



Asya Studies

Akademik Sosyal Araştırmalar / Academic Social Studies

Year: 9, Number: 33, p. 475-492, Autumn 2025

0-3 Yaş Çocuğu Olan Annelerin Duygusal Tepkiselliklerinin Yaşadıkları Boş Zaman Engelleri ile İlişkisinin İncelenmesi*

Examining the Relationship Between Emotional Reactivity and Leisure Barriers Among Mothers of Children Aged 0-3 Years

ISSN: 2602-2877 / E-ISSN: 2602-263X

Araştırma Makalesi
Research Article

Makale Geliş Tarihi
Article Arrival Date
03/01/2025

Makale Kabul Tarihi
Article Accepted Date
25/09/2025

Makale Yayın Tarihi
Article Publication Date
25/09/2025

Asya Studies

Dr. Özlem Sinem Uslu
dr.ozlemuslu@gmail.com
ORCID: 0000-0002-7605-8511

Dr. Şinasi Özsaydı
Osmaniye Gençlik ve Spor İl
Müdürlüğü
sinasiozsaydi@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-0291-8248

Banu Kabak
Gençlik ve Spor Bakanlığı
banu.kabak@gsb.gov.tr
ORCID: 0000-0002-0707-4593

* Bu çalışma Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulunun 27/02/2025 tarih ve 03.03.2025-29898 belge numarası onayı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Öz

Bu çalışmada, 0-3 yaş arası çocuğa sahip annelerin duygusal tepkisellikleri ile karşılaştıkları boş zaman engelleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 0-3 yaş aralığındaki çocukların gelişim süreçleri, annelerin üzerinde büyük bir fiziksel ve duygusal yük oluşturmakta, bu da annelerin duygusal tepkiselliklerini etkilemektedir. Araştırmanın amacı, annelerin boş zaman engelleri ile duygusal tepkisellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Veri toplama aracı olarak, demografik soruların yanı sıra Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BEÖ) ve Duygusal Tepkisellik Ölçeği (DTÖ) kullanılmış ve veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Araştırmaya 438 anne gönüllü olarak katılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak elde edilen verilerin analizinde, verilerin normallik dağılımları için Skewness-Kurtosis değeri incelenmiş ve Shapiro Wilks Testi yapılarak verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farkları incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanarak post-hoc analizleri yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizleri için SPSS paket programı kullanılmıştır. Analizler sonucunda, annelerin çocuk bakımında aldıkları destek türlerinin genel olarak boş zaman engelleri ve birey psikolojisi üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını, ancak ulaşım sorunu gibi spesifik zorluklarda etkili olabileceğini göstermektedir. Eğitim durumu değişkeni, annelerin boş zaman engelleri ve bilgi eksikliği algılarında farklılık yaratırken, annelik durumu ve maddi koşulların dayanıklılık üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, annelerin karşılaştıkları zorlukların karmaşık ve çok boyutlu olduğu, bu nedenle destek mekanizmalarının daha kapsamlı ve çeşitli faktörleri dikkate alarak ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: 0-3 Yaş Çocuk Anneliği, Boş Zaman Engelleri, Duygusal Tepkisellik

Abstract

This study examined the relationship between emotional reactivity and leisure barriers among mothers with children aged 0-3 years. The developmental processes of children in the 0-3 age range impose considerable physical and emotional burdens on mothers, which consequently affects their emotional reactivity. The aim of the study is to examine the relationship between mothers' leisure time constraints and their emotional reactivity. Data collection instruments comprised demographic questions in addition to the Leisure Barriers Scale (LBS) and the Emotional Reactivity Scale (ERS), with data collected online. A total of 438 mothers participated voluntarily in the study. In analyzing the data obtained through correlational survey methodology, normality distributions were examined using Skewness-Kurtosis values, and the Shapiro-Wilk test was conducted, confirming that the data exhibited normal distribution. One-way analysis of variance (ANOVA) was applied to examine differences between groups, followed by post-hoc analyses, and Pearson correlation analysis was performed to investigate relationships between variables. SPSS 27.0 statistical software package was utilized for data analysis. The results demonstrated that the types of support mothers receive in childcare generally do not create significant differences in leisure barriers and individual psychology, although they may be effective in addressing specific challenges such as transportation issues. The educational status variable created differences in mothers' perceptions of leisure barriers and knowledge deficiencies, while maternal status and financial conditions were found to have a significant impact on resilience. In conclusion, the challenges faced by mothers are complex and multidimensional, necessitating that support mechanisms be addressed more comprehensively and with consideration of diverse factors.

Keywords: 0-3 Years Child Motherhood, Leisure Barriers, Emotional Reactivity

Atıf Bilgisi / Citation Information

Uslu, Ö. S., Özsaydı, Ş., & Kabak, B. (2025). 0-3 Yaş çocuğu olan annelerin duygusal tepkiselliklerinin yaşadıkları boş zaman engelleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Asya Studies*, 9(33), 475-492.
<https://doi.org/10.31455/asya.1612896>

GİRİŞ

Hamilelik süresince kadın ve erkekler bebekleriyle ilgili oluşturacağı bağı zihinlerinde kurgulamaktadırlar (Khademi ve Kaveh, 2024). Ancak bebek dünyaya geldiğinde, bu ilişkinin bir emek doğrultusunda gelişip düzenlenebileceği fark edilmektedir. Her iki ebeveyne de düşen sorumluluklar ne kadar farklı da olsa anneler bakım veren olarak zaman içinde birçok ihtiyacından mahrum kalma durumunda olurlar. Annenin hamile kalmadan önceki sosyal kimliği, doğumdan sonra değişen vücut yapısı ve fizyolojik ihtiyaçları anneyi psikolojik olarak zora sokabilmektedir (Başgöl vd., 2024). Bu yüzden annelerin destek alabilmeleri, hem çocuklarının bakımını daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmelerine hem de kendi psikolojik iyilik hallerine katkı sağlamaktadır. Annenin destek durumu, kendi kimliğini koruyabilmesi ve mevcut hayatını yönetmesi için de gereken ortamın oluşmasını sağlar (Khademi ve Kaveh, 2024; Al-Mutawtah vd., 2023).

Annenin ihtiyaçları toplumsal destek, sosyal ağlar ve kişisel kaynaklarla aşılabılır. Anne destek aldığı fizyolojik, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını giderdiğinde anneliğe alışma süreci desteklenmiş olacaktır. Bebeğin dünyaya gelip büyüdüğü aylarda bu değişim ve gelişim süreci hep devam edecektir. Bu noktada, anneler geleneksel ebeveynlik rolleri ve modern toplumdaki kadın rolü arasında denge kurma mücadelesi verirler (Gmelig Meyling vd., 2023; Dennis vd., 2007).

Anne olma süreci, bir yandan bireyin yaşamında önemli bir dönüm noktası olurken, bir yandan da toplumun psikolojik ve sosyokültürel yapısında önemli değişikliklere neden olmaktadır (Zeybekoğlu Akbaş ve Dursun, 2022). Özellikle 0-3 yaş arasındaki çocuklar; fiziksel ve psikolojik anlamda en hızlı gelişim dönemlerini yaşarken, anneler de bu dönemde hem daha fazla sorumluluk üstlenirler hem de psikolojik anlamda daha fazla yüke sahip olurlar (Çolak vd., 2021). Anne ile çocuk arasındaki ilişkide annenin duygusal tepkiselliği; annenin kendi psikolojik sağlığını doğrudan etkilerken, aynı zamanda çocuğunun gelişim sürecini de etkileyen önemli bir faktördür. Bu yüzden anne hem bebek hem de kendinden sorumludur (Zhou ve Chung, 2022; Uriko, 2021).

Çocuk bakımı, genellikle annenin üzerinde yalnızca fiziksel bir yüke değil, aynı zamanda yüksek düzeyde duygusal regülasyon becerileri ve psikolojik esneklik gerektiren zorlu bir süreçtir (Flujas-Contreras vd., 2022). Anneler daima sorumlu oldukları küçük, kırılgan ve şefkate ihtiyaç duyan bebeklerine karşı kaygılanabilmektedirler (Gordon-Hacker vd., 2024). Karmaşık duyguların yanında hayatı dolu dolu yaşamak ve içsel doygunluğun verdiği mutluluğu yaşamak, hayatı bir noktada yakalamak istemektedirler. Bu da kendi yeteneklerini ve kapasitelerini gerçekleştirebilme imkânı bulabilmesini gerektirmektedir. 0-3 yaş aralığındaki çocuğa sahip annelerin duygusal tepkisellikleri; genellikle, çocuklarının bakımı ile ilgili fizyolojik ihtiyaçlar, besleme ve uyku düzeni gibi fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra, duygusal ihtiyaçlar ve sosyal gereksinimler arasında bir denge oluşturmak durumundadır (Doğan Laçın ve Turp, 2022; Blair vd., 2015).

Annenin çeşitli faktörler nedeniyle rahatlamasını ve kendi ihtiyacını karşılamasını engelleyen faktörler boş zaman engelleyici faktörler olarak ifade edilmektedir. Bebeğin ilk dünyaya geldiğinde sıklıkla beslenmesi, sütün yetme kaygısı, büyüme atakları, yorgunluk, doğumla gelen fiziksel geçici veya geçici olmayan hasarlar ve toplumun doğru bilinen yanlış

algısı annenin yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Khademi ve Kaveh, 2024). Bebekle birlikte hane içine düşen maliyetin artması, rekreatif faaliyetleri gerçekleştirilecek alanların azlığı, annelerin boş zamanlarını yönetmede engel teşkil etmektedir (Al-Mutawtah vd., 2023). Yani genel olarak boş zaman engelleri kişisel, çevresel ve sosyo-kültürel faktörler olarak üç ana kategoride sınıflandırılır (Khademi ve Kaveh, 2024). Annenin yaşadığı bu faktörler duygusal regülasyonu olumsuz yönde etkileyebilir ve uzun vadede daha büyük fizyolojik ve psikolojik sonuçlarla karşılaşılabilir (Coşkun, 2021; Kay vd., 2024). Anneler için boş zaman yaratma kapasiteleri aynı şekilde çok önemli olup ayrıca çocukla olan ilişkilerini etkilemektedir. Annelerin her türlü ihtiyacına cevap vermeleri gereken 0-3 yaş döneminde, boş vakit yaratma ve bu zamanı düzenleme yeterlilikleri çocuklarını etkileyebilecek bir etmen olarak belirtilmektedir (Nomaguchi ve Milkie, 2020).

Annelerin geçmişte yaşadıkları travmalar, tamamlanmamış yas süreçleri, kişilik özellikleri öfke duygularını arttırabilmektedir. Bebeğin ihtiyaçlarına yetememesi, gelişim sıçramalarının getirdiği zorluklar karşısında endişelenebilir ve bu durumun sürekli olarak devam edeceği yanılgısına kapılabilmektedirler. Duygusal tepkisellik, bireyin duygusal olaylara karşı verdiği tepkilerin yoğunluğu ve süresi ile tanımlanır (İrak ve Parlar, 2019). Annenin duygularını düzenleyebilmesi için meditasyon, pilates, yürüyüş yahut kendisine iyi gelen herhangi bir rekreatif faaliyet duygularının dengede kalmasına büyük fayda sağlayacaktır. Çalışmalar, belirli bir miktar zaman ayırma becerisine sahip olan annelerin daha doğru duygusal tepkiler verebildiklerini ifade etmektedir (Coşkun, 2021; Few-Demo ve Allen, 2020; Turan vd., 2019). Annenin, duygusal çatışmasını ve taşıma enerjilerini onarıcı ve destekleyici zamanlar geçirdiğinde sağlıklı ve dengeli başa çıkma tepkisine sahip olma olasılığı daha yüksektir. Bu dönemdeki engellerin boyutları ve annelerin engellerle nasıl başa çıkacağı, çocuğun duygusal sosyal gelişimi için çocukların ve annelerin belki de en etkili etkidir (Tomas, 2022).

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma teorik açıdan erken dönem annelik deneyimleri ile boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı literatüre önemli katkı sağlayacak ve anne psikolojisi ile rekreasyon alanları arasında yeni bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir. Pratik açıdan ise annelere yönelik kanıt temelli psikososyal destek programlarının geliştirilmesine veri sağlayacağı öngörülmektedir. Ayrıca sağlık profesyonellerine ve ruh sağlığı uzmanlarına annelerin temel ihtiyaçlarını anlamaları konusunda rehberlik edecek, aile danışmanlığı hizmetlerinin daha etkili planlanmasına katkı sunacak ve toplum ruh sağlığı politikalarının anne yaşam kalitesi odaklı geliştirilmesine zemin hazırlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Ana Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; 0-3 yaş arası çocuğa sahip annelerin duygusal tepkisellikleri ile karşılaştıkları boş zaman engelleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Annelerin boş zaman engelleri desteklenme durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Annelerin boş zaman engelleri annenin eğitim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Annenin duygusal tepkiselliği çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Annelerin duygusal tepkisellikleri ile karşılaştıkları boş zaman engelleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

Bu araştırmanın bulgularının hem anne ruh sağlığının korunması hem de erken çocukluk döneminde sağlıklı anne-çocuk etkileşiminin geliştirilmesi açısından önemli teorik ve pratik katkılar sunacağı öngörülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, 0-3 yaş çocuğa sahip annelerin boş zaman engelleri ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığından, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2019). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemeye olanak tanınması nedeniyle tercih edilmiştir. Araştırmada boş zaman engelleri bağımsız değişken, duygusal tepkisellik bağımlı değişken olarak ele alınırken, demografik değişkenler (yaş, çocuk sayısı, çocukların cinsiyeti, anne çalışma durumu, anne desteklenme durumu, anne eğitim durumu) de analize dahil edilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, Antalya İli Alanya İlçesinde yaşayan, 18 yaş üzerinde, okuma-yazma bilen, 0-3 yaş aralığında en az bir çocuğa sahip olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 284 anneden oluşmaktadır. Bu araştırmada kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin tercih edilme nedeni, 0-3 yaş çocuğa sahip annelere ulaşımın zaman ve maliyet açısından zorluğu, hassas grup olmaları nedeniyle güven oluşturma gerekliliği ve gönüllülük esasının önem taşımasıdır. Katılımcıların yaş ortalaması 30.4 (SS=5.8) olup, yaş aralığı 19-42 arasında değişmektedir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Annelerin Demografik Bilgilerinin Betimsel İstatistik Sonuçları

Kategoriler	Değişkenler	n	%
Yaş	19-24	79	27,8
	25-30	73	25,7
	31-36	78	27,5
	37-42	54	19,0
Çocuk Sayısı	1 Çocuk	151	53,2
	2 Çocuk	107	37,7
	3 Çocuk	26	9,2
Çocukların Cinsiyeti	Kız	76	26,8
	Erkek	79	27,8
	Hem Kız Hem de Erkek	129	45,4
Anne Çalışma Durumu	Anne maddi durumu iyi, çalışmıyor	42	14,8
	Anne maddi durumu sıkıntılı, iş arıyor	73	25,7
	Anne çocuk büyüyünce çalışacak	83	29,2
	Anne çalışmak zorunda	86	30,3

Anne Desteklenme Durumu	Aile desteğı (eş, anne-baba, kardeş vs)	147	51,8
	Bakıcı-yardımcı desteğı (tam zamanlı)	45	15,8
	Bakıcı- yardımcı desteğı (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	32,4
Anne Eğitim Durumu	Lise	81	28,5
	Üniversite	136	47,9
	Lisansüstü	67	23,6

Tablo 1'de annelerin demografik özellikleri sunulmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımı 19-42 arasında değişmekte olup, en yüksek oran %27,8 ile 19-24 yaş grubundadır. Annelerin %53,2'si tek çocuk sahibidir. 0-3 yaş çocuk cinsiyet dağılımında %45,4'ünün hem kız hem erkek çocuğa sahip olduğu görülmektedir. Çalışma durumu açısından %30,3'ü çalışmak zorunda olduğunu belirtirken, %29,2'si çocukları büyüdükten sonra çalışmayı planlamaktadır. Katılımcıların %51,8'i aile desteğı almakta, %47,9'u üniversite mezunu olup eğitim düzeyi genel olarak yüksektir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın veri toplama aracı olarak anketler kullanılmıştır. Öncelikle öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili ifadeler bulunmaktadır.

Duygusal Tepkisellik Ölçeğı

Duygusal Tepkisellik Ölçeğı, Matthew vd. (2008) tarafından bireylerin duygusal olaylara karşı verdiği tepkilerin yoğunluğu ve süresini ölçmek amacıyla geliştirilmiş, Seçer vd., (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan durumlar karşısında yaşanan duygu yoğunluğunu ve bu duygusal durumlar karşısında gösterilen tepkiselliğı değerlendirmektedir. Orijinal formunda 21 madde olan ölçek, Türkçe uyarlama sürecinde 17 maddeye indirilmiş ve duygusal hassasiyet (5 madde), duygusal tepkisellik (7 madde) ve psikolojik dayanıklılık (5 madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipi derecelendirme (1=Hiç katılmıyorum, 4=Tamamen katılıyorum) kullanmakta olup, yüksek puanlar duygusal hassasiyet ve tepkiselliğın yüksek, psikolojik dayanıklılığın ise düşük olduğunu göstermektedir. Türkçe formunun güvenirlik çalışmasında ölçeğın toplam Cronbach alfa katsayısı .82, alt boyutlar için sırasıyla .82, .76 ve .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach alfa katsayıları ise ölçek toplamı için ,88, duygusal hassasiyet için ,90, tepkisellik için ,75 ve psikolojik dayanıklılık için ,72 olarak hesaplanmıştır.

Boş Zaman Engelleri Ölçeğı

Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen, Karaküçük ve Gürbüz (2007) Türkçeye uyarlanıp geliştirilen "Boş Zaman Engelleri Ölçeğı" kullanılmıştır. Ölçek, kişilerin boş zaman faaliyetlerine katılmasını önleyen, tekrar sayısını azaltan, katılım arzusunu kıran faktörleri ölçmeyi amaçlamaktadır Özgün ölçek, 29 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktayken (Alexandris and Carroll, 1997), ölçeğın Türkçe formu ise 27 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, ulaşım sorunu, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi yetersizliği" biçimindedir. Ölçek maddeleri (1) "Kesinlikle Önemsiz" ve (4) "Kesinlikle Önemli" biçiminde sıralanmakta ve puanlanmaktadır. Ölçeğın orijinal formunda iç tutarlık katsayısı ölçeğın tümü için 0,87, Türkçe formunda ise 0,84 olarak hesaplanmıştır. Boş zaman engelleri ölçeğının araştırma için cronbach alfa katsayısı ise ,92 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler anketler aracılığı ile katılımcıların gönüllük esasına göre çevrimiçi şeklinde uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlere başlamadan önce, verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı Skewness-Kurtosis değerleri ile incelenmiştir. Analizlere başlamadan önce, verilerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı Skewness-Kurtosis değerleri ile incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) kriterine göre Skewness-Kurtosis değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymuştur. Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarında anlamlı farklılık tespit edilen durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizi olarak Tukey HSD testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve gücünü belirlemek için Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin düzenlenmesi ve kodlanması Microsoft Excel 2021 programında, istatistiksel analizlerin tümü ise SPSS paket programında yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p=0,05$ olarak belirlenmiştir.

Etik Kurul Beyanı

Kurul Adı: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu

Karar Tarihi: 27.02.2025

Belge Numarası: 03.03.2025-29898

BULGULAR

Bu bölümde, 0-3 yaş çocuğa sahip annelerin boş zaman engelleri ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik gerçekleştirilen analizlerin sonuçları sunulmaktadır. Araştırmanın alt amaçları doğrultusunda gruplar arası fark analizleri ve değişkenler arası ilişkilerin incelendiği korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2: Annelerin Desteklenme Durumuna Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği ANOVA Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Değişken	n	X	Ss	F	P	Tukey
Boş Zaman Engelleri	Aile desteği	147	2,84	0,45	1,666	0,191	
	Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı)	45	2,81	0,67			
	Bakıcı- yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	2,95	0,41			

Birey Psikolojisi	Aile desteği	147	2,89	0,54	0,326	0,722
	Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı)	45	2,83	0,72		
	Bakıcı- yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	2,92	0,58		
Bilgi Eksikliği	Aile desteği	147	2,67	0,76	1,333	0,265
	Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı)	45	2,77	0,87		
	Bakıcı- yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	2,84	0,8		
Tesis Yetersizliği	Aile desteği	147	3,01	0,56	1,756	0,175
	Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı)	45	2,91	0,8		
	Bakıcı- yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	3,11	0,61		
Ulaşım Sorunu	Aile desteği	147	3,08	0,69	4,718	0,001
	Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı)	45	2,94	0,93		
	Bakıcı- yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	3,3	0,56		
Arkadaş Eksikliği	Aile desteği	147	2,35	0,78	1,351	0,261
	Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı)	45	2,37	0,86		
	Bakıcı- yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	2,52	0,7		
Zaman ve İlgi Eksikliği	Aile desteği	147	2,87	0,5	0,129	0,879
	Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı)	45	2,87	0,67		
	Bakıcı- yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde)	92	2,9	0,44		

P<0,05*

Tablo 2’ de, annelerin çocuk bakımlarındaki desteklenme durumları ile boş zaman engelleri ölçeği ve birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu durum annelerin destek türleri ile ilgili karşılaştıkları zorluklar üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak annelerin desteklenme değişkeni ile “ulaşım sorunu” alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre, aile desteği alan anneler ($X=3,08$) ile bakıcı-yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde) alan anneler ($X=3,30$) arasında yarı zamanlı destek alan anneler lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bakıcı-yardımcı desteği (tam zamanlı) alan anneler ($X=2,94$) ile bakıcı-yardımcı desteği (yarı zamanlı, ihtiyaç halinde) alan anneler ($X=3,30$) arasında yarı zamanlı destek alan anneler lehine anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 3: Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Boş Zaman Engelleri Ölçeği ANOVA Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Değişken	n	X	Ss	F	P	Tukey
Boş Zaman Engelleri	Lise	81	2,99	0,43	4,336	0,014	1>3
	Üniversite	136	2,86	0,49			
	Lisans Üstü	67	2,76	0,52			
Birey Psikolojisi	Lise	81	3,01	0,52	2,404	0,092	
	Üniversite	136	2,87	0,59			
	Lisans Üstü	67	2,80	0,65			

	Lise	81	2,91	0,75			
Bilgi Eksikliği	Üniversite	136	2,75	0,80	4,214	0,016	1>3
	Lisans Üstü	67	2,53	0,80			
Tesis Yetersizliği	Lise	81	3,12	0,57	1,154	0,317	
	Üniversite	136	3,01	0,64			
	Lisans Üstü	67	2,97	0,67			
Ulaşım Sorunu	Lise	81	3,28	0,60	5,312	0,005	1>3 2>3
	Üniversite	136	3,16	0,75			
	Lisans Üstü	67	2,91	0,69			
Arkadaş Eksikliği	Lise	81	2,52	0,73	2,661	0,072	
	Üniversite	136	2,44	0,76			
Zaman ve İlgi Eksikliği	Lise	81	2,98	0,44	2,188	0,114	
	Üniversite	136	2,84	0,54			
	Lisans Üstü	67	2,85	0,55			

P<0,05*

Tablo 3'te, farklı eğitim seviyelerindeki annelerin boş zaman engelleri ölçeği ve alt boyutlarına yönelik algıları istatistiksel olarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, "boş zaman engelleri ölçeği toplam puanı" ($F=4,336$, $p=0,014$), "bilgi eksikliği alt boyutu" ($F=4,214$, $p=0,016$) ve "ulaşım sorunu alt boyutu" ($F=5,312$, $p=0,005$) ile annelerin eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$). Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre; boş zaman engelleri toplam puanında lise mezunu annelerin lisansüstü mezunu annelere göre daha fazla engel yaşadığı ($Lise>Lisansüstü$), bilgi eksikliği alt boyutunda lise mezunu annelerin lisansüstü mezunu annelere göre bilgi eksikliğini daha fazla engel olarak algıladığı ($Lise>Lisansüstü$) ve ulaşım sorunu alt boyutunda lise mezunu annelerin lisansüstü mezunu annelere göre ulaşım sorunlarını daha fazla engel olarak değerlendirdiği ($Lise>Lisansüstü$) belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar olan birey psikolojisi ($F=2,404$, $p=0,092$), tesis yetersizliği ($F=1,154$, $p=0,317$), arkadaş eksikliği ($F=2,661$, $p=0,072$) ve zaman ve ilgi eksikliği ($F=2,188$, $p=0,114$) ile annelerin eğitim seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4: Annenin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Duygusal Tepkisellik Ölçeği ANOVA Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Değişken	n	X	Ss	F	P	Tukey
Duygusal Tepkisellik	Anne maddi durumu iyi, çalışmıyor	42	2,22	0,35	1,702	0,167	
	Anne maddi durumu sıkıntılı, iş arıyor	73	2,23	0,47			
	Anne çocuk büyüyünce çalışacak	83	2,24	0,50			
	Anne çalışmak zorunda	86	2,37	0,47			

	Anne maddi durumu iyi, çalışmıyor	42	1,76	0,59	1,382	0,249
Hassasiyet	Anne maddi durumu sıkıntılı, iş arıyor	73	1,84	0,68		
	Anne çocuk büyüyünce çalışacak	83	1,86	0,64		
	Anne çalışmak zorunda	86	1,99	0,63		
Tepkisellik	Anne maddi durumu iyi, çalışmıyor	42	2,63	0,49	0,648	0,585
	Anne maddi durumu sıkıntılı, iş arıyor	73	2,62	0,50		
	Anne çocuk büyüyünce çalışacak	83	2,56	0,54		
	Anne çalışmak zorunda	86	2,68	0,53		
Dayanıklılık	Anne maddi durumu iyi, çalışmıyor	42	2,12	0,44	3,079	0,028
	Anne maddi durumu sıkıntılı, iş arıyor	73	2,09	0,55		4>2
	Anne çocuk büyüyünce çalışacak	83	2,18	0,56		
	Anne çalışmak zorunda	86	2,33	0,51		

P<0,05*

Tablo 4'te, farklı çalışma durumu ve maddi koşullara sahip annelerin duygusal tepkisellik ölçeği ve alt boyutları arasında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, "duygusal tepkisellik ölçeği toplam puanı" (F=1,702, p=0,167), "hassasiyet alt boyutu" (F=1,382, p=0,249) ve "tepkisellik alt boyutu" (F=0,648, p=0,585) ile annelerin çalışma durumu ve maddi koşulları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05). Ancak "dayanıklılık alt boyutu" ile annelerin çalışma durumu ve maddi koşulları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (F=3,079, p=0,028). Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, çalışmak zorunda olan annelerin ($\bar{X}$ =2,3326) maddi durumu sıkıntılı ve iş arayan annelere ($\bar{X}$ =2,0932) göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (4>2, p<0,05). Bu sonuçlar, annelerin dayanıklılık düzeylerinin

çalışma durumu ve maddi koşullarına göre farklılık gösterebileceğini, ancak duygusal tepkisellik, hassasiyet ve tepkisellik boyutlarının bu değişkenlerle ilişkisiz olduğunu göstermektedir.

Tablo 5: Araştırma Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analiz Sonuçları

		1	2
1-Boş Zaman Engelleri	r	1	-,155**
	p		0,009
2-Duygusal Tepkisellik	r	-,155**	1
	p	0,009	

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 5’ de araştırmanın temel amacı doğrultusunda, duygusal tepkisellik ile boş zaman engelleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, duygusal tepkisellik ile boş zaman engelleri arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,155$, $p=0,009$).

Bu bulgu, annelerin duygusal tepkisellik düzeyleri arttıkça boş zaman engellerini daha az algıladıklarını veya boş zaman engelleri azaldıkça duygusal tepkisellik düzeylerinin arttığını göstermektedir. Korelasyon katsayısının zayıf düzeyde olması, iki değişken arasındaki ilişkinin düşük olduğunu, ancak istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($p<0,01$) ortaya koymaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırma, 0-3 yaş çocuğa sahip annelerin boş zaman engelleri ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve demografik değişkenlerin bu ölçümler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgular çerçevesinde, annelerin yaşadığı zorlukların çok boyutlu doğası ve destek sistemlerinin karmaşık etkileşimleri ortaya çıkmıştır.

Desteklenme Durumu ve Boş Zaman Engellerine İlişkisi

Araştırma sonuçlarına göre, annelerin çocuk bakımında aldıkları destek türleri (aile desteği, tam zamanlı bakıcı desteği, yarı zamanlı bakıcı desteği) ile boş zaman engelleri ölçeğinin genel puanı ve birey psikolojisi, bilgi eksikliği, tesis yetersizliği, arkadaş eksikliği, zaman ve ilgi eksikliği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>0,05$). Bu bulgu, basit destek kategorilerinin annelerin karşılaştığı boş zaman engellerini azaltmada yeterince etkili olmadığını göstermektedir.

Kemp ve Pearson (1997) boş zamanı, dinlenme, çalışma, beslenme gibi zorunlu işlerden arta kalan zaman dilimi olarak tanımlarken, bu zaman diliminde kişilerin kaliteli etkinliklerle meşgul olarak zamanı verimli geçirmelerinin önemini vurgulamışlardır (Gürbüz ve Karaküçük, 2007). Boş zaman, bireyin engellerden arınarak kendi özgür iradesiyle seçtiği etkinliklerle uğraştığı zaman dilimleri olarak tanımlanır (Bakır, 1990). Engel kavramı, boş zaman literatüründe kişilerin rekreatif etkinliklere katılımını kısıtlayan ve birey tarafından algılanan sebepleri ifade eder (Öztürk, 2013). Çocuk sahibi olmanın yeni bir düzen ve sorumluluklar getirdiği, anneliğin toplum tarafından mutlak ve içgüdüsel bir süreç olarak dayatıldığı düşünüldüğünde, anneliğin çoğu kadın tarafından kusursuz yapılması gereken bir 'görev' olarak algılanabileceği söylenebilir (Navaro, 2013).

Ancak "ulaşım sorunu" alt boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yarı zamanlı bakıcı desteğı alan annelerin ($\bar{X}=3,30$), hem aile desteğı alan annelere ($\bar{X}=3,08$) hem de tam zamanlı bakıcı desteğı alan annelere ($\bar{X}=2,94$) göre daha fazla ulaşım sorunu yaşadığı belirlenmiştir. Bu durum, yarı zamanlı destek alan annelerin belirli zamanlarda tek başlarına çocuklarıyla ulaşım sağlamak zorunda kalmalarından kaynaklanabilir. Literatürde konuyla ilgili sınırlı kaynak bulunması nedeniyle, bu bulgu alana önemli bir katkı sunmaktadır. Kalabalık, trafik problemleri, toplu taşıma kullanma sıkıntıları annelerde zaman sorunu endişesine neden olabilir ve bu durum ulaşım sorunu alt boyutunu etkilemiş olabilir.

Eğitim Durumu ve Boş Zaman Engellerine İlişkisi

Eğitim seviyesi ile boş zaman engelleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Boş zaman engelleri genel puanında ($F=4,336$, $p=0,014$), bilgi eksikliği alt boyutunda ($F=4,214$, $p=0,016$) ve ulaşım sorunu alt boyutunda ($F=5,312$, $p=0,005$) lise mezunu annelerin lisansüstü mezunu annelere göre daha fazla engel yaşadığı tespit edilmiştir.

Bu bulgular, Erbay ve Çağdaş'ın (2007) eğitim seviyesi yüksek annelerin çocuk gelişimi konusunda daha bilinçli olduğuna dair bulgularıyla uyumludur. Eğitimli annelerin çocuk bakımı ve gelişimi konularında daha fazla bilgi sahibi olmaları, bilgi eksikliği alt boyutunda daha düşük puanlar almalarını açıklamaktadır. Ayrıca, eğitim seviyesi yüksek annelerin genellikle daha iyi gelir düzeyine sahip olmaları, ulaşım sorunlarını daha az yaşamalarına katkı sağlamış olabilir.

Çalışma Durumu ve Duygusal Tepkisellik İlişkisi

Annelerin çalışma durumu ve maddi koşulları ile duygusal tepkisellik ölçeğinin sadece "dayanıklılık" alt boyutu arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F=3,079$, $p=0,028$). Çalışmak zorunda olan annelerin ($X=2,3326$), maddi durumu sıkıntılı ve iş arayan annelere ($X=2,0932$) göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, kötü olaylar ve durumlar karşısında direnç ve çaba gösterme olarak tanımlanmaktadır (Greene, 2002; Yu ve Zhang, 2007). Bu kavram bir kişilik özelliğı değildir. Genel tanımlamalara göre bir yetenek olarak görülen psikolojik dayanıklılık sıkıntı yaratan yaşam koşulları, mutsuzluk ve stresle başarılı bir şekilde baş etme olanağı sağlamaktadır (Rutter vd., 2011).

Araştırma sonucumuzla benzerlik gösteren Ernas'ın (2017) yaptığı çalışmada, eğitim durumu lisans ve lisansüstü olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin eğitim durumu ön lisans ve lise olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinden daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, çalışma durumu ve sosyoekonomik koşulların da dayanıklılık üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Yapılan başka bir çalışmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan kişilerin gelecekle ilişkili kaygıları ile başa çıkamadıkları, orta ve yüksek düzey sosyoekonomik düzeye sahip olanlara kıyasla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Atarbay, 2017). Bu bulgular, araştırmamızda çalışmak zorunda olan annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek çıkması ile paralellik göstermektedir. Çalışmak zorunda olan annelerin günlük yaşamda daha fazla zorluklarla karşılaşmaları ve bunlarla başa çıkmak durumunda kalmaları, dayanıklılık düzeylerini artırmış olabilir.

Duygusal Tepkisellik ve Boş Zaman Engelleri İlişkisi

Araştırmanın temel bulgusu olan duygusal tepkisellik ile boş zaman engelleri arasında negatif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.155$, $p=0.009$). Bu negatif korelasyon beklenmedik bir bulgu niteliği taşımaktadır çünkü teorik olarak boş zaman engellerinin artmasıyla duygusal tepkiselliğin de artması öngörülmekteydi.

Bu beklenmedik ilişkinin olası açıklamaları arasında annelerin engellerle karşılaştıkça uyum mekanizmaları geliştirmeleri, duygusal tepkilerini düzenleme becerilerini güçlendirmeleri ya da beklentilerini yeniden ayarlamaları yer alabilir. Çakmak (2018), bireylerin duygusal tepkisellik düzeylerinin hem psikolojik hem de çevresel faktörlerle yakından ilişkili olduğunu belirtirken, bulgularımız bu ilişkinin anne popülasyonu için özel boyutlar taşıdığını göstermektedir. Akyikit (2021) ve İşli (2023), duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri ele alırken, bireylerin farklı stresörlerle başa çıkma stratejilerinin çeşitlilik gösterebileceğini vurgulamaktadır. Bu perspektif, annelerin boş zaman engelleri karşısında geliştirdikleri adaptif stratejilerin duygusal tepkiselliklerini farklı şekillerde etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Polatçı ve Tınaz (2021), çevresel engellerin psikolojik dayanıklılığa olan etkisini ele alırken, bireylerin yaşadıkları zorlukların dayanıklılık düzeylerini paradoks şekilde artırabileceğini belirtmektedir. Bu bakış açısı, bulgularımızdaki negatif korelasyonun annelerin engellerle karşılaştıkça psikolojik olarak güçlenme sürecini yansıtabileceğini düşündürmektedir. Çakmak Tolan vd. (2022), sosyal destek ve duygusal düzenleme arasındaki karmaşık etkileşimi vurgularken, sosyal izolasyonun duygusal ifadeyi bastırıcı etkisini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, annelerin sosyal destek eksikliği yaşadıklarında duygusal tepkilerini içselleştirme eğiliminde olmalarını ve böylece boş zaman engellerini daha az algılamalarını açıklayabilir.

Alternatif bir açıklama olarak, duygusal tepkiselliği yüksek olan annelerin çocuk bakımına odaklanmaları nedeniyle boş zaman ihtiyaçlarını ikinci plana atmaları veya engellerle ilgili farkındalıklarının azalması söz konusu olabilir. Bu durum, annelerin duygusal yoğunluk yaşadıkları dönemlerde boş zaman faaliyetlerini öncelik listelerinin alt sıralarına yerleştirdiklerini düşündürmektedir. Çetin vd. (2015), psikolojik faktörlerin bireysel tepkileri etkileme biçimini açıklarken, duygusal süreçlerin karmaşık doğasını ortaya koymaktadır ve bu bulgumuzu destekler niteliktedir.

Turan vd. (2019), boş zaman engelleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelerken, farklı engel türlerinin farklı etkiler gösterebileceğini belirtmektedir. Ok (2019), boş zaman engellerinin çok boyutlu yapısını vurgularken, bu çalışmanın bulgularının anne popülasyonu için özel değerlendirme gerektirdiğini göstermektedir. Bu perspektifler, annelerin boş zaman engellerini algılama biçimlerinin genel popülasyondan farklılaşabileceğini ve bu durumun duygusal tepkisellik ile olan ilişkiyi etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Korelasyonel analiz nedensellik ilişkisi kurulmasına olanak tanımadığından, bu ilişkinin yönü konusunda dikkatli olmak gerekmektedir. Zayıf korelasyon katsayısı ($r=-.155$), iki değişken arasındaki ilişkinin sınırlı olduğunu göstermektedir ancak istatistiksel anlamlılığı ($p<0.01$) bu bulgunun rastlantısal olmadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu negatif ilişki annelerin engellere rağmen duygusal dengeyi koruma konusunda geliştirdikleri stratejileri gösterebileceği gibi, duygusal tepkilerin bastırılması ya da hissizleşme süreçlerini de işaret edebilir. Bu bulgular, anne destek programlarında duygusal farkındalık ve sağlıklı başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine odaklanılması gerektiğini göstermektedir. Anne ruh sağlığı müdahalelerinde bu karmaşık dinamiğin dikkate alınması ve annelerin duygusal ifade biçimlerini destekleyici yaklaşımların benimsenmesi önem taşımaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Antalya İli Alanya İlçesi ile sınırlı olup, sonuçların genellenebilirliği açısından farklı coğrafi bölgelerde tekrarlanması gerekmektedir. Ayrıca, kesitsel araştırma deseni nedeniyle nedensellik ilişkileri hakkında kesin çıkarımlar yapılamamaktadır. Kolayda örnekleme yönteminin kullanılması da araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Sonuç ve Öneriler

Annelerin çocuk bakımında aldıkları destek türlerinin genel olarak boş zaman engelleri ve birey psikolojisi üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını, ancak ulaşım sorunu gibi spesifik zorluklarda etkili olabileceğini göstermektedir. Eğitim durumu değişkeni, annelerin boş zaman engelleri ve bilgi eksikliği algılarında farklılık yaratırken, annelik durumu ve maddi koşulların dayanıklılık üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, duygusal tepkisellik ve dayanıklılık düzeylerinin hem psikolojik hem de çevresel faktörlerle yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

Bu bağlamda, bu çalışma, bireylerin duygusal tepkisellik ve dayanıklılık düzeylerinin hem içsel hem de dışsal faktörlerle önemli ölçüde etkileşim halinde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin psikolojik tepkilerini ve çevresel engelleri anlamada önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuç olarak, annelerin karşılaştıkları zorlukların karmaşık ve çok boyutlu olduğu, bu nedenle destek mekanizmalarının daha kapsamlı ve çeşitli faktörleri dikkate alarak ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır. Bu, annelerin ve ailelerinin daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürebilmeleri için önemlidir. Ayrıca, annelere yönelik sosyal desteklerin artırılması ve boş zaman engellerini azaltmaya yönelik politikaların geliştirilmesi, annelerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacaktır.

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

- Yarı zamanlı bakıcı desteği alan anneler için ulaşım desteği programları geliştirilmelidir
- Eğitim seviyesi düşük annelere yönelik çocuk bakımı ve gelişimi konularında bilgilendirme programları düzenlenmelidir
- Çalışan annelere yönelik esnek çalışma saatleri ve çocuk bakım desteği artırılmalıdır
- Annelerin psikolojik dayanıklılığını artırmaya yönelik danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:

- Boylamsal araştırma desenleri kullanılarak nedensellik ilişkileri araştırılmalıdır
- Farklı sosyokültürel bağlamlarda benzer çalışmalar yapılmalıdır

- Nitel araştırma yöntemleriyle annelerin deneyimleri derinlemesine incelenmelidir
- Duygusal tepkisellik ve boş zaman engelleri arasındaki negatif ilişkinin altında yatan mekanizmalar araştırılmalıdır

Bu araştırma, anne ruh sağlığının korunması ve erken çocukluk döneminde sağlıklı anne-çocuk etkileşiminin geliştirilmesi açısından önemli teorik ve pratik katkılar sunmaktadır. Sonuçlar, annelere yönelik destek sistemlerinin daha bütüncül ve çok boyutlu yaklaşımlarla ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yazarlık Katkısı

Araştırmaya bütün yazarlar eşit oranda katılımda bulunmuşlardır.

Etik Kurul Beyanı

Kurul Adı: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu

Karar Tarihi: 27.02.2025

Belge Numarası: 03.03.2025-29898

KAYNAKÇA

- Akyikit, M. (2021). *Yönetici ve çalışanların erken dönem uyum bozucu şemalar, duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
- Al-Mutawtah, M., Campbell, E., Kubis, H. P., & Erjavec, M. (2023). Women's experiences of social support during pregnancy: a qualitative systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(782). <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06089-0>
- Atarbay, S. (2017). Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul
- Bakır, M. (1990). *Rekreasyon ve turizm ilişkisinin turizm politikalarının oluşturulmasındaki önemi*. Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başgöl, Ş., Koç, E., & Çankaya, S. (2024). The relationship between postpartum mothers' dyadic coping and adjustment and psychological well-being. *Current Psychology*, 43(20668-20676). <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05844-6>
- Blair, C., Ursache, A., Mills-Koonce, R., Stifter, C., Voegtline, K., Granger, D. A., & Family Life Project Investigators. (2015). Cortisol output in toddlers is predicted by the interaction between emotional reactivity and parenting sensitivity. *Developmental psychology*, 51(9), 1271–1277. <https://doi.org/10.1037/dev0000031>
- Coşkun, G. (2021). Türk Toplumunun Boş Zaman Aktivitelerine Katılım Durumu: Motivasyon ve Engeller. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 50-64. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.691148>

- Çakmak Tolan, Ö., Tümer, S. B., & Yıldırım, E. D. (2022). Algılanan Sosyal Destek ve Bilişsel Duygu Düzenleme ile Duygusal Tepkisellik Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 82-106. <https://doi.org/10.47793/hp.1055988>
- Çakmak, N.Ö. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, F., Yeloğlu, O. H., Basım, N. H. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çolak, B., Demirbağ, B. C., & Kahrman, İ. (2021). Ramona Thieme Mercer'ın Annelik Rolü Yeteneği ve Anne Olma Kuramını Anlamak: Planlanmamış Adölesan Gebelik Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(4), 416-426. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.792076>
- Dennis, CL., Letourneau, N. (2007). Global and relationship-specific perceptions of support and the development of postpartum depressive symptomatology. *Soc Psychiat Epidemiol* 42, 389–395. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0172-5>
- Doğan Laçın, B. G., & Turp, H. H. (2022). A Study on Parents' Emotion Regulation Skills, Self-Awareness, and Cognitive Flexibility Levels. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(4), 785-796. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1096498>
- Erbay, F., & Çağdaş, A. (2007). Annelere İlişkin Bazı Değişkenlerin 5-6 Yaş Çocuklarının Yaratıcı Düşüncelerine Etkisi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 58-81.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Few-Demo, A.L. and Allen, K.R. (2020), Gender, Feminist, and Intersectional Perspectives on Families: A Decade in Review. *J. Marriage Fam*, 82: 326-345. <https://doi.org/10.1111/jomf.12638>
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2022). Parenting Intervention for Psychological Flexibility and Emotion Regulation: Clinical Protocol and an Evidence-Based Case Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5014. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095014>
- Gmelig Meyling, M. M., Frieling, M. E., Vervoort, J. P. M., Feijen-de Jong, E. I., Jansen, D. E. M. C. (2023). Health problems experienced by women during the first year postpartum: A systematic review. *European Journal of Midwifery*, 7, 1-20. <https://doi.org/10.18332/ejm/173417>
- Gordon-Hacker, A., Egotubov, A., Sheiner, E., Uzefovsky, F., & Gueron-Sela, N. (2024). Maternal depressive symptoms and infants' emotional reactivity: The moderating role of mothers' prenatal cry processing. *Development and Psychopathology*, 1–13 <https://doi.org/10.1017/S0954579424001238>
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18.
- Gürbüz, B. ve Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği, Gazi Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(12), 3-10.
- İrak, E. E., & Parlar, H. (2019). Travma yaşamış annelerin tutumlarının çocuklarının psikososyal gelişimine etkisi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(1), 24-37.

- İşli, F. (2023). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
- Karaküçük S, Gürbüz B. (2006). The Reliability and validity of the Turkish version of "Leisure Constraints Questionnaire". 9th International Sport Sciences Congress, Muğla/ Turkey.
- Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (34. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kay, T. L., Moulson, M. C., Vigod, S. N., Schoueri-Mychasiw, N., & Singla, D. R. (2024). The Role of Social Support in Perinatal Mental Health and Psychosocial Stimulation. *The Yale journal of biology and medicine*, 97(1), 3–16. <https://doi.org/10.59249/WMGE9032>
- Kemp, K., ve Pearson, S. (1997). Leisure and Tourism. Great Britain: Longman Press.
- Khademi, K., & Kaveh, M. H. (2024). Postpartum dönemde psikososyal durumlarla başa çıkma kaynağı olarak sosyal destek: sistematik bir inceleme ve mantık çerçevesi. *BMC Psikoloji*, 12(301). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01814-6>
- Navaro, L. (2013). Gerçekten Beni Duyuyor Musun? Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The emotion reactivity scale: development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior therapy*, 39(2), 107–116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>
- Nomaguchi, K., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and Well-Being: A Decade in Review. *Journal of marriage and the family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>.
- Ok, M. (2019). *Üniversite idari personelinin boş zamanlarını değerlendirme engellerinin çeşitli değişkenlere incelenmesi (Batman Üniversitesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Batman.
- Öztürk, H. (2013). *Sanayi Çalışanlarının Rekreatif Aktivitelere Katılımlarının Örgütsel Bağlılık ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi (Gaziantep Uygulaması)*. Doktora Tezi, Ankara.
- Polatçı, S., & Tınaz, Z. D. (2021). Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(36), 2890-2917. <https://doi.org/10.26466/opus.827411>
- Rutter, MJ, Bishop, D., Pine, DS, Scott, S., Stevenson, JS, Taylor, EA ve Thapar, A. (2011). Rutter'ın çocuk ve ergen psikiyatrisi. *John Wiley & Sons.*, p;9-10
- Seçer, İ., Halmatov, S., ve Gençdoğan, B. (2013). Duygusal Tepkisellik Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tomas, C. (2022). Social class, parenting, and child development: A multidimensional approach, *Research in Social Stratification and Mobility*, 77, 100648, ISSN 0276-5624. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2021.100648>.
- Turan, E. B., Gülşen, D. B. A., & Bilaloğlu, M. (2019). Kadın Çalışanların Yaşam Doyumu ile Boş Zaman Engelleri Arasındaki İlişki: Akdeniz Üniversitesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 104-114. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.479340>
- Uriko, K. (2021). Still at the Beginning of Our Study of Motherhood and the Mother–Child Bond?. *Hu Arenas* 4, 324–329. <https://doi.org/10.1007/s42087-021-00223-0>

- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.
- Zeybekoğlu Akbaş, Ö., & Dursun, C. (2022). Toplumsal Değişme Sürecinde Annelik Serüveni: Genç Annelikten Geç Anneliğe Geçiş. *Akademik Hassasiyetler*, 9(20), 107-128.
- Zhou, Q., & Chung, S. (2022). Parenting From a Cultural and Global Perspective: A Review of Theoretical Models and Parenting Research in Diverse Cultural Contexts. In A. S. Morris & J. Mendez Smith (Eds.), *The Cambridge Handbook of Parenting: Interdisciplinary Research and Application* (pp. 144–162). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.
-

