gözlemlediğimizde aslında durumun vahametinin farkına varıyoruz. İnsanların çok başka kaygıları, dertleri, sıkıntıları var. Dolayısıyla insan hakları savunucuları çok önemsenecek, çok değer görecektir, toplum onları bağrına basacak diye bir durum söz konusu olamaz. Çünkü ülkenin içinde bulunduğu durum ve insanların öncelikleri, özellikle ekonomik öncelikler söz

konusu olduğu için şey diyemem, “toplum hak savunucularını sevmiyor, değer vermiyor, değer görmüyor bu insanlar” diyemem açıkçası.” (1-Gamze)

Gamze'nin söylediklerine ek olarak olumsuz siyasi söylemlerin ve hedef gösterme pratiklerinin, toplumun insan hakları savunucularına bakışını olumsuz etkilediğini de vurgulamak gerekir. Bu bağlamda Mahir, yaklaşık 10 yıl önce savunuculuk faaliyeti yürütmenin 2023 yılına kıyasla çok daha kolay olduğunu belirtmiş ve bu durumu siyasi kutuplaşmaya bağlamıştır. Dolayısıyla daha ılımlı bir siyasi atmosferin, toplumun hak savunucularına yönelik algı ve desteğini olumlu etkileyeceği söylenebilir.

Kamu Kurumları ve Siyasi İktidarla İlişkiler. İnsan hakları savunucularının siyasi baskılar, savunucuların sosyal desteğe erişimlerini üç temel biçimde olumsuz etkileyebilmektedir. İlk olarak bir önceki bölümde bahsedildiği üzere, siyasi kutuplaşma ve iktidarın savunucuları hedef göstermesi, toplumda da savunuculara yönelik olumsuz tepkileri arttırmaktadır. Bu durum savunuculuk faaliyetinde bulunmayı normalden daha da riskli hale getirmekte, sonuç olarak savunuculuk yürüten kurumlar yeni üyeler, gönüllü desteği, toplumsal işbirlikleri gibi desteklerden mahrum kalabilmektedir. Buna ek olarak, savunuculuk faaliyetlerinin bir iç güvenlik tehdidi olarak etiketlenmesi, kurumlara yönelik bireysel maddi desteklerin azalmasına ve Türkiye'deki savunucuların yurt dışı kaynaklı maddi desteklere bağımlı hale gelmesine neden olmaktadır. Mahir ve Zehra, bu konuyla ilgili yaşayan sorunları aşağıdaki şekilde dile getirmişlerdir:

“...’nın biraz pasif duruma düştüğünü düşünüyorum. Gerek küresel çapta gerek Türkiye yerelinde. Bunun için aktivist dahil olma sürecine bakabilirsiniz, üyelerin çıkışında da fark edebilirsiniz. Politik gelişmeler bunu çok zorunlu da kılabilir. Ve bu bir ayrıştırmayı da sağlıyor. Ve o iletişim kopukluğunu da yaratıyor. O dayanışma sürecini biraz yalnızlaştırıyor. Öyle bir süreç yaşıyorsunuz. Bunun sebebi dediğim gibi tamamen siyasi gelişmeler” (4-Mahir)

“Birçok insanın kişisel yaşamında da karşılaşması gereken çokça sorun var. Belki öncelikli problemlerden biri bu. Korkuyor insanlar bir yandan da. Var olan sıkıntının,

sorunun üstüne gitmekten de korkuyorlar çünkü demokratik olmayan bir zemin söz konusu. Bu boyut da var. Türkiye'deki STK'ların işleyişine baktığımızda da, biz bir sivil toplum örgütüyüz ama o sivil toplum örgütleri gelişmiş toplumlardaki gibi destek bulamıyorlar.” (7-Zehra)

İkinci olarak, siyasi baskılar kurumların da faaliyetlerinde çekinik kalmasına ve potansiyel etkilerinin azalmasına neden olabilmektedir. Bu durum kaçınılmaz olarak kurumların ve bu kurumlara bağlı olarak faaliyet gösteren savunucuların erişebilecekleri olası destek kaynaklarını da kısıtlamaktadır. Söz konusu çekincelere ilişkin Cansu şunları ifade etmiştir:

“Nasıl ki bir ülkenin yönetiminde o güvenlik ve özgürlük paradigması sürekli karşımıza geliyorsa küçük kurumların yönetiminde de benzer şeyler daha fazla gelmeye başlıyor. Bazen daha geri durmak ya da daha nötr durmak gibi pozisyonlanmalara geçmek durumunda kalıyor kurumlar. Bence böyle bir etkisi var. Ya da yapacağı şeyi belki daha fazla riskleri gözeterek, örnek veriyorum bir etkinlik yapacaktır ama bunu aslında her yere, kamuoyuna duyurmaktan ziyade belli gruplar içinde seçerek duyurmak gibi.” (10-Cansu)

Son olarak, kamu kurumlarının ilgisiz veya dışlayıcı tutumları da savunucuların faaliyetlerini zorlaştırmakta veya bunlardan sonuç alamamalarına neden olmaktadır. Bu da yine etkisiz kalmaya ve buna bağlı olarak sosyal destekten mahrum kalmaya neden olmaktadır. Yasemin, kamu kurumları ve siyasilerin engelli haklarıyla ilgili faaliyet gösteren STK'lara yaklaşımıyla ilgili şunları söylemiştir:

“Sadece seçmen kitlesini hareketlendirebilecek bir şeyse ve daha fazla oy demekse, yapılan birçok şeyde olduğu gibi, evet duyulduğunuzu görüyorsunuz. Ama hani şey gibi, bir başlık, bir meta olarak duyuluyorsunuz. Sizi alıyorlar, istedikleri gibi devşiriyorlar, kullanıyorlar fikrinizi ve sonra işte istedikleri outcome'ı alıp çekiliyorlar, bitti. Yoksa öyle bir şey yok, daha hakka dayanan bir politika.” (6-Yasemin)

Özetle, siyasi koşullar ve iktidarın politika ve uygulamaları pek çok konuda olduğu gibi doğrudan veya dolaylı birtakım mekanizmalar aracılığıyla savunucuların sosyal destek ağlarını da etkileyebilmektedir. Türkiye özelinde bu etkinin büyük oranda olumsuz olduğunu söylemek mümkündür. Dolayısıyla insan hakları savunucuların güçlenmesi ve faaliyetlerinin etki alanını genişletebilmeleri için siyasi iktidarın tutumunu iyileştirmesi çok temel bir gereklilik olarak görünmektedir.

Bölüm 5

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın amacı, Türkiye’de yaşayan insan hakları savunucularının güçlenmesine dair bileşenlerin ve bu bileşenler arasındaki ilişkilerin yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yöntemine dayalı olarak açıklanmasıdır. Katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerin analizi, insan hakları savunucularının psikolojik açıdan güçlenmelerini etkileyen üç ana bileşene işaret etmektedir. Bu bileşenler (1) psikolojik dayanıklılık, (2) iş-yaşam dengesi ve (3) sosyal destek olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, iş-yaşam dengesi ve sosyal destek birbirinden bağımsız yapılar olarak ele alınmamalıdır. Örneğin, daha yüksek düzey bir psikolojik dayanıklılığa sahip olmak hem iş-yaşam dengesini daha iyi kurmaya yardımcı olabilmekte hem de bireyleri daha fazla sosyal destek arayışına yönlendirebilmektedir. Benzer şekilde daha ideal bir iş-yaşam dengesi ve etkili sosyal destek mekanizmalarına sahip olmak da daha yüksek düzey psikolojik dayanıklılıkla sonuçlanabilmektedir. Çeşitli araştırmacılar güçlenme kavramının tanımını yaparken kişisel boyutun ötesinde kişilerarası, toplumsal ve siyasi boyutlara değinmektedir. (Gutierrez, 1990; Rappaport, 1987; Zimmerman, 2000). Buradan hareketle, güçlenmenin yalnızca intrapsişik bir süreç olmadığı vurgulanmalıdır. Çalışma bulgularında güçlenmeye etki eden kişisel faktörlerin yanı sıra kurumsal ve toplumsal-siyasi faktörler de dikkat çekmektedir. Buna bağlı olarak, katılımcıların güçlenmeyle bağlantılı yaşantı ve kaynakları 10 kategoriye ayrılmış, bu kategorilerde kişisel, kurumsal ve toplumsal-siyasi faktörler olarak sınıflandırılmıştır. Bu 10 kategori, insan hakları savunucularının psikolojik dayanıklılıkları, iş-yaşam dengeleri ve sosyal destek mekanizmalarını etkileyerek güçlenme düzeyini belirlemektedir. Aşağıda psikolojik dayanıklılık, iş-yaşam dengesi ve sosyal desteğin insan hakları savunucularının güçlenmeleri üzerindeki etkisi, alt kategorilerle ve alanyazındaki bulgularla ilişkilendirilerek tartışılmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık ve Güçlenme İlişkisiyle İlgili Tartışma

Çalışma bulguları insan hakları savunucularının güçlenmeleri üzerindeki en önemli etkenin psikolojik dayanıklılık olduğuna işaret etmektedir. Güçlenme ve psikolojik dayanıklılık arasında oldukça yakın bir ilişki bulunmaktadır. Brodsky ve Cattaneo'ya (2013) göre, her iki kavram da bireylerin ve toplulukların zorlu durumları fark ettikleri ve bu durumu değiştirmek için niyet veya hedef geliştirdikleri süreçleri tanımlamaktadır. Yazarlar psikolojik dayanıklılığın kaynakları bulma ve kullanma becerisi sağlayarak güçlenmeyi; güçlenmenin ise bireysel gücü sosyal güce bağlayarak psikolojik dayanıklılığı teşvik edebileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada ise psikolojik dayanıklılık daha ziyade, iş-yaşam dengesi ve sosyal destekle birlikte güçlendirmenin bir alt boyutu olarak konumlandırılmaktadır. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın özellikle sosyal destek ile arasındaki ilişki göz önüne alındığında, Brodsky ve Cattaneo'nun (2013) açıklamalarına paralel bir sonuca varmak mümkün görünmektedir. Etkili sosyal destek mekanizmalarına sahip olmak bireylerin psikolojik dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olan önemli unsurlardan biridir (Ong vd., 2018; Özbay vd. 2008; Selier & Jenewein, 2019). Dolayısıyla, insan hakları savunucuları sahip oldukları sosyal destek mekanizmalarına bağlı olarak güçlenmeyi deneyimlediğinde, bunun aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkları üzerinde de olumlu etkide bulunacağı iddia edilebilir. Pek çok katılımcının, insan hakları savunucuları arasındaki dayanışmayı güçlendirici bir unsur olarak tanımlaması bu yorumu desteklemektedir.

İnsan hakları savunucularının faaliyetleri ile ilgili anlam ve amaca sahip olması, psikolojik dayanıklılığı arttıran unsurların başında gelmektedir. Brodsky ve diğerleri (2011), stres faktörlerini anlamlı bir eyleme dönüştürmenin, savunucuların baskılara karşı direnç geliştirmesine yardımcı olarak faaliyetlerinin sürekliliğini sağladığını ifade etmektedir. Bu bağlamda, katılımcılar için anlamlı eylem Türkiye'de toplumun daha eşitlikçi, demokratik ve insan haklarına saygılı bir yönde değişimine katkı sunmaktır. Katılımcıların kayda değer bir kısmı çalışmalarının toplumda bir karşılığı olmadığına inansa da böyle bir amaca sahip olmak psikolojik dayanıklılığa ve güçlenmeye katkı sunmaktadır. İnsan hakları savunucuları

sahip oldukları değerlerin yanı sıra tanık oldukları veya maruz kaldıkları hak ihlalleri sebebiyle de insan hakları savunuculuğuna yönelmektedir. Psikolojik dayanıklılığın büyük oranda çocukluk döneminde şekillenen bir özellik olduğu düşünülse de yaşamın daha geç dönemlerindeki önemli olaylar ve kırılma anları da psikolojik dayanıklılığın gelişmesini sağlayabilmektedir (Rutter, 2012). Bulgular, katılımcıların bir kısmının yaşamının çeşitli dönemlerinde dezavantajlı kimlikleriyle bağlantılı olumsuz yaşantılara maruz kaldığını ve insan hakları savunuculuğu yürütmenin bu yaşantılarla başa çıkmak için önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla insan hakları savunuculuğu yürütmenin bizzat kendisi psikolojik dayanıklılığa olumlu etki edebilmekte ve güçlenmeyi sağlayabilmektedir. Zira insan hakları savunuculuğu tek başına yürütülen bir uğraş değildir.

Resmi ya da gayri resmi örgütlenmeler ve ekip çalışması, insan hakları savunuculuğu faaliyetlerinin etkili olabilmesi için gereklidir. Grup içi dayanışma ve gruba aidiyet hissi, psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli faktörlerden biridir (Smirnova vd. 2022; Madsen, vd. 2019). Buna bağlı olarak insan hakları savunucularının diğer savunucularla işbirliği ve uyumunu teşvik eden koşullar, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da olumlu yönde etkilemektedir. Bulgular, insan hakları savunuculuğu yürüten kurumların örgütsel yapıları ve savunuculara sunduğu destek mekanizmalarının, savunucuların aidiyet hislerini ve dayanışma düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Fikirlerin özgürce ifade edilebildiği ve sınırlara saygı duyulan bir kurum içerisinde, savunucular arası çatışma ve sorunlar en aza inmekte, olumlu çalışma atmosferi savunucular arası işbirliği ve dayanışmayı arttırabilmektedir. Grupların kitlesel stres faktörleri karşısında işleyişini sürdürme becerileri topluluk dayanıklılığı olarak tanımlanmaktadır (Sousa vd., 2013). İnsan hakları savunucuları arasındaki dayanışma ruhu, topluluk dayanıklılığına ve buna bağlı olarak savunucuların bireysel psikolojik dayanıklılığına olumlu etki etmektedir. Bununla birlikte sistemik birtakım koşullar, insan hakları savunucularının ihtiyaç duyduğu kurumsal desteği kısıtlamakta; destek mekanizmalarının eksikliği de aynı kurumda ya da farklı kurumlarda faaliyet gösteren savunucular arasında yeterli bağların kurulamamasıyla

sonuçlanmaktadır. Bu sistemik koşulların başında, toplumsal ve siyasi baskılar ile maddi güçlükler gelmektedir. Sousa ve diğerleri (2013), politik şiddete karşı koruyucu olan belirli faktörlerin, şiddetin hemen ortaya çıkmadığı durumlarda yetersiz kalabileceğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla insan hakları savunucuları için süreğen siyasi tehditlere maruz kalmak, faaliyetlerin yasaklanması ve cezai yaptırımlar gibi somut baskılara kıyasla daha yıpratıcı olabilmektedir. Bulgulardan hareketle, özellikle LGBTİ+ haklarına veya siyasi haklara yönelik savunuculuk faaliyeti yürüten katılımcıların, toplumsal ve siyasi baskılara karşısında psikolojik dayanıklılıklarını korumada daha fazla güçlük yaşadığı görülmektedir. Engelli hakları gibi daha az kriminalize edilen alanlarda faaliyet gösteren savunucular ise yoğun baskılarla karşılaşmasa da önyargılar ve ilgisizlikle mücadele etmek zorunda kalmaktadır.

Türkiye’de dezavantajlı gruplara yönelik mevcut siyasi baskılar, toplumsal önyargılar ve bunlara bağlı gelişen ayrımcılık ve ötekileştirilme pratikleri, insan hakları savunucularının kaygı, öfke ve çaresizlik gibi olumsuz duyguları yoğun bir şekilde yaşamasına neden olmaktadır. Bu durum üç farklı şekilde meydana gelebilmektedir. İlk olarak, savunucular kendileri de dezavantajlı bir grubun üyesi olduklarında bu gruba yönelik baskı ve önyargıların bizzat hedefi olmaktadır. İkinci olarak, dezavantajlı gruba yönelik olumsuz toplumsal tepkiler, grup üyelerinin haklarını korumaya çalışan savunuculara yönelmektedir. Son olarak da savunucular hak ihlallerine ve travmatik yaşantılara sürekli tanıklık ederek ikincil travmaya maruz kalmakta ve pek çok durumda karşılaştıkları sorunlara kayda değer bir çözüm üretememektedirler. Bulgular, bütün katılımcıların bu üç durumdan en az birini yaşadığını göstermektedir. Kaygı yaratan ve travmatik yaşantılara yoğun şekilde maruz kalmak kişinin duygu düzenleme stratejilerinin yetersiz kalmasına neden olabilmektedir. (Ehring & Quack, 2010; Evans, 2003). Yetersiz duygu düzenleme de düşük düzey psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkilidir (Kay, 2016; Navas vd., 2017). Bununla birlikte karşılaştıkları olumsuz yaşantılarla duygusal olarak başa çıkabilen insan hakları savunucuları, bunu psikolojik dayanıklılıklarını arttırabilecekleri bir kaynağa dönüştürme becerisine sahiptir.

Katılımcılardan Cansu'nun çalıştığı kişilerin yaşam deneyimlerinden pek çok şey öğrendiğine dair ifadesi bu kapsamda değerlendirilebilir. Hernández ve diğerleri (2007) bu durumu “dolaylı dayanıklılık” olarak adlandırmakta ve yardım sunan kişinin güçlenmesine katkı sunduğunu belirtmektedir.

Duygusal yük ve duygu düzenlemede olduğu gibi, tükenmişlikle psikolojik dayanıklılık arasında da yakın bir ilişki bulunmaktadır. Alanyazında özellikle sağlık çalışanlarıyla yürütülen çalışmalar tükenmişliğin, düşük düzey psikolojik dayanıklılıkla bağlantısına işaret etmektedir (Mealer, vd., 2012; Ogińska-Bulik & Michalska, 2021; Zou vd., 2016). İnsan hakları savunucularının tükenmişlik yaşamalarına neden olan birden fazla faktör bulunmaktadır. Gorski (2019), ABD'deki ırk adaleti aktivistlerinin (racial justice activists) üstlendikleri sorumluluk duyguları, karşılaştıkları olumsuz tepkiler, değişmeyen toplumsal güç ilişkileri ve aktivist topluluklar içindeki ilişkilere bağlı olarak tükenmişlik yaşayabildiğini belirtmektedir. Oldukça benzer bir tablo, bu çalışmanın bulgularında da gözlenebilmektedir. Türkiye gibi otoriterleşmenin ve toplumsal kutuplaşmanın arttığı bir ülkede insan hakları savunuculuğu yürütmek ciddi bir özveri ve sorumluluk duygusu gerektirmektedir. Ancak bazı savunucular aşırı fedakâr bir tutum sergileyerek insan hakları faaliyetlerine tükenmişliği tetikleyebilecek oranda zaman ayırabilmektedirler. Bu duruma iş-yaşam dengesiyle ilgili tartışmada daha ayrıntılı şekilde değinilecektir. Toplumsal ve siyasi açıdan olumsuz koşullar yarattığı risklerin yanı sıra, savunucuların faaliyetlerinden somut ve gözlenebilir sonuçlar elde etmesini de güçleştirmektedir. İnsan hakları savunucularının tutku ve adanmışlıkları akut krizlerle başa çıkmaya yardımcı olsa da, uzun vadede çabalarının sonuçsuz kalması savunucuları tükenmişlik duygularıyla baş başa bırakabilmektedir.

Özellikle kısıtlı kaynaklara bağlı oluşan savunucular arası rekabet ve çatışmalar, savunucuların tükenmişlik duygularını arttıran önemli bir unsur olabilmektedir. Alanyazında sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur (Malkoç & Yalçın, 2015; Sippel, vd., 2015; Wilks, 2008). İnsan hakları

savunucuları için en önemli sosyal destek kaynağının diğer savunucular olduğu göz önüne alındığında, olası çatışmaların savunucuların sosyal destek algılarını ve buna bağlı olarak psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Sosyal desteğin insan hakları savunucularının güçlenmesi üzerindeki etkisine ilgili başlıkta daha detaylı şekilde değinilecektir. Bununla birlikte, insan hakları savunucularının kişisel ve mesleki anlamda sınır çizme becerilerine ve esnekliğe sahip olması, bu tür çatışmaları yönetmelerini kolaylaştırarak tükenmişlik duygusuyla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Tükenmişlikle başa çıkmayı kolaylaştıran bir diğer önemli unsur da savunucuların sahip olduğu öz-bakım ve sınır çizme becerileridir. Etkili öz-bakım ve sınır çizme becerilerine sahip olmak, özellikle savunucuların kişisel ve mesleki yaşamları arasında daha iyi denge kurmasına yardımcı olarak psikolojik dayanıklılığa olumlu etmektedir. Bu noktada güçlenmeye dair bir diğer bileşen olan iş-yaşam dengesi ile ilgili tartışmaya geçmek yararlı olacaktır.

İş-Yaşam Dengesi ve Güçlenme İlişkisiyle İlgili Tartışma

İş-yaşam dengesi ve güçlendirme arasındaki ilişki özellikle insan kaynakları yönetimi alanındaki çalışmalarda yoğun biçimde incelenmektedir. Seibert ve diğerleri (2011), psikolojik güçlenmenin iş tatmini, kurumsal bağlılık, görev performansı gibi işle ilgili çeşitli çıktılarla olumlu; çalışan stresi ve işten ayrılma eğilimiyle de olumsuz yönde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Panda ve Sahoo (2021) ise psikolojik güçlenmenin iş-yaşam dengesi ve çalışanların işte kalması arasındaki ilişkiyi güçlendiren aracı etkiye sahip olduğundan bahsetmektedir. Bununla birlikte iş-yaşam dengesinin, öz-yeterlilik, psikolojik iyi-oluş, ruh sağlığı gibi güçlenme ile bağlantılı faktörler üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Chan, vd., 2017; Fotiadis, vd. 2019; Haar, vd., 2014). Bu çalışmanın bulguları da iş-yaşam dengesinin, insan hakları savunucularının güçlenme hisleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

İş-yaşam dengesi, zamanın ve psikolojik enerjinin iş ve iş dışı faaliyetlere adil bir şekilde dağıtılmasını ve her iki alandan da tatmin duyulmasını sağlamaktadır (Greenhaus, 2013). İnsan hakları savunuculuğu, özellikle tam zamanlı faaliyet yürütenler için yüksek bir çalışma temposunu ve tükenmişliğe yol açabilecek krizlere maruz kalmayı içerdiğinden, iş-yaşam dengesini sağlamak savunucuların psikolojik açıdan güçlenmelerine olumlu etki etmektedir. Öz bakım becerileri, duygusal düzenleme ve öz-yeterlilik gibi kişisel faktörler, savunucular için iş-yaşam dengesini kolaylaştırmakta veya engelleyebilmektedir. Güçlenme ve güçlendirme ile ilgili alanyazında öz-yeterlilik kavramına güçlenmenin önemli bileşenleri olarak sıklıkla yer verilmektedir (Cattaneo & Chapman, 2010; Conger & Kanungo, 1988; Rawlett; 2014; Zimmerman, 1995). Ancak öz-yeterlilik kavramı çoğunlukla kişisel algı ve süreçlerle bağlantılı görünmektedir (Bandura, 1994). Bu çalışmada ise kurumsal ve toplumsal faktörlerle yakından ilişkili ve buna bağlı olarak güçlenme kavramının temsil ettiği yapıya daha uygun olması nedeniyle iş-yaşam dengesi vurgulanmaktadır. Daha önce de belirtildiği üzere, sağlıklı bir iş-yaşam dengesi kişinin yaptığı işe dair öz-yeterlilik inancını da gerektirmektedir (Chan, vd., 2017; Sammer & Majeed, 2022). Çalışma bulguları incelendiğinde, belirli katılımcıların insan hakları alanının sürekli değişen, dinamik yapısı nedeniyle kendilerini tam olarak yeterli hissetmediklerine dair ifadeleri dikkat çekmektedir. Katılımcılar bu yetersizliği yeni şeyler öğrenmeye istekli ve açık olarak dengelemeye çalışmaktadır. Bununla birlikte öğrenme ve gelişmeye dönük çabanın işle ilgili fazladan yüke sebep olarak savunucuların iş-yaşam dengelerini olumsuz etkilediği ve daha fazla yorgunluk ve tükenmişlik hissetmelerine neden olduğu belirtilmelidir. Tükenmişliğe neden olan bir başka önemli faktör savunucuların faaliyetleri sırasında yaşadıkları duygusal güçlüklerdir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili tartışmada da değinildiği üzere, insan hakları savunucuları ikincil travmaya ve strese yoğun bir şekilde maruz kalabilmektedir. Bu durum, iş dışında kendini huzursuz ve kaygılı hissetmeye, dolayısıyla dinlenme ve rahatlamayı sağlayacak faaliyetlere zaman ayırmamaya neden olmaktadır. Özellikle yardım mesleklerinde çalışan kişilerin iş-yaşam dengesindeki sorunlara bağlı olarak daha fazla duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşadığı bilinmektedir (Kotera, vd., 2021; Umene-

Nakano, vd., 2013). Dolayısıyla insan hakları savunucularının özel yaşamlarına ve öz-bakımlarına yeterli özen göstermemesinin üstlendikleri duygusal yükü daha da ağırlaştırır ve güçsüzlük hissini pekiştiren bir kısır döngü yarattığı söylenebilir.

Öz-bakım, gerek iş-yaşam dengesini korumayı (Mahoney, 1997; Rupert & Kent, 2007) gerekse güçlenmeyi (Ros-Sánchez, vd. 2023; Worell, 2001) sağlayan önemli beceriler arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın katılımcıları da savunuculuk faaliyetlerinin yarattığı stres ve tükenmişlik duygularıyla başa çıkabilmek için hobiler, spor ve egzersiz, sosyal ve kültürel etkinliklere katılım gibi çeşitli öz-bakım etkinliklerinden faydalandıklarını ifade etmişlerdir. Bu tür uygulamalar savunucuların insan haklarına dair yoğun ve hem fiziksel hem de duygusal açıdan yorucu gündemden uzaklaşmasını sağlamaktadır. Öz-bakım etkinlikleri aracılığıyla özel yaşamına zaman ayırmak aynı zamanda insan hakları savunucularına bir kurtarıcı ve kahraman olmadıklarını, başkaları için yapabileceklerinin sınırlı olduğunu hatırlatmaktadır. Pek çok katılımcı kurtarıcı ve kahraman rolüne bürünmenin, savunuculuk faaliyetlerini sürdürme konusunda yarattığı güçlüklerle dikkat çekmiştir. Rodgers (2010), bu durumu “diğerkamlık kültürü (culture of selflessness)” olarak tanımlamakta ve insan hakları savunucularında fiziksel ve duygusal tükenmişlik yarattığını belirtmektedir. Yine Rodger’a (2010) göre, diğerkamlık kültürü kurumsal yapı tarafından da desteklenebilmektedir. Dolayısıyla diğerkamlık kültürünü besleyen bir kurumsal yapının, savunucuların iş-yaşam dengesi ve buna bağlı olarak güçlenmeleri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu söylenebilir.

Çalışanların refahına öncelik veren destekleyici bir kurumsal yapı, bireylerin iş-yaşam dengesini kurabilmeleri için önemlidir (Abendroth & Dulk, 2011). Çalışma bulguları, Türkiye’de insan hakları savunucularının psikolojik iyi-oluşunun özellikle son yıllarda gitgide daha fazla dikkate alındığını göstermektedir. Buna bağlı olarak insan hakları savunuculuğu yürüten STK’lar içerisinde, savunuculara yönelik çeşitli psikososyal destek mekanizmaları oluşturulmaya başlanmıştır. Bu kapsamda kurumlar savunucular arasında sosyal etkinlikler düzenlemekte, spor ve çeşitli kurslar gibi öz-bakıma yönelik uygulamalar için maddi kaynak

ayırabilmekte veya savunucuların grup veya bireysel düzeyde psikoterapi desteği almasını sağlayabilmektedir. Ancak bu tür uygulamaların miktarı ve çeşitliliği, kurumun sahip olduğu maddi imkanlarla doğru orantılıdır. Bununla birlikte psikososyal destek adına yürütülen mevcut uygulamaların, savunucuların güçlenmesi üzerinde ne kadar etkili olduğu da tartışmalıdır. Zira bazı katılımcılar, söz konusu uygulamaların yetersizliğinden veya kurumun esenliğe yönelik politikalarına rağmen iş yüklerinin azalmadığından şikayet etmiştir. Bunlara ek olarak insan hakları alanında iş güvencesinin olmaması ve siyasi baskılar dolayısıyla kurumların içinde bulunduğu belirsizlikler gibi faktörler de savunucuların özel yaşamlarına odaklanmasını zorlaştırma ve sürdürülebilir bir iş-yaşam dengesi kurmalarını zorlandırmaktadır. Dolayısıyla Türkiye'nin sahip olduğu ekonomik, toplumsal ve siyasi koşulların, insan hakları savunucularının sağlıklı bir iş-yaşam dengesi oluşturmasını zorlaştırarak güçlenmeleri önünde önemli bir engel teşkil ettiği söylenebilir.

Sosyal Destek ve Güçlenme İlişkisiyle İlgili Tartışma

Yeterli ve etkili sosyal destek mekanizmalarına sahip olmak, bireylerin güçlenmelerini olumlu yönde etkileyen önemli bileşenlerden biridir (Çakır & Güneri, 2011; Fitzsimons & Fuller, 2002; Moradi & Funderburk, 2006). İnsan hakları savunucuları özelinde, gerek insan hakları topluluğu ile ilişkiler gerekse bireysel ilişkiler, algılanan sosyal desteği ve buna bağlı olarak savunucuların güçlenme hislerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal destek, pek çok durumda psikolojik dayanıklılık ve iş-yaşam dengesiyle de karşılıklı bir etkileşim içinde görünmektedir. Örneğin, bireylerin sahip olduğu sosyal destek mekanizmaları zorluklarla başa çıkma becerileri desteklemekte ve böylece psikolojik dayanıklılıklarını arttırabilmektedir (Sippel vd., 2015). Bununla birlikte sosyal destek, bireylerin daha ideal bir iş-yaşam dengesi oluşturmasına da yardımcı olabilmektedir. (Marcinkus, vd. 2007). Bulgulardan hareketle bu ilişkilerin ters yönde oluştuğu da iddia edilebilir. Şöyle ki, daha yüksek düzey psikolojik dayanıklılığa ve iş-yaşam dengesine sahip olmak, savunucuların sosyal destek arayışlarını desteklemekte veya mevcut sosyal destek mekanizmalarından yararlanmalarını kolaylaştırabilmektedir.

Daha önce bahsedildiği üzere, insan hakları savunucularının kurtarıcı ve kahraman rolüne bürünmesi yardım arama davranışlarının önüne geçebilmekte ve faaliyetleriyle ilgili daha fazla tükenmişlik yaşamamasına neden olabilmektedir (Gorski 2019; Nah, 2017). Bazı katılımcılar “tüm güçlü” olma halinin savunucular için yarattığı risklere dikkat çekmiştir. Bu noktada yardım aramaya açıklık ve öz-bakıma zaman ayırma, savunucuların sosyal destek mekanizmalarına daha fazla başvurmasına ve bu yolla yalnızlık, umutsuzluk gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarına yardımcı olabilmektedir. Sosyal aktiviteler aynı zamanda savunuculuk faaliyetlerinin yoğun stres ve kaygı yaratan koşullarından uzaklaşmak için de önemli bir araçtır. Bununla bağlantılı olarak, savunucuların iş dışı sosyal destek kaynaklarına sahip olmasının önemli olduğu söylenebilir. Ancak özellikle uzun süredir savunuculuk yürüten kişilerin sosyal çevreleri de kaçınılmaz olarak diğer savunuculardan oluşmakta, bu da insan hakları gündeminden uzaklaşma ihtiyacının önüne geçebilmektedir.

Sosyal destek mekanizmalarının varlığı, insan hakları savunucuları için aynı zamanda motive edici bir unsurdur (Houston-Kolnik vd., 2021). Ortak hedeflere sahip grubun parçası olmanın yanı sıra, ailenin ve savunucunu olmayan arkadaşların desteğini hissetmek de savunucuların cesaret kazanmasına yardımcı olabilmektedir. Bununla birlikte pek çok katılımcı, toplumsal ve siyasi baskılara bağlı oluşan kaygılar ve ilgisiz tutumlar nedeniyle ailelerinin desteğini yeterince hissedemediklerini belirtmiştir. Dolayısıyla pek çok insan hakları savunucusu için aileleriyle etkileşimleri, cesaretlendirici olmaktan çok motivasyon kırıcı bir unsur haline gelebilmektedir.

Çalışma bulguları, kurumsal destek ve diğer savunucularla etkileşimlerin insan hakları savunucularının sosyal destek algılarını biçimlendiren en önemli unsurlar olduğunu göstermektedir. Kurum içi açık iletişim, dayanışma kültürü ve destekleyici kurumsal uygulamalar, savunucuların sosyal destek mekanizmaları kurmalarına ve mevcut mekanizmaları daha etkili bir şekilde kullanmalarına yardımcı olmaktadır (Chen & Gorski, 2015). İnsan hakları savunucuları arasındaki işbirliği, uyum ve dayanışma da kurumsal destek mekanizmalarından bağımsız olarak savunucuların sosyal destek algılarına olumlu

katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte savunucular arası rekabet ve çatışmalar, algılanan sosyal desteği olumsuz etkileyebilmekte ve buna bağlı olarak faaliyetleri sürdürme konusunda savunucuların daha güçsüz hissetmelerine yol açabilmektedir. Bulgular kurumların içinde bulunduğu maddi güçlüklerin, söz konusu çatışmaların ortaya çıkışında önemli olduğunu göstermektedir. İnsan hakları savunuculuğu yürüten kurumlar sınırlı fon kaynaklarına erişim konusunda rekabete girebilmekte ve bu nedenle diğer kurumlarla bilgi ve deneyim paylaşımında bulunmaktan kaçınabilmektedirler. Bu da insan hakları savunucuları arasındaki iletişimi kısıtlamakta ve potansiyel sosyal destek kaynaklarından mahrum kalmalarına neden olmaktadır. Dolayısıyla, özellikle farklı alanlarda faaliyet gösteren insan hakları savunucuları arasında dayanışmayı sağlayacak sosyal destek gruplarının oluşturulması önemli görünmektedir.

Aile, arkadaş ve diğer savunucularla ilişkilerin yanı sıra toplumun insan hakları savunucularına bakış açısı ve desteği de insan hakları savunucularının sosyal destek algıları üzerinde etkilidir. Katılımcıların bir kısmı faaliyetleri sırasında karşılaştıkları olumlu tepkiler ve toplumsal değişime dair belirli göstergelere bağlı olarak sınırlı da olsa toplumun desteğini hissetmektedir. Bununla birlikte daha geniş toplum kitlelerini göz önünde bulunduran katılımcılar toplum desteği konusunda olumsuz görüş bildirmektedir. Özellikle ötekileştirilmiş kimlik gruplarına yönelik savunuculuk yürüten katılımcılar, toplumsal önyargılara daha fazla maruz kalmaktadır. Daha önce de bahsedildiği üzere, siyasi iktidarın baskıcı politika ve uygulamaları da insan hakları savunucularına yönelik toplumsal önyargıları pekiştirmektedir. Buna ek olarak toplum ve siyasi iktidar gibi güçlü yapılara karşı mücadele etmek, insan hakları savunucuları arasında işbirliği ve dayanışma mekanizmaları kurulmasını zorlaştırmakta, bu da savunucuların potansiyel sosyal destek kaynaklarından mahrum kalmasına yol açarak kendilerini daha güçsüz hissetmeleriyle sonuçlanmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Yapılandırmacı temellendirilmiş kuram yöntemiyle hazırlanan bu çalışma insan hakları savunucularının güçlenme deneyim ve hislerine dair detaylı bir çerçeve sunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, iş-yaşam dengesi ve sosyal destek, insan hakları savunucularının güçlenmesine katkı sunan ana bileşenler olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, savunucuların yaşamlarında kontrol sahibi olmaları ve zorluklarla başa çıkabilmeleri için temel teşkil etmektedir. Duygu düzenleme, sınır belirleme, anlam oluşturma ve esneklik gibi unsurlar savunucuların psikolojik dayanıklılık kapasitelerine katkı sunmakta; savunuculuk faaliyetlerine içkin olan ikincil travma ve tükenmişlik gibi riskleri azaltmaya yardımcı olmaktadır. İnsan hakları savunucularının zorlu yaşam deneyimlerini öğrenme ve büyüme kaynaklarına dönüştürmeleri için insan hakları savunucuları arasındaki dayanışma kültürü önemli görünmektedir. Bununla birlikte, savunucuların karşılaştığı süreğen siyasi baskılar, toplumsal önyargılar ve duygusal zorluklar göz önüne alındığında, psikolojik dayanıklılık oluşturmak zorlu bir mücadele olmaya devam etmektedir. İnsan hakları savunuculuğu faaliyetlerinin talepkâr doğası, sürdürülebilir bir iş-yaşam dengesi sağlama konusunda da savunucuları zorlamaktadır. Savunucuların tükenen psikososyal kaynaklarını yeniden kazanabilmeleri için öz-bakımlarına ve kişisel yaşamlarına aktif olarak öncelik vermeleri gerekmektedir. Bununla birlikte birçok savunucu, toplumsal adaletsizliği gidermek için aşırı fedakar tutumlar sergileyebilmektedir. Makul bir iş yükü ve iş güvencesi savunucuların duygusal tükenme ile başa çıkmasına yardımcı olabilir ve kişisel ihtiyaçlarını ertelemelerinin önüne geçebilir. Kalıcı ve etkili güçlenme, bireysel çabaların ötesinde savunucuların insani ihtiyaçlarına değer veren bir kurumsal kültürü gerektirmektedir. Sosyal destek, savunucuların güçlenmelerini etkileyen üçüncü sac ayağıdır. İnsan hakları savunucuları arasındaki dayanışma, savunucuların motivasyonunu arttırmakta ve zorluklarla başa çıkma konusunda önemli bir rol üstlenmektedir. İnsan hakları savunuculuğu yürüten kurumlarının politika ve uygulamaları ile kurumlar arasındaki ilişkiler savunucuların sosyal destek algılarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Toplumsal önyargı

ve siyasi baskı gibi sosyopolitik faktörler ise savunucuların sosyal destek kaynaklarını kısıtlayarak güçlenmeleri önünde engel oluşturmaktadır.

Çalışma sonucunda elde edilen ve yukarıda özetlenen kuramsal çerçevenin, insan hakları alanında güçlenme ve güçlendirme kavramlarının kullanımıyla ilgili belirsizlikleri gidermeye katkı sunacağı düşünülmektedir. Katılımcı ifadeleri, Türkiye’de insan hakları savunucularının ruh sağlığı ve psikolojik iyi-oluşuna dair kurumsal çaba ve uygulamaların arttığına işaret etmektedir. Ancak bu uygulamaların etkililiği ve verimliliği tartışmalıdır. Çalışma sonucunda elde edilen kuramsal çerçeve ve bulgular, insan hakları savunucularının güçlendirilmesine yönelik daha nitelikli uygulamalar geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Özellikle insan hakları savunucuları ile çalışan ruh sağlığı uzmanları, gerek bireysel gerekse grup düzeyindeki müdahalelerini çalışma bulgularını dikkate alarak şekillendirebilir.

Savunucuları güçlendiren veya güçsüz kılan faktörler hakkında bilgi sahibi olmak, insan hakları savunuculuğu yürüten kurumlar için de yol gösterici olabilir. Çalışma bulguları, insan hakları savunucularının güçlenme ihtiyaçlarını önceleyen bir kurumsal yapının önemini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda kurumların savunuculara faaliyetleriyle ilgili söz hakkı tanıyan, iş ve özel yaşam arasındaki sınırların korunabildiği ve savunucular arası işbirliği ve dayanışmayı teşvik eden bir işleyişe sahip olması gerektiği söylenebilir. Kurum içi politika ve uygulamaların, savunucuların güçlenmesini odağa alacak şekilde yapılandırılmasının insan hakları faaliyetlerinin etkililiğini de arttıracığı düşünülmektedir.

Çalışma bulguları, kurumsal düzenlemelerin yanı sıra insan hakları savunucularının bireysel çaba ve eylemlerinin de güçlenme konusunda önemli olduğunu göstermektedir. İnsan hakları savunucularının çalışma bulgularından hareketle kişisel yaşamlarında gerçekleştirecekleri düzenlemelerin, faaliyetleri esnasında karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. İnsan hakları savunucularının güçlenmelerine dair kişisel faktörlerde özellikle öz-bakım ve sınır çizme becerileri ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda kişisel sınırların ve kapasitenin farkında olmak, kaygı ve stresten

uzaklaşmayı sağlayacak uğraşlar edinmek ve özel yaşama yeterli zamanı ayırmak, savunuculuk faaliyetlerinin sürdürülebilirliği için önemli görülmektedir. Bununla birlikte insan hakları savunucularının mevcut sosyal destek kaynaklarından faydalanmaları ve gerektiğinde yeni sosyal destek mekanizmaları oluşturmak için çaba harcamalarının da güçlenmelerine kayda değer katkılar sağlayacağı söylenebilir.

Toplumsal ve siyasi baskılar, insan hakları savunucularının güçlenmesi önündeki en önemli engel görünmektedir. Türkiye, insan haklarının korunmasına ilişkin uluslararası sözleşmelerde imzası bulunan bir ülkedir. Buna bağlı olarak siyasi iktidarların ve kamu kurumlarının görevi, insan hakları savunucularını ötekileştirmek ve engellemek değil, tam tersine faaliyetlerine destek olmaktır. Dolayısıyla Türkiye’de insan haklarının gelişmesi adına, insan hakları savunucularının siyasi iktidara ve devlete yönelik eleştirilerinin dikkate alınması ve savunuları hedef haline getiren eylem ve söylemlerden acilen vazgeçilmesi gerekmektedir.

Toplum ve devlet desteğinin yetersizliğine bağlı olarak, Türkiye’de insan hakları savunuculuğu faaliyetlerinin ekonomik olarak sürdürülmesi büyük oranda uluslararası fon kaynaklarına ve donörlere bağımlı görünmektedir. Ancak katılımcı ifadeleri, söz konusu ekonomik kaynakların sağlanmasına dair süreç ve kriterlerin savunucuların iş-yaşam dengeleri ve sosyal destek mekanizmaları üzerinde olumsuz etkide bulunabildiğini göstermektedir. Buradan hareketle, ilgili uluslararası kurum ve kuruluşların, insan hakları savunucularını olumsuz etkileyen söz konusu süreç ve kriterleri gözden geçirmesi faydalı olacaktır.

Çalışma, psikolojik danışma alanında sosyal adalet ve savunuculuk kavramlarının öneminin gitgide arttığı bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Bununla birlikte, psikolojik danışma alanyazında insan hakları savunucuları ile gerçekleştirilen çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Benzer çalışmaların yürütülmesi, psikolojik danışmanların artan eşitlik ve adalet vurgularını somutlaştırabilir ve psikolojik danışma alanının saygınlığını arttırabilir. Bu çalışmanın bulguları ile bağlantılı olarak, insan hakları savunucularına veya toplumsal

olarak dezavantajlı konumdaki farklı gruplara yönelik güçlendirmeyi temel alan müdahaleler geliştirilebilir. Bu yanıyla çalışmanın yalnızca psikolojik danışmanlara değil, insan hakları faaliyetlerine katkı sunmak isteyen tüm ruh sağlığı uzmanlarına faydalı olması ümit edilmektedir.

Kaynaklar

- Abendroth, A. & Dulk, L. (2011). Support for the work-life balance in Europe: The impact of state, workplace and family support on work-life balance satisfaction. *Work Employment and Society*, 25(2), 234-256. <https://doi.org/10.1177/0950017011398892>
- Amundsen, S., & Martinsen, Ø. L. (2014). Empowering leadership: Construct clarification, conceptualization, and validation of a new scale. *The Leadership Quarterly*, 25(3), 487–511. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2013.11.009>
- Amundsen, S., & Martinsen, Ø. L. (2015). Linking empowering leadership to job satisfaction, work effort, and creativity: The role of self-leadership and psychological empowerment. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 22(3), 304-323. <https://doi.org/10.1177/1548051814565819>
- Anderson, C., & Berdahl, J. L. (2002). The experience of power: Examining the effects of power on approach and inhibition tendencies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1362–1377. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1362>
- Anderson, C., John, O. P., & Keltner, D. (2012). The personal sense of power. *Journal of Personality*, 80(2), 313-344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00734.x>
- Anstis, S. (2012). Using law to impair the rights and freedoms of human rights defenders: A case study of Cambodia. *Journal of Human Rights Practice*, 4(3), 312-333. <https://doi.org/10.1093/jhuman/hus017>
- Arastaman, G., Öztürk Fidan, İ., & Fidan, T. (2018). Nitel araştırmada geçerlik ve güvenirlik: Kuramsal bir inceleme. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- Arıcı Şahin, F. (2017). *Feminist yaklaşıma dayalı ilişki geliştirme programının güç paylaşımı, benlik yönelimleri ve çift uyumuna etkisi* [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].

<https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/handle/11655/4401>

Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı. (2016). *İnsan hakları savunucularının korunmasına ilişkin kılavuz ilkeler*. <https://www.osce.org/tr/odihhr/230596>

Baehr, P. (1999). *Human rights: Universality in practice*. Macmillan.

Baker, E., Stover, E., Haar, R., Lampros, A., & Koenig, A. (2020). Safer viewing: A study of secondary trauma mitigation techniques in open source investigations. *Health and Human Rights*, 22(1), 293.

Bakke, K. M., Mitchell, N. J., & Smidt, H. M. (2020). When states crack down on human rights defenders. *International Studies Quarterly*, 64(1), 85-96. <https://doi.org/10.1093/isq/sqz088>

Balakrishnan, S., Soundararajan, V., & Parayitam, S. (2022). Recognition and rewards as moderators in the relationships between antecedents and performance of women teachers: Evidence from India. *International Journal of Educational Management*, 6(36), 1002-1026.

Ballou, M., Hill, M., & West, C. (2007). *Feminist therapy theory and practice: A contemporary perspective*. Springer Publishing Company.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.

Barcia, I. (2014). *Our right to safety: Women human rights defenders' holistic approach to protection*. Association for Women's Rights in Development. https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/Our%20Right%20To%20Safety_FINAL.pdf

Barnett, M. (2018). Human rights, humanitarianism, and the practices of humanity. *International Theory*, 10(3), 314-349. <https://doi.org/10.1017/s1752971918000118>

- Barry, J. & Nainar, V. (2008). *Women human rights defenders' security strategies: Insiste, resiste, persiste, existe*. Urgent Action Fund for Women's Human Rights.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Bartunek, J. M., & Spreitzer, G. M. (2006). The interdisciplinary career of a popular construct used in management: Empowerment in the late 20th Century. *Journal of Management Inquiry*, 15(3), 255-273. <https://doi.org/10.1177/1056492606291201>
- Berber, E. (2017). Kurgu ve gerçeklik ekseninde türkiye'de sivil toplum örgütleri: İnsan hakları örgütleri özelinde bir değerlendirme. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 7(3), 181-202.
- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research*, 15(2), 219-234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Birks, M., & Mills, J. (2015). *Grounded theory: A practical guide* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Birleşmiş Milletler. (1948). *İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi*. https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/trk.pdf
- Birleşmiş Milletler. (1998). *Evrensel Olarak Tanınan İnsan Hakları ve Temel Özgürlüklerin Geliştirilmesi ve Korunmasında Bireylerin, Grupların ve Toplumsal Kuruluşların Hakları ve Sorumlulukları Üzerine Bildirge*. https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Defenders/Declaration/DeclarationHRDT_urkish.pdf

Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Yüksek Komiserliği. (t.y.). *Who is a defender.*

<https://www.ohchr.org/EN/Issues/SRHRDefenders/Pages/Defender.aspx#ftn1>

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>

Brodsky, A. E., & Cattaneo, L. B. (2013). A transconceptual model of empowerment and resilience: Divergence, convergence and interactions in kindred community concepts. *American Journal of Community Psychology*, 52, 333–346. <https://doi.org/10.1007/s10464-013-9599-x>

Brodsky, A. E., Welsh, E., Carrillo, A., Talwar, G., Scheibler, J., & Butler, T. (2011). Between synergy and conflict: Balancing the processes of organizational and individual resilience in an Afghan women's community. *American Journal of Community Psychology*, 47(3-4), 217-235. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9399-5>

Brown, L. S. (1986). Gender-role analysis: A neglected component of psychological assessment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(2), 243–248. <https://doi.org/10.1037/h0085604>

Brown, L. S. (2008). Feminist therapy. In J. L. Lebow (Ed.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* (pp. 277-306). John Wiley & Sons.

Brown, L. S. (2018). *Feminist therapy* (2nd Ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

Cambridge Dictionary. (t.y.). Empowerment. *Cambridge dictionary* içinde. 15 Aralık 2023 tarihinde erişilmiştir.

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/empowerment>

Carr, E. S. (2003). Rethinking empowerment theory using a feminist lens: The importance of process. *Affilia*, 18(1), 8-20. <https://doi.org/10.1177/0886109902239092>

- Cattaneo, L. B. & Chapman, A. R. (2010). The process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologist*, 65(7), 646-659. <https://doi.org/10.1037/a0018854>
- Chan, X. W., Kalliath, T., Brough, P., O'Driscoll, M. P., Siu, O. L., & Timms, C. (2017). Self-efficacy and work engagement: Test of a chain model. *International Journal of Manpower*, 38(6), 819-834. <https://doi.org/10.1108/ijm-11-2015-0189>
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Chen, C. & Gorski, P. (2015). Burnout in social justice and human rights activists: Symptoms, causes and implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), 366-390. <https://doi.org/10.1093/jhuman/huv011>
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A. & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- Chen, G., Smith, T. A., Kirkman, B. L., Zhang, P., Lemoine, G. J. & Farh, J. (2019). Multiple team membership and empowerment spillover effects: Can empowerment processes cross team boundaries?. *Journal of Applied Psychology*, 3(104), 321-340. <https://doi.org/10.1037/apl0000336>
- Cheng, C. (1998). Getting the right kind of support: functional differences in the types of social support on depression for Chinese adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 54(6), 845-849. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1097-4679\(199810\)54:63.0.co;2-l](https://doi.org/10.1002/(sici)1097-4679(199810)54:63.0.co;2-l)
- Christens, B. D. (2011). Toward relational empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 50(1-2), 114-128. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9483-5>
- Christens, B. D. (2012). Targeting empowerment in community development: A community psychology approach to enhancing local power and well-being. *Community Development Journal*, 47(4), 538–554. <https://doi.org/10.1093/cdj/bss03>

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Conger, J. A. & Kanungo, R. N. (1988). The empowerment process: Integrating theory and practice. *Academy Of Management Review*, 13(3), 471-482.
<https://doi.org/10.5465/amr.1988.4306983>
- Constantine M. G., Hage S. M., Kindaichi M. M., Bryant R. M. (2007). Social justice and multicultural issues: Implications for the practice and training of counselors and counseling psychologists. *Journal of Counseling & Development*, 85(1), 24-29.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00440.x>
- Contratto, S. & Rossier, J. (2005). Early trends in feminist therapy theory and practice. *Women & Therapy*, 28(3-4), 7–26. https://doi.org/10.1300/j015v28n03_02
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). SAGE Publications.
- Coyne, J. C. (2013). Highly correlated hedonic and eudaimonic well-being thwart genomic analysis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(45), E4183-E4183.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1315212110>
- Crethar, H. C., Rivera, E. T. & Nash, S. (2008). In search of common threads: Linking multicultural, feminist, and social justice counseling paradigms. *Journal of Counseling and Development*, 86(3), 269-278. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00509.x>
- Curtin, M. & Fossey, E. (2007). Appraising the trustworthiness of qualitative studies: guidelines for occupational therapists. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(2), 88-94. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2007.00661.x>
- Çakır, S. & Güneri, O. (2011). Exploring the factors contributing to empowerment of Turkish migrant women in the UK. *International Journal of Psychology*, 46(3), 223-233.
<https://doi.org/10.1080/00207594.2010.532800a>

- Çetin, S. (2008). *Türkiye insan hakları hareketi*. İnsan Hakları Gündemi Derneği.
- Çınar, Ö. H. & Şirin, T. (2017). Turkey's human rights agenda. *Research and Policy on Turkey*, 2(2), 133-143. <https://doi.org/10.1080/23760818.2017.1350354>
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2019). *Issues and ethics in the helping professions* (10th Ed.). Cengage Learning.
- Datchi-Phillips, C. (2009). *Change in contexts: A critical approach to empowerment research in counseling* (Order No. 3344571) [Doctoral dissertation, Indiana University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. & Jarden, A. (2016). Different types Of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 5(28), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Eguren Fernández, L. E. & Patel, C. (2015). Towards developing a critical and ethical approach for better recognising and protecting human rights defenders. *The International Journal of Human Rights*, 19(7), 896-907. <https://doi.org/10.1080/13642987.2015.1075302>
- Ehring, T., & Quack, D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: The role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587-598. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004>
- Enns, C. Z. (2004). *Feminist theories and feminist psychotherapies: Origins, themes, and diversity* (2nd ed.). Haworth.
- Evans, G. W. (2003). A multimethodological analysis of cumulative risk and allostatic load among rural children. *Developmental Psychology*, 39(5), 924–933. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.5.924>

- Fawcett, S.B., White, G.W., Balcazar, F.E., Suarez-Balcazar, Y., Mathews, R.M., Paine-Andrews, A., Seekins, T., & Smith, J.F. (1994), A contextual-behavioral model of empowerment: Case studies involving people with physical disabilities. *American Journal of Community Psychology*, 22(4), 471-496. <https://doi.org/10.1007/BF02506890>
- Fishbein, S. M., Manos, E., & Rotteveel, J. (1995). Helping the helpers: A unique colleague support system for mental health professionals-consumers. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 33(11), 41-43. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19951101-08>
- Fitzsimons, S. & Fuller, R. W. (2002). Empowerment and its implications for clinical practice in mental health: A review. *Journal of Mental Health*, 11(5), 481-499. <https://doi.org/10.1080/09638230020023>
- Foster-Fishman, P. G., Salem, D. A., Chibnall, S., Legler, R., & Yapchai, C. (1998). Empirical support for the critical assumptions of empowerment theory. *American Journal Of Community Psychology*, 26(4), 507-536. <https://doi.org/10.1023/A:1022188805083>
- Fotiadis, A., Abdulrahman, K., & Spyridou, A. (2019). The mediating roles of psychological autonomy, competence and relatedness on work-life balance and well-being. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01267>
- Fragale, A. R., Overbeck, J. R., & Neale, M. A. (2011). Resources versus respect: Social judgments based on targets' power and status positions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 767-775. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.03.006>
- Front Line Defenders. (2017). *Annual report on human rights defenders at risk in 2017*. https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/annual_report_digital.pdf
- Front Line Defenders. (2022). *Global analysis 2022*. https://www.frontlinedefenders.org/sites/default/files/1535_fld_ga23_web.pdf

- Gal, R. (1998). Colleagues in distress: Helping the helpers. *International Review of Psychiatry*, 10(3), 234. <https://doi.org/10.1080/09540269874826>
- Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Magee, J. C. (2003). From power to action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 453–466. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.453>
- Gilbert, L. A. (1980). Feminist therapy. In A.M Brodsky & R. T. Hare-Mustin (Eds.), *Women and psychotherapy: An assessment of research and practice* (pp. 245–265). Guilford Press.
- Glaser, B. (1992). *Basics of grounded theory analysis*. Sociology Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Aldine.
- Gottlieb, B. H. & Bergen, A. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5), 511-520. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>
- Gorski, P. C. (2019). Fighting racism, battling burnout: Causes of activist burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), 667-687. <https://doi.org/10.1080/01419870.2018.1439981>
- Greenhaus, J. H. (2003). *Work-family balance: A handbook for researchers, academicians, and practitioners*. Oxford University Press.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M., & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510–531. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00042-8](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00042-8)
- Greenspan, M. (1986). Should therapists be personal?. *Women & Therapy*, 5(2-3), 5–17. https://doi.org/10.1300/j015v05n02_02

- Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology: A Journal of Theory, Research, and Development*, 29(2), 75-91. <https://doi.org/10.1007/BF02766777>
- Gutierrez, L. M. (1990). Working with women of color: An empowerment perspective. *Social Work*, 35(2), 149-153. <https://doi.org/10.1093/sw/35.2.149>
- Gutierrez, L. M. (1995). Understanding the empowerment process: Does consciousness make a difference?. *Social Work Research*, 19(4), 229-237. <https://doi.org/10.1093/swr/19.4.229>
- Haar, J., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: a study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 361-373. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>
- Hall, G. (2019). Human rights activism: Factors which influence and motivate young adults in Australia. *Human Rights Education Review*, 2(2), 26-44. <https://doi.org/10.7577/hrer.3295>
- Hankey, S. & Ó Clunaigh, D. (2013). Rethinking risk and security of human rights defenders in the digital age. *Journal of Human Rights Practice*, 5(3), 535-547. <https://doi.org/10.1093/jhuman/hut023>
- Hannum, H. (1998). The UDHR in national and international law. *Health and Human Rights*, 3(2), 144-158. <https://doi.org/10.2307/4065305>
- Hare-Mustin, R. T., Marecek, J., Kaplan, A. G., & Liss-Levinson, N. (1979). Rights of clients, responsibilities of therapists. *American Psychologist*, 34(1), 3–16. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.34.1.3>
- Herlihy, B. & Corey, G. (2015). Feminist therapy. In G. Corey Corey (Ed.), *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed., pp. 337-366). Nelson Education.

- Hernández, P., Gangsei, D., & Engstrom, D. (2007). Vicarious resilience: A new concept in work with those who survive trauma. *Family Process*, 46(2), 229-241. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00206.x>
- Hipolito-Delgado, C. P., & Lee, C. C. (2007). Empowerment theory for the professional school counselor: A manifesto for what really matters. *Professional School Counseling*, 10(4). <https://doi.org/10.1177/2156759X0701000401>
- Houston-Kolnik, J. D., Odahl-Ruan, C. A., & Greeson, M. R. (2021). Who helps the helpers? Social support for rape crisis advocates. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(1-2), 406-427. <https://doi.org/10.1177/0886260517726970>
- Human Rights Watch. (2023). *World report 2024: Events of 2023*. <https://www.hrw.org/world-report/2024>
- Hunt, L. A. (2007). *Inventing human rights: A history*. WW Norton & Company.
- İnsan Hakları Derneği. (2018). *İnsan hakları savunucularına, İHD ve İHD yöneticilerine yönelik baskılar raporu*. <http://www.ihd.org.tr/insan-haklari-savunucularina-ihd-ve-ihd-yoneticilerine-yonelik-baskilar-raporu/>
- Jang, Y., Chiriboga, D. A. & Small, B. J. (2008). Perceived discrimination and psychological well-being: The mediating and moderating role of sense of control. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(3), 213-227. <https://doi.org/10.2190/AG.66.3.c>
- Jakubowski, P. A. (1977). Self-assertion training procedures for women. In E. I. Rawlings & D. K. Carter (Eds.), *Psychotherapy for women* (pp. 168–190). Charles C Thomas.
- Joscelyne, A., Knuckey, S., Satterthwaite, M. L., Bryant, R. A., Li, M., Qian, M., & Brown, A. D. (2015). Mental health functioning in the human rights field: Findings from an international internet-based survey. *PloS one*, 10(12), e0145188. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145188>

- Kaos GL. (2015). *İnsan hakları savunucularına psiko-sosyal destek başlıyor*. <http://www.kaosgl.org/sayfa.php?id=20185>
- Kaos GL. (2017). 'Queer Şifa Kampı' insan hakları savunucularını bekliyor. <http://kaosgl.org/sayfa.php?id=24482>
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2016). Kanıta dayalı uygulamalar ve psikolojik danışma ve rehberlik alanına yansımaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 13-24.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia, *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233, <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kay, S. (2016). Emotion regulation and resilience: Overlooked connections. *Industrial and Organizational Psychology*, 9(2), 411-415. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.31>
- Keklik, İ. (2010). Psikolojik danışma alanının hak savunuculuğu bağlamında birey ötesi sorumlulukları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 89-99.
- Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110(2), 265–284. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.2.265>
- Kessler, R. C., Mickelson, K. D. & Williams, D. R. (1999). The prevalence, distribution, and mental health correlates of perceived discrimination in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 208-230. <https://doi.org/10.2307/2676349>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kılıç, H. A. (1998). Democratization, human rights and ethnic policies in Turkey. *Journal of Muslim Minority Affairs*, 18(1), 91-110. <https://doi.org/10.1080/13602009808716395>

- Kifer, Y., Heller, D., Perunovic, W. Q. E., & Galinsky, A. D. (2013). The good life of the powerful: The experience of power and authenticity enhances subjective well-being. *Psychological Science, 24*(3), 280-288. <https://doi.org/10.1177/0956797612450891>
- Kim, J., & Bryan, J. (2017). A first step to a conceptual framework of parent empowerment: Exploring relationships between parent empowerment and academic performance in a national sample. *Journal of Counseling & Development, 95*(2), 168–179. <https://doi.org/10.1002/jcad.12129>
- Kiselica, M. S. & Robinson, M. (2001). Bringing advocacy counseling to life: The history, issues, and human dramas of social justice work in counseling. *Journal of Counseling & Development, 79*(4), 387-397. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01985.x>
- Knox, J. H. (2017). *Environmental human rights defenders: A global crisis*. Universal Rights Group. <https://www.universal-rights.org/urg-policy-reports/environmental-human-rights-defenders-ehrds-risking-today-tomorrow/>
- Kogan, V. (2013). Protecting human rights defenders in the North Caucasus: Reflections on developments from 2009 to the present. *Journal of Human Rights Practice, 5*(3), 500-511. <https://doi.org/10.1093/jhuman/hut015>
- Kotera, Y., Maxwell-Jones, R., Edwards, A., & Knutton, N. (2021). Burnout in professional psychotherapists: Relationships with self-compassion, work–life balance, and telepressure. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10), 5308. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105308>
- Kozan, S., & Blustein, D. L. (2018). Implementing social change: A qualitative analysis of counseling psychologists' engagement in advocacy. *The Counseling Psychologist, 46*(2), 154-189. <https://doi.org/10.1177/0011000018756882>

- Kraus, M. W., Piff, P. K., & Keltner, D. (2009). Social class, sense of control, and social explanation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 992–1004.
<https://doi.org/10.1037/a0016357>
- Kuhn, T. S. (1962). *The structure of scientific revolutions*. University of Chicago Press.
- Landman, T. (2006a). *Studying human rights*. Routledge.
- Landman, T. (2006b). Holding the line: Human rights defenders in the age of terror. *The British Journal of Politics and International Relations*, 8(2), 123-147.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-856x.2006.00216.x>
- Lee, C. C. (1998). Counselors as agents of social change. In C. C. Lee & G. L. Walz (Eds.), *Social action: A mandate for counselors* (pp. 3-14). American Counseling Association.
- Lewis, J. A., Arnold, M. S., House, R. & Toporek, R. L. (2002). *ACA advocacy competencies*. <https://www.counseling.org/Resources/Competencies>
- Lightsey Jr, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 96-107. <https://doi.org/10.1177/0011000005282369>
- Lin, Y. (2006). The impact of feminist pastoral counseling on the self-esteem of female christians. *Advancing Women in Leadership Online Journal*, 20.
<https://doi.org/10.21423/awlj-v20.a247>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Lynch, K.B. (1983). Qualitative and quantitative evaluation: Two terms in search of a meaning. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 5(4), 461-464.
<https://doi.org/10.3102/01623737005004461>
- Maddux, J.E., Stanley, M.A. & Manning, M.M. (1987). Self-efficacy theory and research: Applications in clinical and counseling psychology. In J. E. Maddux, C. D.

- Stoltenberg, R. Rosenwein (Eds.), *Social Processes in Clinical and Counseling Psychology* (pp. 39-55). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8728-2_4
- Madsen, W., Ambrens, M., & Ohl, M. (2019). Enhancing resilience in community-dwelling older adults: A rapid review of the evidence and implications for public health practitioners. *Frontiers in Public Health*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00014>
- Mahoney, M. J. (1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 14-16. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.28.1.14>
- Major, B. (2006). New perspectives on stigma and psychological well-being. In S. Levin ve C. van Laar (Ed.), *Stigma and Group Inequality* (s. 207-224). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Malkoç, A., & Yalçın, I. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Marcinkus, W. C., Whelan-Berry, K. S., & Gordon, J. R. (2007). The relationship of social support to the work-family balance and work outcomes of midlife women. *Women in Management Review*, 22(2), 86-111. <https://doi.org/10.1108/09649420710732060>
- Masten, A., Best, K., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi:10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- McWhirter, E. H. (1991). Empowerment in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 69(3), 222-227. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01491.x>

- Mealer, M., Jones, J., Newman, J., McFann, K., Rothbaum, B., & Moss, M. (2012). The presence of resilience is associated with a healthier psychological profile in Intensive Care Unit (ICU) nurses: Results of a national survey. *International Journal of Nursing Studies*, 49(3), 292-299. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.09.015>
- Meernik, J., Aloisi, R., Sowell, M., & Nichols, A. (2012). The impact of human rights organizations on naming and shaming campaigns. *Journal of Conflict Resolution*, 56(2), 233-256. <https://doi.org/10.1177/0022002711431417>
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387-391. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.029>
- Moradi, B. & Funderburk, J. R. (2006). Roles of perceived sexist events and perceived social support in the mental health of women seeking counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 464-473. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.464>
- Morton, M. H., & Montgomery, P. (2013). Youth empowerment programs for improving adolescents' self-efficacy and self-esteem: A systematic review. *Research on Social Work Practice*, 23(1), 22–33. <https://doi.org/10.1177/1049731512459967>
- Motulsky, S. L., Gere, S. H., Saleem, R., & Trantham, S. M. (2014). Teaching social justice in counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 42(8), 1058-1083. <https://doi.org/10.1177/0011000014553855>
- Müller, M. and Correa, C. (2017). Integrating a psychosocial perspective into human rights and protection practices: A case study of Peace Brigades International (PBI) Mexico. *Human Rights Defender Hub Working Paper Series 2*. Centre for Applied Human Rights, University of York. <https://hrdhub.org/working-papers>

- Nah, A. M. (2017). Wellbeing, risk, and human rights practice. *Human Rights Defender Hub Policy Brief 1*. Centre for Applied Human Rights, University of York.
<https://securityofdefendersproject.org/policy-briefs-en/>
- Nah, A. M. (2021). Navigating mental and emotional wellbeing in risky forms of human rights activism. *Social Movement Studies*, 20(1), 20-35.
<https://doi.org/10.1080/14742837.2019.1709432>
- Nah, A. M., Bennett, K., Ingleton, D. & Savage, J. (2013). A research agenda for the protection of human rights defenders. *Journal of Human Rights Practice*, 5(3), 401-420. <https://doi.org/10.1093/jhuman/hut026>
- Navas, J., Núñez-Lozano, J., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Bozal, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Niewyk, D. L. & Nicosia, F. R. (2003). *The Columbia guide to the Holocaust*. Columbia University Press.
- Noyce, R. & Simpson, J. (2016). The experience of forming a therapeutic relationship from the client's perspective: A metasynthesis. *Psychotherapy Research*, 2(28), 281-296.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1208373>
- Ogińska-Bulik, N. & Michalska, P. (2021). Psychological resilience and secondary traumatic stress in nurses working with terminally ill patients - the mediating role of job burnout. *Psychological Services*, 18(3), 398-405. <https://doi.org/10.1037/ser0000421>
- Ong, H. L., Vaingankar, J. A., Abidin, E., Sambasivam, R., Fauziana, R., Tan, M. E., Chong, S. A., Goveas, R. R., Chiam, P. C. & Subramaniam, M. (2018). Resilience and burden in caregivers of older adults: moderating and mediating effects of perceived social support. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1616-z>

- Ozer, E. M., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 472–486. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.472>
- Özbay, F., Fitterling, H., Charney, D., & Southwick, S. (2008). Social support and resilience to stress across the life span: A neurobiologic framework. *Current Psychiatry Reports*, 10(4), 304-310. <https://doi.org/10.1007/s11920-008-0049-7>
- Page, N., & Czuba, C. E. (1999). Empowerment: What is it? *Journal of Extension*, 37(5), 1-5.
- Panda, A. and Sahoo, C. (2021). Work–life balance, retention of professionals and psychological empowerment: An empirical validation. *European Journal of Management Studies*, 26(2/3), 103-123. <https://doi.org/10.1108/ejms-12-2020-0003>
- Pansardi, P. (2012). Power to and power over: Two distinct concepts of power?. *Journal of Political Power*, 5(1), 73-89. <https://doi.org/10.1080/2158379X.2012.658278>
- Pelit, E., Öztürk, Y. & Arslantürk, Y. (2011). The effects of employee empowerment on employee job satisfaction. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 6(23), 784-802. <https://doi.org/10.1108/095961111111153475>
- Peña, A. M., Meier, L., & Nah, A. M. (2023). Exhaustion, adversity, and repression: Emotional attrition in high-risk activism. *Perspectives on Politics*, 21(1), 27–42. <https://doi.org/10.1017/S1537592721003273>
- Perilla, J. L., Serrata, J. V., Weinberg, J. & Lippy, C. (2012). Integrating women's voices and theory: A comprehensive domestic violence intervention for Latinas. *Women & Therapy*, 1-2(35), 93-105. <https://doi.org/10.1080/02703149.2012.634731>
- Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 569-579. <https://doi.org/10.1007/BF02506982>

- Priest, N. C., Paradies, Y. C., Gunthorpe, W., Cairney, S. J. & Sayers, S. M. (2011). Racism as a determinant of social and emotional wellbeing for Aboriginal Australian youth. *Medical Journal of Australia*, 194(10), 546-550. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2011.tb03099.x>
- Prilleltensky, I. (2008). The role of power in wellness, oppression, and liberation: The promise of psychopolitical validity. *Journal of Community Psychology*, 36(2), 116-136. <https://doi.org/10.1002/jcop.20225>
- Prilleltensky, I. & Gonick, L. (1996). Politics change, oppression remains: On the psychology and politics of oppression. *Political Psychology*, 127-148. <https://doi.org/10.2307/3791946>
- Quevillon, R. P., Gray, B. L., Erickson, S. E., Gonzalez, E. D., & Jacobs, G. A. (2016). Helping the helpers: Assisting staff and volunteer workers before, during, and after disaster relief operations. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1348-1363. <https://doi.org/10.1002/jclp.22336>
- Rader, J., & Gilbert, L. (2005). The egalitarian relationship in feminist therapy. *Psychology of Women Quarterly*, 4(29), 427-435. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2005.00243.x>
- Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121-148. <https://doi.org/10.1007/BF00919275>
- Ratts, M. J. (2009). Social justice counseling: Toward the development of a fifth force among counseling paradigms. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 48(2), 160-172. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2009.tb00076.x>
- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Harvard University Press.
- Rawlett, K. E. (2014). Journey from self-efficacy to empowerment. *Health Care*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.12966/hc.02.01.2014>

- Reading, R., & Rubin, L. R. (2011). Advocacy and empowerment: Group therapy for LGBT asylum seekers. *Traumatology*, 17(2), 86–98. <https://doi.org/10.1177/1534765610395622>
- Remer, P. A., & Oh, K. H. (2013). Feminist therapy in counseling psychology. In C. Z. Enns, E. N. Williams, C. Z. Enns, & E. N. Williams (Eds.), *The Oxford handbook of feminist multicultural counseling psychology* (pp. 304–321). Oxford University Press.
- Riger, S. (1993). What's wrong with empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 21(3), 279-292. <https://doi.org/10.1007/bf00941504>
- Rodgers, K. (2010). 'Anger is why we're all here': Mobilizing and managing emotions in a professional activist organization. *Social Movement Studies*, 9(3), 273-291. <https://doi.org/10.1080/14742837.2010.493660>
- Rogers, E. S., Chamberlin, J., Ellison, M. L., & Crean, T. (1997). A consumer-constructed scale to measure empowerment among users of mental health services. *Psychiatric Services*, 48(8), 1042–1047. <https://doi.org/10.1176/ps.48.8.1042>
- Ros-Sánchez, T., Lidón-Cerezuela, M., Benavente, Y., & Abad-Corpa, E. (2023). Promoting empowerment and self-care in older women through participatory action research: analysis of the process of change. *Journal of Advanced Nursing*, 79(6), 2224-2235. <https://doi.org/10.1111/jan.15573>
- Rupert, P. & Kent, J. (2007). Gender and work setting differences in career-sustaining behaviors and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology Research and Practice*, 38(1), 88-96. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.38.1.88>
- Rutherford, A. (2018). Feminism, psychology, and the gendering of neoliberal subjectivity: From critique to disruption. *Theory & Psychology*, 5(28), 619-644. <https://doi.org/10.1177/0959354318797194>
- Rutter, M. (1999), Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>

- Rutter, M. (2012). Resilience: Causal pathways and social ecology. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience* (pp. 33-42). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_3
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 186–193. <https://doi:10.1037/a0012753>
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Deci, E. L. (2010). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice 1ψ7. *The Counseling Psychologist*, 2(39), 193-260. <https://doi.org/10.1177/0011000009359313>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Saldana, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. SAGE Publications.
- Sammer, A., & Majeed, S. (2022). Emotional intelligence and self efficacy as predictors of life satisfaction among doctors working in emergency department. *Journal of Development and Social Sciences*, 3(2), 1208-1219, [https://doi.org/10.47205/jdss.2022\(3-II\)107](https://doi.org/10.47205/jdss.2022(3-II)107)

- Schwarz, J. E. (2017). Counseling women and girls: Introduction to empowerment feminist therapy. In J. E. Schwarz (Ed.), *Counseling women across the life span: Empowerment, advocacy, and intervention* (pp. 1-20). Springer.
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology, 28*(4), 528–541. <https://doi.org/10.1177/0959354318783584>
- Seibert, S. E., Wang, G., & Courtright, S. H. (2011). Antecedents and consequences of psychological and team empowerment in organizations: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology, 5*(96), 981-1003. <https://doi.org/10.1037/a0022676>
- Seiler, A. & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in Psychiatry, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00208>
- Sepulveda, M., van Banning, T., Gudmundsdottir, G. D., Chamoun, C. & van Genugten, W. (2004). *Human rights reference handbook*. University for Peace.
- Sexton, T. L. (1999). *Evidence-based counseling: Implications for counseling practice, preparation, and professionalism*. ERIC Clearinghouse on Counseling and Student Services Greensboro, NC. <https://www.counseling.org/resources/library/eric%20digests/99-09.pdf>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information, 22*(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Shields, S. A. (2008). Gender: An intersectionality perspective. *Sex Roles, 59*(5-6), 301–311. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9501-8>
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual?. *Ecology and Society, 20*(4). <http://dx.doi.org/10.5751/ES-07832-200410>
- Sirgy, M. J., & Lee, D. J. (2018). Work-life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life, 13*, 229-254. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>

- Smirnova, M. O., Meckes, S. J., & Lancaster, C. (2022). The protective effects of perceived cohesion on the mental health of first responders. *Psychological Services, 19*(Suppl 1), 23-33. <https://doi.org/10.1037/ser0000580>
- Solomon, B. (1976). *Black empowerment: Social work in oppressed communities*. Columbia University Press.
- Sousa, C. A., Haj-Yahia, M. M., Feldman, G., & Lee, J. (2013). Individual and collective dimensions of resilience within political violence. *Trauma, Violence, & Abuse, 14*(3), 235-254. <https://doi.org/10.1177/1524838013493520>
- Speight, S. L. & Vera, E. M. (2004). A social justice agenda: Ready, or not? *The Counseling Psychologist, 32*(1), 109-118. <https://doi.org/10.1177/0011000003260005>
- Sue, D., Arredondo, P., & McDavis, R. (1992). Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling & Development, 70*(4), 477-486. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb01642.x>
- Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. SAGE Publications.
- Toporek, R. L. (2001). Developing a common language and framework for understanding advocacy in counseling. In J. Lewis & L. Bradley (Eds.), *Advocacy in counseling: Counselors, clients & community* (pp. 5-14). ERIC.
- Toporek, R. L., Lewis, J. A. & Crethar, H. C. (2009). Promoting systemic change through the ACA Advocacy Competencies. *Journal of Counseling & Development, 87*(3), 260-268. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00105.x>
- Türkiye İnsan Hakları Vakfı. (2023). *Türkiye’de insan hakları savunucularının 2022 yılında karşılaştığı baskı, engel ve zorluklar*. <https://tihv.org.tr/ozel-raporlar-ve-degerlendirmeler/insan-haklari-savunuculari-2022-raporu>
- Uluslararası Af Örgütü. (2017). *Human rights defenders under threat*. <https://www.amnesty.org/en/documents/act30/6011/2017/en/>

- Uluslararası Af Örgütü. (2018a). *Fırtınaya göğüs germek: Türkiye'deki korku ikliminde insan haklarını savunmak*. <https://www.amnesty.org.tr/icerik/firtinaya-gogus-germek>
- Uluslararası Af Örgütü. (2018b). *Uluslararası Af Örgütü raporu 2017/2018*. <https://www.amnesty.org/en/documents/POL10/6700/2018/En/>
- Uluslararası Af Örgütü. (2019). *Laws designed to silence: The global crackdown on civil society organizations*. <https://www.amnesty.org/en/documents/act30/9647/2019/en/>
- Uluslararası Af Örgütü. (2023). *Uluslararası Af Örgütü raporu 2022/2023: Dünyada insan haklarının durumu*. <https://www.amnesty.org.tr/icerik/uluslararasi-af-orgutu-202223-raporu>
- Umene-Nakano, W., Kato, T., Kikuchi, S., Tateno, M., Fujisawa, D., Hoshuyama, T., & Nakamura, J. (2013). Nationwide survey of work environment, work-life balance and burnout among psychiatrists in Japan. *Plos One*, 8(2), e55189. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055189>
- Urquhart, C. (2013). *Grounded theory for qualitative research*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781526402196>
- Van der Vet, F. & Lytikäinen, L. (2015). Violence and human rights in Russia: How human rights defenders develop their tactics in the face of danger, 2005–2013. *The International Journal of Human Rights*, 19(7), 979-998. <https://doi.org/10.1080/13642987.2015.1075306>
- Vera, E. M. & Speight, S. L. (2003). Multicultural competence, social justice, and counseling psychology: Expanding our roles. *Counseling Psychologist*, 31(3), 253-272. <https://doi.org/10.1177/0011000003031003001>
- Wampold, B. E., Lichtenberg, J. W., & Waehler, C. A. (2002). Principles of empirically supported interventions in counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 30(2), 197-217. <https://doi.org/10.1177/0011000002302001>

- Williams, D. R., Yu, Y., Jackson, J. S. & Anderson, N. B. (1997). Racial differences in physical and mental health: Socio-economic status, stress and discrimination. *Journal of Health Psychology*, 2(3), 335-351. <https://doi.org/10.1177/135910539700200305>
- Williams, E. & Morrow, S. (2009). Achieving trustworthiness in qualitative research: A pan-paradigmatic perspective. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 576-582. <https://doi.org/10.1080/10503300802702113>
- Wilks, S. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wills, T. A. (1991). Social support and interpersonal relationships. In M.S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 265-289). Sage Publications.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>
- Wingen, T., & Dohle, S. (2021). Exploring negative beliefs about power. *Social Psychology*, 52, 250-263. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000453>.
- Women Human Rights Defenders International Coalition. (2012). *Global report on the situation of women human rights defenders*. Women Human Rights Defenders International Coalition. https://defendingwomen-defendingrights.org/wp-content/uploads/2014/03/WHRD_IC_Global-Report_2012.pdf
- Worell, J. (2001). Feminist interventions: Accountability beyond symptom reduction. *Psychology of Women Quarterly*, 25(4), 335-343. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00033>
- Worell, J. & Remer, P. (2002). *Feminist perspectives in therapy: Empowering diverse women*: John Wiley & Sons.

- Wyche, K. F., & Rice, J. K. (1997). Feminist therapy: From dialogue to tenets. In J. Worell & N. G. Johnson (Eds.), *Shaping the future of feminist psychology: Education, research, and practice* (pp. 57–72). American Psychological Association.
- Yoder, J. D., & Kahn, A. S. (1992). Toward a feminist understanding of women and power. *Psychology of Women Quarterly*, 16(4), 381-388. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1992.tb00263.x>
- Young, I. M. (1990). *Justice and the politics of difference*: Princeton University Press.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581-599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43-63). Springer.
- Zimmerman, M. A. & Warschausky, S. (1998). Empowerment theory for rehabilitation research: conceptual and methodological issues.. *Rehabilitation Psychology*, 43(1), 3-16. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.43.1.3>
- Zou, G., Shen, X., Tian, X., Liu, C., Kong, L., & Li, P. (2016). Correlates of psychological distress, burnout, and resilience among Chinese female nurses. *Industrial Health*, 54(5), 389-395. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2015-0103>

EK-A: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (İnsan Hakları Savunucuları)

Arka plan

1. İnsan hakları savunuculuğu faaliyetlerine nasıl ve ne zaman başladınız?
2. İnsan hakları savunuculuğu yürütmeye sizi motive eden ve/veya motivasyonunuzu sürdürmenize yardımcı olan şeyler nelerdir?

Güçlendirme Faktörleri

3. Savunuculuk faaliyetlerinizle bağlantılı olarak psikolojik güçlendirmeyi nasıl tanımlıyor ve deneyimliyorsunuz? Güçlenmenize yardımcı olan faktörler nelerdir?
4. Hak savunuculuğu faaliyetleriniz esnasında ne tür engeller ve zorluklarla karşılaşıyorsunuz?
5. Hiç güçsüz veya tükenmiş hissettiniz mi? Bu hisleriniz hangi durum ve dönemlerde yoğunlaşıyor?
6. Hangi içsel kaynaklar ve başa çıkma stratejileri, karşılaştığınız risk ve zorluklarla başa çıkmanıza ve faaliyetlerinize devam etmenize yardımcı oluyor?

Öz-Bakım ve Bireysel Gelişim

7. Hak savunuculuğu faaliyetlerinizle ilgili kendinizi yetkin ve yeterli hissediyor musunuz? Bu konuda geliştirmeye ihtiyaç duyduğunuz alanlar var mı? Varsa nelerdir?
8. Öz bakımınıza ne düzeyde özen gösterebiliyorsunuz? Hangi öz bakım uygulamaları tükenmişlikten kaçınmanıza ve işinizi sürdürmenize yardımcı oluyor?
9. Savunuculuk faaliyetleriniz ve özel yaşamınız arasındaki sınırları nasıl belirliyorsunuz ve iş-yaşam dengesini nasıl koruyorsunuz?

Sosyal Destek

10. Savunuculuk faaliyetleriniz esnasında karşılaştığınız güçlüklerle başa çıkmak için ne tür sosyal destek mekanizmalarına sahipsiniz?
11. Diğer savunucularla ve çalışma arkadaşlarınızla dayanışma düzeyiniz nedir? Bunu yeterli buluyor musunuz?
12. Bir insan hakları savunucusu olarak rolünüzde hiç izole edilmiş veya yalnız hissettiniz mi? Eğer hissettiyseniz, bu duygularla başa çıkmanızda ne yardımcı oldu?
13. Yakın çevreniz (aile ve arkadaşlarınız) insan hakları savunucusu olmanızla ilgili ne düşünüyor? Onların yaklaşımı savunuculuk faaliyetlerinizi nasıl etkiliyor?
14. Bir insan hakları savunucusu olarak yaptığınız çalışmaların toplum tarafından tanındığını ve değer gördüğünü hissediyor musunuz? Cevabınız hayırsa nedenlerini açıklayabilir misiniz?
15. Toplumun insan hakları, hak savunuculuğu gibi kavramlara ve savunuculuk yürüttüğünüz gruba yaklaşımını nasıl değerlendiriyorsunuz?
16. Devlet kurumları ve siyasal iktidarın hak savunuculuğu faaliyetlerinize yaklaşımını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Kurumsal Aidiyet ve İlişkiler

17. Çalıştığınız kuruma ve hak savunuculuğu alanına aidiyet hissediyor musunuz?
18. Hak savunuculuğu faaliyetleri ve bunların yürütülme biçimiyle ilgili çalıştığınız kurumda size ne kadar söz hakkı tanınıyor?

19. Savunuculuk çalışmalarınızda kişisel ve mesleki sınırlarınıza saygı gösterildiğini düşünüyor musunuz? Eğer değilse, bu sınırları korumak için ne gibi adımlar atıyorsunuz?
20. Kişisel değerleriniz ile bir insan hakları savunucusu olarak çalıştığınız kurumun hedefleri arasında herhangi bir çatışma var mı? Cevabınız evetse olası çatışmaları nasıl ele alıyorsunuz?
21. İnsan hakları topluluğu içinde veya diğer savunucular arasında herhangi bir çatışma yaşadınız mı ve kötü muameleye maruz kaldınız mı? Bu tür durumlara nasıl başa çıkıyorsunuz?
22. Çalıştığınız kurum savunucuları nasıl güçlendiriyor ve onların iyi oluşunu nasıl gözetiyor?

Ruh Sağlığı, Psikolojik Dayanıklılık ve İyi Oluş

23. Bir insan hakları savunucusu olarak ruh sağlığınızı ve psikolojik iyi oluşunuzu korumakla ilgili karşılaştığınız güçlükler nelerdir? Ruh sağlığınızı ve psikolojik iyi oluşunuzu korumak için ne tür başa çıkma mekanizmaları kullanıyorsunuz?
24. İnsan hakları ihlallerine tanıklık etmenin ve bu ihlallerle çalışmanın duygusal yükünü nasıl yönetiyorsunuz? Sizi duygusal olarak etkileyen bir olay yaşadınız mı? Bu tür olaylarla nasıl başa çıkıyorsunuz?
25. Daha önce hiç ruh sağlığı yardımı aldınız mı? Aldıysanız hangi gerekçe ile başvurduunuz? Bunun faaliyetlerinizle bir bağlantısı var mı?
26. Sizce insan hakları savunucuları hangi ruh sağlığı sorunlarını daha fazla yaşıyor?
27. Sizce insan hakları savunucuları düzenli bir ruh sağlığı desteğine ihtiyaç duyuyor mu? Böyle bir desteğin etkileri neler olabilir?
28. Savunucular ruh sağlığı desteğine erişimde ne gibi zorluklarla karşılaşılıyor? Savunuculara ruh sağlığı konusunda yeterli destek sağlanıyor mu?
29. Savunucular için ne tür ruh sağlığı destekleri faydalı olabilir? Hak savunucuları ile çalışan ruh sağlığı uzmanlarına ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?
30. Ruh sağlığı uzmanları savunuculara özgü sorunlarla çalışma konusunda yeterli mi?

Yöneticilere Yönelik Sorular

31. Bir yönetici olarak, insan hakları çalışmalarında personelinizi nasıl güçlendiriyor ve destekliyorsunuz?
32. Ekibinizin psikolojik iyi oluşunu ve psikolojik dayanıklılığını artırmak için hangi stratejileri ve uygulamaları hayata geçirdiniz?
33. Ekibiniz arasında dayanışmayı ve topluluk olma hissini nasıl geliştiriyorsunuz?
34. Kuruluşunuzda strateji, öncelikler veya kişiler arası sorunlarla ilgili çatışmaları nasıl ele alıyor ve çözüyorsunuz?
35. Tecrübeli bir insan hakları savunucusu olarak kendi tutkunuzu, umudunuzu ve etkinliğinizi sürdürme konusunda kariyeriniz boyunca neler öğrendiniz? İnsan hakları alanında yeni çalışmaya başlayan birine neler tavsiye edersiniz?

EK-B: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Ruh Sağlığı Uzmanları)

Psikolojik Güçlükler

1. İnsan hakları savunucularıyla ne sıklıkla çalışıyorsunuz? Savunucular şimdiye kadar en çok hangi şikayetlerle sizden yardım aldı?
2. Uygulamalarınızda insan hakları savunucuları arasında gördüğünüz en yaygın psikolojik güçlükler veya ruh sağlığı sorunları nelerdir?
3. Güçlenme ve güçlendirme kavramlarından ne anlıyorsunuz? Sizce güçlendirmenin insan hakları savunucuları için önemi nedir?
4. Savunuculuk faaliyetlerinin yarattığı stres, savunucuların psikolojik iyi oluşunu ve kapasitesini nasıl etkiliyor?
5. Anksiyete, depresyon veya travma sonrası stres gibi sorunlar ne sıklıkla ortaya çıkıyor? Buna katkıda bulunan ne gibi faktörler görüyorsunuz?

Kişisel Özellikler ve Psikolojik Dayanıklılık

6. Sizce insan hakları çalışmalarında psikolojik dayanıklılık için en önemli kişisel nitelikler nelerdir? (sonda: duygusal düzenleme, değerler, iyimserlik, öz yeterlilik, vb.)
7. Savunucuların hangi düşünme biçimlerini veya bakış açılarını sürdürmelerinin daha güçlendirici olduğunu düşünüyorsunuz?
8. İyimserlik, tutku veya amaçlılık gibi faktörler savunucuların psikolojik dayanıklılığında nasıl bir rol oynuyor?
9. Savunucuların psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeleri için hangi teknik ve becerileri kullanması önemlidir? Kendi uygulamalarınızda hangi becerileri geliştirmeye odaklanıyorsunuz? (Sonda: duygusal düzenleme, bilişsel yeniden çerçeveleme, mindfulness...)

Öz Bakım ve Başa Çıkma Stratejileri

10. Savunucular faaliyetlerinde nasıl sağlıklı sınırlar belirleyebilirler?
11. Savunucuların psikolojik güçlükler yaşadıkları dönemlerde hangi başa çıkma stratejilerini kullanmalarını önerirsiniz?
12. İş-yaşam dengesi eksikliği savunucuların psikolojik iyi oluşunu ve güçlenme hissini ne şekilde olumsuz etkiliyor? Savunucular iş-yaşam dengesini nasıl geliştirebilir?
13. Savunucular tarafından sıklıkla ihmal edildiğini tespit ettiğiniz öz bakım stratejileri nelerdir? Öz bakıma öncelik vermeleri için onları nasıl motive edebilirsiniz?
14. Hangi çevresel faktörler savunucuların psikolojik iyi oluşunu ve güçlenme hissini artırabilir?

Sosyal Destek ve Kurumsal Faktörler

15. Sosyal destek sistemleri savunucuları ne şekilde güçlendirebilir? En anlamlı destek türleri nelerdir?
16. Kuruluşlar insan hakları çalışanlarını güçlendirecek kültür ve politikaları nasıl oluşturabilir? En etkili yapılar hangileridir?

17. Savunucular arasında tükenmişliği ve dolaylı travmayı önlemek için yöneticilere ne tavsiye edersiniz?
18. Liderler ekipleri arasında akran desteği, güven ve açıklık kültürünü nasıl teşvik edebilir?
19. İnsan hakları kuruluşları savunucuların kendilerini değerli hissetmelerini, dinlenilmelerini ve önemsenmelerini nasıl sağlayabilir?

Psikolojik Danışmanlık Müdahaleleri ve Güçlendirme

20. Savunuculara danışmanlık yaparken en faydalı bulduğunuz teorik yaklaşımlar veya modeller nelerdir? Neden?
21. Savunucularla çalışırken bir müdahale çıktısı olarak güçlendirmeyi ne kadar göz önünde bulunduruyorsunuz?
22. Savunucularla olan danışmanlığınızda, en çok hangi müdahale stratejilerini güçlendirici buldunuz?
23. Savunucuların hangi özellik ve becerilerinin gelişmesinin, güçlenmelerine daha çok katkı sağladığı gözlemlediniz?
24. İnsan hakları savunucuları ile çalışacak diğer ruh sağlığı uzmanlarına neler önerirsiniz?

EK-C: Kişisel Bilgi Formu (İnsan Hakları Savunucuları)**KİŞİSEL BİLGİ FORMU – İNSAN HAKLARI SAVUNUCULARI**

1. Adınız-Soyadınız: _____
2. Yaşınız: _____
3. Cinsiyetiniz: _____
4. En son mezun olduğunuz okul: () İlköğretim () Lise () Önlisans
() Lisans () Yüksek Lisans () Doktora
5. Eğitiminize devam ediyor musunuz? () Evet () Hayır
Cevabınız evetse düzeyini belirtin:
6. Hangi alanda savunuculuk yürütüyorsunuz? _____
7. Çalıştığınız kurum: _____
8. Çalışma biçimiz: () Tam zamanlı () Yarı zamanlı () Gönüllü () Diğer: __
9. Çalıştığınız kurumdaki pozisyonunuz? _____
10. Şu anda görev yaptığınız pozisyon bir yönetici pozisyonu mu? () Evet () Hayır
11. Kaç yıldır savunuculuk yapıyorsunuz? _____
12. Ortalama aylık geliriniz: _____ TL
13. Hangi şehirde yaşıyorsunuz? _____

EK-D: Kişisel Bilgi Formu (Ruh Sağlığı Uzmanları)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU – RUH SAĞLIĞI UZMANLARI

14. Adınız-Soyadınız: _____
15. Yaşınız: _____
16. Cinsiyetiniz: _____
17. En son mezun olduğunuz okul: () İlköğretim () Lise () Önlisans
() Lisans () Yüksek Lisans () Doktora
18. Eğitiminize devam ediyor musunuz? () Evet () Hayır
Cevabınız evetse düzeyini belirtin:
19. Mesleğiniz? () Psikiyatr () Klinik Psikolog () Psikolog
() Psikolojik Danışman () Sosyal Hizmet Uzmanı
() Diğer (lütfen belirtiniz): _____
20. İnsan hakları savunucularıyla kaç yıldır çalışıyorsunuz? _____
21. İnsan hakları savunucularıyla çalışmalarınız nasıl yürütüyorsunuz?
() Bir kamu kurumuna bağlı olarak
() Bir sivil toplum kuruluşuna bağlı olarak – tam zamanlı
() Bir sivil toplum kuruluşuna bağlı olarak – yarı zamanlı
() Bağımsız
() Gönüllü
() Diğer (lütfen belirtiniz): _____
22. Eğer bir kuruma bağlı olarak çalışıyorsanız, kurumun adı: _____
23. Şimdiye kadar hangi alanda faaliyet gösteren insan hakları savunucuları ile çalıştınız?
Birden fazla işaretleyebilirsiniz.
() Kadın () Çocuk () Engelli () LGBTİ+
() Mülteci () Etnik/Dini Azınlık () Diğer (lütfen belirtiniz): _____
24. Şimdiye kadar kaç farklı insan hakları savunucusu ile çalıştınız? _____
25. Şimdiye kadar insan hakları savunucuları ile toplamda kaç görüşme gerçekleştirdiniz?

EK-E: Gönüllü Katılım Formu (İnsan Hakları Savunucuları)

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU (İNSAN HAKLARI SAVUNUCULARI)

İnsan Hakları Savunucularının Psikolojik Olarak Güçlendirilmesi

Sayın Katılımcı,

Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda, Prof. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında yürütülen “İnsan Hakları Savunucularının Psikolojik Olarak Güçlendirilmesi” başlıklı doktora tez çalışması için gönüllü katılımınıza ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışma, insan hakları savunucularının faaliyetleri esnasında deneyimledikleri psikolojik zorlukların, bu zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları güçlenme stratejilerinin ve psikolojik güçlendirmeye dair ihtiyaçlarının belirlenmesini hedeflemektedir. Bunun için insan hakları savunucularının, savunuculuk faaliyetleri ile ilgili deneyim, görüş ve beklentilerinden faydalanılacaktır. Elde edilen veriler insan hakları savunucularının, insan hakları çalışmalarına özgü riskler ve zorluklar karşısında güçlenme duygusu geliştirmelerini ve sürdürmelerini sağlayan temel psikolojik faktörler ile kişisel, sosyal ve örgütsel destek kaynaklarını açıklayan kapsamlı bir kuram geliştirilmesini sağlayacaktır. Katılmanız beklenen yarı yapılandırılmış görüşme bu kapsamda gerçekleştirilecektir. Araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda, öncelikle kısa bir kişisel bilgi formu doldurmanız istenecek ve sonrasında sizinle yaklaşık bir saat sürecek bir görüşme gerçekleştirilecektir. Görüşme daha sonra yazıya dökülmek üzere ses kaydına alınacaktır. Görüşme esnasında size insan hakları savunuculuğu faaliyetlerinize ilişkin düşünce, duygu ve yaşantılarınız; görev aldığınız kurum ve diğer hak savunucuları ile ilişkileriniz; toplumun hak savunuculuğu faaliyetleriyle ilgili tutumuna ilişkin görüşleriniz ile ilgili çeşitli sorular yöneltilecektir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllüğe dayanmaktadır. Araştırmaya katılmayı reddetmekte veya araştırmanın herhangi bir safhasında araştırmadan çekilmekte özgürsünüz ve bunu yaptığınız için herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmayacaksınız. Eğer görüşme sırasında sizi rahatsız eden herhangi bir soru olursa, bu soruyu pas geçebilirsiniz.

Sorulara verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır. Dilediğiniz takdirde gerçek adınızı ve soyadınızı belirtmeme veya hiçbir şekilde ad-soyad bilgisi vermeme konusunda özgürsünüz. Adınızı ve soyadınızı belirtmeniz halinde, çalışmanın yayınlanması esnasında bu bilgileriniz gizlenecek ve yerine sizi temsil eden bir kod kullanılacaktır. Görüşmenin kimliğinizi ortaya çıkarabilecek veriler içermesi durumunda (örn.: çalıştığımız yerin adı ve adresi) bu bilgiler de gizlenecek ve/veya değiştirilecektir. Gizliliğin sağlanması için ses kayıtları ve bu kayıtların yazıya dökülmüş hali bilgisayar ortamında şifreli şekilde saklanacaktır. Ses kayıtları, yazıya aktarıldıktan sonra geri dönüşümü olmayacak şekilde silinecektir. Gönüllü katılım formları, görüşmeler esnasında alınan notlar, görüşme deşifreleri ve diğer kişisel veriler saklanması için zorunlu tutulan yasal süre dolduktan sonra imha edilecektir. Araştırma süresince kişisel verilere sadece araştırmacı ve tez danışmanı Prof. Dr. İbrahim Keklik tarafından erişilebilecektir.

Araştırmayla ilgili herhangi bir soru, öneri ve eleştiriniz için dileğiniz zaman ... numaralı telefon veya ... e-posta adresi aracılığıyla araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı ve görüşme esnasında ses kaydımın alınmasını kabul ediyorum.

Katılımcının Adı – Soyadı:

Adres:

Telefon:

Tarih:

İmza:

Araştırma sırasında etik ilkelere uymayı ve katılımcının kişisel verilerini korumayı kabul ediyorum.

Araştırmacının Adı – Soyadı: Gökhan KABACAOĞLU

Adres: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Beytepe/ANKARA

Tel:

E-Posta:

Tarih:

İmza:

EK-F: Gönüllü Katılım Formu (Ruh Sağlığı Uzmanları)

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU (RUH SAĞLIĞI UZMANLARI)

İnsan Hakları Savunucularının Psikolojik Olarak Güçlendirilmesi

Sayın Katılımcı,

Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda, Prof. Dr. İbrahim Keklik danışmanlığında yürütülen “İnsan Hakları Savunucularının Psikolojik Olarak Güçlendirilmesi” başlıklı doktora tez çalışması için gönüllü katılımınıza ihtiyaç duyulmaktadır. Çalışma, insan hakları savunucularının faaliyetleri esnasında deneyimledikleri psikolojik zorlukların, bu zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları güçlenme stratejilerinin ve psikolojik güçlendirmeye dair ihtiyaçlarının belirlenmesini hedeflemektedir. Bunun için daha önce insan hakları savunucuları ile çalışmış olan ruh sağlığı uzmanlarının deneyim ve görüşlerinden faydalanılacaktır. Elde edilen veriler insan hakları savunucularının, insan hakları çalışmalarına özgü riskler ve zorluklar karşısında güçlenme duygusu geliştirmelerini ve sürdürmelerini sağlayan temel psikolojik faktörler ile kişisel, sosyal ve örgütsel destek kaynaklarını açıklayan kapsamlı bir kuram geliştirilmesini sağlayacaktır. Katılmanız beklenen yarı yapılandırılmış görüşme bu kapsamda gerçekleştirilecektir. Araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda, öncelikle kısa bir kişisel bilgi formu doldurmanız istenecek ve sonrasında sizinle yaklaşık bir saat sürecek bir görüşme gerçekleştirilecektir. Görüşme daha sonra yazıya dökülmek üzere ses kaydına alınacaktır. Görüşme esnasında size insan hakları savunucularının karşılaştıkları psikolojik güçlüklerle ilişkin gözlemlerinizi, psikolojik güçlendirmenin bileşenlerine dair görüşlerinizi ve insan hakları savunucularının için kullandığınız yaklaşım ve yöntemlere ilişkin çeşitli sorular yöneltilecektir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllüğe dayanmaktadır. Araştırmaya katılmayı reddetmekte veya araştırmanın herhangi bir safhasında araştırmadan çekilmekte özgürsünüz ve bunu yaptığınız için herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmayacaksınız. Eğer görüşme sırasında sizi rahatsız eden herhangi bir soru olursa, bu soruyu pas geçebilirsiniz.

Sorulara verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır. Dilediğiniz takdirde gerçek adınızı ve soyadınızı belirtmeme veya hiçbir şekilde ad-soyad bilgisi vermeme konusunda özgürsünüz. Adınızı ve soyadınızı belirtmeniz halinde, çalışmanın yayınlanması esnasında bu bilgileriniz gizlenecek ve yerine sizi temsil eden bir kod kullanılacaktır. Görüşmenin kimliğinizi ortaya çıkarabilecek veriler içermesi durumunda (örn.: çalıştığımız yerin adı ve adresi) bu bilgiler de gizlenecek ve/veya değiştirilecektir. Gizliliğin sağlanması için ses kayıtları ve bu kayıtların yazıya dökülmüş hali bilgisayar ortamında şifreli şekilde saklanacaktır. Ses kayıtları, yazıya aktarıldıktan sonra geri dönüşümü olmayacak şekilde silinecektir. Gönüllü katılım formları, görüşmeler esnasında alınan notlar, görüşme deşifreleri ve diğer kişisel veriler saklanması için zorunlu tutulan yasal süre dolduktan sonra imha edilecektir. Araştırma süresince kişisel verilere sadece araştırmacı ve tez danışmanı Prof. Dr. İbrahim Keklik tarafından erişilebilecektir.

Araştırmayla ilgili herhangi bir soru, öneri ve eleştiriniz için dileğiniz zaman ... numaralı telefon veya ... e-posta adresi aracılığıyla araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı ve görüşme esnasında ses kaydımın alınmasını kabul ediyorum.

Katılımcının Adı – Soyadı:

Adres:

Telefon:

Tarih:

İmza:

Araştırma sırasında etik ilkelere uymayı ve katılımcının kişisel verilerini korumayı kabul ediyorum.

Araştırmacının Adı – Soyadı: Gökhan KABACAOĞLU

Adres: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Beytepe/ANKARA

Tel:

E-Posta:

Tarih:

İmza:

EK-G: Görüşme Sonrası Not (Memo) Örneği

6. Görüşme (Yasemin) Sonrası Notlar*

Altıncı görüşmeyi ...'da çalışan Yasemin ile gerçekleştirdim. [...] Yasemin'in şu ana kadar görüştüğüm kişiler arasında kendini en iyi ve en net ifade eden katılımcı olduğunu söyleyebilirim. [...] Görüşmemiz hem oldukça uzun (83 dakika) hem de içerik olarak oldukça zengindi. Pek çok soruma uzun yanıtlar verdi. Eğer zaman zaman sözünü kesmeseydim eminim çok daha detaylı ve uzun yanıtlar da alabilirdim.

Yasemin ile görüşmemizde engellilerle ilgili çalışan ve aynı zamanda kendisi de engelli olan bir savunucunun deneyimlerini daha derinlemesine anlama şansı buldum. Engellilere yönelik hak savunuculuğu faaliyetlerinde, örneğin LGBTİ+ alanındaki benzer bir siyasi baskı söz konusu değil. Ancak bu engellilere yönelik savunuculuk faaliyeti yürütmenin dikensiz gül bahçesi olduğu anlamına gelmiyor. Yasemin yoğun bir şekilde faaliyetlerinin önemsenmediğinden ve engellilerin ikinci planda kalmasından yakındı. Doğrudan siyasi baskılar söz konusu olmasa da ilgisizlik ciddi anlamda sorun yaratan sistematik bir faktör. Dolayısıyla bu ilgisizliği siyasi baskılarla bir arada anmak mümkün. Bu şekilde devletin ve iktidarın hak savunucularına yönelik tutumu daha geniş bir perspektif ile yorumlanabilir. Yasemin'in görüşme sırasında dile getirdiği diğer kayda değer noktalar şu şekilde sıralanabilir:

- Yasemin'in engelli olması ve buna bağlı olarak hak ihlallerine maruz kalması, hak savunuculuğu yürütmesi konusundaki temel motivasyon kaynağı. Motivasyonunu sürdürmeye neyin yardımcı olduğunu sorduğumda ilk cümlesi "mecbur olduğum için" oldu. Yasemin, hak savunuculuğu alanına dahil olarak benzer durumdaki insanlarla bir araya gelmeyi ve dayanışma göstermeyi psikolojik açıdan güçlendirici bir faktör olarak tanımlıyor. İhlalin öznesi konumunda olmanın hak savunuculuğu yürütmeye yönlendirmesi başka katılımcılarda da karşılaştığım bir durum. Buradan genel bir tema çıkarılabilir.
- Güçlenmeyi nasıl tanımladığını sorduğumda daha önce görüştüğüm belirli katılımcılara paralel şekilde, çeşitli hobilerle ilgilenmek, sosyalleşme aktiviteleri, işten ve alandan geçici süreyle de olsa uzaklaşmak gibi unsurlara vurgu yaptı. Uzaklaşmak/mola vermek güçlenmeyi sağlayan temalar arasında önemli olabilir. Bununla birlikte Yasemin ...'da çalışan ruh sağlığı uzmanlarının çalışanlara belirli iş dışı faaliyetler önerdiğini de söyledi. Ancak Yasemin bunları yeterli bulmuyor. Yine de bu faaliyetler çalışanların yorucu ve tüketici işlerden uzaklaşması adına etkili olabilir.
- Yasemin diğer hak savunucuları ile dayanışma düzeyini yeterli bulduğunu söyledi. Bununla birlikte geçmişte çalıştığı kurumlarda ve diğer hak savunucuları ile çeşitli çatışma durumları yaşamış. [...] Bu çatışmaları söz konusu insanlardan uzak durarak çözdüğünü belirtti. Kurumsal sorunların da özellikle maddi yetersizliklerden kaynaklandığını vurguluyor.
- Yasemin için savunucular arası dayanışmanın geliştirilmesi özellikle güçlendirici bir faktör. Yukarıda da belirttiğim gibi kendi kurumunda savunucuların psikolojik olarak güçlendirilmesine ilişkin gerçekleştirilen çalışmaları yeterli bulmuyor. Daha fazla ne yapılabilir diye sorduğumda, önerileri daha çok bu dayanışmanın geliştirilmesini sağlayacak destek grubu gibi mekanizmaların geliştirilmesi yönünde oldu.

*Katılımcı gizliliğini korumak adına belirli bölümler çıkarılmıştır.

EK-H: İlk Kodlama Sonrası Kod Listesi

Açık iletişim kurma	Diğer savunuculardan ilham alma	Güç ilişkileri
Ailenin bakış açısı	Diğer savunucularla çatışma yaşama	Güçlendirme ihtiyacı
Ailenin desteğini hissetme / hissetmeme	Dinlenme ihtiyacı	Güvenli alan yaratma çabası
Ailenin kaygıları	Dirençle karşılaşma	Hak ihlallerine karşı çıkma
Akıfta olma	Düşüncelerini ifade etme / edememe	Hak ihlallerine maruz kalma
Anlam bulma ve hedef sahibi olma	Duygusal bağ kurmaktan kaçınma	Hak ihlallerini kayıt altına alma
Anlamın azalması / anlamsızlaşma	Duygusal yük	Hak savunuculuğu alanına aidiyet
Anlayış gösterme / anlamaya çalışma	Duygusal yükü dengeleme	Hak savunuculuğu kavramının içinin boşalması
Arayışta olma	Eğitim alma	Hak temelli politikaların eksikliği
Arkadaşlarla dayanışma	Erişilebilirlik sorunları	Haklarının farkında olma ve haklarını koruma
Aşırı duyarlılık ve hassaslaşma	Esneklik	Haklılığa dair inanç
Ayrımcılığa ve dışlanmaya maruz kalma	Etik değerler	Hiyerarşik olmayan ilişki
Başkalarına katkı sunma	Etiketlenme ve ötekileştirilme	Hizmet verilen kesimin beklenti ve öncelikleri
Bilgi edinme ve gelişim ihtiyacı	Etkisiz kalma	Hobiler ve sporla ilgilenme
Çaresizlik	Farkındalık eksikliği	İhtiyaçların görmezden gelinmesi / arka plana atılması
Çocukluk yaşantıları	Farklı gruplarla etkileşim içinde olma	İkincil travmaya maruz kalma
Çok yönlü düşünebilme	Fedakarlıkta bulunma	İkna edici olabilme
Daha fazla çaba gösterme	Fikir ayrılıklarına saygı	İkna etmekte güçlük yaşama
Deneyim ve bilgi aktarımının önemi	Fikirlerinin önemsenmesi	İlerleme ve değişimi gözlemlenme
Deneyimin önemi	Fon veren kuruluşların etkisi	İlerleme ve değişimi gözlemlenmede güçlük
Denge kurma	Geçmiş yaşantılar ve savunuculuk deneyimi	
Devlet desteğinin eksikliği	Gelecek kaygısı duyma	
Devletin sorumluluğu	Geri bildirim verme ve alma	
Devletin ve siyasi iktidarın bakış açısı	Gönüllü çalışmanın avantajları	
Dezavantajlı grup üyesi olma	Grup etkinlikleri	

İnsan hakkı ihlalleri	Kurum içi sorunlar ve baskılar	Öz-bakım ve öz-düzenleme
İnsan hakları kavramı ile tanışma	Kurum içi uyum ve iş birliği	Öz-bakımda bulunma
İsrarcı davranma	Kurumlar arası çatışmalar	Öz-bakımda güçlük yaşama
Kabullenme	Kurumlar arası iş birliği	Özgür karar alma / alamama
Kamu görevlilerinin/yetkililerin yeterliliği	Kurumların çekinceleri	Özgüven
Kamu kurumları ve siyasi iktidarla ilişkiler	Kurumsal aidiyet hissi	Paydaşlar tarafından önemsenmeme
Kararlılık	Kurumsal destek	Performans baskısı
Kaygı, stres ve korku	Kurumsal destek eksikliği / yetersizliği	Politik olmayı istememe
Kendi kimliğinin savunuculuğunu yapma	Kurumsal şeffaflık	Politika belgeleri
Kendi sesini duymak	Kurumsal ve bürokratik engellerle karşılaşma	Profesyonellik / liyakat eksikliği
Kendine eleştirel yaklaşma	Kurumsal yapı	Psikolojik desteğe erişimde güçlük yaşama
Kendini güçlendirme	Maddi destek/kaynak ihtiyacı	Psikolojik desteğin önemi ve olası etkileri
Kendini ihmal etme/etmeme	Maddi olanaklar ve sıkıntılar	Psikolojik destek alma
Kendini iyileştirmeye çalışma	Meslek ve savunuculuk uyumu	Psikolojik durumun farkında olmama
Kendini keşfetme / kişisel farkındalık	Mesleki sınırlara saygı	Psikolojik sorunlara neden olan faktörlerin sürekliliği
Kesişimsellik	Mizahı kullanma	Psikolojik yardıma karşı şüphecilik
Kimseye yaranamama	Mobinge maruz kalma	Psikososyal destek mekanizması oluşturma
Kişisel amaç ve hedefler	Motivasyonun azalması	Rahatlatıcı aktivitelerde bulunma
Kişisel özellikler	Mücadeleci olma	Rekabetten kaçınma
Kişisel sınırlara saygı	Nitelikten çok niceliğin önemsenmesi	Risk ve tehlikelere hazırlıklı olma
Kişisel sınırların ihlal edilmesi	Öğrenme ve gelişmeye açık olma	Ruh sağlığı desteğine erişim
Kurtarıcı / kahraman rolüne bürünme	Olumlu tepkilerle karşılaşma	Ruh sağlığı uzmanlarına tavsiyeler
Kurum / yönetici tarafından önemsenmeme	Olumsuz savunuculuk deneyimleri	
Kurum içi denetim	Önleyici mekanizmalar oluşturma	
	Ortak amaç ve hedeflere sahip olma	

Ruh sağlığı uzmanlarının yeterlilikleri	Sistemik koşulların etkisi	Toplumun savunuculara bakışı
Sağduyu ve Sabır	Siyasi baskılar	Tutarsız tutum ve davranışlar
Savunucular arası dayanışma	Siyasi baskılara maruz kalma	Uluslararası bağlantıların önemi
Savunucular arası dayanışma eksikliği	Siyasi kişi ve kurumlarla iletişimde olma	Uluslararası ilişkilerin etkisi
Savunucular arası ilişkiler	Siyasi koşullardan olumsuz etkilenme	Üniversite yaşantıları
Savunuculara yönelik psikolojik destek	Soğukkanlılık	Uzaklaşma / ara-mola verme
Savunucuların engellenmesi	Sorumluluk	Vicdanen rahatsızlık duyma
Savunucuların güçlendirilmesine dair çalışmalar	Sorunlara çözüm üretememe	Yakın çevre ile ilişkiler
Savunucuların iyi oluşunu önceleme	Sosyal desteğin önemi	Yalnız olmadığını hissetme
Savunucuların psikolojik iyi oluşu	Sosyal destek eksikliği	Yalnızlık ve Değersizlik
Savunucuların yaşadığı psikolojik sorunlar	Sosyal etkinlikler düzenleme	Yapabileceklerinin / sınırlarının farkında olma
Savunuculuğun risk ve zorlukları	Sosyalleşme	Yardım almaya açık olma
Savunuculuk alanına yönelik eleştiriler	Süpervizyon desteği	Yasal düzenlemeler
Savunuculuk alanındaki değişim ve gelişmeler	Sürekli olumsuz olay ve durumlara maruz kalma	Yaşam görüşü
Savunuculuk faaliyetlerine ayrılan zaman	Suya sabuna dokunmamak	Yeterli zaman ayırabilme
Savunuculuktan kişisel kazanımlar elde etme	Tartışma grupları oluşturma	Yeterli zaman bulamama / yoğunluk
Sesini duyurmada güçlük yaşama	Toplumsal baskılara maruz kalma	Yetersizlik
Sınır çizme	Toplumsal desteğin ve farkındalığın eksikliği	Yetkin olunmayan konuda çalışmak zorunda kalma
Sınır çizmede güçlük	Toplumsal etki alanının sınırlılığı	Zorluklarla başa çıkma stratejileri
	Toplumsal farkındalık ve destek	
	Toplumsal kutuplaşmanın etkisi	
	Toplumsal ve siyasal yapı	

EK-J: Araştırma Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu

Sayı : E-66777842-300-00003203225
Konu : Etik Kurulu İzni (Gökhan KABACAOĞLU)

16/11/2023

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 25.10.2023 tarihli ve E-51944218-300-00003163663 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora programı öğrencisi **Gökhan KABACAOĞLU**'nun **Prof. Dr. İbrahim KEKLİK** danışmanlığında yürüttüğü "*İnsan Hakları Savunucularının Psikolojik Olarak Güçlendirilmesi*" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun **14 Kasım 2023** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İsmet KOÇ
Kurul Başkanı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: E364CD02-4286-4987-B288-F91DF048D38A

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres:

Bilgi için: Burak CİHAN

E-posta: Elektronik Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Bilgisayar İşletmeni

Telefon: Faks:

Telefon: 03123051082

Keç:



EK-K: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

08/02/2024

Gökhan KABACAOĞLU

EK-L: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

08/02/2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : İnsan Hakları Savunucularında Psikolojik Güçlenme: Bir Temellendirilmiş Kuram Çalışması

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
08/02/2024	201	336488	24/01/2024	%1	2289494686

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Gökhan KABACAOĞLU

Öğrenci No.: N15143161

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

İmza

Programı: Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. İbrahim KEKLİK

EK-M: Thesis/Dissertation Originality Report

08/02/2024

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: Psychological Empowerment of Human Rights Defenders: A Grounded Theory Study

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
08/02/2024	201	336488	24/01/2024	%1	2289494686

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Gökhan KABACAOĞLU

Student No.: N15143161

Department: Educational Sciences

Program: Psychological Counselling and Guidance

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED

Prof. Dr. İbrahim KEKLİK

EK-N: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

08/02/2024

Gökhan KABACAOĞLU

"*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*"

- (1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezimin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanın önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezimin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

