

## ÖZGÜVEN ÜZERİNE

Bu ayda ele aldığımız konu olan sosyal medya ve beğeni algısındaki değişim başlığı ile ilgili araştırma yaparken karşımıza çıkan Dove kozmetik markasının 12-17yaş aralığındaki kız çocuklarıyla ilgili yaptığı özgüven projesi çalışmasıyla karşılaştım bu projenin verilerini sizlerle paylaşmak isterim.

Dr. Özgür Bolat, Dove Özgüven Projesi'nin gençlerde yarattığı değişimi ise şöyle açıklıyor: "Eğitimlerimizi alan gençlerin özgüvenlerinin 2,5 kat arttığını söyleyebilirim. Aynaya baktıklarında kendilerini beğenme, kilo ve vücutlarından memnun olma gibi oranlarda iyileşme yaşıyorlar. Eğitim alan gençlerin kendilerini medyada gördükleri imajlarla ve ünlülerle karşılaştırma oranları, eğitim almayan gençlere göre önemli bir değişim gösteriyor. Öyle ki istediğimiz değişim, eğitim alan gençlerde 4 kat arttı.

Bu sonuç, gençlere medya okuryazarlığı kazandırmada ve ideal güzel kalıplarının gerçekliğini sorgulamada büyük bir ilerleme kaydettiğimizi gösteriyor. Beden odaklı konuşma eğiliminin de eğitim alan gençlerde, almayan gençlere göre azaldığını söyleyebiliriz. Gençlerde bu alanda yaratmak istediğimiz değişim de olumlu yönde 3 kat arttı".

Oyuncu Pelin Akil ise hem bir kadın hem iki kız çocuğu annesi hem de bir oyuncu olarak sosyal medyadaki güzellik baskısına kendisinden örnekler vererek yaklaştı ve şunları söyledi: "Ergenliğimde, özellikle kilolarımla ilgili dalga geçilmeye, aşağılanmaya maruz kalan bir kızdım. 'Şişman' diye seslenenlerin suratları, kinleri, zorbalıkları dün gibi aklımda. Şimdi bu tür zorbalıklar sosyal medyada devam ediyor. Sanki normal gibi gösterilen tek tip bir 'güzel' algısının, filtre kullanımının ne kadar arttığının çok farkındayım, sosyal medya baskısını ise birebir yaşıyorum. Ancak biliyorum ki önemli olan kimse dediği için değil, kimse yaptığı için değil, sen kendini kalıplara sokmadan nasıl mutlu hissediyorsan, aynaya baktığında kendini nasıl görmek istiyorsan öyle yaşamak. Tam da bu nedenle şu anda bir kaygı yaşamıyorum.

Sosyal medyada gördüğüm baskı sadece kendimle sınırlı da değil, çocuklarım konusunda öyle ilginç baskılar var ki. Kıyafetlerinin renginden, saçlarının neden tokasız, dağınık olduğuna kadar. Ben çocuklarıma hiçbir şeyi dayatmıyorum ve dayatmayacağım. Şimdi ve ileride her türlü tercihlerinde yanlarında olacağım. Özellikle kız çocuğu annesi olarak Dove'un bu kapsamda yaptığı farkındalık kampanyalarını tüm kalbimle destekliyorum. Ayrıca, Dr. Özgür Bolat liderliğinde Dove Özgüven Projesi ile gençlere böyle bir medya ve sosyal medya okuryazarlığı kazandırdıkları ve dış görünüşlerine güvenen, özgüvenli bir gençlik yaratma yolundaki hedefleri için tebrik ediyorum."

<https://www.unilever.com.tr/news/2021/sosyal-medyada-guzellik-basks-1017-yaslarda-basliyor/>

ŞÜKRAN KOCADAŞ