



Annenin İyi Oluş Hali ve Çocuğun Davranışları Arasındaki İlişki

Aleyna Yılmaz^{1, 4}

Özge Koç^{1, 5}

Zeynep Beken^{1, 5}

Zeynep Yalçıntaş^{2, 5}

Doç. Dr. İbrahim Hakkı Acar^{3, 5}

labs.ozyegin.edu.tr/cdll

cdll@ozyegin.edu.tr

03 Ekim 2021

¹ Lisans Araştırma Asistanı

² Yüksek Lisans Araştırma Asistanı, zeynep.yalcintas@ozu.edu.tr

³ Baş Araştırmacı, ibrahim.acar@ozyegin.edu.tr

⁴ İstanbul Ticaret Üniversitesi

⁵ Özyeğin Üniversitesi

Annenin İyi Oluş Hali ve Çocuğun Davranışları Arasındaki İlişki

“İyi oluş hali” kavramını tanımlarken, literatürde yaşam boyu gelişim, tam işlevsellik, hastalıkların olmaması, mutlu ve rahat olma gibi birçok farklı tanım tartışılmıştır (Ryff, 1995). Daha önceki kavramsallaştırmalara dayalı olarak, iyi oluş hali kavramını yaşamından memnun olma/yaşam doyumu ve sağlık olarak tanımlamak mümkündür. Bu bağlamda annenin iyi oluş hali, çocuklarının gelişimi ile ilişkili olarak, annenin fiziksel ve psikososyal sağlığı olarak kavramsallaştırılabilir.



Photo: Nascimento, Unsplash

Daha önce yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, annenin iyi oluş halinin, annenin kişisel durumu, ebeveynlik tutumu ve anne-çocuk etkileşim örüntüleri üzerinde bazı etkilerinin bulunduğunu ve bu bakımdan da çocuğun sağlıklı gelişimi için önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Richter ve ark., 2018; Villodas ve ark., 2018). Annenin iyi oluş halinin düşük olmasının ebeveynlik tarzını olumsuz etkilemesi nedeniyle, özellikle beslenme ve bakım açısından anneye daha fazla ihtiyaç duyan 3 yaşın altındaki çocuklar, ileri yaşlardaki çocuklara göre gelişim açısından daha fazla risk altındadır.

Ebeveynlik, bazı mutlu ve yorucu deneyimlerin birleşimi olarak ele alınabilir (Musick ve ark., 2016). Ebeveynlikteki yorucu deneyimler; çocuk sahibi olmanın sorumlulukları, ekonomik kaygılar, evlilik çatışmaları gibi düşük sosyoekonomik ortamlarda daha fazla bulunabilen bazı bireysel ve çevresel stresörler sonucu ortaya çıkar (Singla ve ark., 2015; Musick ve ark., 2016). Bu stresörler; ebeveynlik stresi, tükenmişlik, depresyon ve anksiyete gibi annenin düşük iyi oluş halinin bir göstergesi olan durumlara yol açabilir (Redshaw & Van Den Akker 2007; Ryff, 1995).

Diğer bir taraftan, annelerin psikolojik iyi oluş hali, çocuklarına karşı daha sıcak ve duyarlı olma gibi olumlu ebeveynlik tutumlarına katkıda bulunur, böylece çocuklarıyla paylaştıkları aktiviteler daha verimli hale gelir ve çocukların gelişimi olumlu yönde etkilenir (Richter ve ark., 2018). Örnek olarak, annesi psikolojik iyi oluş haline sahip çocukların çok daha fazla prososyal davranış (örn. yardımlaşma vb. olumlu sosyal davranışlar) sergilerler (Richter ve ark., 2018). Anne sıcaklığı ile çocuklar, aidiyet ve bağlılık hislerini geliştiren emniyet, güvenme ve koruma duygularını kazanırlar (Pastorelli ve ark., 2016). Anneleri daha yüksek psikolojik iyiliğe sahip olan çocuklar, düşük psikolojik iyiliğe sahip olan annelerin çocuklarına kıyasla stresli olaylar

sırasında daha iyi öz düzenleme becerileri sergilerler. Buna ek olarak, yine anneleri daha iyi bir seviyede psikolojik iyiliğe sahip olan çocukların daha sağlıklı oldukları görülmektedir (Dickerson, 2021). Ayrıca, Afrika’da yapılan bir araştırma psikolojik iyi oluş halinin yüksek olduğu annelerin çocukları düşük psikolojik iyiliğe sahip olan annelerin çocuklarına kıyasla daha yüksek bilişsel ve alıcı dil becerilerine (örn. bir dili anlama becerisi) sahip oldukları bulunmuştur, böylece annelerin psikolojik iyilik halinin çocuğun akademik başarısına da etki ettiği görülmüştür (Singla ve ark., 2015).

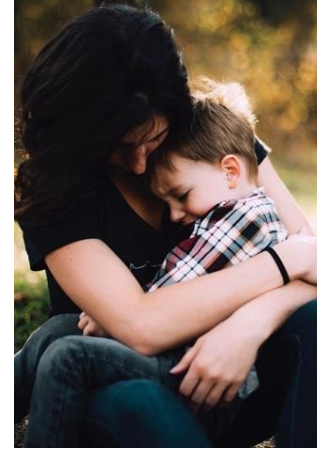


Photo: Whitt, Unsplash

Geçtiğimiz yıllarda yapılan araştırmalarda, düşük psikolojik iyilik halinin bir göstergesi olan depresyona sahip annelerin daha olumsuz ebeveynlik davranışları sergilediği ve çocuklarına karşı psikolojik ve fiziksel olarak agresif davranışlar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu durumun da olumsuz ve çatışmalı anne-çocuk etkileşimlerine neden olduğu belirtilmiştir (Joyner & Beaver, 2020; Villodas ve ark., 2018). Diğer çalışmalar, depresyon tanısı alan annelerin çocuklarıyla meşgul olmadıklarını, çocuklarına karşı sıcak davranmadıklarını (Joyner & Beaver, 2020; Villodas ve ark., 2018), aşırı derecede disiplin dayattıklarını ve onlara karşı fiziksel ve psikolojik saldırganlık sergilediklerini göstermiştir (Villodas ve ark., 2018). Genel olarak, bu saldırgan davranışlar ve çocuklara yönelik olumsuz ebeveynlik davranışları çocuklarda içsel ve dışsal davranış problemlerine (örn. kaygı, depresyon, saldırganlık, hiperaktivite vb.) neden olmaktadır (Hartman ve ark., 2020; Villodas ve ark., 2018).

Annenin psikolojik iyi oluş hali anne-çocuk ilişkisi ve çocuğun gelişimine pek çok fayda sağlarken bunun eksikliği çocuğun sağlıklı gelişimini sekteye uğratar. Daha olumlu bir pencereden bakacak olursak, annenin psikolojik iyi oluş hali çeşitli müdahaleler ile geliştirilebilir. Örnek olarak doğum öncesinde ve sonrasında sosyal destek görmenin annelerdeki depresyon olasılığını azalttığı, bunun sonucunda da annenin psikolojik iyiliğinin arttığı kanıtlanmıştır. (Mustaffa ve ark., 2014). Benzer olarak Van Doesum ve arkadaşları (2008) araştırmalarında babanın desteğinin annenin stresi ve doğum sonrası depresyonu için koruyucu bir faktör olduğunu

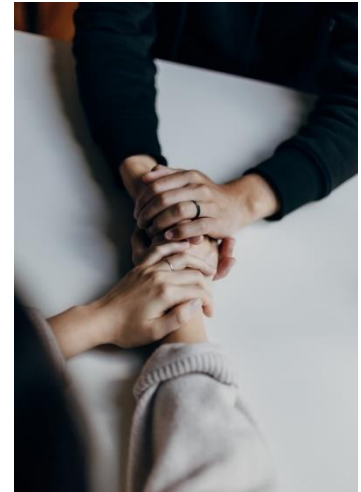


Photo: Preez, Unsplash

buldu, yani babanın desteği depresyonun anne-bebek ilişkisindeki negatif etkilerini azaltabilir. Başka bir deyişle, babanın desteğinin hem anne hem de ocuk için kritik ve önemli bir faktör olarak karşımıza çıktığını söyleyebiliriz. Ek olarak, Arıkan ve arkadaşları (2019), aileden, arkadaşlarından ve kendileri için önemli olan diğer insanlardan sosyal destek gördüğünü düşünen annelerin çocuklarında daha az içsel ve dışsal davranış problemleri gözlemlediklerini bulmuştur. Roggman ve arkadaşları (1994) yaptıkları araştırmanın sonucunda sorumluluklar olmadan geçirilen toplam boş vakit ve eř ile geçirilen boş vaktin hem anne hem de babaların ebeveynlik davranışlarına pozitif anlamda etki ettiğini bulmuştur. Aynı zamanda yüksek oranda sosyal desteğin (aile, arkadaş ve/veya destekleyici bir sosyal grup) annenin olduğu kadar babanın da pozitif ebeveynlik fonksiyonları için etkili olduğunu kanıtlanmıştır. Annenin psikolojik iyi oluş halinin bir diğer önemli tamamlayıcısı ise öz-şefkat olarak karşımıza çıkıyor. Bohadana ve arkadaşları (2019)'nın araştırmasına göre negatif öz-şefkat davranışları (rn. kendini yargılama, başkasının ihtiyaçlarını/duygularını kendininkilerin önüne koyma, kendini yalnız bırakma) daha yüksek stres seviyelerini öngörürken, pozitif öz-şefkat davranışları (z-farkındalık, olumsuz olayların insan olmanın bir parçası olduğuna dair algı, kendine karşı nazik olma) ise daha yüksek hayat kalitesini öngörüyor.

Tüm bu araştırmaları göz önüne alarak, sosyal destek ve babanın desteğinin yanında annenin sevdiği şeyleri yapmak için kendine vakit ayırmasının annenin hayattan aldığı tatmine ve dolayısıyla da psikolojik iyi oluş haline pozitif olarak etki edeceğini söyleyebiliriz. Bu bağlamda ebeveynlere vereceğimiz ilk öneri hem ebeveynlerin hem de çocukların psikolojik iyi oluş haline



Photo: Lark, Unsplash

destek olabileceğinden ebeveynlik sorumluluklarının aile yeleri arasında paylaşılması olacaktır. İkinci olarak, annelerin günün belli bir zamanını kendilerine odaklanmak (egzersiz yapmak, okumak, öz-bakım rutinleri vb.) için ayırmasını ve bunları yapmak için eşlerinden ya da anneanne, babaanne gibi diğer bakım veren kişilerden yardım istemekten ekinmemelerini öneriyoruz. Bir diğer önerimiz, eşlerin çocuklardan ayrı olarak vakit geçirmesi (rn. baş-başa bir gün/birkaç saat geçirmek, tatile çıkmak vb.), birlikte geçirilen kaliteli zaman ilişki tatminini arttıracadığından ebeveynlerin psikolojik iyi oluş haline de pozitif olarak etki edecektir. Ek olarak hem anne hem de çocuklar için eğlenceli aktiviteler bulmak (rn. aileler için olan kutu oyunları,

hep beraber kitap okumak, birlikte yemek yapmak vb.) birlikte eğlenerek kaliteli zaman geçirmeye yardımcı olacaktır. Bunların yanında, benzer yaş gruplarında çocukları olan diğer ebeveynlerle sosyal destek grupları oluşturmak, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş halini destekleyebilecek bir diğer öneri olabilir. Son olarak, annenin stres seviyesinin çok yüksek olması annenin uyku düzenine, günlük rutinlerine ve ilişkilerine zarar verebilir, bu gibi durumlarda bir ruh sağlığı uzmanından destek almayı düşünmek çok önemlidir.

Kaynak göstermek için:

Yılmaz, A., Koç, Ö., Beken, Z., Yalçıntaş, Z. ve Acar, I. H., (Ekim, 2021). *Annenin iyi oluş hali ve çocuğun davranışları arasındaki ilişki*. Çocuk Gelişim ve Öğrenme Çalışmaları Laboratuvarı, Özyeğin Üniversitesi.
https://labs.ozyegin.edu.tr/cdll/files/2021/10/tr_maternalwbandcd.pdf

Kaynakça

- Arikan, G., Kumru, A., Korkut, B., & Ilhan, A. O. (2019). Examining toddlers' problem behaviors: the role of SES, parenting stress, perceived support and negative intentionality. *Journal of Child and Family Studies*, 28(12), 3467-3478.
<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01529-y>
- Bohadana, G., Morrissey, S., & Paynter, J. (2019). Self-compassion: A Novel Predictor of Stress and Quality of Life in Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(10), 4039.
<https://doi.org/10.1007/s10803-019-04121-x>
- Dickerson, S. W. (2021). Maternal Psychological Well-Being and Offspring's Outcomes in Peru: A Quantitative Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 16(2), 527-571.
<https://doi.org/10.1007/s11482-019-09757-6>
- Hartman, S., Eilertsen, E. M., Ystrom, E., Belsky, J., & Gjerde, L. C. (2020). Does Prenatal Stress Amplify Effects of Postnatal Maternal Depressive and Anxiety Symptoms on Child Problem Behavior? *Developmental Psychology*, 56(1), 128–137.
<https://doi.org/10.1037/dev0000850>
- Iannelli, V. (2020, November 23). How to Cope With Parenting Stress and Anxiety. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/parenting-anxiety-2634007>
- Joyner, B. & Beaver, K.M. (2020). Maternal depression and child and adolescent problem behaviors: a propensity score matching approach. *Psychiatric Quarterly*.
<https://doi.org/10.1007/s11126-020-09842-2>
- Musick, K., Meier, A. & Flood, S. (2016). How Parents Fare: Mothers' and Fathers' Subjective WellBeing in Time with Children. *American Sociological Review*, 81(5), 1069-1095. 7
<https://doi.org/10.1177/0003122416663917>

- Mustaffa, M. S., Abu, M. S., Khan, A., & Ahmad, R. (2014). Social support during pre-natal and post-natal stage: influence on maternal depression and mental well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 143, 417-422.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.506>
- Pastorelli, C., Lansford, J. E., Luengo Kanacri, B. P., Malone, P. S., Di Giunta, L., Bacchini, D., Bombi, A. S., Zelli, A., Miranda, M. C., Bornstein, M. H., Tapanya, S., Uribe Tirado, L. M., Alampay, L. P., Al-Hassan, S. M., Chang, L., Deater-Deckard, K., Dodge, K. A., Oburu, P., Skinner, A. T., & Sorbring, E. (2016). Positive parenting and children's prosocial behavior in eight countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(7), 824–834. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12477>
- Pediatrics. (2021, February 10). Ready to snap? 7 tips for stressed-out parents. Health Essentials from Cleveland Clinic. <https://health.clevelandclinic.org/ready-snap-7-tips-stressed-parents/>
- Redshaw, M., & Van Den Akker, O. (2007). Maternal mental health and wellbeing. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 25(4), 253-254.
<https://doi.org/10.1080/02646830701669497>
- Richter, N., Bondü, R., Spiess, C.K., Wagner G.G., & Trommsdorff, G. (2018). Relations Among Maternal Life Satisfaction, Shared Activities, and Child Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00739>
- Roggman, L. A., Moe, S. T., Hart, A. D., & Forthun, L. F. (1994). Family leisure and social support: Relations with parenting stress and psychological well-being in head start parents. *Early Childhood Research Quarterly*, 9(3-4), 463-480.
[https://doi.org/10.1016/0885-2006\(94\)90020-5](https://doi.org/10.1016/0885-2006(94)90020-5)
- Ryff, C.D. (1995) Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(99), 99-105. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Singla, D.R, Kumbakumba, E. & Aboud, F.E. (2015). Effects of a parenting intervention to address maternal psychological wellbeing and child development and growth in rural Uganda: a community-based, cluster-randomised trial. *Lancet Glob Health*, 3, 458- 469.
[https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(15\)00099-6](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(15)00099-6)

Tips for reducing parenting stress. (2019, March 14). Southwest Human Development.

<https://www.swhd.org/tips-for-reducing-parenting-stress/>

Van Doesum, K. T., Riksen-Walraven, J. M., Hosman, C. M., & Hoefnagels, C. (2008). A randomized controlled trial of a home-visiting intervention aimed at preventing relationship problems in depressed mothers and their infants. *Child development*, 79(3), 547-561. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01142.x>

Villodas, M. T., Bagner, D. M., & Thompson, R. (2018). A Step Beyond Maternal Depression and Child Behavior Problems: The Role of Mother-Child Aggression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(4), 634–641. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1094740>