

## ANNE- ÇOCUK İLİŞKİSİNİN KALİTESİNDE ANNELERİN RUH SAĞLIĞININ VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA HALİNİN ÖNEMİ: “PILOT ÇALIŞMA: KÜÇÜK GRUP ÇALIŞMASI”

Dr. Meral (SERT) AĞIR<sup>1</sup>

### Özet

Çocukların gelişiminin desteklemeye yönelik olarak çok yönlü çalışmalar yürütülmektedir. Bu çalışmaların bir kısmı Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı vasıtasıyla yürütülürken bir kısmı da üniversiteler ve sivil toplum örgütleri tarafından yürütülmektedir. Genel olarak, çalışmalar “Anne ve Baba Eğitimleri” başlığı altında verilen eğitimler şeklindedir. Bu eğitimler, çocukların gelişim özellikleri, gelişim dönemlerindeki ihtiyaçları ve yaşayabilecekleri sorunlarda “Anne ve Baba”nın bilgi eksikliğinin giderilmesi, çocuk eğitiminin önemine ve nasıl olması gerektiğine ilişkin farkındalık kazandırma şeklindedir. Bu eğitimler sırasında gelişim dönemleri ile ilgili dinamiklerin yanı sıra her bir gelişim döneminde çocukla nasıl iletişim kurulabileceğine ve sorunlarının nasıl çözülebileceğine ilişkin yeterliliklerin kazandırılması amaçlanmaktadır. Bu çalışma ise çocuğun sağlıklı gelişiminde anne ve babanın çocuk gelişimine ve yaşayabileceği sorunlara ilişkin farkındalık yaratmak ve bilgi düzeylerinin belirli bir dereceye kadar yardımcı olabileceği düşüncesini temel alarak, anne ve babanın sağlığının, psikolojik iyi halinin, çocuğun gelişimindeki etkisi dikkate alınarak yapılmıştır. Proje çalışmasındaki pilot uygulamada, sosyoekonomik ve eğitim düzeyi açısından alt grupta yer alan annelerle, 2 şer saatlik 5 oturumlu grup çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada, geliştirilmekte olan projenin, pilot uygulama sürecine ilişkin veriler paylaşılarak, aynı amaçla çalışan alan uzmanlarına farklı bir bakış açısı getirebileceği umulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Anne sağlığı, psikolojik iyi olma hali, cinsel kimlik, cinsiyet rolleri, benlik saygısı, anne çocuk ilişkisi.

## THE IMPORTANCE OF THE MATERNAL MENTAL HEALTH AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE QUALITY OF THE MOTHER-CHILD RELATIONSHIP: "PILOT STUDY: SMALL GROUP STUDY"

### Abstract

Multidirectional studies are being conducted to support the development of children. Some of these activities are carried out by the Ministry of Family and Social Policy, the Ministry of National Education and the Ministry of Health, while some are carried out by universities and non-governmental organizations. In general, the workshops are in the form of trainings given under the heading "Mother and Father Trainings". These trainings are aimed at raising the awareness of the importance of children's education and how it should be, in terms of the developmental characteristics of children, the needs during their developmental periods and the problems they may experience in order to eliminate the lack of knowledge of "Mother and Father". During these trainings, it is aimed to acquire competences about how to communicate with children and how to solve their problems during each developmental period as well as the dynamics related to developmental periods. This study is based on the consideration of the health of the mother and father, the psychological well-being, and the influence of the child's development, on the basis of the awareness of the parents and their child's development in the healthy development of the child and the belief that their level of knowledge can help them to a certain extent. In terms of pilot project implementation was carried out with mothers who low socioeconomic and educational level, the study consisting of five sessions which each one took two hours. In this study, it is hoped that the project being developed can share the data on the pilot implementation process and bring a different perspective to field experts working for the same purpose.

**Keywords:** Woman health, psychological well-being; gender identification, gender role, self respect, relationship between mother and children

<sup>1</sup> Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İSTANBUL, meralagir@marmara.edu.tr

## Giriş

Bireylerin yaşamlarını sağlıklı sürdürebilmelerinde, aile ilişkilerinin önemi yadsınamaz. Yaşamın her döneminde aile bireyleri ile kurulan ilişkinin, içsel ve dışsal uyumu etkileyebildiğini, yaşam problemlerine karşı geliştirilen başa çıkma becerilerinin edinilmesini zorlaştırabildiği ya da gelişmesini engelleyebildiği hatta ileri düzeyde bireyin kendi ve diğer bireylerle sağlıklı ilişkiler kurabilmesinin önünü kesebildiğini söylemek mümkündür. Bir başka ifade ile aile içi ilişkiler fiziksel, duygusal, zihinsel, sosyal, ahlaki ve cinsel tüm gelişim alanlarında, bireyin gelişimini doğum öncesi dönemden itibaren etkileyebilecek niteliğe sahiptir. Bu bağlamda sağlıklı aile ortamı, bireyin gelişimini olumlu, sağlıklı olmayan aile ortamı ise bireyin gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir.

Toplumsal bir kurum olarak ailenin, üyeleri üzerindeki etkisini “aile” kavramının tanımı ile de vurgulayabilmemiz mümkündür: “aile, biyolojik veya psikolojik bağları olan ve aralarında tarihsel, duygusal ve ekonomik bir birliktelik olan ve kendilerini aynı evin üyeleri olarak hissedenden bireylerin oluşturduğu birliktir” (Gladding, 2011: 3-9). Bu birlik toplumsal olduğu kadar karşılıklı sevgi, bakım, koruma vb. etkileşimlerle eşlerin, birbirine ve çocuklarına karşı birbirlerini geliştirmek, desteklemekle yükümlü olduğu ve bu dinamizm içinde mutluluk ya da mutsuzlukların yaşandığı psikolojik bir birliktir (Yıldırım,1999: 67; Kağıtçıbaşı, 2009: 152).

Aile içi etkileşiminin kalitesinin, bebeklik ve çocukluk dönemindeki etkisinin, ileriki gelişim dönemlerine yönelik etkisinden daha fazla olduğu görüşünü benimseyen kuramlar olduğu gibi, bu etkinin yaşamın çeşitli dönemlerindeki iletişim biçimlerine bağlı olarak devam ettiğini belirten kuramlarda bulunmaktadır. Son yıllarda, çocukların kişiliklerini kazanmaları ve sağlıklı yetişmeleri bakımından aile içi iletişim ve etkileşimin, özellikle de eşler arasındaki iletişimin niteliğinin önemi üzerinde durulmakta; aile içi etkileşim ve iletişimin kalitesinin ve yönünün belirleyicisi olarak da ana baba arasındaki ilişkinin niteliği ve biçimi vurgulanmaktadır (Finch, Finch, ve Mason, 2003: 3-8). Ana baba arasındaki ilişkinin kalitesi, ruh sağlıklarının yerinde (uyumlu) olmasına bağlıdır. Oysa, günümüz koşullarında ana ve babaların ruh sağlığını tehdit eden bireysel, ailesel, sosyo-ekonomik nitelikli çok sayıda etmen bulunmaktadır (Yıldırım, 1999: 67-68; Yıldırım, 2004:19-21).

Aile içindeki etkileşimde, her iki ebeveynin de ayrı ayrı öneme sahip olduğu kabul edilmektedir. Yapılan akademik çalışmalar anne kadar babanın da bireyin gelişiminde etkili olduğunu göstermekle birlikte (Dermott, 2014: 128), halen annenin rol ve görevlerinin uygulamada yani hayatın içinde daha ağır bastığını söyleyebilmek mümkündür. Her iki

ebeveynin rol ve görevleri kimi zaman birbirinden farklı ve birbirini tamamlayıcı kimi zaman ise aynı ve eşit olsa da ilişkilerin kalitesi her iki bireyin yani anne ve babanın bireysel özellikleri ve yaşantılarından etkilenmektedir. Bir başka ifade ile anne ve babanın, kendilerine ilişkin kimlik algıları, benlik saygıları, fizyolojik ve psikolojik sağlıkları, eş ilişkilerini, çocukları ile olan ebeveyn çocuk ilişkilerini ve sosyal ilişkilerini etkileyebilmektedir. (Finch, Finch, & Mason, 2003: 3-8; Morgan, 2011: 6-9; Cheal, 2002: 6-7; Dermott, 2014: 128).

Çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek amacıyla anne ve babalara yönelik birçok program düzenlenmektedir. Bu programlarda, ebeveynlere çocuklarının gelişim ihtiyaçlarını karşılamaya ve yaşayabilecekleri problemleri çözmeye yönelik bilgi ve beceri kazandırılmaya çalışılmaktadır. Anne- Baba eğitim programlarının genel içerikleri incelendiğinde ise çocuğun gelişim dönemi özellikleri, ihtiyaçları, problem alanları ve çocuklarla gelişim dönemlerine uygun iletişim becerilerini kapsadığı görülmektedir. ([www.acev.org](http://www.acev.org); [ilkisbabalik.acev.org](http://ilkisbabalik.acev.org))

Bu çalışmada ise “anne” ve “baba”, sadece eşi ve çocuğu ile etkileşiminde değil yaşamının her alanında kendinden sorumlu olan “bireyler” olarak ele alınmaktadır. Bir başka ifade ile “anne ve babanın” kendi psikolojik sağlıklarının, iyi olma hallerinin çocukla etkileşimin kalitesi ve çocuğun gelişimi açısından önemi dikkate alınmış, psikolojik olarak iyi ve sağlıklı ebeveynlerin psikolojik olarak iyi ve sağlıklı çocukların yetişmesine katkı sağlayabileceği düşüncesinden hareket edilmiştir. Çalışmanın ilk pilot uygulaması, özellikle çocukla ilişkisi daha yoğun olan annelerle gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmada, anne, “birey” ve “kadın” olarak ele alınmıştır. Kadının aile sistemindeki yeri ve bunu algılayış biçimi, rol tanımları ve bunları etkileyen sosyo ekonomik faktörler göz önünde bulundurularak yapılan çalışmada, kendi kimliğini ve rollerini sağlıklı şekilde tanımlayan, benlik saygısını yitirmemiş, kendi kişisel hayatına sahip çıkan bir kadının, çocuğunun gelişimini sağlıklı şekilde destekleyeceği hipotezi üzerinde durulmuş ve bu hipotezden yola çıkılarak İstanbul’da bulunan bir sosyo ekonomik seviye açısından çevresel risk şartlarına sahip olan bir ilkokulun 2. Sınıf öğrencilerinin anneleri ile grup uygulamaları gerçekleştirilmiştir.

### **1.Psikolojik olarak “iyi” olma**

Psikolojik olarak iyi olma durumu ile ilgili olarak bireyler, çoğunlukla herhangi bir şekilde “hasta olmamaları” ya da” hastalık belirtilerinin olmaması”nı düşünmektedirler. Dünya Sağlık Örgütü de 1940’lı yıllardan sonra konu ile ilgili benzer açıklamasını değiştirmiş ve “hasta olma” ya da “hastalık belirtisi göstermemenin” ötesinde sağlıklı ve iyi oluş özelliklerini içeren bir açıklamayı benimsemiştir. Bu bağlamda psikolojik olarak iyi oluş,

”bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla sağlıklı/ tam bir iyi olma hali” olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda, bireyin yaşamı için “hastalıktan korunma “değil “sağlıklı ve iyi olma”nın önemi vurgulanmıştır. Bu düşünce tarzının oluşumunda, II. Dünya Savaşı ile insanlığın yaşadığı büyük travmadan sonra mutlu olmaya duyduğu ihtiyaçla birlikte Amerikan Psikoloji Derneği'nin öncülüğünde insanı mutsuz eden, rahatsız ederek ruhsal hastalıklara sebep olan etmenlere yönelik yapılan araştırmaların etkisinin büyük olduğu kabul edilmektedir. Ayrıca Psikanalitik ekolün “insanı mutsuz eden konuları” araştırması “mutlu eden konuların” ne olduğuna ilişkin sorgulamayı beraberinde getirmiştir. Bu sorgulama yaşam doyumu, iyi olma, psikolojik iyi oluş ve mutluluk v.b. konuların daha fazla incelemeye başlanmasını sağlamıştır (Linley ve Joseph, 2005: 5-6; Doğan, 2006:121-123; Türkmen,2012:42-45; Sarı, 2015,183-184)

Bireylerin, psikolojik iyi olmaya ve yaşamı mutlu, keyifli yaşamaya yönelik ihtiyaç ve istekleri, daha sağlıklı ve etkin yaşama yolları arayışları ile şekillenirken, alan uzmanlarının konuya ilgisi ve ilgili araştırmaların sayısı da giderek artmıştır (Doğan, 2006: 121-123; Sarı, 2015: 183-184) Bu çalışmalar, farklı kavramlar ve bu kavramlara ilişkin farklı tanımlamalarla, bireyin, sağlıklı ve kendi yaşamını daha iyi, kaliteli, tatminkar, mutlu ve sağlıklı yaşamasına ilişkin birçok veriyi beraberinde getirmiştir.

Psikolojik olarak iyi oluş kavramı, bireyin kendi yaşamını zihinsel ve duygusal olarak gözden geçirerek (Diener, 2000: 34) mutluluk veya yaşam tatminine ilişkin (Weston, 1999: 52) vardığı kanı ile ilgili, bireyin gözünden iyi olma (Lucas ve Diener, 2000: 325-326) durumlarını açıklamaktadır.

Alan araştırmacıları, bireyin sağlıklı ve iyi oluşunu psikolojik olarak iyi olma kavramının yanı sıra “öznel iyi oluş”, “mutlu olma” “yaşam dan memnun olma”, “huzur/ esenlik” gibi kavramlarla da açıklayabilmektedirler. Genel olarak bireyin kendisinin belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını “tatminkar ve mutlu” algılaması alandaki “iyi olma”nın hazcı prensiplerle açıklanmasını, bireyin, nesnel standartlara göre iyi oluşu ise bireyin nasıl iyi olabileceğinin açıklandığı kuramsal ilkelerle sağlamaktadır. Bunun yanı sıra fonksiyonel değerlendirmeye göre ise iyi olma “kendini gerçekleştirme ve bireyin tam olarak işlevsel” olmasıdır ((Diener, 1984: 561; Connor, 2006: 47; Türkmen, 2012: 42-45).

Diener ve arkadaşları, öznel iyi oluş kavramı ile ilgilenirken Ryff ve Keyes ise “psikolojik iyi oluş” kavramı ile “iyi olma” durumunu daha kapsamlı ve bütüncül bir bakış açısı ile almaktadır. Bir başka ifade ile Diener ve arkadaşlarına göre iyi olma, öznel iyi oluş olarak bireyin yaşamının sübjektif değerlendirmesini, yaşam memnuniyeti, doyumu, geleceğe ya da kendine ilişkin olumlu tutum ve duygusal olarak güçlü olma halini açıklamaktadır

(Diener, 1984: 561; Connor, 2006: 47). Ryff ve Keyes'in bakış açısı ile psikolojik iyi olma, bireyin kendi potansiyelinin farkında olarak geçmişinin, büyüme ve gelişme yeterliliklerinin, yaşamın amaç ve anlamlılığının, başkaları ile ilişkilerinin ve kendi içsel dünyasının bütünüdür. Ryff, psikolojik iyi olma kavramını ilk kullanan uzman olarak, bireyin mutluluğu ile kendini gerçekleştirme kapasitesinin birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ve bu sürecin aslında mutluluğu ürettiğini yani mutluluğun iyi ve huzurlu yaşamının, kendini gerçekleştirmenin sonucu olduğunu belirtmektedir (Ryff, 1989: 109; Ryff, 1989: 1070; Ryff ve Keyes,1995: 720). Bu bağlamda psikolojik iyi olmayı, bireyin, sadece içsel taleplerle değil aynı zamanda dışsal taleplerinde etkisiyle anlam, tedbir, yeterlilik, kontrol ve yaşam gücünü hissetmesi olarak değerlendirmektedir (Ryff, 1989: 1070; Ryff ve Keyes,1995: 720).

Psikolojik iyi olma kavramı ve bu kavram çerçevesinde oluşturulan modele göre, kişilik özellikleri, niçin ve nasıl mutlu olunduğu ve mutlu olmanın hangi durumlarda gerçekleştiği önemlidir. Bireyler sadece mutlu olmak yani haz elde etmek için değil yaşamlarına anlam katmak için çabalamakta ve olası problemlerle yüzleşmekten ve bunları çözmek için çaba sarf etmekten kaçınmamaktadırlar. Dolayısıyla model Diener ve arkadaşlarının öznel iyi oluş kavramı çerçevesindeki haz elde etme ile ilişkilendirilen iyi oluş modelinden daha farklı bir bireyi tanımlamaktadır.

Psikolojik iyi olma kavramı, “iyi yaşam nedir? İyi yaşamı iyi yapan şey nedir?” sorularıyla bireyin kendi yaşamına olumlu anlamda yaklaşmasını, “iyi yaşam” için çaba sarfetmesine ve “iyi olanın da ötesinde daha iyi olma” ya yönelik çabaların desteklendiği pozitif psikoloji akımının doğmasına neden olmuştur. Bu anlamıyla kendi hayatı için çaba sarfeden, güçlü yanlarını keşfederek bunu kullanan bireyin, yaşamını anlamlı kılan girişimlerini destekleyen bir süreç olarak, 1960’li yıllardan itibaren psikolojik iyi olma kavramı güncelliğini korumaya devam etmiştir (Sarı, 2015,183-185).

## **2. Cinsel Kimlik, Cinsel Roller**

İnsanların temel farklılıkları günlük yaşamlarındaki görünüşlerinin (hal ve tavırların) etkisi ile cinsel farklılıklarına dayandırılmaktadır (Bussey, Bandura, 1996:676-713). Cinsel kimlik, subjektif olarak bir özdeşim duygusu olarak bireyin, kendini kız ya da erkek cinsiyetine ait hissetmesidir. Çocukluk döneminde, çocuğun kendisinin kız ya da erkek olduğunu fark etmesini müteakiben bedenini ve benliğini kabullenerek kız ya da erkek olmaktan dolayı kendisini güven içinde huzurlu hissetmesidir. Çocuğun kendisini bedenen ya ve davranışsal olarak kız ya da erkek gibi, annesi ya da babası gibi ortaya koyabilmesi cinsel kimliğin göstergesidir. Cinsiyet rol davranışı ise toplumsal ve kültürel tanım ve beklentiler ile

oluşan cinsiyet davranışları olarak tanımlanmaktadır. Kadın ve erkeği kimlik olarak toplum içerisinde birbirinden ayıran, kadınsı veya erkeksi olarak tanımlanan davranışsal özelliklerdir. Sosyalleşme süreci içerisinde belirli yeteneklerin kazanılması, ilgilerin, tutumların, tercihlerin şekillenmesinden okul, meslek tercihlerine kadar birçok özelliğin toplum tarafından bireye kazandırılmasıdır. Cinsiyet rolleri kültürel kimlikle uyumlu olduğundan toplumdaki topluma değişiklik de gösterebilmektedir (Allport,1967:22-25/165/168). Cinsel kimlik gelişimi çocukluğun ilk yıllarından hatta bebeklik döneminden itibaren başlamakta olup, cinsel kimlik duygusu ise 3-4 yaşlarından itibaren oturmaya başlamaktadır. Cinsiyet rol davranışları ise çocuğun kendini kız ya da erkek olarak tanımlayabilmesinin ardından gelişmeye başlamaktadır. Cinsiyet rol davranışlarının her ne kadar 2 yaşlarında ilkel olarak görülse de davranışların gelişimi okul öncesi ve ilköğretim dönemindeki sosyalleşme süreci ile olmaktadır Allport, 1967:135; Öz sungur, 2010: 164-165; Direkt, 2016: 7-9). Bu yılları takiben ergenliğe gelindiğinde cinsel yönelimli davranışlarla, cinsel rollerin daha belirgin sergilendiği görülmektedir.

Cinsiyet rollerinin kazanılmasını açıklayan toplumsal cinsiyet kuramları, kadının ve erkeğin yaşamın her alanındaki farklılıklarını, bu farklılıkların nedenlerini, toplum içerisindeki rol dağılımını ve sosyalleşme sürecini açıklamaya çalışmaktadır. Bu kuramlar: Biyolojik Kuram, Sosyal Rol Kuramı, Etkileşimsel Model, Sosyal Öğrenme Kuramı, Bilişsel Gelişimsel Kuram ve Sosyal Baskınlık Kuramı'dır (Burger, 2006: 403-413; Connel, 1985: 260-272; Connel, 1998: 20-40; Güldü, & Kart, 2009: 101-108).

Biyolojik kuram, kadın ve erkeğin rolleri arasındaki farklılığı biyolojik özelliklerle, kadının doğurganlık özelliğine sahipken erkeğin bu özelliğe sahip olmaması ile açıklamaktadır. Üreme yeteneğinin her ikisinin gündelik aktivitelerinde değişikliğe sebep olduğunu, yani erkeği evin dışındaki çevre ile kadınları ise ev ile ilgili aktivite yönelttiğini belirtmektedir. Bu bakış açısının günümüzün modern dünyasındaki olanaklar, aile yapısındaki değişiklikler, çalışma hayatında her iki cinsiyetinde yer alabileceği şartların söz konusu olması nedeniyle etkisinin azaldığı düşünülse de kuramın bakış açısı halen varlığını devam ettirmektedir. Bu bağlamda genetik faktörler, sosyal baskılar ile birlikte kadının “anne rolü” kazanmasını biyolojik ve toplumsal nedenlerle açıklamaktadır. Geleneksel cinsiyet rolü olarak kadın, biyolojik özelliklerinin gereği bakma, yetiştirme, ailenin ihtiyaçlarını giderme gibi rollerini toplumun da beklentileri ile devam ettirmektedir. Biyolojik farklılığın yanı sıra sosyalleşme sürecinde psikolojik olarak da birbirinden farklılaşmaktadırlar. Evrimsel psikoloji, psikolojik farklılığı, her ikisinin evrim tarihi boyunca karşılaştığı zorlukların ve geliştirmesi gereken uyum davranışlarının farklı olması ile açıklarken, kadının evde

çocuklarla, erkeğin ise dışarda yaptığı görevlerle içerdekilerin yani evdekilerin ihtiyaçlarını gidermesi gerektiğini açıklamaktadır. Bu bağlamda kuram, kadınların ihtiyaç duyduğu kaynakları kendisine sunabilecek erkekleri eş olarak seçtiğini, erkeklerin ise bu seçim karşısında diğer erkeklerle rekabet etmek zorunda kaldığını ileri sürmektedir. Bu dinamiğin ise kadın erkek davranışlarını farklılaştırdığını belirtmektedir (Connell, 1985: 262-264; Burger, 2006: 403-413; İşlekel, 2016: 25-46; Günay, Bener, 2011: 158; Güldü, & Kart, 2009: 101-108).

Sosyal Rol Kuramına göre kadın ve erkek sosyalleşme sürecinde farklı deneyimlerle farklı davranış örüntülerini kazanırlar. Kurama göre, toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkeğin farklı deneyimleri, doğuştan getirdikleri özellikleri ile çevre etkileşimlerinin sonucu oluşmaktadır (Eagley, 1997: 1380-1383). Bir başka ifade ile toplumsal rollerin, kaynakları sağlayan ile kaynakların aile içinde kullanımı sağlayan kişi açısından farklılık gösterdiğini, erkek ve kadınların doğuştan getirilen özelliklerini, toplumların beklentiler ile eşleştirmektedirler. Dolayısıyla toplumsal rol dağılımına göre iş bölümü “kaynakları sağlayan olarak” erkeğin ev dışı faaliyetlerden, kadını ise kaynakların evde etkili kullanımı sağlamak açısından “ev içi” rollerden sorumlu kılmaktadır. Bu bağlamda kadınlar modern toplumda dış dünyada yani çalışma hayatında yer alsalar da ev içinde kendilerinden beklenen rolleri de etkili olarak yerine getirmekle yükümlü kabul edilmektedirler. Kadının rolleri değişim ve gelişim gösterirken yapılan araştırmalar erkeğin rol tanımının değişmediğini bunun da kadının üzerindeki yükü ve uğradığı ayrımcılığı arttırdığını vurgulamaktadır (Günay, Bener, 2011: 158; Connell, 1985: 262-264; Burger, 2006: 403-413).

Etkileşimsel Modele göre, cinsiyet rolleri, bireylerin kişisel seçimleri, diğer bireylerin davranışları ile durumsal faktörlerin etkileşimi sonucu gelişmektedir. Cinsiyet ile ilgili davranışın, bağlamdan yani durumdan etkilendiği görüşü ile rolleri katı ve sınırlandırılmış şekilde değil esnek bir zeminde değişiklik gösterebildiğini vurgulamaktadır. Kuram, biyolojik farklılıkları, sosyalleşme sürecinin etkilerini dikkate almayarak, kadın ve erkeğin sahip oldukları özellikler açısından eşit kabul ederek, rollerin gerçekleşmesinde seçimlerinin ve içinde buldukları durumların etkili olduğunu belirtmektedir (Öngen, Aytaç, 2013: 3-5).

Sosyal öğrenme kuramı ise cinsiyet rollerini psikolojik ve sosyokültürel faktörlerin belirlediğini ileri sürmektedir. Kurama göre, cinsiyet ve cinsiyet rolleri kavramları sosyal alt sistemlere yayılmış sosyal etkileşimlerin sonucu oluşmuştur (Bussey, Bandura, 1996: 676-713). Ailelerin, çocuklarını, cinsiyetlerine göre farklı algıladıklarına dikkat çekmektedir. Bu algıya bağlı olarak çocuklarına, farklı davrandıklarını, çocukların da cinsiyetlerine göre belirlenmiş rol modellerini ve bunlara uygun davranışların pekiştirilmesi sonucu ile cinsiyet

rollerini kazanmaktadır. Kurama göre biyolojik özelliklerden daha çok kültürel ve çevresel şartlar cinsiyet rollerinin kazanılmasını sağlamaktadır. Çevresel dinamikler, öğrenmesini kolaylaştırıcı ve pekiştirici nitelik taşımaktadır. Erkeklerin ve kadınların hangi davranışları yaptıkları ve hangi davranışlarla ilgili ödüllendirildikleri çocukların cinsiyet rollerini kazanmasında etkili olmaktadır (Bussey, Bandura, 1996: 676-713).

Bilişsel gelişim kuramına göre ise birey, kendisi ve dünya hakkında tutarlı bir görüşe sahip olabilmesi için bilişsel tutarlılığa ihtiyaç duymaktadır (Ağır, 2007:24-30). Bu ihtiyacı karşılamamanın ilk yolu ise toplumun onayladığı özelliklere sahip olan bir erkek ya da kız çocuğu olmaktır. Bu süreç ise kendi cinsiyetlerine ilişkin bilginin zihinsel olarak kavranması ile kız veya erkek gibi düşünme ve davranmaya yönelik etkileşimlerle gerçekleşmektedir. Toplumsal cinsiyet şema kuramı, kültürlerin kadın ve erkekler arasındaki davranışların ayırımına ilişkin belirgin tavırlarının, çocukların cinsel rolleri ilişkin şemayı kazanmasında etkili olduğunu ifade etmektedir. Kuram çocukların öğrenme ile cinsiyet şemasını geliştirdiğini ve bu cinsiyete bağlı şemalara bağlı olarak cinsel rolleri gerçekleştirdiklerini vurgulamaktadır (Stryker, Burke, 2000: 289; Öngen, Aytaç, 2013: 3-5; Güldü, & Kart, 2009: 101-108).

Sosyal Baskınlık Kuramı ise bireyin ait olduğu grubun diğer gruba karşı daha baskın olmasının rollerin kazanılmasında etkili olduğunu savunmaktadır. Kurama göre kadınlar göreceli olarak, zamanlarını, enerjilerini hamilelik, emzirme ve bakım için ayırmak zorunda kaldıklarından, doğuracakları çocukların sayısı bakımından sınırlıdır. Bu durumda kadınlar, gerek kendilerinin gerekse çocuklarının sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabilecek erkekleri seçmektedirler. Erkeklerin ise çok sayıda çocuk sahibi olabilmeyi kaynakları etkili kullanarak başarabilecektir. Dolayısıyla genel evrim bakış açısından, erkeklerin, güç, statü elde etme ve bu gücü koruma, sürdürme eğilimleri, kadınlara göre daha yüksek sosyal baskınlığa sahip olmalarına neden olmaktadır (Allport,1967:192-195; Dedeoğlu, 2000: 139-145; Günay, Bener, 2011: 158).

Görüldüğü üzere bireyin cinsel kimliği ve cinsel rolleri yaşamında önemli bir konuma sahiptir. Bireylerin ilişkilerinin nasıl olacağını belirleyen etmenlerden biri olarak cinsel kimlik ve bu kimliğe bağlı roller olumlu ya da olumsuz olsun bir takım kişilik yapıları geliştirmesine sebep olmaktadır; benlik, benlik saygısı gibi. Aynı zamanda cinsel kimlik ve cinsel roller, bireylerin erkek ve kadın olarak duygusal yakın ilişkilerini yaşayış biçimlerini de etkilemektedir (Duncombe, Marsden, 1993, 222-241). Bu bağlamda, bireylerin cinsel roller ile ilgili kuramsal görüşler değerlendirildiğinde cinsel roller, bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyebilecek ilişki ve ilişki ağlarını içermektedir.



### 3. Benlik ve Benlik Saygısı

Benlik (self) kavramı, en geniş anlamda kişinin kendisinin, kim olduğu hakkındaki görüşlerinin oluşturduğu yapıdır. Kişinin “ben kimim” ve “ben kimlere aitim” gibi sorulara verdiği cevapların tümü kişinin var oluşu ile ilgili kendine ait tanımlamayı oluşturur (Giddens, 1991; 35-39Rogers, 1995:96-99).

Kişiliğin gelişimi sonrası ortaya çıkan kişilik boyutu olarak benlik, bireyin kendisini görüş ve algılama biçimidir. Dolayısıyla, bireylerin içlerindeki kendilerini gözetleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarını düzene koyup onları yöneten bir güçtür. Bireyin kendisiyle ilgili tutum ve inançlarını içeren benlik, kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de kapsamaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendine ilişkin kanı ve görüşlerini içerdiği için olumlu bir benlik kavramı, bireyin kendine ve dış dünyaya uyumu ile ilişkilerinin sağlıklı geliştirilmesi ve yürütülebilmesi açısından da önem arz etmektedir (Allport,1967:22-27/57-59, Ağır,2014:75-81)

Benlik gelişimi, bireyin kişilik gelişimi aşamalarının önemli ve ayrılmaz olarak, kişiliğe yön veren kalıtsal ve çevresel faktörlerin bir ürünüdür (Allport,1967:22; Rogers,1995,3/109 )

Benlik saygısı, bireyin kendine ilişkin görüşleri, yargılama ve değerlendirme süreci sonunda sahip olduğu tüm özellikleri yani “benliğini” onaylamasına, kabulüne bağlı gelişen kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilir, sevmeye değer bulma ile kendi yeterliliklerine güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir. Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel öğeleri vardır. Bireyin, kendini değerli ve anlamlı bulması, yeteneklerini kullanarak beklentileri doğrultusunda başarılı performans gösterebilmesi, sosyalleşme süreci içinde, toplum kriterler doğrultusunda takdir edilebilir, sevebilir ve kabul edilebilir olması benlik saygısının oluşması ve gelişmesi açısından çok önemlidir. Bireyin kendisini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli bir birey olarak algılaması, olumlu bir kişilik özelliğidir (May,1983:91-98; Giddens, 1991; 39-76).

Bireyci, orta sınıf kültürlerde benlik, bireyin gereksinimlerini, yeteneklerini, güdülerini ve haklarını içeren içsel (bireye ait) özelliklerden oluşan bir değerlendirme biçimidir. Bu bağlamda bireyler, bu özelliklerini, değişik sosyal ortamlarda düşünce ve davranışlarını yönlendirmede kullanmaktadırlar (Kağıtçıbaşı, 2006: 360).

Benlik saygısı yüksek bireyler daha yaratıcı, başarılı ve sağlıklı, kendine güvenen, atılgan, fikirlerini kolayca ifade eden, sosyal yönden uyumlu davranış özellikleri sergileyebilmektedir.

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendilerini önemli ve değerli buldukları, diğer insanlar kadar saygıya değer buldukları ve diğerlerinden saygı görmeyi talep ettikleri, benlik saygısı düşük bireylerin ise kendilerini değerli görmedikleri, kendi yetenek ve yeterliliklerine inançlarının zayıf olduğu, kendileri ve başkalarıyla ilişkilerinde güven duygularının yetersiz olduğu dolayısıyla sağlıklı ilişkiler geliştiremedikleri kabul edilmektedir. 1960'lerden 1990 yıllara kadar araştırmalar, düşük benlik saygısı olan bireylerin düşük motivasyona sahip başarısız bireyler olduğunu kabul ederken; daha sonraki yıllardaki araştırmalar, düşük benlik saygısına sahip bireylerin, başarı düzeyine ilişkin düşük beklentiyi yetersiz olduklarına ilişkin dönüte tercih ettiklerini göstermektedir. Bir başka ifade ile düşük benlik saygısına sahip bireylerin yüksek benlik saygısına sahip bireyler gibi başarı ve onayı, ret edilme ve başarısızlığa tercih ettiğini göstermektedir. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin olaylar karşısında duygusal tepkiler verdikleri için başarısızlık ve kabul ile ilgili sorun yaşadıklarını ilgili araştırmalar belirtmektedir (Tice, 1993: 37-38; Campbell & Lavalley, 1993:3-20; Ağır, 2007:37-77).

Bireyin benlik saygısının yüksek veya düşük olması aile, yakın arkadaşlar, iş arkadaşları ve çevre ile etkileşimlerine bağlı olarak gelişmektedir. Ayrıca eğitim alanındaki başarının benlik saygısıyla doğrudan ilişkisi bulunmaktadır (Cafıoğlu ve Çetin, 2010: 444). Eğitim başarısının benlik saygısını yükselttiği, kişinin kendisine olan saygısını olumlu yönde etkilediği kabul edilmektedir. Yüksek benlik saygısının, bireylerin grup performanslarına ve grup içinde kendilerini ifade etmeye yönelik isteklerinde de etkili olduğu belirtilmektedir (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003: 1-44).

Bireyin benlik duygusu ile birlikte gelişen kimlik duygusu, cinsiyet, sınıf, ırk kuşak, bölge etnisite, din v.b toplumsal yapılar ile etkileşimi ve bu yapılarla kurduğu ilişki sonucunda toplumsal olarak onaylanan kendine ilişkin anlamlar bütünüdür. Kimlik duygusunun yerleşmesi, cinsel kimliğin tanımlanarak, buna uygun toplumsal cinsel kimlik rollerinin geliştirilmesi ve bu rollere ilişkin tutarlılık ve süreklilik ile mümkün olabilmektedir. Sözkonusu olan davranışların tutarlılığı ve sürekliliği ise içinde bulunulan toplumda tanınmayı, fark edilmeyi ve kabul edilmeyi sağlamaktadır. Bu bağlamda bireyin, kendisine ilişkin kimlik duygusunun sağlam temeller üzerinde gelişebilmesi cinsel kimliğe uygun toplumsal cinsiyet rollerinin, içinde yaşadığı topluluk tarafından onaylanması ve desteklenmesi ile mümkün olabilmektedir. Bir başka ifade ile toplum tarafından fark edilerek, takdir edilen "toplumsal cinsiyetler" bireyin kimlik duygusunun, benlik saygısının ve ilişkilerinin tutarlılık ve süreklilik kazanmasına yardımcı olmaktadır. (Greenwald& Banaji,1995: 4-27; Stryker, Burke, 2000: 284-297; Ağır, 2007:37; Fidan, 2014: 12-27).

Yapılan araştırmalar, benlik saygısı ve memnuniyet arasında açık bir nedensellik ifade edememesine rağmen, yüksek benlik saygısının mutluluk ile ilişkisi ile ilgili ikna edici bulunmaktadır (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003: 1-44)

#### 4.Pilot Uygulama

Birey olarak kendinin ve kendi yaşamının ne olması gerektiği ile ilgili farkındalığı yükselen annenin, çocuğunun sağlıklı gelişimine katkısı daha fazla olabilecektir. Bu katkı ve destek, çocuğun kendi kişisel gelişimi ile ilgili sorumlulukları daha kolaylıkla üstlenmesinde etkili olabilecek etmenler arasında önemli bir yere sahiptir.

Bu çalışmada, gerek anne için gerekse baba için hazırlanan çalışmalardan farklı olarak, çocuğun gelişimi, çocukla iletişim gibi çocuk eğitime ilişkin bilgiler verilmemiştir. Çalışma annenin, bir birey olarak psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik olarak;

- Kendini bir birey olarak tanımlama,
- Kendini bir birey olarak tanıyabilme,
- Kendinin bir birey olarak, farklı ilişkiler içindeki konumunu ve rollerini değerlendirme
- Kendinin bir birey olarak, farklı ilişkilerde beklentilerinin ne olduğu ve ne olması gerektiği konusunda farkındalık kazanma
- Kendini bir birey olarak ilişkilerini, var olan yeterliliklerini ve şartlarını kullanarak geliştirebilme

Konularına ilişkin 2 şer saatlik 5 grup oturumu şeklinde düzenlenmiştir.

Çalışma, İstanbul ili Kadıköy ilçesi, sosyoekonomik seviyesi ve eğitim düzeyi açısından çevresel risk faktörlerine sahip ilköğretim okulunun 2. Sınıflarından random yöntemle seçilen bir sınıfın anneleri ile gerçekleştirilmiştir.

##### *1.Oturum: Tanışma ve Kendini bir birey olarak tanıma*

Amaç: Annelerin, kendilerini “eş ve anne” olma rol ve görevinin ötesinde bir birey olarak tanımlayabilmelerine yönelik farkındalık kazandırma.

Süreç: Çalışmaya katılan her annenin kendisini tanıtmaya yönelik yönergeyi takiben, annelere kendilerine yönelik sorular sorabilmeleri ve düşüncelerini sağlayabilmek amacıyla soruların yer aldığı slaytlar perdeye yansıtılmıştır. Bu slaytlardaki görüntü ve sorular hakkında düşünceleri ve hazır olduklarında paylaşımları istenmiştir.

Bu sorulardan bazıları “ben kimim? eş, anne, gelin, evlat, ...”; “olduğumu söylediğim şey, ben miyim?”

Bu soruların cevaplanması herhangi bir sıralama gözetilmeksizin söz alan annenin, kendini ifade etme şekli ve paylaşmaya hazır olduğu konular etrafında şekillenmiştir.

Sorular, annelerin eğitim- öğretim seviyelerinin okur- yazar olma ile yüksek öğretim arasında değişkenlik göstermesi, profesyonel ve güvenilir bir çalışmaya katıldıkları duygusunu kazanabilmeleri için ekrana yansıtılmıştır.

### *2. Oturum: Kendini bir birey olarak tanıyabilme,*

**Amaç:** Bir birey olarak kendinin farkına varma ve bu doğrultuda başkalarının istek ve taleplerine duyarlı olabildiği kadar kendi istek ve taleplerine karşı duyarlı olabilmeleri yönünde değişimi sağlayabilme.

**Süreç:** Bir önceki oturum ile ilgili konuşmak isteyen olup olmadığı ve bir haftalık zaman diliminde yaşamları ile ilgili paylaşmak istedikleri olup olmadığı ilgili açılış yapılmış. Paylaşılan düşünce ve duygularla birlikte 2. Oturumun konusu arasında bağlantı kurulmuştur. Bu doğrultuda konuşmaların konusu olan sorular “bugün beni ne mutlu etti?”; “bugün kendimi iyi hissetmiyorum”; “keşke şunları yapabilseydim?”; “nelerden hoşlanıyorum ve hoşlandıklarımı yapabiliyor muyum?”; şeklinde sıralanabilir.

Süreç, annelerin, kendi isteklerinin birer birey olarak farkında olup olmadıklarının ve isteklerinin olmasının normal olduğunun kendileri tarafından keşfedilmesini sağlamaya yönelik olarak şekillendirilmiştir.

### *3. Oturum Kendinin bir birey olarak, farklı ilişkiler içindeki konumunu ve rollerini değerlendirme*

**Amaç:** İlk oturumda “ben kimim” sorusuna verilen cevaplara tekrar dönülerek bireyin kendini “anne”, “eş”, “gelin” vb. konumlarındaki rol ve görevlerini, kendisi açısından anlamını keşfetmesini sağlamaktır.

**Süreç:** Önceki oturumların yaşamlarındaki etkileri ilgili konuşulmuş, sorunların birlikte ele alınmasına özen gösterilmiştir. Yaşamlarının merkezinde kimin, neyin, ne şekilde yer aldığını bulmaları ve kendilerini merkeze alarak farklı ilişkilerdeki konum ve rollerini belirleyen kişilerin yerlerini belirleyebilmelerine ilişkin farkındalık kazandırılmaya yönelik etkileşim sağlanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda kendi otobiyografik hikayelerini paylaşmaları desteklenerek, ilişkilerde “kendi önceliklerini” belirlemenin önemini hissetmeleri için karşılıklı görüşlerin ifade edilmesine olanak sağlanmıştır.

### *4. Oturum Kendinin bir birey olarak, farklı ilişkilerde beklentilerinin ne olduğu ve ne olması gerektiği konusunda farkındalık kazanma*

**Amaç:** Bu bağlamda ilişkilere yönelik kendisinin ve çevresinin beklentileri arasında farklılık olup olmadığı, bunları gerçekleştirirken yaşadığı zorlukların kendisi için anlamını ifade edebilmesine, ilişkileri yaşama şeklinin değişimi ve gelişimi için neler yapabileceğini keşfetmelerine destek olmak.

**Süreç:** Bu oturumda görsel metafor olarak Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile bir insanın diğerleri ile ilişkisinde yaşamaya çalıştığı güven, saygı, sadakat, destek, önemsenmek gibi kavramların görselleştirildiği bir şekil kullanılmıştır. Böylelikle her ilişkide kendi beklentileri ile başkalarının beklentisini tanımlayabilmelerine yönelik farkındalıkları arttırılmaya sağlanmaya çalışılmıştır.

*5. Oturum: Bir birey olarak, gerek kendini gerekse ilişkilerini, var olan yeterliliklerini ve şartlarını kullanarak geliştirebilme.*

**Amaç:** Bir birey olarak gelişmek kavramına açıklık getirebilmenin yanı sıra gelişmek için yapılması gereken değişiklikler ve bunların gerektirdiği çaba konusunda ısrarcı olabilmenin gerekliliği konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak. Bu gelişim ve değişim için şartların değil, davranış şeklimizin değişmesi gerektiğini kavrayabilmek Bu bağlamda gerek kendini gerekse ilişkilerini, var olan yeterliliklerini ve şartlarını kullanarak geliştirebilme ve bu durumu "kendisi-ilişki biçimi-çevre" sistem anlayışı içerisinde, döngüsel bir süreç olarak kullanabilmeye yönelik davranışlar konusunda farkındalık kazanma.

**Süreç:** Bu son oturumda etkili iletişim becerileri ve çatışma çözme beceri eğitimlerinde kullanılan yöntemlere, görsel olarak yer verilmiştir. İletişim sembollerinin kendileri için ifade ettiği iletişim ve etkileşim tarzını, hangi ilişkilerde nasıl kullandıkları üzerinde durularak, ilişkileri geliştirmek ve değiştirmek için düşünce, duygu ve davranışların değişmesinde kendi yeterliliklerine odaklanılmıştır.

Çalışma sırasında annelere, çocuklarının gelişim sorunlarının neler olduğunu, hangi alanlarda çocuklarının problem yaşadığının tespitine yönelik bir ölçek uygulanmıştır. Ölçek, annelerin gözünden çocuklarının, psikolojik iyi olma halini belirlemeyebilmenin yanı sıra annelerin çocuklarının bakımında, hangi alanlarda sorun yaşadıklarını anlayabilmek için uygulanmıştır.

Ölçek verilmeden önce çalışma sırasında kendilerinin ihtiyaç duydukları konularda kendilerine destek verebilmemiz için içtenlikle cevap vermelerine ilişkin bilgi verilmiştir. Okuma yazma sorunu olan annemiz, kendisinin yapabileceğini ama daha hızlı cevaplaya bilmek için yardım istediğini belirtti. Bu durumda kendisine sorular okunarak cevaplar alındı.

Annelerin çocuklarına ilişkin verdikleri bilgiler değerlendirildiği, ölçekteki problem alanları ve problem davranışlar ile ilgili olarak “çocuklarında hiçbir problem olmadığına dair” bilgi verdikleri görüldü. Bu durum ile ilgili bir sonraki grup oturumunda yapılan konuşmada “grup başkanı danışman, çocuklarınız ile ilgili geçen hafta doldurmuş olduğunuz gelişim ölçeği sonuçlarına göre, çocuklarınız, uyumlu, başarılı ve gayet sağlıklı görülmektedir (anneler, mutlu ve gülümsemektedirler). Açıkçası, içtenlikle sizleri tebrik etmek istiyorum, bu alanda uzman olmana rağmen kendi çocuğumla ilgili bu ölçeği doldursam, kendi çocuğumun sizin çocuklarınız gibi sağlıklı ve uyumlu olduğuna dair bilgi alamayabilirim (Anneler, gülüyor ve çok mutlular). “Bunu nasıl başardınız, hiç kolay olmamalı!!! Paylaşabilir misiniz?” dediğinde, anneler “kendimizden vererek”; “onlar için yaşıyoruz”; “bizim bir hayatımız yok”; “sadece ev ve çocuklarla ilgileniyoruz, babalar hiçbir şey yapmıyor ki” gibi cevaplar alınmıştır.

Kadın olma konusundaki fikirlerin ifadesinde katılımcılar zorluk yaşamışlardır. Bu durumda, “Eşiniz ya da diğer erkekleri düşündüğünüzde kadın olmak nasıl bir şey sizce?”; “Sizleri erkeklerden ayıran özellikler nelerdir?”; “Gözlerinizi kapatın kadın olduğunuzu size ilk ne söylediğinde hissettiniz.?”; “Kadın denildiğinde aklınıza ne geliyor?”; “Kızınıza öğretecek olsanız kadınlığa dair ne öğretirsiniz?” gibi ifadeler kullanılarak kendilerini açmalarına destek olunmaya çalışılmıştır.

“Kadın olmak” ile ilgili “anne” olmak ifadesini kullanmışlardır. Oturuma katılan 15 üyenin hepsi kadın olmanın, anne olmakla eş değer olduğunda birleşmiş. Kadın olmak ile ilgili daha sonra kendi yaşamlarındaki görev tanımlarına uygun “evin her şeyi”; “evin hizmetçisi”; “sadece evin değil kayınvalidenin de yardımcısı ya da hizmetçisi”; “eş”; “eşin bakıcısı” gibi tanımlamaları kullanmışlardır. Kadın olmanın bıkırtıcı ve zor bir rol olduğunda birleşmişlerdir. Evlenmeden önceki kadın/ genç kız yaşantıları arasındaki tek farkın genç kız oldukları dönemde daha az yoruldukları ve flört ederken, ki flört genel olarak eşleri ile evlenmeden önceki söz, nişan döneminde gerçekleşen geziler olduğudur.

Kadın olmanın, “anne” olmakla ilişkilendirildiği yorumlar sırasında da “anne” olmanın babanın üstlenmediği çoğu zaman ilgilenmediği şeyleri yapmak olduğuna dikkat çekmişlerdir. Katılımcıların çoğu yaşamlarını çocukları ile ilişkilerini merkeze alarak sürdürdüklerini fark etmişlerdir. Annelik rollerinin dışında bir birey olarak değerli hissetmedikleri, bu nedenle de çocukları üzerinde gerek başarı gerekse düzen ile ilgili baskı ve kontrol kurmaya çalıştıkları, bu baskının çocukları üzerinde olumsuz yansımalarını yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Kadınların bir birey olarak zihinsel, duygusal, sosyal ya da cinsel yaşamları ile ilgili olarak yorum yapmamışlardır. Katılımcı anneler kadın olmak ile genel bir ayırım ya da kadın

olma ile ilgili tanımlamalardan ziyade kadının toplumsal rollerinin kendilerine yüklediği görevlere odaklanarak cevap vermişlerdir; genel olarak “Kadın olmak zor bir şey!” yargısında bulunmuşlardır.

Oturum süreçleri, annelerin, evlilik öncesindeki sevilme ve değer görmeye yüklediği anlam ile evlilik ve anne olmasıyla sevilme ve değer görmeye yüklediği anlam arasında fark olduğunu göstermiştir. Grup üyelerinden birinin yaptığı tanımlamayla, bir birey olarak kendilerini tanımlamakta zorluk çekmekte “bensiz düzen” kavramıyla karşı karşıya kalmakta, aile sisteminde eş ve çocuğa karşı sorumluluklarını yerine getiren, evi çekip çeviren, bakım veren ve bunları yerine getirdikçe eşi ve çocukları tarafından sevilen kişi olarak kendini tanımlamaktadırlar. Görevlerini yerine getirdiği oranda sevildiğini düşündükçe kadın daha çok çalışmakta ancak aile ilişkilerinin temelini göz ardı ettiğinden yalnızlaşması ve devam eden düzen içerisinde kendini bulamaması kaçınılmaz olmaktadır. Uygulama esnasında “Kadın olmak sizin için ne anlama geliyor?” sorusuna verilen “kadın eve, çocuğa bakmalıdır; “kadın olmak didişmek uğraşmaktır”; “kadın sorumluluk sahibi olmalıdır”; “kadın güçlü olmalı, zorlukları aşmalıdır”; “kadın özgür olmalıdır” yanıtları bu hipotezi doğrular niteliktedir. Bu durumun annelerde kızgınlık, üzüntü, öfke, hayal kırıklığı gibi yarattığı ve ayrıca sadece kendi benlik algıları iyi oluşları üzerinde değil aile sistemleri ve çocuklarının gelişimi üzerinde de etkili olabildiği paylaşımlar sırasında gözlemlenmiştir.

Uygulamanın yapıldığı okul öğretmenleri ile yapılan görüşmelerde, annelerin, eşleri tarafından psikolojik ve fizyolojik şiddete maruz kaldıkları, aynı şekilde annelerin kendilerinin de çocuklarına şiddet uyguladıkları bilgisi verilmiştir.

*Oturumlar sırasında katılımcı annelerin ifadelerinden bazı örnekler aşağıda yer almaktadır:*

Katılımcılardan Karadenizli eşi ile marketlerini birlikte işleten Bayan A:

Aynaya baktım!!!(gülümseyerek) kendine zaman ayırmak güzel bir duygu. Yüzüme krem sürmüştüm. Eşim makyaj yapmamı istemiyor, çok kışkanç

Bayan B (eğitim seviyesi okur yazarlık düzeyinde olsa da yeterli düzeyde okuma yazma becerisine sahip değil ve bunu gizlemeye çalışmakta):

Kendime pazardan toka alacaktım; toka almayı unuttum. Kocam ayakkabı aldı ama “hüsrana uğradım” şu an anlatmak istemiyorum.

Bayan C: Saçlarımı kestirdim. Ama bunu kendim için yapmadım işte ihtiyaçtan.

Bayan D: “Bizesiz düzen” ifadesini kullandı. Kendime çorap aldım; nasıl bakarsam günüm öyle devam ediyor.

Bayan E: Konuşmak istemiyorum

Bayan F: 15 yıllık evliyim. Aynı işleri yapmaktan sıkıldım, kendimle ilgili hiçbir şey yapamıyorum. Sadece eşe baksak iyi!!! Hem eşe, hem çocuklara hem de onların ailelerine bakıyoruz (diğer bayanlar da destekleyici örnekler verdiler).

Bayan G: 8 yaşında oğlum var; 10 yıllık evliyim ve yorucu bir şey yok! (bu ifade sırasında sinirli ve üzgün gözüküyordu, ayrıca “yorucu bir şey yok” cümlesini sarf ederken, elini yukarıya kaldırarak bir şeyi uzaklaştırıyormuş gibi hareket yapmıştır)

Bayan H: (İlk konuşan üye). -Eşim uzun süre sonra eve geldi; bilmiyorum nedir?

Bayan E: “Kadın özgür olmalı”, “kısıtlılık yaşıyorum”, “eşimin anlayışlı olmasını isterim”, “tek başıma göndermiyor”.

Eşinize getirsek ve sorsak, kadın için ne derdi? 1. Kadın dediğin evdedir 2. Ailesine bakar. 3. Sosyal yaşamı yoktur.

Bayan A: “Ben çok şey yaparım”. Bunu açmasını istediğimizde “gezerim, istediğim yere giderim”, “mutlu olmaya çalışıyorum”

Bayan B: Kadın saygılı, eve, çoluk çocuğa bakar”, “çocuklarıma isimlerini ben vermek isterdim, ama bana soran olmadı. Ne istiyorlar ise onu yapıyorum”.

Bayan D: Dört yaşındaki kızı ile birlikte oturdu. “kadın olmak sevmek, ama sevdiğimi söylemiyorum. Duymuyorum da.

Bayan L: Kadın olmak didişmek, uğraşmak. Evlenmeden önce gezmek, dolaşmak, keyif yaşamak. Genç iken eşi beyaz atlı prensi imiş. Sonra attan düşmüş.

Bayan K: Güçlü olmak, zorlukları aşmak, sorumluluk sahibi olmak, şunu yapınca güçlü hissettiğiniz bir andan bahseder misiniz? “Evi ben seçtim”.

## **Sonuç**

Annelerin sağlıklı ve psikolojik olarak iyi olma hali, çocuklarında psikolojik iyi olma durumlarında da farklılık yaratabildiği, akademik başarılarında da farklılaşma meydana geldiği farklı alan araştırma bulguları tarafından da desteklen bir olgudur. Söz konusu araştırma bulguları, sağlıklı ve sağlıklı olmayan aile ortamlarının çocukların gelişimi üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir.

Öznel İyi Oluş ve benlik saygısı ile ilgili araştırmalar, benlik saygısının yaşam tatmini ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğuna ve mutluluğun önemli yordayıcısı olduğuna yönelik bulgular elde etmiştir (Lucas, Diener, Grob, Suh ve Shao, 2000: 462-468;) farklı kültürlerden (5 kıta, 31 ülke ve 49 üniversite) 13.000 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği



çalışmada benlik saygısının yaşam doyumunun önemli ve güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır (Dinner, Dinner, 1995: 653-663). Benlik saygısının, cinsiyet rolleri ve tutumlar ile yakından ilgili olduğunu gösteren araştırmalar da bireyin, cinsiyet rollerini yerine getirme şeklinin kendine ve topluma uyum ile ilgili duygusal süreçlerinde farklılık yaratabildiğine, erkekler ile kadınlar arasında benlik saygısının gelişimi ve yüksek benlik saygısı açısından erkekler lehine bir durumun söz konusu olduğunu göstermektedir vurgulamaktadır (Greenwald& Banaji,1995: 4-27; Kling, Hyde, Showers,& Buswell,1999).

Yapılan çalışmalar, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak daha üretken olup psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdüklerini ve kendilerinden beklenen rolleri ve sorumlulukları gereği gibi yerine getirdiklerini göstermiştir (Diener, King, Lyubomirsky , 2005: 803-855).

Aile ortamının ikliminin olumlu ya da olumsuz olması büyük ölçüde ebeveyn tutumlarına bağlıdır. Aile içerisinde hissedilen destek, paylaşım ve güven duygusu aile bireyleri kendilerini sevgi ve huzur bir dolu ortam içerisinde hissetmektedir. Bu düşünce ve duygu durumu ise büyük ölçüde anne babanın kişiler arası ilişkisine özellikle bu ilişki biçiminin çocukları ile ilişkisine yansıtılabilmesi ile mümkün olabilmektedir. Bu etkileşim süreci ise çocukların yalnızca kişilik gelişimleri üzerinde değil tüm gelişim alanlarında etkin bir role sahiptir. Bu durumun ortaya konulduğu gerek bebeklikten yetişkinliğe uzanan tüm gelişim dönemleri ile ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır.

Csikszentmihalyi ve Schneider (2001: 122-124)'in gençlik dönemine ilişkin olarak, bireyin bağımsızlık veya özerklik kazanabilmesi için baş edebilmesi gereken sorunlara ilişkin çalışması, ebeveyn tutumlarının etkisinin önemini vurgulamaktadır. İlgili araştırma sonuçları gençlerin, kendilerine yeterli ve bağımsız bireyler olabilmesi için çözmesi gereken kimlik karmaşası sorunlarında anne-babanın olumlu tutumunun etkisini göstermektedir. Araştırma, sonuçları, anne- babanın çocukları ile sağlıklı ilişkisinin güven duygusu ile benlik saygısının gelişimine olumlu yönde ilişkisine, olumsuz tutumların ise depresyonla ilişkisine göstermektedir. Steinberg, Elmen ve Mounts (1989:1424-1436)'un otoriter ebeveynlik, psikososyal olgunluk ve akademik başarının, ergenlerle ilgili olarak yaptığı araştırma sonuçları, sıcak, demokratik ve sabırlı anne baba tutumlarının, okul başarısına ilişkin olumlu tutum ve inançların gelişmesinde pozitif ilişkisini göstermektedir. Kim ve Chung (2003)'un araştırma sonuçları ise aşırı disiplinli, otoriter ebeveyn tutumu ile çocuk merkezli, şımartan ebeveyn tutumunun “düşük özgüven duygusu” nu yordayabildiğini göstermiştir. Snyder Shorey, Lopez, Rand ve Feldman' ın (2003: 122-139) araştırmaları ise annenin çocukla etkileşiminin niteliğinin, “umut” duygusunun gelişimi ile ilişkisini vurgulamaktadır. Jackson

ve diğerleri (2005) araştırmaları ise Steinberg, Elmen ve Mounts (1989:1424-1436) araştırmasında olduğu gibi açıklayıcı/otoriter ebeveynlerin çocuklarının, benlik saygılarının yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, ilgili araştırma bulgularına göre, açıklayıcı ve otoriter ebeveyn tutumunun depresyon duygularının ise daha az olduğunu sahip olduklarını ortaya koymuştur (Akt: Türkmen, 2012: s.46) Castro ve arkadaşları, (2015:33-46), ebeveynlerin, anaokulu, ilköğretim ve ortaöğretim çocuklarının akademik başarisına katılmalarının etkisine yönelik 2000 – 2013 yılları arasındaki 37 araştırmayı meta analiz yöntemi incelemişlerdir. Araştırmalarının sonuçları, aile katılımı ve rehberliğinin, çocukların akademik başarısı üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermiştir.

Türkiye’de en kapsamlı çalışmalardan biri Kağıtbaşı, Sunar ve Bekman’ın (2001: 333-361) boylamsal araştırma metodolojisi ile gerçekleştirdiği, “anneler ve çocuklarına yönelik müdahale programı” nın etkililiğine ilişkindir. İlgili çalışmaya katılan bireylere, çalışmadan 22 yıl sonra tekrar ulaşılarak yapılan çalışmanın etkisi daha kapsamlı olarak ortaya konmuştur. Araştırmanın ilk aşamasında, alt sosyoekonomik seviyedeki anne ve çocuklarına yönelik 60 haftalık (2 yıl) boyunca, algısal ayırıtırma becerileri, problem zme ve grup tartışması gibi konulardan oluşan müdahale programı uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, müdahale programının, çocukların daha iyi bilişsel beceriler ve okula uyum geliştirmesini destekleyici olduğunu göstermiştir. Kağıtbaşı ve arkadaşları, araştırmalarının ikinci aşamasında, müdahale programının uzun süreli etkililiği belirlemeye çalışmıştır. Elde edilen verilere göre, programın, çocukların ilköğretim başarıları, dilbilgisi notları, okula karşı olumlu tutumları ile gerek aile içi gerekse sosyal ilişkilerindeki uyum düzeylerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, çalışmaya katılan 255 çocuktan, 131’ine 22 yıl sonra ulaşılarak çocukların eğitim ve öğretime devam etme oranlarının da yüksek olduğu, çalışma yaşamına daha geç başladıkları, statüsü yüksek mevkilerde görev aldıkları grlmştir. (Kağıtbaşı ve diğerleri, 2009: 764-769).

Doğan ve Eryılmaz (2013:107-117) tarafından, niversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesine ilişkin araştırma bulguları ise, aile ve arkadaş desteğine bağlı olarak öğrencilerin iyilik halinin ve gelecekle ilgili düşüncelerinin farklılaştığını göstermektedir.

Öznel iyi oluş hali ile anne baba tutumları arasındaki araştırma bulguları ise bireylerin yetişkinlik dönemlerindeki “iyi oluş” düzeylerinin, çocukluk dönemlerinde algıladıkları ana baba tutumlarının etkili olabileceğine ilişkin verilere dikkat çekmektedir. Amato ve Keith’in (1991) meta analiz yöntemiyle incelediği 92 araştırmanın bulguları, boşanmış ana babaların çocuklarının, aileleri ile birlikte yaşayan çocuklara göre “iyi oluş” düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir. (Akt: Türkmen, 2012: 46-47).

Aynı şekilde ebeveyn çatışması ile ailenin parçalanmış olmasının etkisinin incelendiği araştırmanın bulguları, çocuğun duygusal iyi oluşunun bu dinamiklerden etkilendiğini göstermiştir. İlgili araştırmanın bulguları, çocuklarda görülen kaygı ve depresyonun, aile içi çatışma ve ailenin parçalanması ile ilişkisine dikkat çekmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, yüksek çatışma ortamında yaşayan çocukların iyi oluş düzeyleri, yaşamayanlara göre, olumsuz yönde etkilenmektedir (Jekielek,1998'den akt: Türkmen, 2012: 46-47).

Görüldüğü üzere anne babanın çocuğun psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi büyüktür. Anne babanın bu etkisi ise kendilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Seligman'ın ifadesiyle mutlu insanlar daha sağlıklı, daha başarılı ve doğal olarak daha fazla sosyal ilişkilere katılmaktadırlar (Seligman, 2005: 877).

Bu pilot çalışma sırasında elde edilen verilerde annenin iyi oluşunun toplumsal cinsiyet rolleri, benlik saygılarının yanı sıra annelerin kadın olarak ihtiyaç duydukları duygusal yakınlığın önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca ana proje kapsamında çocuklarının öğretmenleri ve çocuklar ile yapılan görüşmelerde çalışmanın önemini destekler niteliktedir. Dolayısıyla kendi yaşamına sahip çıkan, kendi tanıyan, kendine dair farkındalığı yüksek olan, benlik saygısına sahip ve kimlik sorunlarını çözebilmiş bir kadın olarak annenin, aile sisteminde çocuğunun kimlik gelişimine olumlu katkı sağlayabileceği görülmektedir.

## Kaynakça

Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Unpublished doctorate dissertation, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.*

Ağır, M. ve diğerleri., (Editor: Ayşen Bakıoğlu) (2014). *Eğitim Psikolojisi*. “Duygusal ve Sosyal Gelişim Bağlamında Kişilik Gelişimi. Nobel Akademik Yayıncılık.

Allport, G.W(1967)Pattern and Growth in Personality.Holt,rinehart and Winston

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.

Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological review*, 106(4), 676.

Cafoğlu, Z; Çetin, A., (2010), Kadın Araştırma Görevlilerinin Benlik saygılarının Mesleki Doyuma Etkisi. 21. Yüz yılın Eşiğinde Kadınlar. 3. Cilt. Dokuz Eylül Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Yayını, İzmir.

Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In *Self-esteem* (pp. 3-20). Springer Us.

Castro, M., Expósito-Casas, E., López-Martín, E., Lizasoain, L., Navarro-Asencio, E., & Gaviria, J. L. (2015). Parental involvement on student academic achievement: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 14, 33-46.

Cheal, D. (2002). Sociology of family life.

Connell, Robert William, (1998), Toplumsal Cinsiyet ve İktidar: Toplum, Kişi ve Cinsel Politika (Çev., Cem Soydemir), Ayrıntı, İstanbul.

Connell, Robert William. 1985. "Theorizing Gender." *Sociology* 19: 260-272.

Connor, K. M., (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (2), 46-49.

Csikszentmihalyi, M., Schneider( 2001) B. Conditions for optimal development in adolescence: An experiential approach. *Applied Developmental Science*. 5, 122-124.

Dedeoğlu, S. (2000). Toplumsal cinsiyet rolleri açısından Türkiye’de aile ve kadın emeği. *Toplum ve Bilim*, 86, 139-170.

Dermott, E. (2014). *Intimate fatherhood: A sociological analysis*. Routledge.

Diener, E., (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542–575

Diener, E., (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, 55, (1), 34-43.

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.

Doğan, T, Fidan, F. Z (2014) .Eğitim ve Benlik Saygısı: Kadın Kimliğinin Yeniden İnşası Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 2, Sayı: 2/2, Haziran, s. 12-27.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30).

Duncombe, J., & Marsden, D. (1993). Love and Intimacy: The Gender Division of Emotion and Emotion Work' A Neglected Aspect of Sociological Discussion of Heterosexual Relationships. *Sociology*, 27(2), 221-241.

Finch, J., Finch, J. V., & Mason, J. (2003). *Negotiating family responsibilities*. Routledge.

Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford university press.

Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological review*, 102, 4.

Güldü, Ö., & Kart, M. E. (2009). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar: Sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(03), 097-116.

Günay, G., & Bener, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153 (153).

Kağıtçıbaşı, C., Sunar, D., & Bekman, S. (2001). Long-term effects of early intervention: Turkish low-income mothers and children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 22(4), 333-361.

Kağıtçıbaşı, Ç., Sunar, D., Bekman, S., Baydar, N., Cemalcılar, Z. (2009). Continuing effect of early enrichment in adult life: the Turkish early enrichment Project 22 years later. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 764-779.

Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(4), 470.

Linley, P. Alex, Joseph, S., (2005), Positive psychological approaches to therapy, *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 5-10

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L., (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468

May, R(1983). *The Discovery of Being*. W.W. Norton Company. New York.

Morgan, D. (2011). *Rethinking family practices*. Springer.

Öngen, B., & Aytaç, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Ve Yaşam Değerleri İlişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, (48), 1-18.

Özşungur, B. (2010). Cinsel kimlik gelişimi ve cinsel kimlik bozukluğunda psikososyal değişkenler: gözden geçirme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3), 163-174.

Rogers.C(1995). *A way of Being*. Houghton Mifflin Company.Boston.

Rogers.C(1995). *On Becoming Person*. Houghton Mifflin Company.Boston

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness Well-Being*, 3, 182-203.

Snyder C. R., Shorey, H. S., Lopez, S. J., Kevin L., and Feldman, D. B. *School Psychology Quarterly*, Vol. 18, No. 2, 2003 Rand, pp. 122-139.

Steinberg, L., Elmen, J. D., & Mounts, N. S. (1989). Authoritative parenting, psychosocial maturity, and academic success among adolescents. *Child development*, 1424-1436.

Stryker, S., & Burke, P. J. (2000). The past, present, and future of an identity theory. *Social psychology quarterly*, 284-297.

Tice, D. M. (1993). The social motivations of people with low self-esteem. In *Self-Esteem* (pp. 37-53). Springer US.

Türkmen, M. (2012). Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı Ve Sosyal Destekle İlişkisi: Bir Model Sınaması

Weston, Ruth. (1999). Factors contributing to personal wellbeing. *Family Matters*, 52.

Yıldırım, İ. (1999). Sosyal Destek Programının Etkililiği. *Eğitim ve Bilim*, 23(113).

Yıldırım, İ. (2016). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22).

#### **İnternet Adresleri**

<http://www.acev.org.tr> Erişim Tarihi: 15.05.2017

<http://ilkisbabalik.acev.org> Erişim Tarihi: 15.05.2017