

Emzirmenin Sürdürülmesi ve Başarısında Anahtar Faktör: Öz-Belirleme Kuramına Dayalı Emzirme Motivasyonu

The Key Factor in Continuation and Success of Breastfeeding: Breastfeeding
Motivation Based on Self-Determination Theory

Derleme



Review Article

Dr. Berrak Mızrak Şahin¹, Dr. Nebahat Özerdoğan²

Geliş/Received : 17.07.2017
Kabul/Accepted : 01.02.2018

Öz

Emzirmenin sürdürülmesinde sadece fizyolojik değil; sosyal ve psikolojik faktörler de rol oynamaktadır. Annenin emzirmeye olan bakış açısı, özgüveni, öz-yeterliliği ve motivasyonu gibi faktörler annenin emzirme süresini etkileyen psikolojik etkenlerdir. Son zamanlarda araştırmalara dayalı öneriler sağlık profesyonellerinin emzirme danışmanlığı ve desteği sunmadan önce motivasyon açısından kadınları taramalarını önermektedir. Kadının emzirmeye verdiği değer yetersizse ve/veya emzirme konusunda başarılı olacağına inanmıyorsa, motive olmamış davranış sergiler ve emzirmeyi sürdürme olasılığı azalır. Bu hipotezi destekleyen önemli teorilerden biri öz-belirleme kuramıdır. Bu kurama göre otonom motivasyon düzeyi yüksek olan kişilerin bir davranışı gerçekleştirirken daha çabuk harekete geçtikleri ve başarılı oldukları, kontrollü motivasyon ile harekete geçen bireylerin ise o aktiviteyi uzun süre devam ettiremedikleri bilinmektedir. Öz-Belirleme Kuramına göre emzirme davranışı özerk olan anneler bebeklerini daha uzun süre emzirirken, kontrollü motivasyona sahip anneler emzirmeyi daha kısa sürede sonlandırmaktadır. Literatürde emzirme motivasyonu ve öz-belirleme kuramı ilişkisini gösteren az çalışma mevcuttur. Bu makalede, öz-belirleme kuramına dayalı olarak açıklanan emzirme motivasyonunun emzirmenin sürdürülmesine ve başarısına olan etkisi açıklanmıştır.

Anahtar sözcükler: Emzirme motivasyonu, Öz-belirleme kuramı, motivasyon, emzirme eğitimi

Abstract

Not only physiological factors but also social and psychological factors play a role in the continuation of the breastfeeding. The factors such as the mother's perspective on breastfeeding, her self-confidence, self-efficacy and motivation are the psychological determinants affecting the mother's breastfeeding duration. Recently, research-based recommendations suggest that the health professionals should screen the women for the motivation before offering breastfeeding counselling and support. If the value attributed by a woman to breastfeeding isn't adequate and/or she doesn't believe that she can breastfeed successfully, she exhibits a non-motivated behaviour and the chance of continuation of breastfeeding decreases. Self-Determination Theory (SDT) is one of the important theories supporting this hypothesis. According to this theory, it is known that the individuals with high level of autonomous motivation level take action more quickly and succeed, whereas those who get into the act through controlled motivation cannot maintain this activity for a long time. According to SDT, the mothers having controlled motivation terminate breastfeeding in a shorter period of time whereas the mothers with autonomous breastfeeding behaviours breastfeed their babies longer. There are only few studies in the literature correlating the breastfeeding motivation and SDT. In this article, the impact of breastfeeding motivation, which was explained basing on SDT, on the continuation and success of the breastfeeding was described.

Key words: Breastfeeding motivation, Self-Determination Theory, motivation, breastfeeding education

1 Eskişehir Osmangazi Ü. Sağlık Bilimleri Fak. Doğum ve Kadın Hast. Hemşireliği ABD, Eskişehir
2 Eskişehir Osmangazi Ü. Sağlık Bilimleri Fak. Ebelik Bölümü, Eskişehir

Giriş

Motive olmak kelimesi bir şeyler yapmak için harekete geçmek anlamına gelmektedir (1). Bir işi gerçekleştirmek için harekete geçmede isteksiz olan kişi motivasyonsuz olarak karakterize edilirken, buna karşılık enerjik hisseden, istekli kişi motive olmuş kişi olarak tanımlanır (2,3). Bireyler yaptıkları işte farklı düzeylerde motivasyona sahip olmanın yanı sıra farklı türde motivasyon davranışı gösterirler. Yani, bireyleri harekete geçiren motivasyonun sadece düzeyi değil, aynı zamanda farklı yönelimleridir. Motivasyon yönelimleri kavramının anlamı, bir eylemin hareket geçmesini hızlandıran ya da o eylemin yapılmasının önemini arttıran tutum ve amaçlardır (4,5). Örneğin, bir öğrenci ilgili ve merak duyduğu için ödevini yapma konusunda motivasyona sahipken, farklı bir öğrencinin ödevini yapma motivasyonunu etkileyen öğretmeni ya da ailesinin isteği olabilmektedir (5). Örnekte belirtildiği gibi motivasyon yönelimleri olarak bahsedilen motivasyon türlerini açıklayan çeşitli kuram ve modeller vardır. Bu kuramlardan biri Deci ve Ryan tarafından geliştirilen Öz-Belirleme Kuramıdır (6).

Öz-Belirleme Kuramı

Öz-belirleme, insan davranışlarının ve kişilik gelişiminin arkasında yatan süreçlere odaklanan bir motivasyon kuramı olarak geliştirilmiştir. Öz-belirleme kuramında (ÖBK) motivasyon türleri, harekete geçmeyi hızlandıran sebepler üzerine odaklanılarak oluşturulmuştur (5).

Öz-Belirleme kuramına göre; ilgi, başarı, zevk, mutluluk ve heyecan getirdiği için bazı aktiviteleri ya da davranışları sergileyen insanlar içsel motivedirler. İçsel motivasyonu yüksek olan insanlar kendilerini tamamen bağımsız hissetmekte ve yaptıkları davranışın kendilerini ifade ettiğini düşünmektedirler. Deci ve Ryan, insanları doğuştan harekete geçiren güçleri **içsel motivasyon** olarak tanımlamaktadır (7).

İçsel motivasyonun aksine dışsal motive olan bireyler, suçluluk duygusuna kapılmamak, onay almak ya da takdir edilmek için davranış gerçekleştirmektedirler. Örneğin bir öğrenci ödevini sadece ebeveynlerinden ceza almamak için yapıyorsa bu **öğrenci dışsal motivasyona** sahip olup ödevi yapmasındaki amaç sadece yaptırımdan kaçmak istemesidir. Benzer biçimde,

eğer bir öğrenci kendi kariyerine/geleceğine fayda sağlayacağı için ödevini yapıyorsa dışsal olarak motive olmuştur (5). Öz-Belirleme Kuramına göre dışsal motivasyonun özdeşleşmiş düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve dışsal düzenleme olmak üzere dört farklı türü vardır (8). Bu motivasyon türleri otonom düzeylerine göre farklı içeriklere ve tanımlara sahiptir.

Bütünleşmiş düzenleme (integrated regulation)

Otonom düzeyi en yüksek dışsal motivasyon türüdür. Dış motivasyon türlerinden biri olmasına karşın davranış kişi tarafından içselleştirilmiştir. Kişi, davranışının nedenini içsel olarak algılar ve kendine ait bir yönü yansıttığını, hayatının bir parçası ve amacı olduğunu düşünür (9). Bütünleşmiş düzenleme, bireye ait tanımlamaların benliğinin bir parçası olan ihtiyaçlar ve amaçlar ile uyumlu duruma getirildiği zaman ortaya çıkar (10). Bu tür motivasyona sahip kişilerin herhangi bir eylemi yapma nedeni söz konusu eylemin yaşantının bir parçası olması, kişiliğini ve öz benliğini algılayışında önemli bir yer tutmasıdır (11).

Özdeşleşmiş düzenleme (identified regulation)

Otonom düzeyi yüksek diğer bir dışsal motivasyon türüdür. Özdeşleşmiş motivasyonda kişiyi kimse eyleme zorlamaz, kişi faydaları ve önemi nedeniyle o eyleme yönelir (5). Yapılan davranışın toplum ve kişi için önemi bireyi davranış yapmaya yönlendirir. Örneğin sağlığına fayda sağlayacağı ve yaşam kalitesini arttıracığı düşüncesiyle kişinin vejeteryan diyeti tercih etmesi.

İçe yansıtılmış düzenleme (introjected regulation)

İçe yansıtılmış düzenleme dışsal olarak kontrol edilebilen motivasyon türü olarak tanımlanmaktadır. Çünkü bu motivasyon türünde birey davranış başkaları tarafından takdir edilmek, ego kaygısı nedeniyle yapmaktadır (5).

Dışsal düzenleme (external regulation)

Dışsal düzenleme en az otonoma sahip olunan motivasyon türüdür (Ryan & Deci, 2000a). Birey davranış dışsal istekleri gerçekleştirmek ya da ödül elde etmek, cezadan kaçınmak için gerçekleştirir (5,12).

Öz Belirleme Kuramının temelini oluşturan konulardan biri otonom (özerk) ve kontrollü

motivasyon arasındaki farktır (5). Otonom (özerk) davranış, istemli olarak yapılan, kişinin ilgisine ve kişisel öneme dayanan davranışlardır. Bunun aksine kontrollü davranışlar nedensellik içeren, kişisel ya da başkaları tarafından oluşturulan baskıya bağlı olan davranışlardır. Örneğin bir kişinin, başkalarından övgü almak için yüksek not almak istemesi gibi (Black & Deci, 2000). Otonom motivasyon düzeyi yüksek olan kişilerin bir davranışı gerçekleştirirken daha çabuk harekete geçtikleri ve başarılı oldukları, kontrollü motivasyon ile harekete geçen bireylerin ise o aktiviteyi uzun süre devam ettiremedikleri bilinmektedir (13).

Deci ve Ryan tarafından, içsel motivasyon, özdeşleşmiş düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme **otonom motivasyon**, içe yansıtılmış düzenleme ve dışsal düzenleme ise **kontrollü motivasyon** olarak ele alınmaktadır (7).

Motivasyon ve emzirme

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), su dahil hiçbir ek gıda vermeden 6 ay yalnızca anne sütü verilmesinin teşvik edilmesini desteklemektedir. 2001 yılına kadar DSÖ 4-6. aylarda ek gıdaya başlanabileceğini önerirken; sonraki yıllarda yapılan çalışmalar ve sistematik derlemeler 6. aya kadar anne sütü ile birlikte hiçbir ek gıda verilmemesinin önemini ortaya koymuştur. Ülkelerde hükümetler tarafından DSÖ'nün 6.aya kadar yalnızca anne sütü verilmesi kararı benimsenmiştir. Ancak birçok ülkede emzirmeye başlama oranında artmalar olmasına karşın veriler özellikle gelişmiş ülkelerde çok az kadının önerilen sürede emzirdiğini göstermektedir (14). İngiltere'de 2010 yılında annelerin %12'si 4.aya kadar yalnızca anne sütü verirken, bu oran 6. ayda %1'e düşmüştür (15). Afrika da 2006 yılında ilk 6 ay tam emzirme oranı %21 olarak saptanmıştır (16). Lancet'te 2016 yılında yayınlanan '21. yüzyılda emzirme: epidemiyoloji, mekanizmalar ve yaşam boyu etki' başlıklı çalışmada düşük ve orta gelirli ülkelerde 36.3 milyon (%63) bebeğin ilk 6 ayda yalnızca anne sütü ile beslenmediği belirtilmiştir. Bu oranın düşük gelirli ülkelerde %53, orta gelirli ülkelerde %61 ve yüksek gelirli ülkelerde ise %63 olduğu saptanmıştır (17).

Emzirmede sadece fizyolojik değil; sosyal ve duygusal faktörler de rol oynamaktadır. Annelerin

emzirmeyi bırakarak, neden ek gıda ya da mama takviyesine başladıklarına yönelik araştırmaların kanıta dayalı uygulamalarla yapılması annelerin emzirmeye devam etmelerini sağlayacaktır (18). Araştırmacılar, emzirmeyi devam ettirmeyi etkileyen faktörlerin farkında olmalarına karşın, emzirmeyi bırakmayı açıklayan faktörlerin nasıl bir araya geldiğini yeterince araştırmamışlardır. Son zamanlarda araştırmalara dayalı öneriler sağlık profesyonellerinin emzirme danışmanlığı ve desteği sunmadan önce motivasyon açısından kadınları taramalarını önermektedir. Bunu yapmadan önce uygulayıcıların öncelikle insanda motivasyonun rolünü ve bazı kadınların emzirmeye başlama ve sürdürme olasılıklarının diğerlerinden neden daha fazla olduğunun açıklanmasına yardımcı olabilecek psikolojik teorileri anlamaları gerekmektedir (19). İnsan davranışlarının algılanmasındaki en önemli faktör, davranışı olumlu yönde etkileyen motive edici durumların anlaşılmasıdır. Bu konuda 40 yılı aşkın süredir çalışan teorisyenler, bir davranışın kişinin değer yargıları ile bağlantılı olması ya da o davranışı gerçekleştirmedeki başarı düşüncesinin kişiyi olumlu yönde motive ettiğini ve bu bireyin motive olmuş davranış sergilediği düşüncesini desteklemektedir. Kadının emzirmeye verdiği değer yetersizse ve/veya emzirme konusunda başarılı olacağına inanmıyorsa, motive olmamış davranış sergiler ve emzirmeyi sürdürme olasılığı azalır. 'Öz-Belirleme Kuramı' bu hipotezi destekleyen önemli bir kuramdır (20).

Öz-belirleme kuramı ve emzirme motivasyonu

ÖBK'na göre emzirme davranışı özerk olan anneler bebeklerini daha uzun süre emzirirken, kontrollü motivasyonla emziren annelerin emzirme sürelerinin daha kısa olduğu bilinmektedir (19-23).

İçsel motivasyon, çoğu zaman emzirme araştırmalarında zevk alma ya da tatmin hissi olarak açıklanmaktadır (19,23). Kadının sevdiği, eğlenceli bulunduğu için emzirmesi içsel motive olduğunu gösterir.

Özdeşleşmiş düzenleme, eylemin kişi için önemi ve yararları nedeniyle gerçekleştirilmesidir. Kadın için emzirmenin önemli ve yararlı olması, kendini daha iyi, daha önemli hissettiği için emzirmesi özdeşleşmiş düzenleme ile motive olduğunu gösterir (22,24).

Bütünleşmiş düzenlemede, kişi hayatının amacı ve kendine ait bir yönünü yansıttığı için eylemi gerçekleştirmektedir. Kadının hayatının bir amacı olması, bebeğinin kendisine bağlanması için emzirmesi bütünleşmiş düzenleme ile motive olduğunu gösterir (22,24).

İçe yansıtılmış düzenlemede davranış kaygı ve suçluluk duygusu gibi içsel baskılardan kaynaklanmaktadır. Kadının eşine ya da arkadaşlarına karşı mahcup olmamak ve iyi bir anne olduğunu göstermek için emzirmesi içe yansıtılmış düzenleme ile motive olduğunu gösterir (22,24).

Kadınların deneyimlerinin ve gelecekteki emzirmeye bağlılıklarının etkisini anlamak için, emzirmenin bir kadının genel amacı olmayabileceği, tercihen başka bir hedefe ulaşmayı amaçladığı araç olarak emzirmeyi tercih edebileceği bilinmelidir. **Dışsal düzenlemede** anne emzirmeyi bir araç olarak kullanır. Annenin mama almak için vereceği ücretten tasarruf sağlaması ve çabuk kilo vermesi gibi etkenlerle emzirmesi gibi (22,24).

Çalışmalarda içsel motivasyonla emziren annelerin daha uzun süre emzirdikleri ve bebeklerine sadece anne sütü verme oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lau ve ark (2017) çalışmasında, kadınların emzirme motivasyonlarını değerlendirmek için Raci ve Dyan'ın Öz Belirleme Kuramına dayandırılmış Öz-Belirleme Ölçeğini geliştirmişler ve öz-belirleme düzeyinin annelerin emzirme sürelerini etkilediği hipotezini öne sürmüşlerdir. Öz-Belirleme Ölçeğini geliştirirken 571 primipar gebeye uygulamışlardır. Doğumdan sonra 2. ve 6.haftada aynı örneklem grubunu arayarak emzirmeye devam etme durumlarını ve emzirmeye devam etme durumlarına motivasyonun etkisini değerlendirmişlerdir. Otonom motivasyon düzeyi yüksek olan annelerin emzirme sürelerinin kontrollü motivasyon düzeyi yüksek olan annelere göre emzirme sürelerinin daha uzun olduğu saptanmıştır (22). Racine ve ark.'nın sosyo-ekonomik düzeyi düşük kadınlarda motivasyonun emzirme davranışına olan etkisini inceldikleri çalışmalarında kadınlar içsel motivasyonu yüksek, dışsal motivasyonu yüksek ve başarılı emzirme deneyimi yaşayan anneler

olmak üzere 3 gruba ayrılmışlardır. Kendi istediği için emzirenler içsel motive, dış baskılarla emzirenler dışsal motive daha önce başarılı emzirme deneyimi yaşayan ve içsel motive olduğu için emzirenler ise başarılı emzirme deneyimi yaşayan anneler grubuna dahil edilmiştir. Başarılı emzirme deneyimi yaşayan ve içsel motive olan annelerin 6.ayda emzirme oranları dışsal motive olanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < .001$) (23).

Sonuç

Doğum öncesi dönemden başlanarak annelere özellikle otonom motivasyonlarını destekleyici girişimlerin (eğitim, görüşmeler vb.) uygulanması, motivasyon düzeylerinin ve emzirmeyi sürdürme durumlarının takip edilmesi başarılı emzirme için önemlidir. Emzirme motivasyonunu belirleyen ölçekler annelerin emzirme motivasyonlarının taranması ve değerlendirilmesi, motivasyonu düşük olan annelerin belirlenmesinde bir ölçme aracı olarak kullanılabilir.

İletişim: Dr. Berrak Mızrak Şahin

E-posta: bmizrak5@hotmail.com

Kaynaklar

1. Chentanez N, Barto AG, Singh SP, editors. Intrinsically motivated reinforcement learning. *Advances in neural information processing systems*; 2004.
2. Lin L, Zhang T. Playing exergames in the classroom: Pre-service teachers' motivation, passion, effort, and perspectives. *Journal of Technology and Teacher Education*. 2011;19(3):243-60.
3. Macvean A, Robertson J, editors. Understanding exergame users' physical activity, motivation and behavior over time. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*; 2013: ACM.
4. Gömleksiz MN, Serhatlıoğlu B. Öğretmen adaylarının akademik motivasyon düzeylerine ilişkin görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2014;173(173):99-128.
5. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*. 2000;25(1):54-67.
6. Deci EL, Ryan RM. *Intrinsic motivation*: Wiley Online Library; 1975.
7. Deci EL, Ryan RM, Williams GC. Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and individual differences*. 1996;8(3):165-83.

8. Kara A. İlköğretim birinci kademedeki eğitimde motivasyon ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*. 2008;9(2).
9. Gagné M, Deci EL. Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 2005;26(4):331-62.
10. Özkubat S, Demiriz S. Çevreye Karşı Motivasyon Ölçeği'nin Okul Öncesi Öğretmen Adayları Üzerinde Geçerlik Güvenilirlik Çalışması. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013;2(1):87-114.
11. Şad SN, Gürbüz Türk O. İngilizce hazırlık öğrencilerinin özbelirleyicilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 2009;59(59):421-50.
12. Morsünbül Ü. Özerklik ve Ruh Sağlığına Etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2012;4(2).
13. Ryan RM. Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of personality and social psychology*. 1982;43(3):450.
14. Quigley M, Carson C, Sacker A, Kelly Y. Exclusive breastfeeding duration and infant infection. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2016:1-8.
15. McAndrew F, Thompson J, Fellows L, Large A, Speed M, Renfrew M. Infant Feeding Survey 2010. Health and Social Care Information Centre www.hscic.gov.uk/article/3895/Infant-Feeding-Survey-2010. 2015.
16. Fombong FE, Olang B, Antai D, Osuorah CD, Poortvliet E, Yngve A. Maternal Socio-demographic Determinants of Exclusive Breastfeeding Practice in Cameroon. *American Journal of Food and Nutrition*. 2016;4(4):83-92.
17. Victora CG, Bahl R, Barros AJ, França GV, Horton S, Krasevec J, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*. 2016;387(10017):475-90.
18. Thulier D, Mercer J. Variables associated with breastfeeding duration. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*. 2009;38(3):259-68.
19. Stockdale J, Sinclair M, Kernohan G, Keller J. Understanding Motivational Theory and the Psychology of Breastfeeding. In: Bryar R, Sinclair M, editors. *Theory for midwifery practice*: Palgrave Macmillan; 2011.
20. Stockdale J, Sinclair M, Kernohan G, McCrum-Gardner E, Keller J. Sensitivity of the breastfeeding motivational measurement scale: a known group analysis of first time mothers. *PloS one*. 2013;8(12):e82976.
21. Kadzikowska-Wrzošek R. Autonomous motivation, self-efficacy and psycho-physical well-being in a group of Polish breastfeeding mothers: preliminary communication. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 2016;3:58-67.
22. Kestler-Peleg M, Shamir-Dardikman M, Hermoni D, Ginzburg K. Breastfeeding motivation and Self-Determination Theory. *Social Science & Medicine*. 2015;144:19-27.
23. Racine EF, Frick KD, Strobino D, Carpenter LM, Milligan R, Pugh LC. How motivation influences breastfeeding duration among low-income women. *Journal of Human Lactation*. 2009;25(2):173-81.
24. Lau CY, Fong DY, Choi AY, Ng JW, Sing C, Tarrant M. Development and measurement properties of the Chinese breastfeeding self-regulation questionnaire. *Midwifery*. 2017;44:24-34.