

## KADIN BEDENİNE UZAK OLMA....

- Toplum tarafından atfedilen roller, kadını kendi bedenine ve varoluşuna yabancılaştırarak toplumda ikincil bir konuma itmekte, bu da kadınların başarısız ve suçlu hissetmesine yol açmaktadır.
- Olumsuz benlik algısı, düşük benlik saygısı, sosyal izolasyon ve umutsuzluk gibi sorunlarla ilişkilendirilmektedir.
- Beden farkındalığı ise içsel duyumlara odaklanmayı ifade eder ve psikolojik güçlenme, öz-şefkat gibi olumlu etkileri olduğu görülmektedir.
- Farkındalık temelli girişimlerin kadınların cinsellik ve cinsiyet rolleri algısını değiştirdiği, toplumsal kalıplardan kurtulmalarına ve güçlenmelerine katkıda bulunduğu belirlenmiştir. (Farkındalık çalışma örneği; diğer dosyada uygulama olarak sunulmuştur.)
- Farkındalık çalışmaları, kadınların cinsel iyilik halini, doğum korkusu, gebelik stresi ve menopoz semptomları gibi birçok alanda olumlu etkiler göstermektedir.
- Gebelik ve doğum, kadının hayatında önemli biyolojik, psikolojik ve duygusal değişimlerin yaşandığı bir süreçtir ve bu süreçte **beden ve varoluş farkındalığının rolü büyüktür.**
- Erkekliğin güç ile ilişkilendirildiği toplumlarda kadınlar, kadınlıklarından uzaklaşarak erkeksi özellikler benimseyebilmektedir.
- Psikolojik güçlendirme, kadınların toplumsal cinsiyet rollerinin ötesine geçmelerine olanak sağlayan bir **içsel motivasyon** olarak tanımlanmakta ve **kadınların kendi kadınlık tanımlarını oluşturmalarını teşvik etmektedir.**
- Beden odaklı aktivitelerin, katılımcıların bedenleriyle yeniden bağ kurmalarını sağlayarak güçlenme ve öz-kontrol duygularını desteklediği belirtilmiştir. Katılımcılara yaşamlarındaki çeşitli kavramlara yükledikleri anlamları yeniden şekillendirme imkânı vererek manevi güç ve iyi oluş hissi kazandırmıştır.
- Araştırmalar, **yaşamda anlam bulmanın sağlık ve uzun ömür üzerinde olumlu etkileri olduğunu ve beden farkındalığı ile beden memnuniyetinin psikolojik iyi oluşta önemli bir rol oynadığını göstermektedir.**
- Farkındalık temelli aktiviteler, katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri algılarını olumlu yönde etkileyerek onları kalıplardan kurtulmaya ve öz-şefkat geliştirmeye teşvik etmiştir.
- Bu sonuçlar, **beden ve öz-farkındalığa odaklanan müdahalelerin, kadınların hem psikolojik hem sosyal güçlenmelerine hem de genel sağlık ve iyi oluşlarına katkı sağladığını göstermektedir.**