

6-36 Aylık bebeği olan annelerde anne suçluluğunu anlamak¹

Kadriye Özyazıcı² , Emine Şentürk³ 

²Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Yıldızeli MYO, Çocuk Gelişimi Programı, Sivas, Türkiye; ³Adalet Bakanlığı, İstanbul Anadolu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü, İstanbul, Türkiye.

ÖZET

Ebeveynlik sürecinde olumsuz değerlendirmelerin bir sonucu olarak suçluluk duygusu oldukça yaygındır. Özellikle kadınlar, ebeveynlikleri boyunca kendilerini genellikle toplum standartlarıncı oluşturulan ideal annelik ölçütleri ile karşılaştırmaktadır. İyi annelik ideolojisi kriterlerini sağlayamadıklarını düşünen kadınlar yaygın olarak suçluluk ve utanç hissedebilmektedir. Bu çalışma ile annelerin bebek sahibi olmak ile başlayan ebeveynlik yolculuğunda hissettiği suçluluk duygusu, suçluluk hissetmesine neden olan faktörler ve bu duyguyla nasıl başa çıktıklarına dair görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada 6-36 ay aralığında bebeği olan annelerin anne suçluluğuna ilişkin deneyimlerinin doğası incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda çalışma, annelerin deneyimlerini doğrudan, derinlemesine araştırmak ve sonuçlarını açıklayıcı biçimde ortaya koyabilmek amacıyla fenomenolojik analiz desende tasarlanmıştır. Çalışma grubu 6-36 ay aralığında, normal gelişim gösteren bebeği olan ve ebeveynlerin birlikte yaşadığı annelerden oluşmaktadır. Katılımcılar kartopu örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Çalışma grubu, 29 ila 35 yaşları arasında ve benzer sosyoekonomik düzeye sahip 10 anneden oluşmaktadır. Katılımcılar hissettikleri suçluluk ve ebeveynlik davranışları hakkında kişisel bildirimlerde bulunmuşlardır. Çalışmanın bulgularına göre annelerin; bebeğin bakımına yönelik, bebeğe karşı uygun olmayan davranışlar, bebek ile yeterli ve kaliteli vakit geçirememesi nedenleri ile suçluluk hissettikleri görülmüştür. Annelerin suçluluk hissi yaşamasında, sosyal çevre ve sosyal medya ile ilgili etmenlerin etkili olduğu görülmüştür. Anneler hissettikleri suçluluk duygusuyla; bebek ile paylaşımda bulunarak, özellikle eşlerinden aldıkları sosyal destekle, annenin bireysel iyi oluşu yolu ile baş ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada bazı annelerin kronikleşen suçluluk duygusu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

KANAHTAR KELİMELER

Anne suçluluğu, bebek, fenomenolojik analiz.

Understanding maternal guilt in mothers with 6-36 month old babies

ABSTRACT

Feelings of guilt as a result of negative evaluations are quite common in the parenting process. Especially women, throughout their parenthood, often compare themselves with the ideal motherhood standards created by society standards. Women who think that they cannot meet the criteria of good motherhood ideology may commonly feel guilt and shame. This study aimed to examine the feelings of guilt that mothers feel during their parenting journey, which begins with having a baby, the factors that cause them to feel guilty, and their views on how they cope with this feeling. The study examined the nature of maternal guilt experiences of mothers with babies aged 6-36 months. For this purpose, the study was designed in a phenomenological analysis pattern in order to directly and in-depth investigate the experiences of mothers and to present the results in a descriptive way. The study group consists of mothers who have normally developing babies aged 6-36 months and whose parents live together. Participants were determined using the snowball sampling method. The study group consists of 10 mothers aged between 29 and 35 with similar socioeconomic levels. Participants self-reported the guilt they felt and their parenting behaviors. According to the findings of the study, mothers; It was observed that they felt guilty due to inappropriate behavior towards the baby, regarding the care of the baby, and not being able to spend

¹ Araştırmanın bilimsel etik kurallara uygunluğu için, İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu'ndan 16/02/2022 tarihli 2022/3-28 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.

sufficient and quality time with the baby. According to the findings of the study, mothers; It was observed that they felt guilty as a result of inappropriate behavior towards the baby, regarding the care of the baby, and not being able to spend sufficient and quality time with the baby. Factors related to the social environment and social media have been found to be effective in mothers' feelings of guilt. With the feeling of guilt mothers feel; It was concluded that they coped through sharing with the baby, the social support they received especially from their spouses, and the individual well-being of the mother. The study concluded that some mothers experienced chronic feelings of guilt. The findings obtained as a result of the research were discussed within the framework of the literature.

KEYWORDS

Mother guilt, baby, phenomenological analysis.

Giriş

Suçluluk, hem bireysel hem de ilişki düzeylerinde önemli işlevlere hizmet eden, insani bir duygudur (Tangney ve Dearing, 2003). Suçluluk, insanların toplumsal veya ahlaki bir standardı ihlal ettiklerini düşündüklerinde yaşadıkları vicdan azabından kaynaklanmaktadır (Tangney vd., 2007). Kişi gerçekleştirdiği bir eylem veya davranışı olumsuz olarak değerlendirmesi neticesinde (Kim vd., 2011) benlik kendine döner, değerlendirir ve yargılar. Böylece, utanç veya suçluluk deneyimi davranışlara rehberlik eder ve bireyin kendi gözünden kim olduğunu tanımlar (Tangney ve Dearing, 2003).

Varoluşsal bakış açısından suçluluk, gerçek olmayan bir şekilde yaşamak ya da potansiyelini gerçekleştirmediğinde hissedilen kaygı olarak tanımlanır. Otantik bir yaşam, kendimize derinden bağlı olmak ve doğamızla, bir kişi olarak kim olduğumuzla uyumlu yaşamak anlamına gelmektedir. Bu bağlamda varoluşsal bakış açıdan, suçluluk duygusundan asla tam olarak kaçamayabiliriz. Ancak hayallerimize daha çok benzeyen bir hayat yaşayarak suçluluğu azaltabiliriz (Lancer, 2015, s. 7-10). Psikoanalitik bakış açısı ise; süperegö çatışmalarıyla ilgili olarak bilişsel bir suçluluk kavramına odaklanmıştır. Freud'a göre suçluluk duygusu id, ego ve süperegönün çatışması sonucunda oluşmaktadır. Dürtüler ve ahlaki standartlar çatıştığında suçluluk ortaya çıkmaktadır (Tangney ve Dearing, 2003).

Annelik suçluluğu kavramı ise ilk kez 1930'larda ortaya çıkan bir kavramdır (Constantinou vd., 2021) ve toplum tarafından giderek anneliğin doğal bir parçası olarak kabul edilmektedir (Sutherland, 2010). Ebeveynlikle birlikte başlayan suçluluk hissi kadınlar için neredeyse evrensel ve kaçınılmaz bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Bebek sahibi olmakla birlikte suçluluk hissi adeta anneliğin eşlikçisi (Seagram ve Daniluk, 2002), hatta eşanlamlısı olarak görülmektedir (Aarntzen vd., 2019). Annelik suçluluğu, kadınların çocukları için hiçbir zaman yeterince şey yapmadıkları hissini içerir, kötü anne olduklarına dair sürekli bir korku hissederler (Collins, 2021). Annelik suçluluğu psikanalitik bakış açısıyla değerlendirildiğinde; bebeği için her zaman hazır olan, bebeği için her şeyi sağlayan, bebeğinin her türlü ihtiyacını karşılayan, tükenmeden sabır gösteren, ince düşünceli ideal bir anne temsilidir (LeBeau, 2013). Anneler etnik kökenleri, medeni halleri, sosyal sınıfları, çocuk sayıları ne olursa olsun benzer annelik inançlarına sahiptirler (Forbes vd., 2019). Annelerin suçluluk hissetmeleri genel olarak sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermemektedir (Sánchez Rodríguez vd., 2019). Anneler çalışıyor olsun ya da olmasın, bebeğinin bakım sorumluluklarını yerine getirmeye çalışırken zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Tohme ve Abi Habib, 2022) ve çocuklarının gelişimi, sağlığı, esenliği ile ilgili suçluluk hissetmektedir (Seagram ve Daniluk, 2002).

Anne olan kadınlarda yaygın olarak görülen yetersizlik ve suçluluk duygularının temel nedenlerinden biri gerçekçi olmayan yüksek standartlardır (Fox vd., 2015; Henderson vd., 2016). Annelerin sergilemesi gereken bakıma ilişkin gerçekçi olmayan koşulları yansıtan ideal annelik davranışları, o gereksinimleri tam olarak karşılayamadığını düşünen annelerde suçluluk duygusu oluşturmaktadır (Collins, 2021; Rotkirch ve Janhunen 2009). Bu ideolojiye göre iyi bir anne fedakâr, içgüdüsel, çocuk merkezli ve öncelikle çocuğunun tüm ihtiyaçlarını karşılamaktan

sorumlu biri olarak temsil edilir (Tummala Narra, 2009). Kendini “ideal” bir anneden oldukça sapmış olarak algılayan anneler ise daha yüksek düzeyde suçluluk hissetmektedir (Maclean vd., 2021). İdeal anneliğin doğru veya kabul edilebilir olan normları, bireysel değerlendirmelerin yanı sıra kültürel ve kamusal dinamikler tarafından şekillenmektedir. Makro düzeyde ideolojiler; orta düzeyde topluluğun etkisi ve annelerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaları; mikro düzeyde ise evde yaşanan deneyimler suçluluk duygusunun gelişmesinde oldukça belirleyici olabilmektedir (Sutherland, 2010). Toplumun annelikle ilgili duygularını şekillendiren ideolojileri, popüler kültüre ve günlük etkileşimlere nüfuz ederek çoğu zaman annelerde suçluluk ve yetersizlik duygularını kalıcı hale getirir (Hillier, 2020). Sosyokültürel beklentiler, sosyal medya platformları, yazılı medya ve reklamlar, halk sağlığı kampanyaları, hükümet politikaları ve ebeveynlik kılavuzları dahil olmak üzere birçok medya türünde ideal anneliğe dair beklentileri yaygın olarak dile getirilmektedir (Goodwin ve Huppatz, 2010).

Annelerin sorumluluklara karşı edindiği aşırı yüke bağlı olarak ruh sağlıkları etkilenebilmektedir (Bean ve Wimbs, 2021). İnsanın doğuştan gelen kabul ve onaylanma arzuları nedeniyle, kendini ‘iyi ebeveyn’ idealiyle olumsuz bir şekilde karşılaştırmak, kendini kötü bir ebeveyn olarak hissetmek içsel utanca yol açabilir (Gilbert, 2011). Utanç duygusunun yanı sıra annenin suçluluğu, stres (El Awady, 2018) ve tükenmişlik duyguları ile de ilişkilendirilmektedir (Constantinou vd., 2021; Öke Karakaya vd., 2021; Sánchez Rodríguez vd., 2019). Anksiyete, depresyon gibi zihinsel sağlık bozuklukları, fiziksel sağlığın bozulması ve somatik semptomlara neden olabilmektedir (Niles ve O’Donovan, 2019). Ayrıca ebeveynin davranışlarını düzenlenmesinde, ebeveynlik stresi ve ebeveyn-çocuk etkileşimi arasındaki ilişkilerin düzenlenmesinde de güçlü bir rol oynamaktadır (Cho ve Allen 2012). Annenin ebeveyn rolünde stresi arttıkça, ebeveyn öz yeterliliği ve tatmini de azalmaktadır (Coogan ve Chen, 2007). Kendini suçlama eğiliminde ve depresyonda olan anneler çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamada zorluk yaşayabilmektedirler (Derella ve Milan, 2021). Bu nedenle, anne suçluluğu kadınlar için olduğu kadar, çocukları için de risk faktörü oluşturmaktadır. Suçluluk duygusu; anneleri savunmasız hale getirirken, çocukların da yoğun kaygı algılamalarına neden olmakla birlikte (LeBeau, 2013), psikolojik sağlığı ve potansiyel olarak ebeveyn-çocuk ilişkisini olumsuz etkilemektedir (Gilbert, 2011). Ebeveyn tutumlarının çocukların işleyişindeki bozukluklarla ilişkili olduğu göz önüne alındığında, ebeveynlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması önem arz etmektedir. Suçluluğun olumsuz etkileri nedeniyle ebeveynliğin kalitesinin de olumsuz yönde etkilendiği düşünülebilir (de Haan vd., 2013). Bu neden bu çalışmada 6-36 ay aralığında bebeği olan annelerin suçluluk duygusuna ilişkin deneyimlerine, suçluluk duygusunu besleyen faktörlere ve suçluluk duygusuyla baş etme stratejilerine ilişkin görüşlerinin anlaşılması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Annelik sürecinde kadınlar suçluluk duygusu hisseder mi?
2. Annelik sürecinde kadınların suçluluk hissetmelerinin nedenleri nelerdir?
3. Annelik sürecinde kadınların suçluluk duygusuyla başa çıkma stratejileri nelerdir?

Yöntem

Araştırmanın deseni

Nitel araştırmalar, incelenmek istenen durumun ya da sosyal hayatın bir kesitini, uzun süreli ve yoğun bir etkileşim süreci ile inceleme olanağı sağlamaktadır. Bu araştırma türü ile bireylerin, grupların ve toplumların yaşamları hakkında derinlemesine bilgiyi bütüncül bakış açısıyla yansıtabilmek amaçlanmaktadır (Miles ve Huberman, 2019, s. 4-7). Ayrıca, olgu ve olaylara yönelik katılımcıların öznel deneyimlerinin doğrudan (Morrow, 2005), derinlemesine araştırılmasına ve sonuçlarının açıklayıcı biçimde ortaya koyulabilmesine olanak tanır (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s. 54). Katılımcılarının tutumlarını ve deneyimlerini anlayarak, değişim ihtiyacına yönelik farkındalık yaratma potansiyeli sağlar (Whitehead vd., 2007).

Fenomenolojik desen, insanların yaşamlarındaki deneyimlerin ortak noktaları ve özlerini ortaya çıkarır. Bu deneyimlerin ortak noktalarını anlaşılmasını, ne anlama geldiğini kavramsal olarak ifade edilmesini sağlar. Fenomenoloji yaşantısal deneyimleri, dokusal ifadelerle dönüştürerek okuyucuya yansıtır (Baş ve Akturan, 2017, s. 12). Mevcut çalışma ile, 6-36 ay aralığında bebeği olan annelerin, anne suçluluğuna ilişkin deneyimlerini derinlemesine bir bakış açısıyla incelenmek amacı ile nitel yöntemde, fenomenolojik analiz deseni tasarlanmıştır.

Çalışma grubu

Nitel araştırmalarda katılımcı sayısını belirlemede çalışmanın amacı, araştırma tasarımı, çalışma popülasyonunun özellikleri ve yaklaşım dâhil olmak üzere birçok faktör etkilidir (Malterud vd., 2015). Fenomenolojik desenli araştırmalarda örneklem, araştırmacının incelediği belirli bir olgu ile ilgili deneyimlerle ilgilenir. Bu nedenle katılımcıların deneyimlerinin özgün doğasını doğrudan paylaşabilmeyi amaçlayan küçük, homojen bir örneklem tercih edilmektedir. Araştırmacılar, araştırmanın amacına yönelik derinlemesine bilgi sağlayabileceği kısıtlı bir grup seçerek grubun deneyimlerini doğrudan yansıtmayı hedeflenmektedir (Smith, 2004). Çalışma grubu; toplanan veri kalitesi, özgüllüğü, araştırmanın yöntemi ve amaçlı örneklem stratejisine uygun olmasına bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Nitel araştırma uygun örneklem belirlemek sayı değerinden çok çalışma grubunun niteliğe bağlıdır (Tutar, 2022). Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örneklem yoluyla belirlenmiştir. Amaçlı örneklem, araştırma amaçlarıyla ilgili veri sağlayacak, bilgi açısından zengin katılımcıların kasıtlı seçimini içerir (Patton, 2014). Çalışma grubunu için belirlen amaç doğrultusunda amaçlı örneklem türlerinden, kartopu örneklem yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örneklem, çalışmanın konusu ile ilgili olarak referans bir kişi belirlenmekte ve bu kişi aracılığı ile benzer özellikte olan diğer kişilere ulaşılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Kartopu örneklem çerçevesinde, 6-36 ay aralığında, normal gelişim gösteren bebeği olan ve eşleri ile birlikte yaşayan bir anneye ulaşılmıştır. Ardından benzer özellik gösteren ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan diğer annelere yönlendirmeye ulaşılmıştır. Anne suçluluğunu anlayabilmek amacı ile 6-36 ay aralığında normal gelişim gösteren ve ebeveynleri birlikte yaşayan bebeklerin anneler çalışma grubunu oluşturmaktadır. Katılımcılar, 29 ila 35 yaş arasında ve benzer sosyoekonomik düzeye sahip 10 anneden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan annelerin demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Table 1 Katılımcı demografik özellikleri

Katılımcılar	Yaşadığı il	Yaş	Bebek sahibi olma yaşı	Bebeğin yaşı	Eğitim düzeyi	Meslek	Anne çalışır ise bebeğin bakımı kim üstleniyor	Bebeğe nerede bakılıyor
Ayça	Mersin	29	27	35 ay	Lisans	Kurum eczacısı	Anneanne	Anneannenin evinde-bebeğin kendi yaşam alanında
Cansu	Kayseri	30	27	34 ay	Lisans	Serbest eczacı	Babaanne	Babaannenin evinde
Hilal	Sivas	31	30	16 ay	Lise	Ev hanımı	Anne	Bebeğin kendi yaşam alanında
Yaren	Artvin	29	28	11 ay	Lisans	Serbest eczacı	Annenin teyzesi	Bebeğin kendi yaşam alanında

Songül	Ankara	30	28	22 ay	Lisans	Mühendis	Babaanne	Babaanne evinde
Sevgi	Sivas	30	29	15 ay	Lisans	Öğretmen	Anne-baba dönüşümlü	Bebeğin kendi yaşam alanında
Burcu	Konya	35	32	30 ay	Ön lisans	Memur	Anneanne	Bebeğin kendi yaşam alanında
Eylül	Aydın	31	30	9 ay	Lisans	Öğretmen	Anne	Bebeğin kendi yaşam alanında
Kumru	Şanlıurfa	26	24	18 ay	Ön lisans	Tıbbi sekreter	Anne	Bebeğin kendi yaşam alanında
Fulya	Sivas	28	26	29 ay	Ön lisans	Memur	Babaanne	Babaannenin evinde

Veri toplama araçları

Çalışmaya alan yazın taraması yaparak başlanmıştır. Alan yazında ulaşılan bilgiler doğrultusunda demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme soruları oluşturulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların yaşadıkları deneyimleri anlamada araştırmacılara esneklik sağlamaktadır (Patton, 2014). İyi tasarlanmış yarı yapılandırılmış görüşmeler, katılımcıların bakış açılarını paylaşımlarına izin verirken, kilit alanlarda verilerin yakalanmasını sağlamaktadır (Barrett ve Twycross, 2018).

Görüşme sorularının amaca uygunluğunu değerlendirebilmek amacıyla demografik bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu çocuk gelişimi alanında uzman iki öğretim üyesi ve ölçme değerlendirme alan uzmanı bir öğretim üyesi tarafından incelenmiş, uzmanların önerileri doğrultusunda görüşme soruları üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Görüşme sorularının katılımcılar tarafından anlaşılabilirliğini belirleyebilmek amacıyla bir anne ile ön görüşme yapılmıştır. Yapılan ön görüşme neticesinde görüşme sorularına nihai şekli verilmiştir. Araştırmada kullanılan demografik bilgi formunda annenin yaşı, öğrenim düzeyi, bebeğini kaç yaşında dünyaya getirdiği, kaç çocuğu olduğu, şu an aktif çalışma durumu, mesleği, işe dönme süresi, anne çalışırken bebeğin bakımı üstlenen kişi, bebeğe nerede bakıldığı soruları yer almaktadır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formunda ise "(1) şu anda düşündüğünüzde bebeğiniz doğduğunda anne olmaya hazır mıydınız?, (2) annelik sürecinde suçluluk duygusu hissettiğiniz zamanlar olur mu/oldu mu?, (3) annelik sürecinde suçluluk hissettiğiniz zamanlar oluyorsa hangi alanlarda suçluluk hissediyorsunuz/hissettiniz?, (4) sizce belirttiğiniz alanda anneliğinizle ilgili suçluluk duymanızın sebepleri nelerdir?, (5) annelik sürecinde suçluluk duygusu hissettiğinizde bu suçluluk duygusuyla nasıl başa çıkarsınız/çıktınız?" soruları yer almaktadır.

Veri toplama

Araştırmanın verileri 21 Şubat 2022- 3 Nisan 2022 tarihleri arasında elde edilmiştir. Görüşmeler pandemi koşulları nedeniyle telefon görüşmeleri aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Görüşme yapılacak annelere ulaşılarak, araştırmacılar tarafından yapılacak çalışma amacı ve içeriği ile ilgili bilgilendirilmiştir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılar ile uygun oldukları tarih ve saatlerde randevulaşmıştır. Katılımcılara görüşmenin başında görüşme süresince ses kaydı alınacağına dair bilgilendirme yapılmış ve katılımcılardan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda yer alan sorular ve ardından yarı yapılandırılmış görüşme soruları katılımcılara yöneltilmiş ve katılımcıların anne suçluluğuna ilişkin deneyimlerine dair bilgiler elde edilmiştir. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler yaklaşık 20 ila 30 dakika sürmüştür. Görüşmeler sonlandırılırken konuyla ilgili eklemek istedikleri başka bir yorum olup olmadığı sorulmuş bu konuda araştırmacılara tekrar ulaşabilecekleri belirtilmiştir.

Verilerin analizi

Nitel çalışmalarda sıklıkla uzun süren görüşmeler neticesinde fazla miktarda veri külliyatına ulaşılmaktadır. Dolayısıyla nitel analizde ilk adımlardan biri verilerin tematik analize hazırlanması ve organize edilmesidir. Bu nedenle veri analizine verilerin hazırlanması ve düzenlenmesi ile başlanmıştır. Veri analizinde öncelikli olarak görüşmelerden elde edilen ses kayıtlarının yazıya aktarımı yapılmıştır. Transkripsiyon, verilerin tasnifinin yanı sıra araştırmacının veri setine aşina

olma fırsatı sağlayarak, katılımcıların bakış açılarına ilişkin anlayışını derinleştirmektedir (Lester vd., 2020). Transkripsiyon işlemi ile katılımcıların tüm söyledikleri yakalanmaya çalışılmıştır. Ham verilerin deşifre işlemi tamamlanarak yazıya döküldükten sonra araştırmacılar tarafından tekrar derinlemesine okunmuştur. Ön okumalar sırasında alınan kısa notlar kodlama süreci için kolaylaştırıcı rol oynamaktadır. Okuma işlemi yapılırken verilerin üzerine çeşitli notlar alınarak benzer ifadeler ve kodlar tespit edilmiştir. Katılımcıların araştırma sorularına verdikleri cevaplar doğrultusunda ilgili terimler etiketlenerek yapısal kodlama yapılmıştır. Kodlama, görüşmeyi çerçevelemek için bir etiketleme ve indeksleme sürecidir. Karşılaştırılabilir bölümlerin ortak noktalarını, farklılıklarını ve ilişkilerini incelemek için veri kümesini kodlara ayırır (Saldaña, 2009). Tüm veri setinin kodlanması, veri kümesini hazırlamak ve analitik öneme sahip ifadeleri, deneyimleri ve yansımaları belirterek veri külliyyatının boyutunu küçültmeye yardımcı olmaktadır. İlk atanan kodlar doğası gereği genellikle tanımlayıcıdır ve nispeten düşük bir çıkarım düzeyini yansıtır (Lester vd., 2020). Sonraki aşamada ilk atanan kodlara geri dönülmüştür. Gözden geçirilen kodlara gerekli görülen yerlerde ek kodlar atanmıştır. Birbiriyle ilişkili olan kodlar birleştirilmiş, farklı olduğunu görülen kodlar yeniden düzenlenmiştir. Tüm kodlama işlemi tamamlandıktan sonraolguyu karşılayamayan, zayıf ya da çalışmayan kodlar olup olmadığı belirlemek amacı ile tüm kodlar gözden geçirilmiştir. Tüm kodlar gözden geçirildikten sonra benzerlik ve bağlantılarına göre bir araya getirilerek kategoriler altında toplanmıştır. Annelerin yaşamış oldukları deneyimleri anlatan kodlar aracılığı ile anne suçluluğu fenomenini oluşturan alt temalar ve benzer deneyimleri anlatan ifadeler gruplanarak fenomenolojik üst temalar oluşturulmuştur.

Çalışmanın geçerlik ve güvenilirliği

Nitel araştırmaların amacı, anlamı anlamaktır. Nitel araştırmalarda analiz edilecek veriler, kelimeler ve gözlemlerdir. Niteliksel araştırmalar açık bir soruyla başlayan, formüsel hipotezlerle sınırlı olmayan keşifsel bir yaklaşımdır (Adler, 2022). Tek bir gerçekliğin olmaması, elde edilen bulguların kalitesi ve kullanışlılığın değerlendirilmesi nitel araştırmalarda en büyük zorluktur (Johnson ve Waterfield, 2004).

Bu araştırmada akran incelemesi yapılmıştır. Akran incelemesi, araştırmaya yardımcı olması için çalışmada yer almayan bir akranın araştırma sürecinde dışarıdan katkı sağlamasıdır. Dış gözlemci tarafından sağlanan dönütler araştırmacıya farklı perspektifler kazandırabilir (Creswell, 2021). Araştırmanın planlanma, veri toplama ve analizi aşamaları boyunca araştırmacılar süreci birlikte yürüterek birbirlerine geribildirimlerde bulunmuşlardır. Nitel araştırmalarda güvenilirlik ölçütünün karşılanabilmesi için kodlayıcılar arası görüş birliği sağlanmalıdır. Araştırmanın veri analizini değerlendirmek için değerlendiriciler arası güvenilirlik aracı kullanılmıştır. Bu araç ayrıca araştırmanın bulgularına güven sağlamak ve çalışma yöntemlerinin tutarlılığını teyit etmek amacıyla kullanılmıştır. Ham verilere göre belirlenen 36 kodun 32'sinde araştırmacılar ortak görüş bildirirken 4 kodda görüş ayrılığı yaşamışlardır. Miles ve Huberman'ın (2019) güvenilirlik formülü kullanılarak (Güvenirlik= Görüş Birliği/ (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı) kodlamaların tutarlılığı tespit edilmiştir. Buna göre güvenilirlik katsayısı $32 / (4+32) = \%88,8$ olarak belirlenmiştir. Güvenirlik için kodlayıcılar arasında gerekli olan aralık %85-90 aralığıdır. Yapılan inceleme sonucunda elde edilen %88,8'lik tutarlılık kodlamaların güvenilir olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra çalışmanın planlanma aşamasından itibaren nitel araştırma alanında uzman bir öğretim üyesi ile aralıklı olarak yol gösterici toplantılar ve görüşmeler yapılmıştır.

İnandırıcılık, katılımcılardan elde edilen verilerin araştırma bulgularını temsil edebilmesidir. Bir başka ifade ile katılımcıların söylemlerinin doğruluk değerini orijinal hali ile ifade etmektedir (Thomas ve Magilvy, 2011). Katılımcılar ile yapılan görüşmelerden elde edilen veriler ve katılımcıların ifadeleri değiştirilmeden doğrudan alıntılar aracılığıyla bulgular başlığında geniş biçimde yer verilmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıları belirleme, veri toplama süreci, kodları oluşturma ve temaların kavramsallaştırma işlemleri ayrıntılı bir şekilde betimlenerek inandırıcılık sağlanmaya çalışılmıştır (Merriam ve Tisdell, 2009). Zengin, yoğun betimleme araştırma geçerliğin de bir başka ölçütüdür. Yoğun betimleme araştırmacının durumu tanımlarken detayları

açıklayabilme durumudur (Creswell, 2021). Çalışmanın tüm aşamaları ve verilerin aktarılmasında detaylı biçimde betimlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın güvenilirliğini sağlamak için araştırmanın amacı, nasıl yürütüldüğü, veri üretimi ve yönetimine ilişkin ayrıntılar şeffaf ve açık olmalıdır. Metodoloji ve yöntemler yeterli düzeyde açıklanmalıdır (Kitto vd., 2008).

Aktarılabilirlik, araştırma bulgularının benzer durumlardaki bulgularla benzer olması ve araştırma bulgularının gelecekte kullanıma uygun olmasıdır. Araştırmacılar aktarılabilirlik ölçütünü karşılayabilmesi için çalışma grubu, veri toplama ve süreç hakkında detaylı bilgi vermelidir. Aktarılabilirlik, geçerliliği desteklemenin yanı sıra çalışmanın güvenilirliğini de etkilemektedir (Hayashi vd., 2019; Jahja, 2017; Johnson ve Waterfield, 2004). Aktarılabilirlik ilkesi doğrultusunda çalışmanın planlanma aşamasından raporlama aşamasına dek geçen süreç ayrıntılı biçimde aktarılmıştır.

Ayrıca katılımcı annelerin kimlik bilgileri ve isimleri çalışmada belirtilmemiş bunun yerine takma isimler verilerek raporlaştırılmıştır. Bu yolla katılımcıların hakları korunmaya çalışılarak, katılımcıların görüşlerini açıkça ifade edebilmeleri sağlanmıştır (Creswell, 2021).

Bulgular

Bu çalışmanın amacı 6-36 ay aralığında bebeği olan annelerin, anne suçluluğu deneyimini anlamaktır. Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde annelerin suçluluk deneyimleri, suçluluk hissinin nedenleri ve başa çıkma stratejilerinin neler olduğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Görüşmeler sonucunda annelerin suçluluk hissettikleri durumlar üst temasında “bebeğin bakımına yönelik suçluluk, bebeğe karşı uygun olmayan davranışlar sonucu suçluluk, bebek ile yeterli ve kaliteli vakit geçirememesi sonucu suçluluk”, anne suçluluğunu artıran dışsal faktörler üst temasında “sosyal çevre ile ilgili etmenler, sosyal medya ile ilgili etmenler” ve anne suçluluğu ile baş etme yöntemleri üst temasında “bebek ile paylaşım, sosyal destek, annenin bireysel iyi oluşu, kronikleşen suçluluk duygusu” alt temaları ortaya çıkmıştır.

Table 2 Üst tema ve alt tema listesi

Annelerin suçluluk hissettikleri durumlar	Bebeğin bakımına yönelik suçluluk
	Bebeğe karşı uygun olmayan davranışlar sonucu suçluluk
	Bebek ile yeterli ve kaliteli vakit geçirememesi sonucu suçluluk
Anne suçluluğunu artıran dışsal faktörler	Sosyal çevre ile ilgili etmenler
	Sosyal medya ile ilgili etmenler
	Bebek ile paylaşım
Anne suçluluğu ile baş etme yöntemleri	Sosyal destek
	Annenin bireysel iyi oluşu
	Kronikleşen suçluluk duygusu

Annelerin suçluluk hissettikleri durumlar

Çalışma sonucunda elde edilen ilk tema “Annelerin suçluluk hissettikleri durumlar” olarak adlandırılmıştır. Bu üst tema, annelerin bebeklerini büyütürken yaşadıkları suçluluk hissettikleri durumları içermektedir. Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda anne oldukları ilk aylarda özellikle lohusalık döneminde bebeği emzirme ile ilgili suçluluk duygusunu yoğun olarak hissettikleri görülmüştür. Annelerin suçluluk duygusunu aktarırken bu konuda yaşadıkları yetersizlik duygusuna vurgu yaptıkları görülmüştür. Katılımcılar bebeklerinin büyümesi ve çalışma yaşamına dönmeleri ile birlikte bebekleriyle yeterli ve kaliteli vakit geçirememesi endişesine kapılarak suçluluk hissettiklerini bildirmişlerdir. Annelerin bebekleriyle ilgili bir yoğun suçluluk hissini ilişkilendirdikleri bir başka yaşantının bebeklerine karşı sert davranıldığı durumlar olduğu anlaşılmıştır. Annelerin görüşleri doğrultusunda hissettikleri anne suçluluğunun “bebeğin bakımına yönelik suçluluk”, “bebeğe karşı uygun olmayan davranışlar sonucu suçluluk”, “bebek ile yeterli ve kaliteli vakit geçirememesi sonucu suçluluk” alt temalarını oluşturduğu görülmüştür.

Bebeğin Bakımına Yönelik Suçluluk: Katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda annelerin büyük çoğunluğunun bebeğin temel bakımıyla ilgi doğru olanı, en iyi şekilde yapma ile ilgili

suçluluk yaşadıkları görülmektedir. Annelerin büyük bir çoğunluğu bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılarken özellikle emzirmeye yönelik yoğun suçluluk duygusu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra bebeğin sağlık problemi yaşaması durumlarında suçluluk duygusu hissettiklerini belirtmişlerdir. Anneler hissettikleri suçluluk duygusunu aşağıda yer verilen ifadeler ile dile getirmişlerdir:

“Çok fazla oldu, ben çok taze bir anneyim ama bence anneliğin olayı bu zaten, sürekli suçluluk hissetmek. Benim açıkçası en fazla suçluluk hissettiğim konu emzirmek. Yani zaman zaman bastırdığım bir duygu ama hep böyle konusu açıldığında halen gözlerim dolar, neden olmadı diye. Halbuki biliyorum sonuçta çocuğumla bağ kurmanın tek yolu emzirmek değil onun da farkındayım yine de kendimi çok eksik hissettiğim bir konu. Bir türlü kendi içimde sindiremediğim bir konu.” (Yaren)

“Beslenme konusunda, ilk dönemlerde bebek ağlıyor ya sürekli, acaba yetemiyor muyum? diye düşünüyor insan. Beslenme yönünden kendimi eksik hissettiğim dönemler oldu. Hatta bir iki sefer mama alma yoluna kadar gittik ama sağ olsun kızım içmedi, mamayı direndik ve çok şükür ek gıdaya geçtik.” (Sevgi)

“Daha çok hasta olduğunda bir şey yapama duygusu, ona yetemediğimi, anne olarak, o hastayken çaresiz kalıp keşke hasta olmasını önleseydim deyip de o duygulara giriyorum.” (Hilal)

Bebeğe karşı uygun olmayan davranışlar sonucu suçluluk: Anneler bebeklerine karşı özellikle sabırlı olabilmek ve dolayısıyla ruhsal dengesine zarar vermeden büyütebilmek ile ilgili suçluluk hissettiklerini ifade etmişlerdir. Anneler gün içinde sabırlarının tükendikleri noktalarda daha yüksek sesle konuştuklarında ya da bebeğe karşı sert davrandıklarını düşündüklerinde anne suçluluğu yaşadıklarını aktarmışlardır.

“Genel olarak zarar verme fikri. Zarar vermeden kastım, işe başlamak ya da uzunca bir süre sabrettikten sonra bazı anlarda bazı şeylere sabredememek suçluluk duygusu yaratıyordu. Çocuğa sürekli sabredememek, kendini tükenmiş hissetmek, sürekli uykusuz olmak, çok yıpranmak, daha fazla bakım sorumluluğu, daha fazla bir arada bulunmak istemeyip kaçmak istemek ama hiçbir kaçışın olmayışı. Çocuk ağlarken, çok öfkeliyken ya da uykusuzken gidip uzaklaşıp belki bir iki saat nefes alıp geri gelebilmek isterken yapamama bende de sinir, stres yaratıyor. Duygu anlamında kontrolümü zorlaştırıyordu. Çocuğa karşı bu sefer duygularımı kontrol edemeyip kızmak, bağırarak gibi davranışlar. Maruziyet çok yüksek olduğu için bu gibi durumlarda kendimi kontrol edemediğim, edemeyeceğimi hissettiğim anlar da kendimi çok kötü hissediyorum. Çok yetersiz, kötü bir anne, kendi çocuğuma uygun olmayan bir anne gibi hissediyordum o gibi dönemlerde duygusal anlamda çok zorlandık.” (Ayça)

“Birebir iletişimde o an yaptığı bir şeye tepki verdiğim ya da kızdıysam aslında yapmamamız gereken cezalandırma metodu gibi bir şey uygularsam tabi ki bundan suçluluk duyuyorum. Çocuğa o an kızdığım ya da o bir şey istediğinde ve ona cevap veremediğimde, elimde bir iş varsa ev işi ya da başka bir şey, o an yanıt veremediğimde, ona vakit ayıramadığımda ya da ters cevap verdiğimde, kızdığım sonrasında suçluluk hissediyorum, kötü hissediyorum kendimi.” (Songül)

“Yani daha az sinirlenmek isterdim. Çünkü onun bir suçu yok, bir şeyi yok, isteyerek yapmıyor, yani onun doğasında var bir şeylere ağlamak ya da işte bir şeyleri geciktirmek, yapmamak. Ona daha tolerans gösterebilmek isterdim, onun için çabalıyorum” (Yaren)

Bebek ile yeterli ve kaliteli vakit geçirememesi sonucu suçluluk: Katılımcı anneler bebekleriyle yeterince ve kaliteli vakit geçirmek başta olmak üzere bebeklerini dijital ekrandan korumak konusunda suçluluk duygusu hissettiklerini belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra annelerin çalışma yaşamına geri döndüklerinde çocuklarına ayırdıkları zaman ile ilgili endişelilerinin arttığı ve bu durumun anne suçluluğuna neden olabildiği anlaşılmıştır. Anneler bu suçluluğu aşağıdaki ifadeler ile dile getirmişlerdir:

"Fazlasıyla her gün oluyor neredeyse. En çok sebebi, çok yorgun gidiyorum işten, o çok oynamak istiyor bizi özlemiş oluyor, tabii oynuyoruz ama ben içimden şey düşünüyorum keşke uyusa. Sonra, vicdanen gerçekten suçluluk duyuyorum. O uyuyunca gerçekten ağlamak geliyor içimden, çocuk diyorum gün boyu özlüyor, akşamda bizle oynamak istiyor. Bazen hiç uyumak istemiyor, çok geç saatlerde uyuyor, kendi uykusu gelse de direnmiyor, o bunu isterken benim buna hakkım var mı diyorum? Onunla ilgili çok vicdan azabı duyuyorum veya sabah işe gideceğim zaman bırakırken biraz oluyor. Mesela hafta sonu bir yere gitmem gerekiyor, belki çocukla da gidilmeyecek bir yer, çocuk içinde konforlu bir yer değil onu mesela hafta içi akşam bırakmam gerekiyor, özellikle öyle bıraktığım zamanlarda vakitle alakalı ben onun vaktinden çalmışım gibi o beni çok mahvediyor." (Cansu).

"Nerdeyse her gün karşılaştığım bir durum. İşe gittiğimde acaba işe gitmeseydim de şu an çocuğumla olsaydım daha fazla, daha iyi vakit geçirir miydim? Onun için daha iyi olur muydu? Beslenmesi ya da öz bakımı ile daha fazla ben ilgilensem farklı mı olurdu? Onun suçluluğunu yaşıyorum tabii ki onun dışında işte ya da başka annelere özellikle şu anki sosyal medya çağında diğer anneleri, Instagram annelerini gördükçe tabi bir suçluluk duygusu oluyor. Ben çocuğuma bunları yapmadığımda bir şeyi yanlış yapıyor muyum gibi de oluyor açıkçası." (Songül)

"Onu bazı şeylerden mahrum bıraktığımı düşünmem ile ilgili çok fazla suçladım ya da işe başlamak ile ilgili. Ücretsiz izin kullandım fakat yine de işe gelip gitmek için çocuğumun çok küçük olduğunu düşünüyorum. Açıkçası ona ayırdığım süre ile ilgili sadece işe başladığım süreçten sonra, yani günün verimli saatlerini onunla geçirmekle ilgili bir suçluluk duygum var." (Burcu).

"Bazen araba yolculuklarında ekran veriyoruz, bir şeyler açıyorum, o konuda da dikkat etmeye çalışıyorum ama yine de diyorum ki; tatile de gitmeseydik çocuk bu kadar ekran izleyeceğine, evde otursaydık." (Cansu)

"İlk çocuğum da daha fazla ekrandan uzak tutmuştum, uzak tutmaya dikkat etmiştim. İkinci çocuğumda tabi bir abi faktörü olunca ister istemez çok fazla uzak tutamıyorum, maruz kalıyor. Şimdilik aklıma gelen o biraz daha uzak tutabilsem ekrandan ekrana çok alışık." (Eylül)

"Ben çalışan bir anne olduğum için işe yeni başladığım zamanlar eve geldiğimde daha sabırlı, daha sakin olmam gerekiyordu. Çocuk beni özlüyor, o zaman daha çok anneye yapışıyor, her şeyde anneyi istiyor, sen onu karşılayamıyorsun. Çünkü senin ayrı sorumlulukların var. Yani o konuda daha iyi olmak isterdim. Daha sakin, daha sabırlı. Şu an mesela daha çok onunla ilgileniyorum sonra işlerimi yapıyorum, o zaman önceliğim işlerim vesaire olabiliyordu." (Fulya)

Anne suçluluğunu artıran dışsal faktörler

Anne suçluluğunu artıran dışsal faktörlere bakıldığında bu üst temada annelerin anneleri (anneanneler) başta olmak üzere yakınların ve sosyal medyanın anne suçluluğunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcı annelerin cevapları "sosyal çevre ile ilgili etmenler" ve "sosyal medya ile ilgili etmenler" olmak üzere bu iki tema üzerinde yoğunlaşmıştır.

Sosyal çevre ile ilgili etmenler: Katılımcı anneler özellikle kendi annelerinin ya da kayınvalidelerinin başta olmak üzere, yeni doğum yaptıkları dönemlerde bebeğin bakımına yönelik yorumlarının annelerde anne suçluluğuna neden olabildiği görüşmüştür. Katılımcı annelerin ifadelerine ise aşağıda yer verilmiştir.

"İlk kırk gün çevresel faktörlere çok maruz kaldım, özellikle kendi annem. Annem doktor olmasına rağmen bu çocuk doymuyor mu? tarzı yaklaşımları ama onları aştım, şimdi sosyal medya beni mahvediyor." (Cansu)

"Mesela evdeyken yine sıkıntı yok ama on beş tatillerde, benim aileme ya da eşimin ailesine ziyarete gidiyoruz. Benim babam, eşimin annesi çocuk uyumadığında, bu çocuk aç uyumuyor gibi şeyler söylediklerinde daha çok sinirleniyorsunuz." (Sevgi)

"Küçük çocuklu olan ortamlara girdiğimizde herhangi birinin olumlu, güzel bir davranışı etkiliyor. Acaba ben de böyle yapmış mıydım? Böyle yapsaydım ya da bunu hiç fark ettim mi? Acaba ben nasıldım? Daha iyi olabilirdim diyorum. İnsan kendini eleştiriyor, dışarıdan da eleştiri oluyor öyle olunca daha çok eleştiriyorsun kendini. Bebekken her şeyi de bilmiyorsun, herkes bir şey söylüyor. Benim oğlum sürekli hastalanıyor, hastalandığında da ben nerde hata yapıyorum ki bu çocuk sürekli hastalanıyor diyorum. Yani etrafın söylemleri, etkileniyorsun, insan olarak. Bu çocuk hiç uyumuyor, bu çocuk hiç yemiyor, bu çocuk hiç durmuyor, sütün yetmiyor, senin sütün yağsız dedikleri bile oluyordu. Çok zayıf mama vereyim, destekleyim diyorsun çocuğu zehirliyorsun diyorlar." (Fulya)

Sosyal medya ile ilgili etmenler: Katılımcı anneler, sosyal medyada bebeği ile ilgili paylaşım yapan annelerin, yetersizlikle birlikte gelen suçluluk duygusuna neden olduğunu dile getirmişlerdir. Anneler bu paylaşımların zaman zaman idealleştirilmiş olduklarının bilincinde olsalar dâhi bu durumun onları olumsuz etkilediğini ifade etmişlerdir. Annelerin bu alt temaya ilişkin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir:

"Birkaç takip ettiğim Instagram annesi var, onlar beni bitirdi vallahi, takipten çıktım hepsini. Sanki onlar çok iyi anne, biz kötü annemiz. Onlar çok vakit geçiriyor ya çocuklarıyla, yani ben o kadar etkinlik yapıyorum, vakit geçiremiyorum, ben çalışıyorum o tarz suçluluklar." (Cansu)

"Sosyal medya. Oranın yani hayali bir mecra olduğunun bilincinde olsam bile, ister istemez kıyaslama yapıyorum bazen. Sonra, tabii kendi kendimi telkin ediyorum ama onu yani her insan yapıyordur, bence ister istemez. Oradaki paylaşımları, uygulamaları gördükçe ben de böyle yapabilirim, bazen neden olmuyor falan denilebilir." (Yaren)

"Sosyal medyada takip ettiğim bazı ünlü anneler var, fenomen anneler var. İnsan gerçekten onları izleyince, ben herhalde hiçbir şey yapmıyorum. Çünkü sürekli bir oyun oynuyorlar, çocuklarıyla bir aktivite yapıyorlar, dünyaları sanki böyle. Her şeyi çocuğa göre düzenlemişler, evde televizyon açılmıyor. En basitinden işte yemek yerken beraber aynı sofraya oturuyorlar. Bazen o insanlar bunu görünce diyorum ki; ben çalışıyorum, işten geliyorum bir yandan evi toparlamam gerekiyor, bir yandan yemek yapmam gerekiyor acaba çocuğumla daha mı az ilgileniyorum bunun vicdan azabı oluyor. Acaba daha çok vakit mi geçirseydim. Hatta o gün düşündüm, ben bakamıyor muyum? Ben ilgilenmiyor muyum? acaba benim yüzümden mi oluyor bunlar? İnsan kendini suçluyor. Hatta çok ileriye gidince psikopat olduğumu bile söyleyenler oluyor." (Sevgi)

"Sosyal medyadaki anneleri görmeye tahammül edemiyorum, çünkü bana tamamen benim çocuğuma yeterince iyi bakmadığımı, yeterince iyi oyun oynamadığımı yeterince çok şey almadığımı, yeterince sabredemediğimi pompalıyorlar. Sosyal medyadan o açıdan çok rahatsızım, mümkün olduğu kadar bakmamaya çalışıyorum, çünkü aslında yaptığım şeyden çok eminim. Bir çocuğa gerçekten bir annenin vermesi gereken her şeyi verdiğimi düşünüyorum ama sosyal medyada yetersizlik hissi var, yani sosyal medyaya baktığınızda kendinizi ne olursa olsun yetersiz hissediyorsunuz." (Ayça)

"Kesinlikle, o sosyal medya seni etkiliyor. Her girdiğimde takip ettiğim belli siteler var hoşuma da gidiyor. Ne güzel işte evladına böyle bir şey yapıyor, ben de yapayım amacıyla takip etmek istiyorsun, elinden geleni yapıyorsun. Bu çocuk benim oğlumla aynı yaşıt bak bunlarla ne güzel oynuyor, ben de alayım bu tarzda etkileri var. Onun dışında ya ne güzel konuşuyor, benim oğlum niye konuşmuyor bu kadar? Kelimeleri ne güzel söylüyor benim oğlum niye söylemiyor? Tuvalete alışmış, ben geç mi kaldım? Başlasam mı? gibi kıyaslıyorum." (Fulya)

Annelerin anne suçluluğu ile baş etme yöntemleri

Katılımcı anneler ile yapılan görüşmelerde hissettikleri anne suçluluğu ile baş etme yöntemleri "Bebek ile paylaşımda bulunma", "Sosyal destek", "Annenin bireysel iyi oluşu", "Kronikleşen suçluluk duygusu" alt temalarının olduğu görülmüştür. Anneler sıklıkla yaşadığı suçluluk duygusu ile yine bebeğiyle vakit geçirerek ve yakınlarının desteği ile baş etmeye çalıştıklarını dile getirmişlerdir. Bazı anneler, kendi kendilerine telkinle yaklaşımlarının bu suçluluğu azalttığı görülmüştür. Çalışma yaşamına dönmek annelerde suçluluk hissi oluşturma yanısıra baş

etme için aracı bir rol üstlendiği de görülmektedir. Katılımcı annelerden birinin ise suçlulukla baş edebilmek için sosyal medyadan yararlandığı görülmüştür.

Bebek ile paylaşım: Annelerin yaşadıkları tüm suçluluk hissiyle yine bebekleriyle yakınlık kurarak baş etmeye çalıştıkları görülmüştür. Bebeklerine sarılmak, koklamak, fiziksel temas en çok başvurdukları başa çıkma stratejileri arasındadır. Annelerin bu temaya ilişkin ifadeleri ise aşağıda yer almaktadır.

"Mesela çocuğuma böyle gereksiz sinirlendiğim zaman genelde ona böyle sarılır, koklarım. O kokuyu duyduktan sonra daha böyle sakinleşirim hemen. Kendime genelde sinirlendiğim zaman, çocuğuma sarılarım, kokusunu içime çekerim zaten sakinleşmiş oluyorum." (Yaren)

"Özür dileyerek, her ne kadar anlamayacağını düşünüyor olsak da sevgi sözcükleriyle ya da özür cümleleriyle olayı telafi etmeye çalışarak ya da fiziksel temasta bunu çözmeye çalışıyorum, kendimce doğru ya da yanlış bilmiyorum." (Songül)

"Üç tane çocuk var. Yaşım da küçük olduğu için, şu an üçüne birden bakmak çok zor bazen onların stresine tahammül edemiyorum. Gereksiz yere bağıryorum sonra üzülüyorum, yetişemiyorum. Sarılarak, öperek, severek, kucağıma alarak." (Kumru)

Sosyal destek: Annelerin en çok başvurdukları başa çıkma stratejisinin birisinin de sosyal destek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Anneler suçluluk duygusunu yakınlarının motivasyonu yoluyla aşabildikleri görülmüştür. Yakınların zaman zaman anneler ile olumlu paylaşımları rahatlatıcı bir işlev görerek annelerin suçlulukla baş etmeleri için önemli bir aracı olabilmektedir. Bu desteğin bazen kısa bir molaya ihtiyacı olan anneye bebeğin bakımında destek sağlayarak da gerçekleştiği gözlenmektedir.

"Ortamdan uzaklaşıyorum. Eşim yanımdaysa genelde ona devrederim çünkü o andaki sinirim çocuğa yansıtıp hepten daha içinden çıkılmaz bir hal almasın diye. Aslında ilk tercihim ortamdan uzaklaşmak. Babasına ya da işte başka yakınım varsa ona devretmek en azından bir 10-15 dakika, ondan sonra zaten çok uzun sürmüyor yani sakinleşiyorum." (Yaren)

"Öncelikle eşimle paylaşarak. Eşim çok büyük destek oldu bu konuda. Psikolojik olarak o beni sürekli motive ediyordu. Başlarda çok acımasızca eleştiriyordum, hala da acımasızca kendimi eleştirebiliyorum. Haksız yere yaptın, niye böyle bir tepki verdin, durduk yere çocuğa bu kadarlık bir şey için patladın vesaire gibi ama sonra yavaş yavaş eşimin de sayesinde kendime telkin etmeye başladım. İlk başlarda daha acımasız davranıyordum kendime, hiç şefkat göstermiyordum ama şu an daha çabuk toparlayabiliyorum durumu. Önceden çocuğa kızdığım zaman bütün gün benim duygularıma tesir ediyordu, üzülüyordum yaptığım şeyden dolayı suçluluk duyuyordum kendimi yargılıyordum. Ben de insanım hata yapabilirim. Onun mükemmel bir anneye değil, normal bir anneye ihtiyacı var diyorum, kendimi bu şekilde telkin ediyorum yeterli bir anneye ihtiyacı var, sevmeye ihtiyacı var, ilgilenilmeye ihtiyacı var önemli olan bunları vermek diyorum." (Ayça).

"Birilerine danışıyorum aslında. Annem ya da düşüncelerine güvendiğim biri, bir psikolog belki bir çocuk gelişimci belki başka bir uzmana danışmakta beni bu konuda rahatlatıyor. Eğer karşı tarafta yaptığım şeyin çok da yanlış olmadığı ya da değişebileceği, çocukta bir etki yaratmayacağı gibi bir geri bildirim aldıysam bu beni birazcık rahatlatıyor. Bundan sonraki hareketlerime dikkat edeceğimi düşünerek ya da o an başka bir şekilde telafi ederek." (Songül)

"Şöyle, çok panik bir insanım yani çocuk konusunda böyle oldum. Normal hayatta da gerçi evhamlı bir insanım böyle hep bir tık olumsuzluğu daha çok çekiyorum gibi düşünüyorum, kendimi sakinleştiremiyorum. Kesinlikle zaten dışarıdan birinin beni sakinleştirmesi gerekiyor. Maalesef kendimi toparlayamıyorum ya eşim ya da ailemin bir şekilde olumlu şeyler söylemesini bekliyorum. Aslında kendi söylediğim olumlu şeylere ikna olmuyorum, dışarıdan birinin böyle geçecek, bitecek, bak bir şey yok gibi olumlu şeyler söyleyince iyi geliyor." (Sevgi)

"Tercih ettiğim şeyler eşim evde ise ya da destek alabileceğim başka biri kişi varsa ondan rica ediyorum." (Eylül)

Annenin bireysel iyi oluşu: Bebeğin dünyaya gelmesiyle başlayan annelerin yoğun ve fazlaca enerji gerektiren günlük rutinlerinde annelerin kendilerine zaman ayırabilmesi suçluluk duygusuyla baş etme stratejileri arasındadır. Anneler kendilerine vakit ayırarak yoğun annelik sorumluluğuna verdikleri kısa araları başa çıkma stratejisi olarak kullandıkları görülmüştür. Buna ek olarak annelerin özellikle kendilerine olan yaklaşımları ve kendilerini telkin edebilmelerinin suçluluk hissi ile mücadele edebilmeleri için kullandıkları yöntemler arasında olduğu görülmüştür.

"Şöyle biraz daha ruhsal tavrımı da düşünüyorum. Kendi motivasyonumu daha yüksek tutmaya çalışıyorum. Olabilir, çocuğu tamamen korumam mümkün olmuyor." (Eylül)

"Çok suçladım kendimi, çok hırpaladım. Baktım kendimi hırpaladıkça, çocuk emmedikçe ona karşı sert davranmaya çalışıyorum, ondan sonra kendimi motive etmeye başladım ve bıraktım. Tamam olmuyorsa olmuyor, bunun bana da ona da bir faydası yok zararı var deyip ama baya bir suçluluk duygusu yaşadım. Kendimi aşırı derece de suçladım. Bu suçluluk en son çocuğa yansımaya başladı. Ondan sonra akademisyen anneyi falan takip ediyorum, birkaç makale falan okuduktan sonra vazgeçtim." (Hilal)

"Yani telafi etmeye çalışıyorum. Bir şekilde kendimce bunun muhasebesini yaparak bundan sonraki hareketlerimde bunlara dikkat edeceğimi düşünerek, bakım kısmı için değil yine kendi davranışım olan kısmı için. Çünkü şu an çalışıyorum, işi bırakmam mümkün değil ve babaanne dışında bakacak kimse yok. Zaten şu an yapabileceğim bir şey yok. Yani o konuda kendimi böyle rahatlatıyorum. Şu an yapabileceğimiz bir şey yok, işi bırakmam ya da işi bıraksam bile bizim aile dinamiğimize uygun olmayabilir yani benim bütün gün çocuğa bakmam. Onun dışındakiler içinde yani dediğim gibi bundan sonraki hareketlerime dikkat edeceğimi düşünerek." (Songül)

"Alan yaratmaya çalışarak. Mesela bir süre sonra, çocuk büyüdükten sonra daha düzenli uykuya geçtiğinde kendim için ilk defa bir şey yapıp uzunca bir aradan sonra diyete başlamıştım. Doğum kilolarını vermek için spora başlamıştım, işte çocuğu uyutunca evde spor yapıyordum. Şu anda da mesela işe gitmek bir suçluluk duygusu oluşturuyor bende ama bir yandan da kendimi iyi hissediyorum. Artık kendim sokakta bir birey olarak dolaşmaya başlayabildiğim için, yanında bir çocuk olmadan dışarıda var olabilmek de benim için yeni bir başlangıç oldu." (Ayça).

"Kendimi eleştiriyorum, olumlu olumsuz yönde eleştiriyorum ve onlardan ders almaya çalışıyorum. Bugün yaşadığımızı bugün yaşadık ama ertesi gün yaşayamayacağız, olumluda olsa olumsuzda. Kendimi telkin ediyorum, çünkü kendimi hırpalayınca bu sefer daha fazla kendimi olumsuz olarkten negatif yükleyip, düzelme süreci uzayabilir. Gececek, bu da geçecek, her şey yoluna girecek, bunları yaşayan bir tek ben değilim, tek anne sen değilsin bunlar keşke olmasa." (Hilal)

"Onunla vakit geçirmek her şeyden önemli diye düşünüyorum ama sonra çalışmakta sonuçta kendim için iyi. Annenin de kendini iyi hissetmesi gerekiyor tabi, işte böyle gelgitler oluyor." (Cansu)

"Kendime vakit ayırdığımda, bende bir insanım ve işte kafamı boşaltmaya ya da daha rahatlamaya ya da bir derdim sıkıntım olmasa bile anlık olarak bir şeylerden uzaklaşmaya ihtiyacım oluyor illaki. Bunla ilgili suçluluk hissetmiyorum çünkü, çocuğun iki ebeveyni var ve ben öyle hissettiğimde babasına devrediyorum ya da babası öyle hissettiğinde bana devrediyor. Onun dışında yani çalışıyorum, evet onun geleceği için aslında bir yandan ama kendim içinde çalışıyorum, kariyerim için kendimi geliştirmek için. Bende bir insanım ve kendime kısa da olsa az da olsa vakit ayırıyorum. Bu her gün değil belki ama sonuçta çocuğu olan bir annenin evine ve çocuğuna ayırabileceğinden kalan vakit neyse, öyle vakit ayırıyorum onun için suçluluk hissetmiyorum." (Songül)

"Doğrusunu öğrenerek. Doğrusunu öğrenmek istedim, yani benden kaynaklı mı yani çocuğun yaratılışından mı? Her çocuk farklı oluyor sonuçta gelişimi farklı oluyor. Bazısı anne sütü emiyor, bazısı hiç emmiyor. Doğru olan neyse onun peşine düştüm. Bunlar geçecek tamam, daha önce de geçmişti, şimdi daha iyiyim bundan, sonra daha iyi olacağım." (Fulya)

Kronikleşen suçluluk duygusu: Annelerin yaşadıkları suçluluk duygusu ile günler, haftalar ve aylar boyunca mücadele etmek zorunda kaldıkları görülmüştür. Annelerin suçluluk duygusunu azaltmak için kullandıkları stratejilerin zaman zaman rahatlatma sağlamadığı, bu duygu ile baş edebilmelerinin ise her zaman mümkün olmadığı görülmüştür.

"İdeal anne modeli ile kıyasladığımda, kendimi çok küçük hissediyordum, kendimi çok yetersiz ve çok çocuk gibi hissediyordum. İnanılmaz baskı böyle hani insan sıkıştırılır ya öyle hissediyordum ve o düşünceden sıyrılmaya çaba harcamak beni çok yoruyordu. Çünkü yatıyordum aklımda, kalkıyordum aklımda. Böyle mi yaptım? Böyle mi yapmalıyım? Sürekli bir şeyler düşünüyordum. Bu durum hem kendime karşı hem çevreme karşı çok ciddi bir öfkeye sebep oluyordu. Genellikle karşı koyamadığım bir şekilde öfkeye dönüyor ve sonra da zaten sen neyi becerirsin ki haline dönüşüyor. Kendime bazen mutlu hissetmekte o kadar zorlanıyordum ki ama o suçluluk duygusundan kurtulmak için ne kadar çaba harcarsan harcıyım, hemen sıyrılamıyordum içinden. Bir kere kendimi suçlamaya başladığım andan itibaren öyle artık rahatlamak gibi bir şey olmuyor zaten. Karamsarlaştıkça karamsarlaşıyor, çöktükçe çöküyordum. Hep içimde o duygu." (Burcu)

"Ben bebeğimi dört buçuk ay emzirebildim. Benlik bir şey değildi. Onun meme reddi oldu ama keşke daha çok çabalayıp daha çok emzirebilseydim. En büyük suçluluk duygum o dur, bebeğimi bence yeterli emziremedim. Belki 50 sene sonra bile belki bunun vicdan azabını çekerim bu suçluluk duygusunu." (Hilal)

"Kendimi çok sert eleştiriyordum, yani çok kötü günlerdi. Özellikle lohusa döneminde o kadar kötüydüm ki, kucağıma alıyordum ağlıyordum sürekli. Yanımda da çok pek kimse yoktu tek başımaydım, üç dört ay böyle çok kimseyle de görüşmedim evde tectim. Kendimi yetersiz hissediyordum." (Fulya)

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma kapsamında 6-36 ay aralığında bebeği olan annelerin suçluluk duygusuna ilişkin deneyimleri araştırılmıştır. Çalışma kapsamında, annelerin suçluluk deneyimleri, suçluluk hissinin nedenleri ve bununla baş etme stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan yorumlayıcı fenomenolojik analiz sonucunda (1) annelerin suçluluk hissettikleri durumlar, (2) anne suçluluğunu artıran dışsal faktörler ve (3) anne suçluluğu ile baş etme yöntemleri üst temalarının oluştuğu görülmüştür.

Çalışma sonucunda oluşan ilk üst tema annelerin suçluluk hissettikleri durumlardır. Anneler, bebek sahibi olduklarında özellikle emzirme ile ilgili bebeğin bakımını yeterince karşılamaya yönelik suçluluk hissetmektedir. Annelerin emzirmeye yönelik bakım sorumluluğunu uygun biçimde sağlamaya yönelik endişeleri suçluk duygusu oluşmasına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra annelerin bakım sorumluluğunu yerine getirirken bebeğe karşı uygun olmayan davranışlarda bulduklarını düşündüklerinde suçluluk duygusu geliştirdikleri görülmüştür. Katılımcı anneler, çalışma yaşamına başladıklarında bebeklerinden uzak kaldıklarını yeterli ve kaliteli vakit geçiremediklerini düşünerek suçluluk hissetmektedir.

Bir bebeğin dünyaya gelmesi mutluluk verici bir durumdur. Bunun yanı sıra yaşanan büyük psikofizyolojik değişiklikler nedeniyle oldukça karmaşık süreçler içerir. Birçok kadın doğum sonrasında geçici duygudurum bozuklukları yaşamayabilmektedir (Zwedberg vd., 2015). Annelerin özellikle doğum sonrasında bebeklerinin bakımları ve beslenmeleri ilgili suçluluk duygusu yaşamaları oldukça muhtemeldir. Annelerde suçluluk duygusu bebeklerinin özellikle mama takviyesi ile beslenmesinin bir sonucu olarak gelişmektedir. Bebeği emzirmek yerine mamayla beslemek annelere göre ahlaki bir kusur olarak algılanmaktadır ve bebeklerini yeteri kadar emzirememek, doğru olanı yapmamak ile eş anlam taşımaktadır (Brodrigg vd., 2010). Ayrıca bebeğini mamayla besleyen annelerin, kadınlık ve annelik ideallerini gerçekleştirmede başarısız olduklarını düşünerek bu durumda kendilerinden utanç duyabilmektedir (Thomson vd.,

2015). Alanyazında, annelerin emzirme davranışıyla ilgili suçluluk deneyimlerinin oldukça yaygın olduğu görülmektedir (Crossley, 2009; Lee ve Furedi, 2005; Jackson vd., 2021).

Araştırmanın bulgularına göre emzirmenin yanı sıra anneler genellikle sorumluluklarını dengelerken de suçluluk duymaktadır. Birden çok role sahip olmak ve bir denge kurabilme baskısı, kadınlar için belirgin bir zorluk oluşturmaktadır. Kadınlar anne, eş ve çalışan rolleri başta olmak üzere bu roller arasında denge bulmaya çalışmaları nedeniyle iç çatışmalar yaşamakta ve bu nedenle suçlu hissetmektedirler (Bean ve Wimbs, 2021). Ebeveynler günlük yaşamlarında önemli bir zaman baskısı altındadır. Çocuklarıyla yeterince vakit geçiremediklerini ve çocukları için en iyisini yapamadıklarını düşündüklerinde suçluluk hissederler (Hjálmsdóttir ve Bjarnadóttir, 2021). Özellikle çalışan annelerde çocuklarıyla yüz yüze daha fazla vakit geçirme baskısı doruğa ulaşır. Anneler çocuklarıyla sıcak, özenli ve ilgili geçirdikleri zamanın benzersiz ve yeri doldurulamaz olduğu düşünülmektedir (Milkie vd., 2015). Çocuklarıyla yeterince zaman geçirmediğini düşündüklerinde oluşan baskı birçok annenin gergin hissetmesine neden olmaktadır (Snyder, 2007).

Annelerin suçluluk duyduğu alanlardan biri de çocuklarına karşı sert olduklarını düşündükleri zamanlara ilişkindir. Alanyazında araştırmanın bu bulgusuyla uyum olarak annelerin çocuklarına karşı sert davrandıkları düşündüklerinde suçluluk hissettiği yer almaktadır. Zira annelerin fiziksel ve duygusal olarak yorgun olduğu, kendilerini tükenmiş hissettikleri zamanlar olabilmektedir. Bu durumda çocuklarına yönelik rol ve sorumluluklarını sürdürmek imkânsız hale gelebilmektedir. Duygusal olarak çocuklarından uzaklaşmak bazen çocuklarına karşı sözlü veya fiziksel olarak kontrollerini kaybetmelerine neden olmaktadır. Bunun sonucunda da çocuklarına zarar verdiğini düşünmeleri suçluluk, utanç ve yalnızlık duyguları geliştirmelerine neden olmaktadır (Hubert ve Aujoulat, 2018). Bu gibi durumlarda özellikle depresif anneler için çocuk bakımı sorumluluğu büyük sorun olabilmektedir. Anneler, bebeklerinin ve çocuklarının artan talepleriyle başa çıkma yeteneklerini sürekli olarak sorgulamaktadırlar. Bunun sonucunda kontrol edilemeyen öfke, mantıksız düşünme, bebeklerin verdiği ipuçlarına tepki verememe, daha büyük çocuklarla zararlı ilişkiler kurma söz konusu olabilmektedir (Beck, 1996).

Çalışmanın diğer bir üst teması anne suçluluğuna neden olan dışsal faktörlerdir. Annelerin bebeklerin bakım sorumluluğunu yerine getirirken yakınları ile kurdukları iletişim ve sosyal medyada yer alan paylaşımlar suçluluk hissi geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Aile büyüklerinin tavsiyeleri, önerileri, bazen de doğrudan yönelttikleri eleştiriler annelerde yetersizlik hissi ile başlayan suçluluk duygusuna neden olabilmektedir. Özellikle sosyal medyada yer alan fenomen annelerin bebekleri ve onlara sağladıkları bakım ile ilgili paylaşımlarının da annelerin kendilerini yetersiz olarak görmelerine ve kendilerini suçlu hissetmelerine neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aile üyeleri, sağlık profesyonelleri ve sosyal çevre zaman zaman annelerin suçlu hissetmesine neden olmaktadır (Fallon vd., 2017). Birçok kültürde emzirme, iyi annelik ile eş anlamlı olduğu (Dykes ve Flacking, 2010) ve birçok çevreye göre, 'meme en iyisidir' söylemleri kadınlar için zorlayıcı olabildiği bilinmektedir (Crossley, 2009). Annelerin bebeklerini nasıl besledikleri adeta 'ahlaki mayın tarlası' haline gelebilmektedir (Murphy, 1999). Sağlık profesyonellerinin emzirmeyi yönetme yardımı dâhi kadınların dolaylı olarak kendilerini bakım becerilerinde yetersiz olarak algılamalarına neden olabilmektedir. Bu da emzirme kapasitelerine olan güvenin azalmasına yol açmaktadır (Thomson vd., 2015). Bazı kadınlar, emzirmenin bebek beslenmesi için en iyi seçenek olarak tanıtıldığı sosyal ortamların damgalanma hissine yol açtığını ifade etmektedirler (Appleton vd., 2018). Anneler emzirme gibi kültürel iyi anne ideallerine maruz kalmaktadır ve bu durum da bir tür içselleştirilmiş baskı oluşturmaktadır (Collins, 2021).

Sosyal çevreden algılanan iyi anne ideolojisi çalışan anne için zorlayıcı durumlara neden olabilmektedir ve çalışan anneler kendilerini evde kalan anneler ile kıyaslayabilmektedir. Aynı zamanda çalışan anneler rutin olarak uykusuzluk, fiziksel yorgunluk ve psikolojik sorunlar ile de mücadele etmek zorundadırlar (Sutherland, 2010). Annelerin denge sağlamaya çalışırken,

toplumsal cinsiyet normlarına uymak için yoğun çaba harcadıkları görülmektedir (Aarntzen vd., 2019). Bu nedenlerle çoğu kez kadınlar, çocukları için asla yeterince iyi olmadıkları ve hatta kötü bir anne olduklarına dair korku yaşarlar. Bu ezici endişe, anne suçluluğudur. Anne suçluluğunun tüm ezici ağırlığı her gün, her gece, her saat “Doğru olanı mı yapıyorum? Yeterince iyi yapıyor muyum?” soruları ile anneleri esir alabilir (Seagram ve Daniluk, 2002).

Annelerin suçluluk hissetmesine neden olan bir başka faktör sosyal ağ deneyimleri olabilmektedir. Sosyal ağlar aracılığıyla paylaşılan annelik deneyimleri annelik ideolojilerinin ilkelerini yeni çevrimiçi biçimlere taşımaktadır. Çevrimiçi anne mükemmelliği senaryosuna bağlı kalmak, kadınlar arasında bilinçaltında rekabet ruhunu besler ve izolasyon duygularına yol açabilmektedir (Gibson, 2019). Sosyal medya kullanıcısı olan anneler genellikle olumsuz duygular yaşamalarına rağmen, bir şeyleri kaçırma korkusu ve burada kurdukları ilişkiye ayak uydurmama korkusu nedeniyle sosyal medyaya erişme konusunda sık sık baskı hissetmektedirler. Sosyal ağlarda yapılan sosyal karşılaştırmalar, anneler için olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Fox ve Moreland, 2015).

Çevrimiçi annelerin medyadaki rekabetçi davranışları yoluyla ortaya çıkan annelik sunumu “anne savaşına” dönüşmektedir (Abetz vd., 2018; Hilbrecht vd., 2008). Medya tarafından kurgulanan annelik imajı yaratılmaktadır. Bu şekilde anneler sürekli olarak annelik rollerini başkalarının medya sunumlarıyla karşılaştırır (Wegener vd., 2022). İdealize edilmiş annelik tasvirleri kıskançlığı, kaygıyı artırmakla birlikte ruh sağlığına zarar verebilir (Kirkpatrick ve Lee, 2022). Anneler, anneliği çevrimiçi ve çevrimdışı olarak kusursuz bir şekilde yerine getirmenin yoğun yükünü hissederler. Bu sosyal yapılar anneler için zehirlidir (DeGroot ve Vik, 2021). Sosyal medyada sunulan ideal annelik imajı, sosyal medyayı takip eden annelerin düşük öz kabulün tetikleyicisi olabilmektedir (Chae, 2014).

Araştırma sonucunda ulaşılan bir diğer üst tema annelerin suçlulukla baş etme yöntemleridir. Bu üst temada sosyal destek, annenin bireysel iyi oluşu, bebek ile paylaşım ve kronikleşen suçluluk duygusu alt temalarını ortaya çıkıştır. Anneler suçluluk hissettiklerinde bebekleriyle paylaşımında bulunarak onlara yakınlık gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Bebekleriyle sıcak temas annelerin suçluluk hissini azaltmaktadır. Anneler yakın çevrelerinden özellikle eşlerinden aldıkları rahatlatıcı geri bildirimin ve iletişimin suçluluk duyguları ile baş etmelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bazı annelerin de suçluluk duygusuyla kendi kendilerine sağladıkları telkin ve şefkatli yaklaşımlar aracılığıyla baş ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında yer alan çalışmalara bakıldığında kadınlar yakın çevrelerinden proaktif destek beklemekte ve kişi merkezli iletişimin önemini vurgulamaktadırlar (Schmied vd., 2011). Anne suçluluğu yaşayan kadınları gerçek bir sosyal destek güçlendirmektedir. Anneler saygı ve anlayışla dinlendiklerini bilgilendirildiklerinde güçlendiklerini ifade etmektedirler (Ericson ve Palmér, 2019). Ebeveynlik herkes için zorlayıcıdır. Ebeveynliğe geçiş sırasında, güçlü bir aile bütünlüğü duygusuna sahip ebeveynler, kendilerinin ebeveynliğin yeni talepleriyle başa çıkmak için yeterli iç ve dış kaynaklara sahip olduklarına algırlar. Bu nedenle stres etkenleri tarafından tehdit altında hissetme olasılıkları daha düşüktür (Paulson vd., 2009). Bir kadının, başarılı çocuk yetiştirebilmesi için sosyal destek çok önemlidir. Özellikle eşin sağladığı sosyal destek annenin, annelik rolünün gelişimi ve psikolojik iyilik hali için kritik öneme sahiptir (Schrag ve Schmidt Tieszen, 2014). Pek çok durumda, doğum sonrası ruh sağlığını koruyabilmek için eşlerden gelen duygusal destek koruyucu bir faktördür (Meadows, 2011; Uysal Irak vd., 2020).

Alanyazında çalışma bulgularıyla tutarlı olarak kadınların kendisini suçlu hissettiğinde kendi fikirlerine karşı olumlu bir tutum ve cesaretlendirme yoluyla özgüvenlerini güçlendirebilecekleri belirtilmektedir (Schmied vd., 2011). Annelerin, bireysel olarak iyi oluşunun önemli olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin kendilerini zorlanmış hissettiklerinde, kendi ebeveynliğini yargılamadan kabul etmesi ebeveyn refahının önemli bir yordayıcısıdır (Sirois vd., 2019). Kadınlar doğum sonrası depresyon ve günlük yaşam aktivitelerinden uzaklaşma, kaçınma, öz kontrol ve yüzleşme davranışları sergilemektedir (Faisal Cury vd., 2004). Bu gibi durumlarda öz şefkat,

özellikle zorlu deneyimler yaşarken veya yetersiz hissederken kendilerine karşı sıcak ve anlayışlı olabilen anneleri koruyabilmektedir. Annenin suçluluk, utanç, stresle başa çıkmada yetersizlik veya zorluk algısı durumlarında kendilerine karşı şefkatli olmaları suçlulukla baş etmelerinde etkin bir araçtır (Bean ve Wimbs, 2021).

Çalışma bulgularında annelerin yaşadığı suçluluğu çocuklarıyla yakın ilişki kurarak telafi ettikleri gözlemlenmiştir. Anneler ebeveynlik konusunda ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar, ancak bazen dengeyi sağlamakta zorlanırlar. Ailesine hak ettiğini düşündüğü ilgiyi gösteremediğinde ya da duygularını kontrol edemeyerek çocuklarına bağırıldıklarında suçluluk ve utanç hissederek (Prihaidko ve Swank, 2018). Alanyazında benzer baş etme stratejileri kullanıldığı görülmektedir. Suçluluk duygusu yaşayanlar, suçluluğu tetikleyen eylemi ve zarar gören ilişkileri telafi etmek için (Ketelaar ve Au, 2003) ilişkiyi tekrar dengeye getirecek eylemler planlar (Prihaidko ve Swank, 2018). Suçluluk hissi yaşayan ebeveynler onarıcı davranışlarla bu durumu telafi etme eğilimindedir. İşlerine ayırdıkları zamanı ve enerjiyi sınırlandırmak, çocuklarına sarılmak ve etkili zaman geçirmek suçluluk hissiyle baş etme stratejileri arasındadır (Aarntzen vd., 2019).

Çalışmaya katılan annelerin bir kısmı ise suçluluk duygusunun uzun sürdüğünü ve bu durumdan oldukça etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Algılanan stres yükü bununla başa çıkmak için kişisel kaynakları aştığında, anneler yetersiz ve suçlu hissetmektedirler. Suçlu hissederek anneler, uzun ve kesintisiz bir biçimde annelik rollerine aşırı yatırım yaparak, hiç yardım almadan kendilerini evde her şeyin sorumlusu olarak tanımlamaktalar. Bu durum, bir noktada kontrol edilemeyen dürtüsel tepkilere yol açabilmektedir. Bazı annelerin suçluluk duygusuyla uzun süre baş etmekte zorlandıkları ve çözüm bulamadıkları görülmektedir. Kadınlar, annelik rollerinde çocuklarına karşı büyük bir sorumluluk duygusu ile kendilerine zaman ayırma konusunda bölünmüş hissetmektedir. Gün içinde tamamlamaları gereken birçok görevin olması sonucunda anneler duygu yoğunluğu ile birlikte tükenmişlik hissederek (Constantinou vd., 2021). Yapılan çalışmalar annelerin önemli bir kısmı yüksek seviyede yorgunluk ve anne tükenmişliğinden muzdarip olduğunu göstermektedir. Anne yorgunluğu, yüksek düzeyde ebeveyn stresi ve tükenmişliği ile ilişkidir (Sánchez Rodríguez vd., 2020; Séjourné vd., 2018). Kadınların annelikleriyle ilgili sık olumsuz düşünceleri, depresyonu anlamlı düzeyde artırmaktadır (Law vd., 2021).

Çalışma sonucu elde edilen veriler ve alanyazın gözden geçirildiğinde annelere yapılan tavsiye niteliğinde bilgilendirmelerin annelerde baskı oluşturduğu görülmüştür. Annelerin genellikle suçluluk, utanç duygularıyla pekiştirilen bu aşırı savunmasızlık durumlarıyla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla tükenmişlik olgusunu önlemek ve tedavi etmek için özel müdahalelerin geliştirilmesi gerekmektedir (Hubert ve Aujoulat, 2018). Araştırmalar, kadınların mükemmel bir anne olma baskısı ile artan annelik suçluluğu, daha düşük öz-yeterlik inançları ve daha yüksek stres seviyelerinin ilişkili olduğunu göstermektedir. İlk kez bebek sahibi olan kadınların kendilerini destekleyen ve yolculuklarında zorluklarla baş etmelerine yardımcı olan, benzer yolculukları paylaşan diğer annelerle duygusal düzeyde bağlantılar kurmaları olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Clapton Caputo vd., 2021).

Özetle, "Anneler hep vardı, ama annelik icat edildi. Her çağ ve her toplum anneliği kendi terimleriyle tanımladı. Annelere kendi çağları ve toplumlarının kısıtlamaları ve beklentileri dayatıldı. Bu nedenle, annelik her çağda, her toplumda aynı görünmedi ya da aynı olmadı" (Budds, 2021). Anne olmak, annelik kimliğini oluşturma aşamalarından geçmektedir ve annenin kendi yeterliliğini değerlendirmesi bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Gelişen bebekleriyle yakın ilişki kurma çabasında bu hedefe giden yol bazıları için sancılı olabilmektedir (Kronborg vd., 2015). Bu araştırma, annelerin anne suçluluğuyla ilgili deneyimlerini ifade etmelerine olanak sağlamaktadır. Annelerin bebeklerinin bakım sorumluluğunu üstlenirken kendilerini sıklıkla suçlu hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bebeklerine yeterince iyi bir bakım sağlayamadıklarına inanan anneler kişisel ve kültürel kaynaklardan baskı hissetmektedir. Annelerin yaşamlarında birden fazla role sahip olması ebeveyn yeterliliklerini daha düşük algılamaları yönünde rol

oynamaktadır. Bunun sonucunda da olumsuz duygu ve davranışsal zorluklar yaşamaktadırlar. Bu bulgular değerlendirildiğinde anneler için sosyal desteğin önemi göze çarpmaktadır.

Bu çalışma nitel metodoloji ile yürütülmüştür. Çalışma sonuçlarının, muhtemel benzer durumlara aktarılabilmesi ve anne suçluluğunu önlemek veya suçluluk duygusuna müdahale etmek için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Gelecekteki araştırmalar bu bulguları doğrulayabilir, aynı zamanda anne suçluluğunu önleyici ve anne ruh sağlığı destekleyici çalışmalara da katkıda bulunabilir. Çalışan ve çalışmayan gibi farklı demografik özelliklerdeki annelerden veri toplayarak karşılaştırma çalışmaları yapılabilir. Annelerin aldıkları desteğin kalitesi bir diğer değişken olarak gelecekte yapılacak çalışmalara dahil edilebilir. Ayrıca gelecek çalışmalarda farklı kültürlerden katılımcılar dahil edilerek kültürel bağlamıyla da anne suçluluğu incelenebilir.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmaya 1. Yazar: % 60, 2. Yazar: % 40, oranında katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

"6-36 aylık bebeği olan annelerde anne suçluluğunu anlamak" başlıklı makalemizin herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur. Yazarlar arasında da herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Aarntzen, L., Derks, B., Van Steenbergen, E., Ryan, M., & Van der Lippe, T. (2019). Work-family guilt as a straightjacket. An interview and diary study on consequences of mothers' work-family guilt. *Journal of Vocational Behavior*, 115, 103336. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103336>
- Abetz, J., & Moore, J. (2018). "Welcome to the mommy wars, ladies": Making sense of the ideology of combative mothering in mommy blogs." *Communication, Culture and Critique*, 11(2), 265-281. <https://doi.org/10.1093/ccc/tcy008>
- Adler, R. H. (2022). Trustworthiness in qualitative research. *Journal of Human Lactation*, 38(4), 598-602. <https://doi.org/10.1177/08903344221116620>
- Appleton, J., Laws, R., Russell, C. G., Fowler, C., Campbell, K. J., & Denney Wilson, E. (2018). Infant formula feeding practices and the role of advice and support: An exploratory qualitative study. *BMC Pediatrics*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12887-017-0977-7>
- Barrett, D., & Twycross, A. (2018). Data collection in qualitative research. *Evidence-Based Nursing*, 21(3), 63-64. <http://doi.org/10.1136/eb-2018-102939>
- Baş, T. ve Akturan, U. (2017). *Nitel araştırma yöntemleri: Sosyal bilimlerde bilgisayar destekli*. Seçkin Yayıncılık.
- Bean, C., & Wimbs, R. L. (2021). Running from (with) mom guilt: Exploring experiences of being a mother and training for and running marathons. *Leisure/loisir*, 45(2), 245-267. <https://doi.org/10.1080/14927713.2021.1874831>
- Beck, C. T. (1996). Postpartum depressed mothers' experiences interacting with their children. *Nursing Research*, 45(2), 98-104. <https://journals.lww.com/nursingresearchonline>.
- Bianchi, S. M., Sayer, L. C., Milkie, M. A., & Robinson, J. P. (2012). Housework: Who did, does or will do it, and how much does it matter? *Social Forces*, 91(1), 55-63. <https://doi.org/10.1093/sf/sos120>
- Brodribb, W., Fallon, T., Jackson, C., & Hegney, D. (2010). Attitudes to infant feeding decision-making-a mixed-methods study of Australian medical students and registrars. *Breastfeeding Review*, 18(1), 5-13. <https://doi.org/10.3316/informit.011851551334236>
- Budds, K. (2021). Validating social support and prioritizing maternal wellbeing: Beyond intensive mothering and maternal responsibility. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 376(1827), 20200029. <https://doi.org/10.1098/rstb.2020.0029>

- Chae, J. (2014). "Am I a better mother than you?" *Communication Research*, 42, 503-525. <https://doi.org/10.1177/0093650214534969>
- Clapton Caputo, E., Sweet, L., & Muller, A. (2021). A qualitative study of expectations and experiences of women using a social media support group when exclusively expressing breastmilk to feed their infant. *Women and Birth*, 34(4), 370-380. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.06.010>
- Collins, C. (2021). Is maternal guilt a cross-national experience? *Qualitative Sociology*, 44(1), 1-29. <https://doi.org/10.1007/s11133-020-09451-2>
- Constantinou, G., Varela, S., & Buckby, B. (2021). Reviewing the experiences of maternal guilt the "Motherhood Myth" influence. *Health Care for Women International*, 42(4-6), 852-876. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1835917>
- Coogan, P.A., & Chen, C.P. (2007). Career development and counselling for women: Connecting theories to practice. *Couns Psychol*, 20(2), 191-204. <https://doi.org/10.1080/09515070701391171>
- Creswell, J. W. (2021). *Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni*. (M. Bütün ve S. Demir, Çev. Ed.). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Crossley, M. L. (2009). Breastfeeding as a moral imperative: An autoethnographic study. *Feminism & Psychology*, 19(1), 71-87. <https://doi.org/10.1177/095935350809862>
- De Haan, A. D., Soenens, B., Deković, M., & Prinzie, P. (2013). Effects of childhood aggression on parenting during adolescence: The role of parental psychological need satisfaction. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(3), 393-40. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.769171>
- DeGroot, J. M., & Vik, T. A. (2021). "Fake smile. Everything is under control.": The flawless performance of motherhood. *Western Journal of Communication*, 85(1), 42-60. <https://doi.org/10.1080/10570314.2019.1678763>
- Derella, O. J., & Milan, S. (2021). I felt like a terrible mom: Parenting-related cognitive processes maintaining maternal depression. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2427-2439. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02053-8>
- Dykes, F., & Flacking, R. (2010). Encouraging breastfeeding: A relational perspective. *Early Human Development*, 86(11), 733-736. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2010.08.004>
- El Awady, M. (2018). Parental policies: A catalyst for gender equality in the Arab region. *Al Raida*. 42(2), 22-32. <https://doi.org/10.32380/alrj.v42i2.1740>
- Ericson, J., & Palmér, L. (2019). Mothers of preterm infants' experiences of breastfeeding support in the first 12 months after birth: A qualitative study. *Birth*, 46(1), 129-136. <https://doi.org/10.1111/birt.12383>
- Faisal-Cury, A., Tedesco, J. J. A., Kahhale, S., Menezes, P. R., & Zugaib, M. (2004). Postpartum depression: in Relation to life events and patterns of coping. *Archives of Women's Mental Health*, 7, 123-131. <https://doi.org/10.1007/s00737-003-0038-0>
- Fallon, V., Komninou, S., Bennett, K. M., Halford, J. C., & Harrold, J. A. (2017). The emotional and practical experiences of formula-feeding mothers. *Maternal & Child Nutrition*, 13(4), e12392. <https://doi.org/10.1111/mcn.12392>
- Forbes, L. K., Donovan, C., & Lamar, M. R. (2019). Differences in intensive parenting attitudes and gender norms among US mothers. *The Family Journal Counseling and Therapy for Couples and Families*, 28(1), 63-71. <https://doi.org/10.1177/10664807198939>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Fox, R., McMullen, S., & Newburn, M. (2015). UK women's experiences of breastfeeding and additional breastfeeding support: A qualitative study of Baby Café services. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/jomf.12878>
- Ghafouri, R., & Ofoghi, S. (2016). Trustworth and rigor in qualitative research. *International Journal of Advanced Biotechnology and Research*, 7(4), 1914-1922. <https://doaj.org/article/749bc13123854459b9d6db96fce146cd>
- Gibson, C. L. (2019). Enacting motherhood online: How Facebook and mommy blogs reinforce white ideologies of the new momism. *Feminist Encounters: A Journal of Critical Studies in Culture and Politics*, 3(1-2), 1-11. <https://doi.org/10.20897/femenc/5912>

- Gilbert, P. (2011). Shame in psychotherapy and the role of compassion focussed therapy. R. L. Dearing & J. Tangney (Ed.), *Shame in the therapy hour* içinde (pp. 325-254). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12326-014>
- Goodwin, S., & Huppatz, K. (2010). The good mother in theory and research: An overview. S. Goodwin, & K. Huppatz (Ed.), *The good mother: Contemporary motherhoods in Australia*. University Press içinde (pp. 1-25). Sydney University Press.
- Hayashi, P., Abib, G., & Hoppen, N. (2019). Validity in qualitative research: A processual approach. *The Qualitative Report*, 24(1), 98-112. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3443>
- Henderson, A., Harmon, S., & Newman, H. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *Sex Roles*, 74, 512-526. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0581-5>
- Hillier, K. M. (2020). Experiences of maternal guilt and intensive mothering ideologies in graduate student mothers, faculty, and sessional instructors. *Journal of Motherhood Studies*, 5. <https://jourms.org/experiences-of-maternal-guilt-and-intensive-mothering-ideologies-in-graduate-student-mothers-faculty-and-sessional-instructors>.
- Hjálmsdóttir, A., & Bjarnadóttir, V. S. (2021). "I have turned into a foreman here at home": Families and work life balance in times of COVID-19 in a gender equality paradise. *Gender, Work & Organization*, 28(1), 268-283. <https://doi.org/10.1111/gwao.12552>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>
- Jackson, L., De Pascalis, L., Harrold, J., & Fallon, V. (2021). Guilt, shame, and postpartum infant feeding outcomes: A systematic review. *Maternal & Child Nutrition*, 17(3), e13141. <https://doi.org/10.1111/mcn.13141>
- Janhunen, K., & Rotkirch, A. (2010). Maternal Guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 90-106. <https://doi.org/10.1177/147470491000800108>
- Johnson, R., & Waterfield, J. (2004). Making words count: The value of qualitative research. *Physiotherapy Research International*, 9(3), 121-131. <https://doi.org/10.1002/pri.312>
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68-96. <https://doi.org/10.1037/a0021466>
- Kirkpatrick, C. E., & Lee, S. (2022). Comparisons to picture-perfect motherhood: How Instagram's idealized portrayals of motherhood affect new mothers' well-being. *Computers in Human Behavior*, 137, 107417. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107417>
- Kitto, S. C., Chesters, J., & Grbich, C. (2008). Quality in qualitative research. *Medical journal of Australia*, 188(4), 243-46. https://www.mja.com.au/system/files/issues/188_04_180208/kit10137_fm.pdf
- Kronborg, H., Harder, I., & Hall, E. O. (2015). First time mothers' experiences of breastfeeding their newborn. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 6(2), 82-87. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2014.08.004>
- Kumar, R., & Lal, R. (2006). The Role of Self-Efficacy and Gender Difference among the Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch26>
- Lancer, D. (2015). *Freedom from guilt and blame finding self-forgiveness*. Carousel Books.
- Law, N. K., Hall, P. L., & Cheshire, A. (2021). Common negative thoughts in early motherhood and their relationship to guilt, shame and depression. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 1831-1845. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01968-6>
- LeBeau, C. S. (2013). *Maternal guilt: An existential phenomenological study of the early experiences of first-time mothers* [Doctoral dissertation, Duquesne University]. Duquesne Scholarship Collection. <https://dsc.duq.edu/etd/808>
- Lee, E., & Furedi, F. (2005). Mothers' experience of, and attitudes to, using infant formula in the early months. *School of Social Policy, Sociology and Social Research, University of Kent*, 1-93.
- Lester, J. N., Cho, Y., & Lochmiller, C. R. (2020). Learning to do qualitative data analysis: A starting point. *Human Resource Development Review*, 19(1), 94-106. <https://doi.org/10.1177/1534484320903890>
- Hilbrecht, M., Shaw, S.M., Johnson, L.C., Andrey, J. (2008). 'I'm home for the kids': Contradictory implications for work life balance of teleworking mothers. *Gender, Work and Organization*, 15 (5). <https://doi.org/10.1111/j.1468-0432.2008.00413.x>

- Maclean, E. I., Andrew, B., & Eivers, A. (2021). The motherload: Predicting experiences of work-interfering-with-family guilt in working mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 169-181. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01852-9>
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2015). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753-1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Meadows, S. O. (2011). The association between perceptions of social support and maternal mental health: A cumulative perspective. *Journal of Family Issues*, 32(2), 181-208. <https://doi.org/10.1177/0192513X10375064>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. John Wiley & Sons.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2019). *Genişletilmiş bir kaynak: Nitel veri analizi*. (S. Akbaba Altun & A. Ersoy, Çev. Ed.). Pegem Yayıncılık.
- Milkie, M. A., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. (2015). Does the amount of time mothers spend with children or adolescents matter? *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 355-372. <https://doi.org/10.1111/jomf.12170>
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Murphy, E. (1999). 'Breast is best': Infant feeding decisions and maternal deviance. *Sociology of Health & Illness*, 21(2), 187-208. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.00149>
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 585-595. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.585>
- Niles, A. N., & O'Donovan, A. (2019). Comparing anxiety and depression to obesity and smoking as predictors of major medical illnesses and somatic symptoms. *Health Psychology*, 38(2), 172-181. <https://doi.org/10.1037/hea0000707>
- Öke Karakaya, P., Sönmez, S., & Aşık, E. (2021). A phenomenological study of nurses' experiences with maternal guilt in Turkey. *Journal of Nursing Management*, 29(8), 2515-2522. <https://doi.org/10.1111/jonm.13401>
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Çev. Ed.). Pegem Akademi.
- Paulson, J. F., Keefe, H. A., & Leiferman, J. A. (2009). Early parental depression and child language development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(3), 254-262. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2008.01973.x>
- Prikhidko, A., & Swank, J. M. (2018). Motherhood experiences and expectations: A qualitative exploration of mothers of toddlers. *The Family Journal*, 26(3), 278-284. <https://doi.org/10.1177/1066480718795116>
- Reid, K. M., & Taylor, M. G. (2015). Social support, stress, and maternal postpartum depression: A comparison of supportive relationships. *Social Science Research*, 54, 246-262. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2015.08.009>
- Rotkirch, A., & Janhunen, K. (2010). Maternal guilt. *Evolutionary Psychology*, 8(1), 147470491000800108. <https://doi.org/10.1177/14747049100080010>
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sánchez Rodríguez, R., Callahan, S., & Séjourné, N. (2020). Development and preliminary validation of the Maternal Burnout Scale (MBS) in a French sample of mothers: Bifactorial structure, reliability, and validity. *Archives of Women's Mental Health*, 23, 573-583. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00993-1>
- Sánchez Rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of Affective Disorders*, 259, 244-250. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.031>
- Schmied, V., Beake, S., Sheehan, A., McCourt, C., & Dykes, F. (2011). Women's perceptions and experiences of breastfeeding support: A metasynthesis. *Birth*, 38(1), 49-60. <https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.2010.0446.x>

- Schrag, A., & Schmidt Tieszen, A. (2014). Social support networks of single young mothers. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 31, 315-327. <https://doi.org/10.1007/s10560-013-0324-2>
- Seagram, S., & Daniluk, J. C. (2002). "It Goes with the Territory" The Meaning and Experience of Maternal Guilt for Mothers of Preadolescent Children. *Women & Therapy*, 25(1), 61-88. https://doi.org/10.1300/J015v25n01_04
- Séjourné, N., Sanchez Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: An exploratory study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(3), 276-288. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1437896>
- Sirois, F. M., Bögels, S., & Emerson, L. M. (2019). Self-compassion improves parental well-being in response to challenging parenting events. *The Journal of Psychology*, 153(3), 327-341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1523123>
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54. <https://doi.org/10.1191/1478088704qp0040a>
- Snyder, K. A. (2007). A vocabulary of motives: Understanding how parents define quality time. *Journal of Marriage and Family*, 69, 320-340. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00368.x>
- Sutherland, J. A. (2010). Mothering, guilt and shame. *Sociology Compass*, 4(5), 310-321. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2010.00283.x>
- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. J. P. Tangney & K. W. Fischer (Ed.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment and pride* içinde (pp. 114-139). Guilford Press.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345-372 <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Thomas, E. ve Magilvy, J. K. (2011). Qualitative Rigor or Research Validity in Qualitative Research, *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 16, 151- 155. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2011.00283.x>
- Thomson, G., Ebisch Burton, K., & Flacking, R. (2015). Shame if you do shame if you don't: Women's experiences of infant feeding. *Maternal & Child Nutrition*, 11(1), 33-46. <https://doi.org/10.1111/mcn.12148>
- Tohme, P., & Abi Habib, R. (2022). Correlates of work productivity and maternal competence after having a baby: The roles of mother-infant bonding and maternal subjective experiences. *BMC Women's Health*, 22(1), 392. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01958-w>
- Tummala Narra, P. (2009). Contemporary impingements on mothering. *The American Journal of Psychoanalysis*, 69(1), 4-21. <https://doi.org/10.1057/ajp.2008.37>
- Tutar, H. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik: Bir Model Önerisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (Özel Sayı 2), 117-140. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227323>
- Uysal Irak, D., Kalkışım, K., & Yıldırım, M. (2020). Emotional support makes the difference: Work-family conflict and employment related guilt among employed mothers. *Sex Roles*, 82, 53-65. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01035-x>
- Wegener, C., Jage-D'Aprile, F., & Plumeier, L. (2022). Motherhood in social media: Phenomena and consequences of the professionalization of mothers and their media (self) representation. *Feminist Media Studies*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/14680777.2022.2108479>
- Whitehead, D., Dilworth, S., & Higgins, I. (2007). Common qualitative methods. D. Whitehead, C. Ferguson, G. Lobiondo Wood & J. Haber (Ed.), *Nursing and Midwifery Research: Methods and appraisal for evidence-based practice* içinde (pp. 105-121). Elsevier Health Sciences.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2018). *Nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Zwedberg, S., Blomquist, J., & Sigerstad, E. (2015). Midwives' experiences with mother infant skin to skin contact after a caesarean section: 'Fighting an uphill battle'. *Midwifery*, 31(1), 215-220. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2014.08.014>

Extended Abstract

Maternal guilt is a concept that is accepted as a natural part of motherhood and begins with parenthood. Maternal guilt includes the feeling that women never do enough for their children, and they constantly feel a fear that they are

bad mothers. It is seen that the most basic reason for the feelings of inadequacy and guilt that are common in mothers is unrealistically high standards. The excessive burden that mothers have towards their responsibilities can cause them to become overwhelmed, which in turn affects their mental health. It can cause mental health disorders such as anxiety and depression, deterioration of physical health and somatic symptoms. It also plays a strong role in regulating the parent's behavior, parenting stress and the relationship between parent-child interaction. This study aims to understand the views of mothers with babies between 6-36 months old regarding their experiences with feelings of guilt, the factors that feed feelings of guilt and strategies to cope with feelings of guilt.

In line with the purpose of the research, maternal guilt, its causes and coping strategies, the common points of experiences, and what it means were addressed with qualitative research methodology. In order to understand maternal guilt, the study group consists of mothers of babies who are developing normally between 6-36 months and whose parents live together. The participants consist of 10 mothers between the ages of 29 and 35 and have similar socioeconomic status. As a result of the interpretative phenomenological analysis conducted within the scope of this research, it was seen that the main themes were (1) situations in which mothers feel guilty, (2) external factors that increase maternal guilt, and (3) methods of coping with maternal guilt.

As a result of the interviews, the subthemes of "guilt regarding baby care, guilt due to inappropriate behavior towards the baby, guilt due to not spending enough and quality time with the baby" emerged in the super-theme of situations in which mothers feel guilty, "factors related to the social environment, factors related to social media" emerged in the super-theme of external factors that increase maternal guilt, and "sharing with the baby, social support, individual well-being of the mother, chronic feeling of guilt" emerged in the super-theme of methods of coping with maternal guilt. The first super-theme obtained as a result of the study was named "Situations in which mothers feel guilty".

This super-theme includes the feelings of guilt experienced by mothers while raising their babies. According to the data obtained from the participants, it was observed that they felt intense feelings of guilt about breastfeeding the baby, especially during the postpartum period, in the first months of becoming mothers. It was observed that mothers emphasized the feeling of inadequacy they experienced in this regard while expressing their feelings of guilt. Participants reported that they felt guilty due to the anxiety of not being able to spend enough and quality time with their babies as their babies grew up and they returned to work. It was understood that another experience that mothers associated with an intense feeling of guilt about their babies was when their babies were treated harshly. According to the mothers' views, it was seen that the maternal guilt they felt consisted of the subthemes of "guilt regarding baby care", "guilt due to inappropriate behavior towards the baby", and "guilt due to not being able to spend enough and quality time with the baby". When the external factors that increase maternal guilt were examined, it was concluded that in this superordinate theme, mothers' mothers (grandmothers), relatives and social media increased maternal guilt. The responses of the participating mothers focused on these two themes: "factors related to the social environment" and "factors related to social media". In the interviews conducted with the participating mothers, it was observed that the methods of coping with the maternal guilt they felt were formed under the subthemes of "Sharing with the baby", "Social support", "Mother's individual well-being", and "Chronic guilt". Mothers frequently stated that they tried to cope with the feeling of guilt they experienced by spending time with their babies and with the support of their relatives. It was observed that some mothers' approaches to themselves reduced this guilt. Returning to work life not only created a feeling of guilt in mothers, but also played a mediating role in coping. It was observed that one of the participating mothers used social media to cope with guilt.