



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI REHBERLİK VE

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS

PROGRAMI

ROL OYNAMAYA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA

UYGULAMASININ ANNELERİN EBEVEYNLİK STRESİNE

ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERCAN ALTAN

Tez Danışmanı

PROF. DR. ERCAN KOCAYÖRÜK

ÇANAKKALE – 2023



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ROL OYNAMAYA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA
UYGULAMASININ ANNELERİN EBEVYNLİK STRESİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERCAN ALTAN

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Ercan Kocayörük

ÇANAKKALE – 2023



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Ercan Altan tarafından Prof. Dr. Ercan Kocayörük yönetiminde hazırlanan ve .././20.. tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Prof. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK
(Danışman)

Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇELİK

.....

.....

.....

Tez No : 10561740

Tez Savunma Tarihi : 27/07/2023

.....

Prof. Dr. Ahmet Evren ERGİNAL

Enstitü Müdürü

.././20..

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları'na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.

(İmza)

Ercan ALTAN

03/07/2027

TEŞEKKÜR

Bu araştırma, çalıştığım anaokulunda çocuğu okula başlayan anneleri gözlemleyerek başladı. Çocuklarının okula başlamasıyla yaşanan heyecan ve gurur gibi olumlu duygularının “*çocuğun okula gelmek istememesiyle*” yerini üzüntü ve hayalkırıklığı gibi olumsuz duygulara bıraktığını fark ettiğimde araştırma fikri oluşmaya başladı. Araştırmamın esin kaynağı anne velilerimdir. Bu sebeple araştırmama katılan (pilot uygulama, gerçek uygulama grubu ve kontrol grubu) annelere içtenlikle yaşantılarını paylaştıkları için teşekkür ederim. Tez yolculuğumun onların annelik rolüne ilişkin paylaşımlarıyla başladığını ve anlamlı hale geldiğini belirtmek isterim. Özellikle rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulama süreci deneyiminin kendilikleriyle temas etme yolunda olan annelerin yaşamlarına katkı sunmasını diliyorum.

Teze ilişkin destekleyici yanını hep gördüğüm, sorularla beni yönlendiren, tezin çerçevesini destekleyen başta akademik danışmanlığımı yürüten Prof. Dr. Ercan Kocayörük’e, tez savunma jürimde bulunan katkılarını, görüşlerini ve desteğini sunan Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Bekir ÇELİK’e emekleri için çok teşekkür ederim. Yine tez sürecimde benden desteğini esirgemeyen okul müdürüm Hasan Baş’a ve tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Tez sürecimde uzakta da olsalar varlıklarını hissettiğim anneme, babama ve kardeşlerime; tez sürecime ilişkin yanımda olan desteğini esirgemeyen eşim Turnel’e; yüksek lisans sürecimde neşeleriyle babalık rolümü sevdiren oğullarım Aras ve Aren’e sonsuz teşekkür ediyorum.

Ercan Altan

Çanakkale, Temmuz 2023

ÖZET

ROL OYNAMAYA DAYALI GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ ANNELERİN EBEVEYNLİK STRESİNE ETKİSİ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Ercan Kocayörük

27/07/2023, 96

Bu araştırmanın amacı, okul öncesi dönemde çocuğu olan ve çocuğu okula başladıktan sonra en az 1 ay uyum sorunu yaşayan annelerin ebeveynlik stresi dikkate alınarak gerçekleştirilen rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının annelerin ebeveynlik stresleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu anaokuluna ve anasınıfına devam eden 3-6 yaş döneminde çocuğu olan anneler oluşturmaktadır. Çalışmada öncelikle on oturumluk pilot uygulama yapılmış ve rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışmaya ilişkin çerçeve oluşturulmuştur. Ardından Aydoğan ve Özbay (2017) tarafından geliştirilen Ebeveynlik Stresi Ölçeği çocuğu anaokuluna giden ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 118 anneye uygulanmıştır. Veriler SPSS Programı ile çözümlenerek ebeveynlik stres puanının ortalamaları alınmış ve ortalamanın bir standart sapma üstünde olan gönüllü anneler deney ve kontrol gruplarına onar üye olacak şekilde seçkisiz olarak atanmıştır. Araştırma, 2x2 ön test-son test deney (araştırmacı tarafından on iki hafta, haftada bir oturum ve 120 dakika olmak üzere rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulanan grup) ve kontrol gruplu (uygulama yapılmayan grup) gerçek deneysel desene sahiptir. Ayrıca, deney grubundan, grupla psikolojik danışma sürecine dair deneyimlerini öğrenmeyi amaçlayan yarı yapılandırılmış sorular aracılığı ile veriler alınmış ve kodlara, kategorilere, temalara ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda; rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışmanın annelerin ebeveynlik stresini anlamlı düzeyde düşürdüğü görülmüştür. Ayrıca grupla psikolojik danışmadaki iyileştirici etmenlerin ebeveynlik stres düzeyinin azaltılmasında etkili olduğu ve grupla psikolojik

danışma uygulamasının rol oynama ile desteklendiğinde etkili sonuçlar alındığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan, kontrol grubu ebeveynlik stresinin anlamlı düzeyde düştüğü, deney ve kontrol grubu arasında son testlerde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ebeveynlik stresini etkileyen bir unsurun da annelik rolüne ilişkin kendilik algısı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynlik Stresi, Kendilik Algısı, Rol Oynama, Grupla Psikolojik Danışma



ABSTRACT

THE EFFECT OF ROLE-PLAY BASED GROUP PSYCHOLOGICAL COUNSELING ON MOTHERS' PARENTING STRESS

Ercan Altan

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Department of Educational Sciences Master's Thesis

Advisor: Prof. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK

27/07/2023, 96

The aim of this study is to examine the effect of role-playing in group counseling on the parenting stress of mothers who have preschool children and who have adjustment problems for at least 1 month after their children start school. The study group of the research consists of mothers with children aged 3-6 years attending kindergarten. In the study, firstly, a ten-session pilot study was conducted and a framework for role-playing in group counseling was created. Then, the Parenting Stress Scale developed by Aydoğan and Özbay (2017) was applied to 118 mothers whose children attended kindergarten and who volunteered to participate in the study. The data were analyzed with the SPSS program, the mean parenting stress score was taken and the volunteer mothers who were one standard deviation above the mean were randomly assigned to the experimental and control groups with ten members each. The study was conducted with 2x2 pre-test-post-test real experimental design with an experimental group (the group that received role-playing in group counseling by the researcher for twelve weeks, one session per week and 120 minutes) and a control group (the group that did not receive any intervention). In addition, data were collected from the experimental group through semi-structured questions aiming to learn their experiences about the group counseling process and codes, categories and themes were reached. As a result of the study, it was seen that role-playing in group counseling significantly reduced the parenting stress of mothers. In addition, it was concluded that the remedial factors in group counseling were effective in reducing the level of parenting stress and that effective results were obtained when group counseling was supported by role playing. On the other hand, it was seen that the parenting stress in the control group decreased significantly and there was no significant difference between the experimental and

control groups in the post-tests. It was concluded that another factor affecting parenting stress was self-perception of the role of motherhood.

Keywords: Parenting Stress, Self Perception, Role Playing, Group Counseling



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Sayıtlar.....	3
1.5. Sınırlılıklar	3
1.6. Tanımlar	3
1.6.1. Stres:.....	3
1.6.2. Ebeveynlik Stresi:	3
1.6.3. Kendilik Algısı:	4
1.6.4. Rol:	4
1.6.5. Rol Oynama:	4
1.6.5. Grupla Psikolojik Danışma:.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Stres.....	5
2.1.1. Ebeveynlik Rolü Stresi.....	7
2.1.2. Annelik Rolü Stresi	11
2.2. Rol.....	15

2.2.1. Moreno Rol Kuramı	16
2.2.2. Cinsiyet Rolü ve Toplumsal Cinsiyet Rolü.....	19
2.2.3. Ebeveynlik Rolü.....	19
2.2.4. Annelik Rolü	20
2.2.5. Kendilik.....	21
Bağlanma, Nesne İlişkileri ve Kendilik.....	22
2.3. Grupla Psikolojik Danışma	24
2.4. Rol Oynama	25
2.4.1. Sosyometri Kuramı	26
Psikodrama	27
Sosyodrama	28
2.4.2. Yaratıcı Drama	28

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PILOT UYGULAMA VE ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırma Modeli	30
3.2. Çalışma Grubu	31
3.3. Veri Toplama Araçları	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.3.2. Ebeveynlik Stres Ölçeği (ESÖ).....	32
3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	33
3.4. Deney Öncesi Yapılan Pilot Uygulama	33
3.5. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması	34
3.6. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	36

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Betimsel Analizler	39
4.2. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Annelerin Annelik Rolüne İlişkin Ebeveynlik Stresi Etkisine İlişkin Nicel Bulgular.....	42
4.2.1. Deney Grubu Üyelerinin Öntest ve Son test Puanlarına İlişkin Bulgular.....	42
4.2.2. Kontrol Grubu Üyelerinin Ön test ve Son test Puanlarına İlişkin Bulgular.....	43
4.2.3. Deney ve Kontrol Grubu Üyelerinin Ön Test Puanlarına İlişkin Bulgular.....	43
4.2.4. Deney ve Kontrol Grubu Üyelerinin Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular	44
4.3. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Annelerin Annelik Rolüne İlişkin Ebeveynlik Stresi Etkisine İlişkin Nitel Bulgular	45
4.3.1. Grupla psikolojik danışmaya metaforik yaklaşım kategorileri ve teması	45

4.3.2. Grupla psikolojik danışma sürecinin ebeveynlikte fark ettirdikleri kategorileri ve teması	47
4.3.3. Grupla psikolojik danışma sürecinin annelik rolüne ilişkin kendilik algısına katkıları kategorileri ve teması	50
4.3.4. Grupla psikolojik danışma sonrası annelik rolüne ilişkin gelecek kategorileri ve teması	52
4.3.5. Kendilik algısında ebeveynlik stresi kategorileri ve teması.....	54
4.3.6. Rol oynamaya ilişkin görüş kategorileri ve teması	55
4.3.7. Uygulamayı değerlendirme kategorileri ve teması	58

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1.Sonuç.....	61
5.1.1. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Annelerin Ebeveynlik Stresine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması	61
5.1.2. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına İlişkin Deney Grubu Üye Görüşmeleri Bulgularının Tartışılması.....	63
5.2. Öneriler	66
KAYNAKÇA	68
EKLER	I
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	II
EK 2: EBEVEYNLİK STRES ÖLÇEĞİ (BAZI MADDELERİ)	III
EK 3: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	IV
EK 4: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ	V
EK 5. ETİK KURUL KARARI.....	VI
ÖZGEÇMİŞ.....	VII

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Araştırmanın Modeli	30
Tablo 2	Grupla psikolojik danışma uygulama oturumlarında oluşan içerikler	35
Tablo 3	Deney ve kontrol grubu frekans ve yüzde değerleri	39
Tablo 4	Ebeveyn Stres Ölçeği (ESÖ) ön test puanlarına göre çalışma değişkenlerinin betimsel istatistikleri	41
Tablo 5	Ebeveyn Stres Ölçeği (ESÖ) son test puanlarına göre çalışma değişkenlerinin betimsel istatistikler	41
Tablo 6	Deney grubu son test puanlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları	42
Tablo 7	Kontrol grubu son test puanlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları	43
Tablo 8	Deney ve kontrol gruplarına ait ön test puanlarına ilişkin Mann Whitney u Testi sonuçları	43
Tablo 9	Deney ve kontrol gruplarına ait son test puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları	44
Tablo 10	Metaforik yaklaşım kategorileri ve teması	45
Tablo 11	Ebeveynlikte fark edilenler kategorileri ve teması	47
Tablo 12	Annelik rolüne ilişkin kendilik algısına katkı kategorileri ve teması	50
Tablo 13	Annelik rolüne ilişkin gelecek kategorileri ve teması	52
Tablo 14	Ebeveynlik stresi kategorileri ve teması	54
Tablo 15	Rol oynama kategorileri ve teması	56
Tablo 16	Değerlendirme kategorileri ve teması	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	Genel Uyum Sendromu ile Stresin Üç Aşaması	6
Şekil 2	Ebeveyn Stres Modeli	10
Şekil 3	Anneliğe Geçişin Sosyal Temel Unsurları	13



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Çocuğun problem davranışları az göstermesi ebeveynlik rolünde başarılı olunduğunun göstergelerinden biri olarak değerlendirilebilir. Okula başlangıç sürecinde çocuk ne kadar kolay okula uyum sağlar ve sınıfında akranları arasında problem davranışı az gösterirse ebeveyn de o kadar kendini başarılı, çocuğunu da sosyal açıdan sağlıklı görür. Çocuğun okula uyum sağlayamaması ve okula uyumla ilgili problem davranışlar göstermesi durumunda ebeveynin kendilik algısında başarısızlık hissetmesine ve stres yaşamasına sebep olabilir. Ayrıca okula uyum sorunu yaşayan çocukların annelerinin baskısıyla çocuğun okul algısı olumsuz etkilenebileceği düşünülebilir. Kahraman ve diğ. (2018), yaptıkları çalışmada okula uyum sürecinde ebeveynlerin psikolojik durumunun ve sergilediği pozitif ya da negatif tutumun çocuklara benzer şekilde yansıdığını belirtmiş, sağlıklı ebeveynlerin sağlıklı çocuklar yetiştirdiğini söylemişlerdir. Okul öncesi dönemdeki çocukların kaygı düzeylerini etkileyen değişkenler önem sırasına göre sarılandığında ebeveynlik stresi ilk sırada yer almaktadır (Sağıroğlul, 2022).

Yüksek stres düzeyine sahip ebeveynlerin, çevresine olumsuz tutum takınması sebebiyle çocuğuyla, ailesiyle ve sosyal çevresiyle yaşamı olumsuz etkilenebilmektedir. Stresten dolayı bireyin agresif tutumunun artması ya da alkol, sigara, aşırı yeme, madde kullanımı, kontrolsüz cinsellik benzeri stresten uzaklaşabilmek için kişiye kısa süreli haz veren sağlıksız yöntemlere başvurması bireyde depresyon, bağımlılık, obezite gibi sorunlara da yol açmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002; Yanık, 2019). Ebeveynlik stresi, anne-babaların çocuk sahibi olmayla ilgili rollerinin gerektirdiği görevlere karşı uyum sağlamaya dönük yaşanan fizyolojik ve psikolojik tepkileri içermektedir (Deater-Deckard, 1998). Ebeveynlerin stresle başa çıkmada sağlıklı tepkiler vermesi bu açıdan önemlidir.

Okul öncesi dönem çocuğu olan anne-babalarla yapılan bir çalışmada annelerin babalara kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveyn stresi yaşadığı bulunmuştur (Skreden, Skari,

Malt, Pripp, Björk, Faugli, ve Emblem, 2012). Annelerin birincil bakım veren rolünün baskısıyla daha fazla stres yaşadığı söylenebilir. Yaşanılan stresin hem anneye hem de çevresine olumsuz etkisi olabileceği düşünüldüğünde okula başlama ve okula uyumla ilgili annelerin stres düzeylerinin sağlıklı düzeyde olmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Gençtan (2014), Erikson'nun psikososyal gelişim kuramında belirlediği evrelerin hepsinde bireyin durumlara benzer tepkiler verdiği ve bunun da temelde şekillenen kendilik algısının izlerinin olduğunu söylemiştir. Annelerin kendilik algılarının ebeveynlik stresine de etkisi olabileceği düşünülebilir. Çocukta görülen bazı psikolojik problemlerin ve okula uyum sorunlarının yaşanması durumunda annenin stres düzeyinin yüksek olmasının temelinde kendilik algısının olduğu değerlendirilmektedir. Annelik rolüne ilişkin kendilik algısı; role yatırım, rol doyumu, rolde yeterlilik ile rol dengelemeden oluşmakta ve sayılan dört farklı algının toplamıyla bütünleşmektedir (Güler ve Yetim, 2008). Annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algılarında yetersizlik oluştuğunda algılanan ebeveyn stresi artabilmektedir. Annenin, annelik rolüne ilişkin kendilik algısı ne kadar zorluk içerirse, stres düzeyi de o oranda artabilmektedir (Dunning ve Giallo, 2012). Annelerin yaşamış olduğu stresin kendilik algılarıyla ilişkili olup olmadığı ve annelerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısına yapılacak müdahalenin etkisinin araştırılması ihtiyacını oluşturmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Bu çalışma, okul öncesi dönemde çocuğu olan, çocuğu okula başladıktan sonra en az 1 ay uyum sorunu yaşayan annelerin ebeveynlik stresi dikkate alınarak uygulanan rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Uygulanacak olan grupla psikolojik danışmanın annelerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algılarına ve hissedilen ebeveynlik stresine etkisinin araştırılması ve sonuçlarının ortaya konulması amaçlanmaktadır.

H1-1; Deney ve kontrol grubunun ebeveynlik stresi ölçek puan ortalamaları son test puan ortalamaları arasında uygulama grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

H1-2; Deney grubunun ebeveynlik stresi ölçek ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı farklılık vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Alan yazında annelerin annelik rollüne ilişkin kendilik algısına dair çalışmalar/taramalar mevcuttur. Ancak çocuğun okula başlaması sürecinde çocuğun yaşamış olduğu sorunların açığa çıkmasıyla annelerin artan stres düzeyinin sağlıklı düzeye çekilmesi için ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısına müdahale etme çalışmasına rastlanmamıştır. Öte yandan alan yazında rol oynamanın ebeveynlerin gelişimleri üzerinde olumlu etkisinin olduğu belirtilmektedir. Tezin, özellikle annelerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısının ebeveynlik stresine etkisini ortaya koyması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Rol oynamaya dayalı bu çalışmayla da alan yazına katkı sunulacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan annelerin uygulanan ölçeğin maddelerinin tamamının okuyup anlaşıldığı varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan annelerin ölçeği yanıtlarken kendi süreçlerini dikkate alarak soruları içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın sonuçları çalışmaya katılanlardan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma okulöncesi kamu-özel kurumlarını kapsamaktadır.
3. Çalışma ebeveynlerden biri olan annelere yönelik yapılmıştır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Stres: Psikolojik, mesleki, ekonomik ya da sosyal bir durum, olay ya da deneyimin üstesinden gelmenin zor olduğu durumlarda meydana gelen kaygı verici ya da tehdit edici his” olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2019).

1.6.2. Ebeveynlik Stresi: Ebeveynlik rolündeki sorumluluğun yerine getirilmesindeki engeller stresin özel bir alanı olan ebeveynlik stresine yol açabilmektedir. Ebeveynlik stresi

anne-baba rollerini yerine getirirken çocuk sahibi olmanın gerektirdiği görevlere karşı uyum sağlamaya dönük yaşanan fizyolojik ve psikolojik tepkilerden oluşan bir süreçtir (Deater-Deckard, 1998). Ebeveynlik rolüne ilişkin ötekilerden gelen taleplerle başa çıkılamadığında stres tepkileri oluşmaya başlar (Abidin, 1990). Ebeveynlerin annelik-babalık rolüne ilişkin kendilik algılarında yetersizlik oluştuğunda algılanan ebeveyn stresi artabilmektedir. Ebeveynin, anne-baba rolüne ilişkin kendilik algısı ne kadar zorluk içerirse, stres düzeyi de o oranda artabilmektedir (Dunning ve Giallo, 2012).

1.6.3. Kendilik Algısı: Kendilik, kişinin aldığı rollerle ilgilidir ve bireyin rolleriyle ilişkili olan öteki bireylerden gelen geri bildirimler ile şekillenir. Gelen geri bildirimleri ile bireyin kendisi hakkında bir algı oluşur. Bu algı bütünseldir ve toplamda bireyin kendini nasıl gördüğü ve tanımladığıdır (Shavelson, Hubner ve Stanton, 1976). Kendilik algısı bireyin özünü kendine raporlamasıyla sınırlıdır da denilebilir (Cross, Hardin, ve Gerçek-Swing, 2011).

1.6.4. Rol: Bu kavram, bireyden beklenen davranış örüntüleri içermektedir (Yörükkan, 2017). Bireyler, toplum içerisinde bir bütünlükle var olurlar. Bu var olmanın gerçekleşmesi için bireyin, belli rollere uygun davranması beklenir.

1.6.5. Rol Oynama: Rol oynamada birey kendi duygu ve düşünceleri ile yani kendisi olarak yaşantılanan süreçte bulunur. Rol oynama ile rol yapma kavramlarının karıştırılması karşılaşılan bir durumdur. Rol yapmada birey kendisinden ziyade bürünmek istediği belli bir “tip” gibi role girmektedir (Adıgüzel, 2013).

1.6.6. Grupla Psikolojik Danışma: Grupla psikolojik danışma; grup üyelerinin duygu, değer ve tutumlarının üzerinde durulduğu, kişiler arası ilişkilerin geliştirildiği, tüm grup üyelerinin yararının gözetildiği ve bu alanda yetişen en az bir psikolojik danışman tarafından yürütülen profesyonel terapötik yardım etme sürecidir (Voltan-Acar, 2012).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

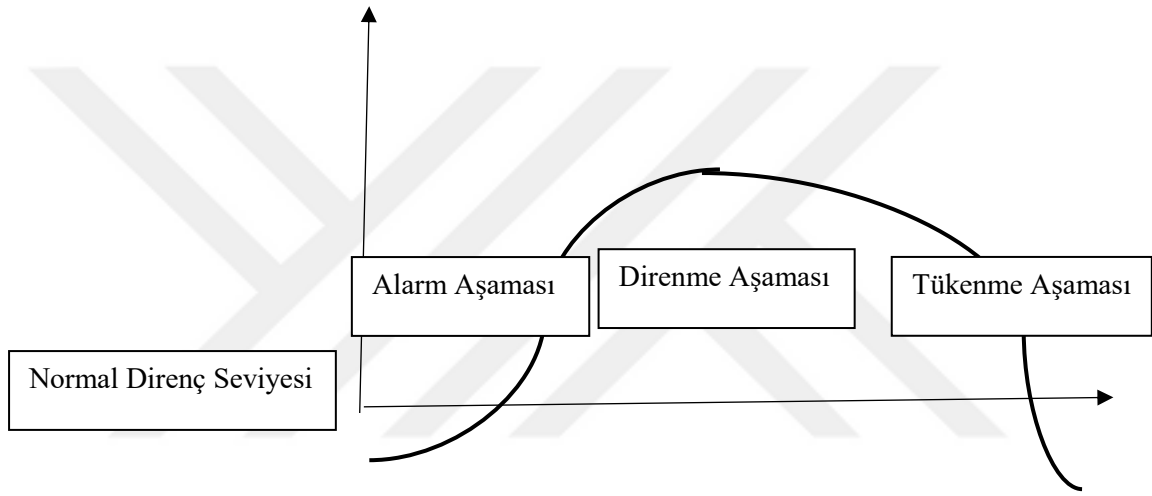
Bu bölümde araştırma konusuyla ilgili olan kavramlar kuramsal çerçeve içerisinde sunulmuştur. Birinci bölümde bahsedilen problem durumu ve amaçlar doğrultusunda ilk olarak stres, ebeveynlik rolü stresi ile annelik rolü stresi kavramları ele alınmıştır. Annelik rolü, biyolojik bir rol olduğu kadar toplumsal bir roldür. Anneliği toplumsal anlamdan ayırarak tanımlamak ve annelik rolündeki stresi anlamak pek mümkün değildir. Bu bakış açısıyla “Rol” ve “Cinsiyet Rolü” kavramları toplumsal açıdan ele alınmıştır. Bu kavramlar ele alındıktan sonra “Ebeveynlik Rolü” ve “Annelik Rolü” kavramlarına da değinilmiştir. Bunların ardından ebeveynlik stresinin nedenlerinden biri olabileceği düşünülen annelik rolüne ilişkin kendilik algısı ilgili alan yazı ışığında açıklanmıştır. Ayrıca grupla psikolojik danışma ile rol oynamaya da bu ikinci bölümde yer verilmiştir.

2.1. Stres

Stres, bireyin fiziki ve sosyal uyumunu etkileyen, çevredeki uyumsuz koşullar sebebiyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde sergilediği gayrettir (Cüceloğlu, 1994). Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimi, iklim sorunları, beslenme biçimimizin değişmesi, sosyal ve politik olarak yaşanan olumsuz durumlar bireylerde strese neden olmaktadır (Yılmaz, 2018). Psikoloji sözlüğünde (Budak, 2019) stres; psikolojik, mesleki, ekonomik veya sosyal bir durum, olay, deneyimin üstesinden gelmenin zor olduğu durumlarda meydana gelen kaygı verici, tehdit edici his olarak tanımlanmaktadır. Stresin oluşması için çevrede bir değişimin olması ve bireyin bundan etkilenmesi gerekmektedir (Ömeroğlu, 2015). Ek olarak çevrede yaşanan değişim ve olaylar kimi bireyler için stres verici bir durum olarak görülürken kimi bireyler için de görülmeyebilir (Yanık, 2019). Stres verici olarak görülen durumlarda bireyler, fizyolojik ve psikolojik olarak etkilenerek hem kendine hem de çevresine karşı olumsuz tutum sergileyebilmektedirler (Ünsal, 2012).

Selye, stres ve stresör kavramlarının ayırımını yapmıştır. Selye (1952), bireyde tepki oluşturan çevresel uyarı stresör, stresöre tepkiyi ise stres olarak tanımlamıştır (Güçlü, 2001). Stres tepkisi veren bireyin, çevresine olumsuz tutum takınması nedeniyle aile ilişkileri ve sosyal yaşamı da olumsuz etkileyebilmektedir. Stresten dolayı bireyin agresif

tutumunun artması ya da alkol, sigara, aşırı yeme, madde kullanımı, kontrolsüz cinsellik benzeri stresten uzaklaşabilmek için kişiye kısa süreli haz veren sağlıksız yöntemlere başvurması bireyde depresyon, bağımlılık, obezite gibi sorunlara yol açmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002; Yanık, 2019). Bu sorunlar aile ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir. Stresin, bireyin hem kendisinin hem de ailesinin iyilik haline yönelik bir tehdit olduğu söylenebilir. Öte yandan bireyin başa çıkabileceği düzeyde stres yaşaması, bireyin değişim için dönüşmesini sağlayabileceği belirtilmektedir (Yılmaz, 2018). Bu tanım ve çıkarımlarla bireyin, stresörle baş etme becerisinin hem kendisinin hem de yakın çevresinin iyilik haline etki edeceği söylenebilir.



Şekil 1: Genel Uyum Sendromu ile Stresin Üç Aşaması (Selye, 1978)

Şekil 1'de verilen Selye'nin, Genel Uyum Sendromu ile Stresin Üç Aşaması bireyin stresöre uyum sürecini anlatmaktadır. Selye (1978), Genel Uyum Sendromu olarak adlandırdığı şekilde: "stresin vücudun geniş bir alanında genel bir etki ile oluştuğunu, *genel* etkinin bir savunma mekanizmasını harekete geçirdiğini ve toparlanma ile iyileşme için bir *uyum* süreci başladığını söyler. Buradaki tüm etkenler ve etkilenen olgular birbiri ile koordineli ve kısmen bağlantılı olduğu için de *sendrom* olarak gördüğünü" belirtmiştir.

Genel Uyum Sendromu'nun aşamalarından ilk aşama alarm aşamasıdır. Bu aşamada stresör ile karşılaşan bireyin sempatik sinir sistemi uyarılır ve vücutta bir tepki oluşur. Vücutta gösterilen tepki ile savaş, kaç ya da don eylemine hazırlanmış olur. Bireyin stresöre maruz kalmasıyla terleme, solunumda artış, kan basıncının yükselmesi gibi tepkiler görülür. Strese karşı verilen tepkilerinin normale dönememesi durumunda direnme aşaması görülür (Yılmaz, 2018). İkinci aşama olan direnç aşamasında, alarm aşamasındaki zararın onarımı

yapılmaya çalışılır. Stres faktörüne karşı en yüksek mücadelenin verildiği evre bu evredir. Bireyin dengeleyici kaynakları kullanılarak bedendeki baskının azaltılmasına çalışılır. Bu aşamada başarılı olunursa bireyin bedeni normal çalışmaya döner. Fakat bu aşamada başarılı olunmazsa ve stresörün etkisi devam ederse tükenme aşamasına geçilir (Yılmaz, 2018). Üçüncü aşama olan tükenme aşamasında, bireyin vücudunda direnç azalarak tükenme durumu görülür. kronik stres belirtilerinin görüldüğü, hastalıkları ortaya çıktığı bu aşamada ölümler de görülebilmektedir (Cin, 2021). Stresin bedensel belirtilerinin yanında korku, kaygı, endişe, öfke, gerginlik, umutsuzluk, gerginlik, yetersiz hissetme, yaşamdan keyif almama, benlik saygısında düşüş, karamsarlık (Sarıca, 2020) gibi psikolojik belirtileri de vardır. Ancak psikolojik belirtiler kişinin duygu ve düşüncelerini anlatması ya da davranışlarındaki farklılıklarla fark edilebilmektedir (Kaba, 2019). Genel Uyum Sendromu'nun özellikle üçüncü aşamasına geçişle bireyin tükenme göstermesi yakın çevresini olumsuz etkilemekte ve ebeveynlik gibi görevlerin yerine getirilmesinde aksamalar görülebilmektedir.

2.1.1. Ebeveynlik Rolü Stresi

Genel uyum sendromunun yaşanabileceği durumlardan biri de ebeveyn olmaktır. Ebeveynlik biyolojik, sosyal ve psikik rollerin bir arada olduğu özel bir statüdür. Bu özel statü bireylere özel bir sorumluluk ve stres yüklemektedir. Ebeveynlik rolündeki sorumluluğun yerine getirilmesindeki engeller stresin özel bir alanı olan ebeveynlik stresine yol açabilmektedir. Ebeveynlik stresi anne-baba rollerini yerine getirirken çocuk sahibi olmanın gerektirdiği görevlere karşı uyum sağlamaya dönük yaşanan fizyolojik ve psikolojik tepkilerden oluşan bir süreçtir (Deater-Deckard, 1998). Ebeveynlik rolüne ilişkin ötekilerden gelen taleplerle başa çıkılmadığında stres tepkileri oluşmaya başlar (Abidin, 1990). Ebeveynlik stresi tüm ebeveynlerde farklı düzeylerde yaşanan evrensel bir kavram olduğu belirtilmektedir (Daeter-Deckard, 1998). Ebeveynlerin annelik-babalık rolüne ilişkin kendilik algılarında yetersizlik oluştuğunda algılanan ebeveyn stresi artabilmektedir. Ebeveynin, anne-baba rolüne ilişkin kendilik algısı ne kadar zorluk içerirse, stres düzeyi de o oranda artabilmektedir (Dunning ve Giallo, 2012). Her ebeveyndeki ebeveynlik deneyimi farklı olmakla birlikte ebeveynlik stresi de bu doğrultuda farklıdır (Deater-Deckard, 2004).

Ebeveynlik stresinin sebeplerini ve derecesini anlamak için iki açıdan değerlendirme yapılmaktadır: Bunlardan biri, anne-baba-çocuk ilişkisi; diğeri, anne-baba-çocuk yaşamında karşılaşılan zorlanmalardır. Her iki değerlendirme de ebeveynlik stresinin nedenleri ve etkileri açısından alternatif ve tamamlayıcı niteliktedir (Deater-Deckard, 1998).

Ebeveynlik stresini açıklamaya çalışan modeller ve teoriler bulunmaktadır. Daeter-Deckard (2004) ebeveynlik stresini ‘Günlük Güçlükler Teorisi’ ile ‘Ebeveyn-Çocuk İlişkileri Teorisi (PCR)’ olmak üzere iki yaklaşımla isimlendirmiştir. Günlük Güçlükler Teorisi, günlük yaşamda anne-babaya stres yaşatan çocuğun okulu, arabanın bozulması gibi durumlara odaklanırken, Ebeveyn-Çocuk İlişkileri Teorisi, anne-baba-çocuk arasındaki uyum, iletişim ve ilişkiye odaklanmaktadır. Anne-baba-çocuk ilişkisi açısından değerlendirildiğinde ilişkide yaşanan çatışmaların ebeveynlik stresini arttırdığı söylenebilir. Anne-baba-çocuk yaşamı açısından kaynaklanan stres, genellikle anne babanın yaşadığı depresyon, kaygı bozuklukları, çocuğa bağlanma, ebeveyn olmaya ilişkin yetersizlik hissi ve eş ile olan ilişkiden kaynaklanmaktadır. Çocuk yaşamındaki problemler; çocuğun uyumu, gelişimsel problemleri, hiperaktivite ve dikkat düzeyi gibi faktörler de ebeveyn stresini arttırmaktadır. İlişki ve yaşamda karşılaşılan zorlanmalarda stres durumu ebeveynlik sorumluluğu ve görevinin etkinliğini ve kalitesini azaltmaktadır (Deater-Deckard, 1998).

Belsky (1984)’nin, ebeveynlik stresini açıklamaya yönelik oluşturduğu Süreç Modelinde ebeveynliğin;

- Anne-babanın kendi gelişimsel geçmişinden,
- Anne-babanın kişilik özeliğinden,
- Anne-babanın ilişkilerinden,
- Anne-babanın çalıştıkları iş ve mesleklerinden,
- Anne-babanın sosyal ağlarından,
- Çocuğun gelişimsel ve kişisel özelliklerinden etkilendiğini ifade etmektedir.

Belsky (1984) ebeveynliği tanımlarken ebeveyn duyarlılığına (anne-babanın çocuğun ihtiyaçlarına cevap verebilmesi), ebeveyn olumsuzluğuna (çocuğuna karşı olumsuz ve düşmanca duygulara sahip olması), ebeveynlik rol performansına (anne-babalık rollerine ilişkin ebeveynlik davranışlarındaki gösterge) vurgu yapmıştır.

Ebeveynlerden biri olan annenin çocuğun okula başlama sürecinde başarısızlık hissi, ayrışmanın vermiş olduğu kişisel gerilim ile kişisel özgürlüğünün kısıtlanması bunun yanında sosyal destek kaynaklarının az olması annelik rolüne ilişkin algısını olumsuz etkilemekte annelerin ebeveynlik stres düzeyinin artmasına yol açmaktadır (Abidin, 2006).

Abidin (2006) tarafından ortaya konulan model ebeveyn stresi Şekil 2’de gösterilmeye çalışılmıştır. Model, anne-baba ve çocuk arasındaki etkileşimin etkileri, çocuğun anne-babayı zorlayan özellikleri ve anne-babalık rolünden kaynaklanan stres düzeyinin ebeveyn-çocuk ilişkisine etkisini ortaya koymaktadır (Abidin, 2006; Çekiç ve Hamamcı, 2018). Öte yandan Abidin (2006) ebeveynlik stresinin kararında tutulmasının, anne-babaların ebeveynlik süreçlerine destek olarak görmekte ve anne-babalara motivasyon sağlayan önemli bir değişken olduğunu vurgulamaktadır. Belsky (1984) de ebeveynlik stresinin anne-babanın kendi gelişimsel öyküleriyle ile kendi diğer süreçlerinden kaynaklandığını vurgulamış ve stresin ekolojik bir süreçten kaynaklandığını ifade etmiştir.

Ebeveynlik stresini açıklamaya çalışan modellerde ilk olarak ebeveynlik rolünden kaynaklı çocuktan gelen taleplerin ebeveynlik stresine neden olduğu düşünülmüştür. Daha sonra ebeveynlik stresinin sadece çocuktan gelen taleplerden kaynaklanmadığını, birçok faktörün etkili olduğu görülmüştür. Ebeveynlikteki talepler, ebeveynler arasındaki ilişki, ebeveynin iyilik hali, ebeveyn-çocuk ilişkisinin kalitesi, çocuğun kişisel özellikleri gibi faktörlerden oluşan karmaşık bir sürecin ebeveynlik stresine neden olduğu görülmüştür (Deater-Deckard, 1998).

Ebeveynlikte çocuğun ihtiyaçlarını (beslenme, güvenlik, gelişim, duygusal ve sosyal ihtiyaçlar gibi) karşılamak önemlidir. Bu ihtiyaçlara sevgi, şefkat, duygu paylaşımı, bağ kurma gibi psikolojik talepler de dahil olmaktadır. Bu ihtiyaç ve taleplerin karşılanması beklenen ebeveynlerin bir takım kaynaklara sahip olması gerekir. Bunlar; maddi kazanç, ebeveynlik bilgisi, ebeveynin yetkinliği, çevresel destek olarak belirtilmektedir (Deater-Deckard ve Scarr, 1996). Ebeveyn stresinde ebeveyn rolünden talepler ile bu talepleri karşılamak için mevcut kaynakların dengesi önemlidir. Stres modellerinde genellikle talepler ile kaynaklar arasındaki denge veya dengesizlikle ebeveynlik stresi açıklanmaktadır (Lazarus, 1993).

Alan yazında ebeveynlik stresi üzerine yapılan araştırmalarda çocuk hastalıkları ile gelişimsel gerilik gibi sağlık problemlerine odaklanıldığı görölmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2017; am, 2021; Karpuzluk, 2022; McPherson, Lewis, Lynn, Haskett ve Behrend, 2008; Pisterman, Firestone, Mcgrath, Goodman; Tahmassian, Anari ve Fathabardi, 2011; Walker, 2000; Webster-Stratton, 1990; akt.; Şenay-Güzel, 2013). Bunun yanında ebeveynlik stresinin ‘normal’ gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinde de göröldüğü (Aydoğan ve Özbay, 2017) bilinmektedir. Günlük Güçlükler Teorisinde (Daeter-Deckard, 2004) olduğu gibi günlük yaşamdaki zorlanmaların birikmesi ebeveynlik stresini önemli ölçüde etkilemektedir (Crnic ve Low, 2002). Bu açıdan ebeveynlik stresinin sadece gelişimsel sıkıntı yaşayan çocukların ailelerinde görölmeye beklenmemektedir. Ayrıca günlük yaşamdaki stresin sadece bir psikolojik zorlanma veya bir patolojinin sonucu olarak görölemeyeceğini de belirtmek gerekir (Deater-Deckard, 2004). Tezin buradan sonraki sürecinde tezin konusu gereği “normal” gelişim gösteren çocukların annelerinin ebeveynlik rolü stresine odaklanılacaktır.

2.1.2. Annelik Rolü Stresi

Annelik rolü, erken çocukluk döneminden itibaren ısındırılan bir rol olarak düşünölebilir. Kız çocuklarına oyuncak seçilirken bakım vermek üzerine oyuncakların alınması ve kız çocuklarının annelerini taklit yoluyla annelik rolü oynanmaya başlanmaktadır. Evlenmeden hemen önce ve evlendikten sonra kadınlardan annelik rol beklentisi çoğalabilmektedir. Özellikle evlilikten sonra anneliğe ilişkin zihinsel hazırlık süreci hızlanmaktadır. Annenin çocukla ilk ilişkisi, çocuğa zihinsel hazırlık süreci ya da hamile olunduğu/ocuk sahibi olunacağı kesinleşince başlanmaktadır. Bu ilişkiyle beraber annede bir baskı oluşur ve annelik rolüne ilişkin kendilik algısına bu baskı etki eder. Annelik rolüne yapılan yatırım, annelik rolündeki yeterlilik algısı, diğer rollerdeki denge ile annelik rolündeki doyum annenin kendilik algısında bir stres oluşturabilmektedir (Güler ve Yetim, 2008). Stresörle başa çıkılabilmesi annelik rolüne ilişkin kendilik algısı şekline göre değişebileceği söylenebilir. Bebeğin dünyaya gelmesi ile ailede önemli bir değişiklik meydana gelmekte ve tüm aile bireyleri yeni roller edinmektedir (Ohashi ve Asano, 2012) Yeni rollerle beraber de ailenin dinamiği değişmektedir. Bebeğin dünyaya gelmesinden sonraki ilk bir yıl edinilen rollerle ilişkilerin yeniden yapılanma süreci oluşmaktadır. Bu

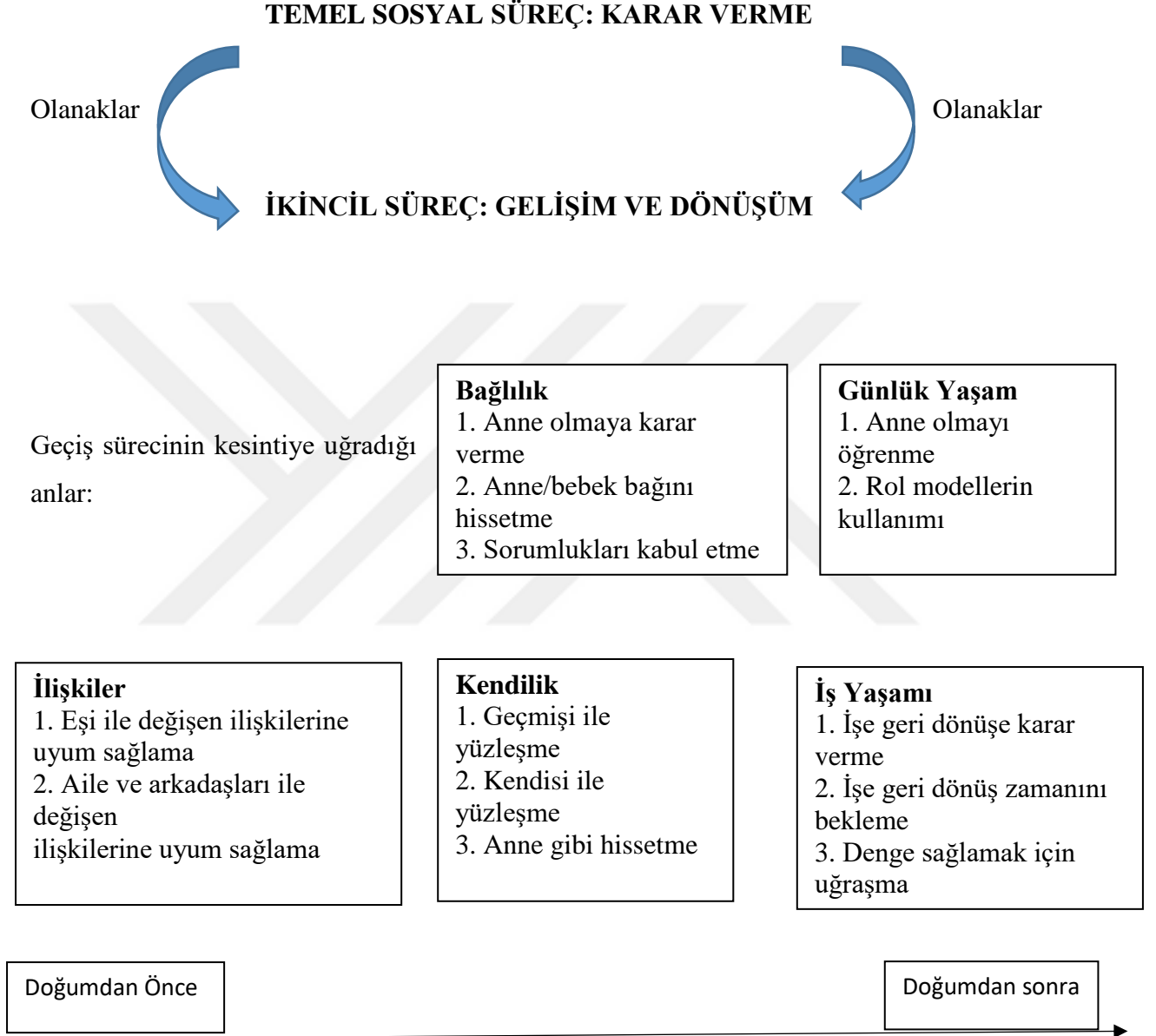
yapılanma süreci annenin gelişimini teşvik edici olabilirken, yaşanabilecek uyum sorunları olası krizleri tetikleyebilmektedir (Friedman, Bowden ve Jones, 2003).

Yaşanılan krizlerde bireyin kendisini nasıl algıladığı önemlidir. Krizler annelerin annelik rolünde baskılar oluşturarak strese neden olabilmektedir. Kriz durumlarında annelerin diğer önemli kişilerden gelenler ile kişilerarası ilişkileri, kendisiyle ilgili değerlendirmeleri ve dolayısıyla kendilik algısını etkilemektedir (Shaver ve Mikulincer, 2002). Bireylerin durumlara yönelik kişisel algılarının ve yorumlarının bireyin yaşadığı stresin büyük bir çoğunluğunu oluşturduğu söylenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Annelerin kendilik algılarının zedelenmesi durumunda kendilerini daha fazla korumaya geçtikleri ve stres düzeylerinin arttığı; kendilik algılarının olumlu/yüksek olduğu durumlarda ise yeterliliklerini gösterebildikleri için stres düzeylerinin düştüğü görülmüştür (Martin, Leary ve Rejeski, 2000).

Anneliği sosyal bağlamdan ayrı tanımlamak pek mümkün değildir. Nelson (2003), anneliğe geçişteki sosyal temel unsurları gözetererek yaptığı açıklamada annenin kendilik sürecini vurgulamıştır (Şekil 3).

Şekil 3'deki her kategorideki temalar, annenin aktif olarak çabalarken dahil olduğu faaliyetleri, stratejileri ve deneyimleri temsil etmektedir. Annenin temel süreçten ikinci sürece geçişindeki bozulma alanlarını gösteren beş tematik kategoriye ve altta yatan on üç tema doğum öncesi dönemden doğum sonrası döneme kadar bir dereceye kadar mevcuttur denilmektedir. Bu temalardan "kendilik" kategorisinde doğum öncesi dönemde kadınlar, iyi bir ebeveyn olma baskısının geçmişlerinden gelen olumlu ya da olumsuz deneyimleri ile ilgili olduğunu vurgulamışlardır. Bergum, kadının dünyaya bebek getirmesinin onun güçlü yanları, zayıf yönleri ve yetenekleri ile acı ve baskılara dayanma kapasitesi ile ilgili kendini tanıması için bir fırsat olarak belirtmiştir (Bergum, 1986). Kadınların anne olmalarıyla birlikte bazen olumlu, bazen de olumsuz değişiklikler yaşadığı söylenebilir. Olumlu değişiklikler arasında artan sabır, yeni bir sevgi anlayışı, diğer ebeveynlere karşı empati ve tüm çocukların kötü durumlarına karşı yeni bir duyarlılık yer alırken annelerin yaşadığı olumsuz değişimler; benlik duygusu kaybı, güven kaybı, benlik saygısı kaybı ve kendilerini anne olarak olumsuz algılama yer almaktadır (Bergum, 1986; Barclay ve diğ. 1997; Cudmore, 1997; Leonard, 1993; Smith-Pierce, 1994; Akt., Nelson, 2003).

ANNELİĞE GEÇİŞ



Şekil 3: Anneliğe Geçişin Sosyal Temel Unsurları (Nelson, 2003)

Şekil 3'deki her kategorideki temalar, annenin aktif olarak çabalarırken dahil olduğu faaliyetleri, stratejileri ve deneyimleri temsil etmektedir. Annenin temel süreçten ikinci sürece geçişindeki bozulma alanlarını gösteren beş tematik kategoriye ve altta yatan on üç tema doğum öncesi dönemden doğum sonrası döneme kadar bir dereceye kadar mevcuttur

denilmektedir. Bu temalardan “kendilik” kategorisinde doğum öncesi dönemde kadınlar, iyi bir ebeveyn olma baskısının geçmişlerinden gelen olumlu ya da olumsuz deneyimleri ile ilgili olduğunu vurgulamışlardır. Bergum, kadının dünyaya bebek getirmesinin onun güçlü yanları, zayıf yönleri ve yetenekleri ile acı ve baskılara dayanma kapasitesi ile ilgili kendini tanıması için bir fırsat olarak belirtmiştir (Bergum, 1986). Kadınların anne olmalarıyla birlikte bazen olumlu, bazen de olumsuz değişiklikler yaşadığı söylenebilir. Olumlu değişiklikler arasında artan sabır, yeni bir sevgi anlayışı, diğer ebeveynlere karşı empati ve tüm çocukların kötü durumlarına karşı yeni bir duyarlılık yer alırken annelerin yaşadığı olumsuz değişimler; benlik duygusu kaybı, güven kaybı, benlik saygısı kaybı ve kendilerini anne olarak olumsuz algılama yer almaktadır (Bergum, 1986; Barclay ve diğ. 1997; Cudmore, 1997; Leonard, 1993; Smith-Pierce, 1994; Akt., Nelson, 2003).

Kendini anne gibi hissetme bazı kadınlar için doğum öncesinde ve hamilelikte olurken bazı kadınlar için de doğumdan sonra olmaktadır (Bergum, 1986; Hart, 1981). Kadınların kendilerini anne gibi hissetmeleri için bir süreliğine günlük olarak annelikle ilgilenmeleri gerektiği vurgulanarak sosyal katılım sürecinin önemi vurgulanmaktadır (Barclay ve diğerleri, 1997). Annelik hissinde yoğun sevgi, neşe, heyecan, gurur, korku, hüsrana, şok, gerginlik, belirsizlik, güvensizlik, çaresizlik, kafa karışıklığı, suçluluk ve yalnızlık gibi birçok çelişkili duygu görülmektedir (Cudmore, 1997; Hart, 1981; Sethi, 1995; Smith-Pierce, 1994; akt. Deliktaş, Korukcu ve Kukulcu, 2015). Kadının annelik rolünde kendisiyle yüzleşmesi ve anne gibi hissetmesi doğum deneyimiyle yoğun olarak görüldüğü sonucu çıkarılabilir. Kadınların bebeklerini tanıyormuş gibi hissederek anne rolünü tam olarak alması bebeğin doğumundan sonra 3 ay sürdüğünü öne sürülmektedir (Leonard, 1993; Sethi, 1995). Nelson (2003)’ın, anneliğe geçişteki sosyal unsurları da göz önüne alındığında annelik rolünün biyolojik süreçten öte toplumsal bir rol olduğu söylenebilir. Annelik rolünde diğer önemli ötekilerden gelenlerin annenin kendilik algısına ve yaşanan ebeveynlik stresine toplumsal açıdan bakmak önemli görülmektedir.

Anneden rol beklentisinin her ailede farklı olabileceği ve rol dağılımının her ailede aynı şekilde olmayacağı da söylenebilir (Gürcan, 2007). Bakım veren rolünün annelik rolüne yüklemiş olduğu beklentiler de annelik rolünün toplumsal boyutuna işaret etmektedir. Sonuç olarak genelde ebeveynlik stresini özelde de annelik stresini tanımlarken toplumsal bağlamdan ve toplumun beklediği rol/statüden ayrı düşünülemez görülmektedir. Bu

açından rol, ebeveynlik rolü, annelik rolü, toplumsal cinsiyet rolü kavramlarına da açıklık getirmek gereği görülmüştür.

2.2. Rol

İnsanın doğayla ve insanın insanla etkileşimdeki ilk basamak eylemdir. İnsanlığın gelişim sürecinde eylem, sözden önce gelir (Moreno, 1961). Sonraki süreçte sözlü etkileşim ve iletişim daha gelişmişse de Moreno'ya göre varlık bir bütündür ve bu bütünlükteki eylemin/bedenin önemini gözden kaçırmamak gerekir. Bireyler, toplum içerisinde bir bütünlükle var olurlar. Bu var olmanın gerçekleşmesi için bireyin, belli rollere uygun davranması beklenir. Rol kavramı, bireyden beklenen davranış örüntüleri içermekle beraber toplumun kültüründe ne ifade ettiğine ilişkin beklentiler farklılık göstermektedir (Yörük, 2017). Bir toplulukta aynı kültüre bağlı kişilerin rollerini benzer şekilde yerine getirmeleri beklenir. Benzer beklentileri belirleyen ve bireyi toplumda konumlandıran toplumsal statüdür. Toplumsal statü, bireyin toplumda bulunduğu yerdir ve bu yeri de belirleyen toplumun kendisidir (Tezcan, 1995). Rol, bireyin statüsüne uygun tutum ve davranışların meydana gelip gelmediğini analiz etmektedir (Marshall, 1999). Statü, rol oynamakla somutlaştırılır (Doğan, 2002). Annelik, evlat gibi statülere sahip bireyler buna uygun olan, yani toplumun ondan beklediği davranışları sergilemesiyle annelik-evlat rolünü yerine getirmiş olurlar. Anne, çocuğun sevgi ihtiyacına kayıtsız kalmayarak ona sevgi gösteren anne rolünü oynarken çocuk da sevgi ihtiyacını anneden gidererek evlat rolü oynar. Bu açıdan toplumsal rol karşılıklılık esasına dayanır ve beklenti içerir. Başkalarının beklentisi (ister toplum olsun, isterse de birey) rolü belirleyici özelliğe sahiptir (Poloma, 1993). Rollerin genelde karşılıklı olarak birbirine bağlı ve simetrik bir yapıda olduğu söylenebilir (Sanay, 1991).

Merton (1968), birey açısından bakıldığında sahip olunan bir statüye bağlı olan rollerin hepsini rol takımı olarak adlandırmıştır. Merton bunu açıklarken tıp öğrencisinin rolünün; hocasına, diğer öğrencilere, hemşirelere, doktorlara, tıp teknisyenlerine, sosyal çalışma uzmanlarına karşı aynı statüde farklı roller oynaması olarak açıklamıştır (Dönmezer, 1994: 147). Aynı şekilde annenin de çocuğuna, eşine, çocuğunun öğretmenine karşı statüsü gereği yerine getirmesi gereken rolleri vardır.

Rol takımındaki rollerin hepsi aynı değere sahip değildir. Bazı roller arasında altlık üstlük sıralaması olabilmektedir. Rol takımındaki en üst role anahtar rol denilmektedir. Anahtar rol, bireyin toplum tarafından değerlendirilmesinde ve konumlandırılmasında etkin role sahiptir. Anahtar rol, toplumun bireyden oynayacağı rolüne ilişkin öncelikli beklentisini içermektedir. Ebeveyn olan bireylerden beklenen öncelikli rol çocuğunun ihtiyaçlarını gidermesi, onu koruyup kollamasıdır (Ceylan, 2011).

Toplumsal rolün çelişki ve çatışma yaşaması, kişinin statülerinden kaynaklı rollerindeki uyumsuzluk ve bağdaşmazlık çatışma yaşamasına neden olabilmektedir. Bu rol çatışması bireyin rolleri arasında olduğu gibi toplumsal sistemdeki çelişkiden de kaynaklanabilmektedir (Ceylan, 2011). Örneğin çocuğu çok hasta olan bir annenin işinde önemli bir toplantısının olması rolleri arasında bir çelişkiye sebep olur. Aralarında altlık veya üstlük olmamasının yanında iki rolün de aynı anda oynanması mümkün görünmemektedir. Benzer şekilde çocuğuna karşı annelik rolü olan birinin eşine karşı da aynı şekilde (annesi gibi) yaklaşması rol çelişkilerine örneklerdir. Bu çelişki bireyin sahip olduğu rollerde bir rol doyumsuzluğu yaşamasına da sebep olabilmektedir. Rol Doyumu, bireyin bir rolünden aldığı doyumu ifade eder. Örneğin annelik rolüne bireyin yapmış olduğu yatırımların karşılığını aldığı anda anne olmaya daha duyarlı hale geldiği söylenmektedir (Güler ve Yetim, 2008). Annelik rolünün ya da çalışan rolünün toplumda önemsenmesi bireyde rol doyumu yaşatabilecektir. Öte yandan bireyin rolleri arasında denge sağlayabilmesi önemlidir. Rol dengesi, bireyin rolleri arasında dengeleme sağlaması demektir. Birey sahip olduğu rollerini dengeli bir şekilde yürütebilmesini ifade eder. Anne, eş ve evlat olarak bireyin dengeli olmasıdır (Perry-Jenkins, Repetti ve Crouter, 2000; aktaran Güler ve Yetim, 2008).

2.2.1. Moreno Rol Kuramı

Yaratıcılık, Spontanlık ve Eylem üçgeninden bireyin ruh sağlığına ilişkin açıklamalar getiren aynı zamanda psikodramanın kurucusu olan J. L. Moreno (1977) role ilişkin açıklamalar da getirmiştir. Bireyin belirli bir durumda verdiği tepki olarak düşünüldüğünde tüm rollerin bir gelişimsel süreç olduğu söylenebilir. Annelik rolü alımının da bir süreci olduğuna daha önce değinilmiştir. Rol gelişiminde embriyonal dönemden başlanılarak tüm hayat boyunca devam eden, öğrenilen bir süreçten bahsedilmektedir (Kaner, 1990).

Moreno (1977), Embriyonal dönem, Birinci psişik dönem, İkinci psişik dönem, Üçüncü psişik dönem olarak rol gelişimini açıklamıştır:

Embriyonal dönem: Anne karnındaki çocuğun bir rolü vardır ve bu rol genellikle parazit davranışta bir roldür. Anne karnında tekme atması ve bazı tepkiler vermesi sonrasında doğumu başlatıcısı olarak bebek tepki verir. Doğumla birlikte bebek, çevrede yeni bir eyleme anne karnındaki ısınmayla başlar ve spontan olarak doğumdan sonra ilk eylemlerini (ağlama, isteme, gözleme vb.) yapmaya başlayarak paraziter rolden çıkıp psikosomatik role geçer (Moreno, 1977).

Birinci psişik dönem: Bu dönem ‘Özdeşim Bütünlüğü’ (All Identity) ile ‘Her Şey Gerçek’ (All Reality) olmak üzere ikiye ayrılır. *Özdeşim bütünlüğü* döneminde çocuk psikosomatik bir roldedir. Çocuk, uyuyan, yiyen, dışkılayan, temas eden psikosomatik rolleriyle var olmaktadır (Moreno, 1977). Psikosomatik roldeki çocuk, kendisiyle dış dünya arasındaki ayırımı henüz fark edememiştir. Diğer kişi ve nesnelere kendisinin bir uzantısıymış gibi yaşamaktadır. Ben sen ayırımı henüz yoktur. Bebek kendisi ile dünyayı bir bütün olarak görür yani dış dünyayla özdeşim halindedir. Moreno (1977), psikosomatik rollerin ilerideki rollerin üreticisi durumunda olduğunu ifade etmiştir. Birincil bakım veren ile çocuk arasında gelişen süreç zamanla rol beklentilerini ve ‘tele’yi oluşturur. Tele, Empatinin tek yönlülüğünden farklı olarak, çocuk ve annenin iç dünyalarında karşılaşmasıdır. Gelişmiş ve sağlıklı bir ilişki biçimi olarak adlandırılan telede itimler ve çekimler yaşanır (Özbek ve Leutz, 1987). Çocuk ve birincil bakım verenin (annenin) kurmuş olduğu itim ve çekimlerle birbirlerinden rol beklentisine girer, rollerine uygun davranır ve doyuma ulaşırlar (Özbek ve Leutz, 1987). Örneğin, karnı acıkan bir bebeğin beslenme isteğiyle ağladığı düşünüldüğünde anneden ‘besleyen’ rolü beklentisi oluşturur. Anne tarafından beslendiğinde çocuğun sakinleşmesi de anne tarafından çocuktan beklenen bir roldür. Her iki kişinin de rol beklentilerinin karşılanmasıyla doyuma ulaşılır. Birinci psişik dönemin sonlarına doğru *her şey gerçek* döneminde çocuk, dış dünyanın, kendisinin bir uzantısı olmadığını fark etmeye başlamaktadır. Çocuk için hayal ya da gerçek olsun, her şey gerçektir. Her şey gerçek olarak kabul edildiğinde artık fanteziler oluşmaya başlar ve birinci psişik dönem biter (Moreno, 1977).

İkinci psişik dönem: Fantezilerin oluşmaya başlamasıyla gerçeklik ve fantaziye ilişkin iki süreç oluşur. Birbirinden ayırmanın zor olduğu bu iki süreçte çocuğun ikisinde de yaşayarak birinden diğerine geçebilmede ustalaşabilmektir (Kaner, 1990). Bu geçişi sağlayan da kişiliği geliştirmede bilinçli ve yapıcı kendiliğindenliktir (Moreno, 1977). Çocuk kendini gerçeklik ya da fantazi dünyalarından birinde kaybettiğinde bir gelişim bozukluğundan bahsedilebilir (Özbek ve Leutz, 1987). İkinci psişik dönemde somatik rollere bağlı olarak sosyal ve psişik roller daha öne çıkmaktadır. Psişik rol ile çocuk, beslenenden öte anneyi seven, yemekten zevk alan, mutluluk-üzüntü duyabilen bir varlık olur. Sosyal rol ile de çocuk, evlat, öğrenci gibi bir rol statüsüne sahip olunur ve o role uygun olarak hem toplumun isteklerini karşılar hem de kendini geliştirerek daha üst sosyal rollere geçmeye çalışılır (Özbek ve Leutz, 1987). Ebeveynlik rolü isteği de bu dönemde şekillenmeye başladığı söylenebilir. Örneğin, oynanan evcilik gibi oyunlar bu rolün arzusunu yansıttığı söylenebilir.

Üçüncü psişik dönem: Bireyin bütünleyici (transcendental) rol gelişiminin olduğu dönemdir. Bu rolde birey evren içindeki yerini hisseder ve onun bir parçası olduğunu algılar. Bu rol onun başkalarıyla ilişki kuran; durumlara, nesnelere bireylere değerlendirerek bakan ve geniş kapsamlı olarak sevebilen biri olma aşamasını ifade eder (Özbek ve Leutz, 1987).

Rol oynama zamanla ortaya çıkan bir süreçtir. İlk olarak birey, diğerlerini kendisinin bir uzantısı olarak yaşar (özdeşim bütünlüğü). İkinci olarak bireyin dikkati diğer yabancı parçasına yani birincil bakım verenine yönelir. Üçüncü olarak birincil bakım vereni (çoğunlukla anneyi) başlı başına farklı bir varlık olarak görür. Bu kısım bireyin artık başkasının kendine özgü olan rolünü tanımaya başladığını gösterir. Dördüncü olarak birey kendisini bir ötekinin (genellikle annenin) yerine koyarak onun rolünü oynar. Beşinci olarak birey bir başkasına yönelik olarak bir ötekinin (genellikle annenin) rolünü alır. Böylelikle kendi rolünün dışındaki bir rolde kendisini yaşamış olur. Tüm rol süreçlerinde taklit, özdeşim, empati, transferans ve tele için psikolojik bir temel oluşur (Moreno, 1977). Bu rol gelişim sürecinde annelik rolü, cinsiyet rolü ile toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle de şekillenmektedir.

2.2.2. Cinsiyet Rolü ve Toplumsal Cinsiyet Rolü

Toplumsal yapı ve toplumsal roller oluşurken çoğunlukla cinsiyete dayalı rollere uyulmaktadır (Eagly, Wood ve Diekman, 2000). Dökmen (2004) cinsiyeti, bireyin biyolojik yapısına göre ifade edilen demografik bir kategori şeklinde; Ersoy (2009) ise bireyin toplumsal olarak anlamlandırılmasını sağlayan, değerleri, rolleri biçimlendirerek beklenti oluşturan önemli bir sosyal kategori olarak ifade etmiştir. Cinsiyet rolünün annelik rolüne ‘doğurmak’ gibi biyolojik rolleri yüklediği söylenebilir. Toplumsal cinsiyet rolü ise süregelen bakış açısıyla toplumun, kadın ve erkeklere uygunluğu kabul edilen tutum ve davranışları ifade etmektedir (Dökmen, 2004). Toplumsal cinsiyete ilişkin bakış açısının doğuştan gelmediği sonradan kazanılmış/kazandırılmış olduğu söylenebilir (Ersoy, 2009). İnsanlar dişi veya erkek cinsiyeti ile dünyaya gelirler, sonraki süreçte toplumun cinsiyete özgü beklentisi içerisinde kadın ya da erkek olmayı öğrenirler (Terzioğlu ve Taşkın, 2008). Kültürün toplumsal cinsiyet rolleri üzerinde önemli bir etkisi de vardır. Bireyin, anne ya da baba olarak nasıl davranması gerektiğine ilişkin beklentilerin oluşması kadın ve erkeğin sosyal olarak ve aile içerisindeki davranışlarının yapılandırılması kültürle ilişkilidir (Yılmaz, Ülker ve Yılmaz, 2009).

Tüm bu bilgiler, aile içindeki rollerin biyolojik bir farklılıktan değil, kültürel yapıya bağlı olarak oluştuğunu söylemektedir (Coltrane, 1995; aktaran Kuzucu, 2011) Bunun yanında rol beklentisi ve rol dağılımı her ailede aynı biçimde değildir (Gürcan, 2007). Her ailenin sosyo-ekonomik düzeyine göre roller farklılık gösterebilir. Aynı şekilde aile, dinamik/dönüşen özellikler barındırmaktadır. Bu durum aileyi standart bir betimleme ile anlaşılmasını zorlaştırmaktadır (Öztan, 2004). Aile içerisinde önemli bir rol de bakım verme rolüdür. Bakım verme rolü annelik ya da babalıktan öte ebeveynlik ile tanımlanmaktadır.

2.2.3. Ebeveynlik Rolü

Toplumsal açıdan bazı rollerin önem dereceleri farklı olabilir. Önem derecesi o rolün toplumsal değerine, zorlayıcılığına ve rolün evrenselliğine göre ayrılmaktadır (Fichter, 1996). Kerpelman ve Schvaneveldt (1999), ebeveynlik rolünün toplum tarafından en önemli rol olarak algılandığını ifade etmişlerdir. Birey, yaşantısı boyunca birçok rol alımı yaşar. Evlilikle alınan “eş” rolünün ardından çocuğun doğumuyla ebeveyn rolü de alınır. Anne

babanın alınan bu ebeveynlik rolüne uygun davranması ve uyumu önemlidir (Öngider, 2013). Ebeveyn rolüne uygun ve uyumlu davranma en çok çocuğu etkiler. Ebeveynlerini olumlu algılayan bireylerin psikolojik sağlıklarının diğerlerine göre daha fazla olduğu bilinmektedir (Zörer, 2015). Ebeveynlik biçimi bireyin kendilik gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (Kağıtçıbaşı, 2016). Ebeveynlerin zihinsel hazırlığıyla başlayan çocuğun gelişiminde ilk yıllarda en önemli rolü anne almaktadır. Günümüzde toplumumuzda çocuk bakımı ve eğitime babaların katkısı olduğu gözlenirse de halen toplumsal cinsiyet rolleri eşitsizliği sebebiyle çocuğun bakımından ve eğitiminden çoğunlukla birincil derecede anneler sorumlu görülmektedir (Gezer-Tuğrul, 2019). Öte yandan birincil bağlanma açısından da ilk bakım verenle ilişkisinin önemi de vurgulanmaktadır (Bowlby, 2012). Bunların yanında her aile bakım verme açısından biricik özelliklere sahiptir. Bu biriciklik içerisinde ebeveynlerin kendilerini ebeveynlik rolünde nasıl algıladıkları önemlidir. Ebeveynin, annelik-babalık rolünde kendini nasıl gördüğu, nasıl hissettiği ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısını oluşturmaktadır (MacPhee, Fritz, ve Miller-Heyl, 1996). Ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı; role yatırım, rol doyumu, rolde yeterlilik ile rol dengelemeden oluşur. Ebeveynlik algısı ise sayılan dört farklı algının toplamından oluşan bir bütündür (Güler ve Yetim, 2008). Bu çalışmada, tezin problemi ve konusu gereği annelerin ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algısına ve bu algının getirdiği ebeveynlik stresine odaklanılmıştır.

2.2.4. Annelik Rolü

Çocuğa ilişkin zihinsel olarak yapılan hazırlıktan itibaren annelerin rol alma sürecine girdiği söylenebilir. Annenin çocukla ilk ilişkisi buradan itibaren başlamaktadır. Bu ilişkiyle beraber annelik rolüne ilişkin kendilik algısı da oluşmaya başlar. Annelik rolüne yapılan yatırım, bu role ilişkin yeterlilik algısı, mevcut diğer rolleri ile annelik rolü arasında kurmuş olduğu denge ve annelik rolüne ilişkin doyumu kendilik algısıyla anne ve çocuk arasındaki ilişki şekillenir (Güler ve Yetim, 2008). Annenin çocuğuyla zihinsel, fiziksel ve duygusal ilişkisi ne kadar güçlü olursa ebeveynlik rolünden de o kadar doyum sağlayacaktır (Yılmaz ve diğer., 2018). Annelik rolüyle birlikte bireyin benliği yeniden düzenlenir ve bireyler bir kendilik algısı oluştururlar.

2.2.5. Kendilik

Moreno, “rol” ve “ben” ilişkisini açıklarken *rol ‘ben’den çıkmaz, ‘ben’ rollerden çıkar* demiştir (Dökmen, 2005). Annelik rolü ile benlik yeniden düzenlenir ve yeni bir kendilik oluşur. Kendilik, kişinin aldığı rollerle ilgilidir ve bireyin rolleriyle ilişkili olan öteki bireylerden gelen geri bildirimler ile şekillenir. Gelen geri bildirimleri ile bireyin kendisi hakkında bir algı oluşur. Bu algı bütünseldir ve toplamda bireyin kendini nasıl gördüğü ve tanımladığıdır (Shavelson ve diğ., 1976). Kendilik algısı bireyin özünü kendine raporlamasıyla sınırlıdır da denilebilir (Cross ve diğ., 2011). Ancak bu algı her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Bireyin kendisine “ötekiden” gelen geri bildirimleri nasıl ele alacağı ve kendisini nasıl dönüştüreceği konusunda sağlıklı değerlendirmeler yapması önemlidir. Bireyin sağlıklı seçimler yapabilmesi, onun gerçeği algılama becerisiyle doğrudan ilgilidir (Altınay, 2011).

Bireyler annelik rolünü iki farklı biçimde edinirler. İlki kendi ebeveynlerinden algıladıkları ebeveyn tutumları, ikincisi de eğitimidir (Cooke, 1991). Bireylerin ebeveynlik becerisini elde ettiği ilk yol kendi ebeveynlerini algılama şekli olduğundan bakım veren ile önemli diğer ötekilerin tüm davranışları bireyin yaşamında kendiliğiyle ilgili önemli izler bırakır yani kişinin kendini algılama biçimini belirler (Ersanlı, 2012). Kendini algılama biçimi, kendilik algısında sonraki yaşamını da şekillendirir. Gençtan (2014), Erikson’un psikososyal gelişim kuramında belirlediği evrelerin hepsinde bireyin durumlara benzer tepkiler verdiği ve bunun da temelde şekillenen kendilik algısının izlerinin olduğunu söylemiştir. Bireylerin ebeveynlik becerisini elde ettiği ikinci yol eğitimidir. Eğitim, ötekilerin yönlendirmesidir diyebiliriz. Burada gerçeği algılama ve yönlendirmeleri değerlendirme becerisi öne çıkmaktadır. İster ebeveynlerden ister de alınan eğitimlerden gelenler olsun ‘öteki’ ile ilişki annelik rolüne ilişkin kendilik algısını etkilediği söylenebilir. Kendilikle ilgili ötekiden gelenlerin temel bağlanma ve nesne ilişkileri biçimini akıllara getirmektedir. Temel bağlanma ve nesne ilişkileri öncelikle birincil bakım veren (genellikle anne) ile bebeğin ilişkisiyle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu ilişkinin biçimi ve niteliği özellikle analitik bakış açısının odak noktasındadır. Melanie Klein, Winnicott, John Bowlby ve Mary Ainsworth gibi araştırmacılar özellikle erken dönem anne-bebek ilişkisine odaklanmışlardır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Çalışmanın konusu gereği annelerin ebeveynlik stresine odaklanılmıştır. Ebeveynlik stresiyle ilişkili olduğu düşünülen kendilik algısının bağlanma ve nesne ilişkileri boyutuna değinilmesi öncelikle kendiliğe daha sonra da ebeveynlik stresine açıklama getirilmesi açısından önemli görülmüştür.

Bağlanma, Nesne İlişkileri ve Kendilik

Hayatın ilk yıllarında bireyin gelişimine iki algı etki etmektedir. Bunlardan biri kendilik, diğeri de dış dünya algısıdır. Temelde dış dünya algısının da kendilik algısını beslediği düşünüldüğünde kendilik algısının bireyin gelişimi üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Karlı, 2008). Kendilik algısının oluşmasında çocukluk yaşantıları ve ilk deneyimler temel belirleyicilerdir (Miller ve diğeri, 2004). Bağlanma kuramına göre de bireyin hayatın ilk yıllarında maruz kaldığı temsiller sonraki hayatının geneline yayılmaktadır.

Winnicott'a (1998) göre, kendilik algısı ilk deneyimlerde henüz bütünleşmemiştir. Kendiliğin bütünleşmesi ve anlama kavuşması annenin çocukla ilişkisinde gelişir ve bütünleşir. Çocuğun, kendilik duygusu geliştirebilmesi ve bütünleşmiş bir algısının olabilmesi annenin çocuğa kucaklayıcı bir ortam sunmasıyla olur. Bu süreçle beraber Winnicott çocuğun yalnız kalabilme kapasitesini geliştirebilmesinden de bahseder. Annenin görevi çocuğun ihtiyaçlarını anında karşılamak değildir. Annenin görevi aynı zamanda çocuğun yalnızlık deneyimlerini gereksiz uyarılarıyla bölmemesidir. Çocuğun yalnızlık deneyimleri, anneden ayrışması ve kendilik algısı oluşturabilmesi açısından önemlidir. Annenin tümgüçlülüğüne ilişkin yanılsamanın zamanla kademeli olarak kırılması ile çocuk, gerçeklik ilkesine doğru geçiş yapar. Gerçeklik ilkesine geçişi kolaylaştıran annenin yetersizlikleridir. Bu gösterilen yetersizlikler “yeterince iyi ebeveynlik” in gerekliliğidir. Her istediğine anında ulaşamayan çocuk ve onu buna ulaştıramayan anne sürecinde kısmi örselenme oluşur. Bu örselenme aracılığıyla çocuk bir dış dünyanın gerçeklikleri olduğunu fark eder (Tüzün ve Sayar, 2006). İlk dönemdeki bu örselenme çocuğun daha sonraki baskılara karşı nasıl hareket edeceğini ve dolayısıyla stres anında nasıl hareket edeceğinin bir provası olduğu söylenebilir.

Kendilik ilişkisel olduğu gibi bireyseldir de; rol alımı bilişsel gelişim ve sembolik etkileşimlerle oluşmaktadır (Wills ve Petrakis, 2018). Stres karşısında bireysel olarak nasıl hareket edildiği kendiliği etkilemektedir. Anne ve çocuğun stres anında sevgi bağları gereği birbirlerine yakın kalma arzularının oluşması muhtemeldir (Bowlby, 2012). Bu yakın kalma arzusu sevgi bağını güçlendireceği gibi çocuğun yalnız kalma kapasitesine de zarar verebilir. Çocukla annenin sağlıklı ayrışmaması ayrılık anksiyetesi yaşanmasına sebep olabilir.

Hem annenin çocukken yaşamış olduğu hem de çocuğuyla yaşamış olduğu ayrışmaya dair sorunlar annenin kendiliğini etkilemektedir. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu hem kendiliği hem de ebeveyn stresini göstermesi açısından önemlidir. Ayrılma anksiyetesi genellikle 1-3 yaş arasında sıklıkla görülmektedir. Bu yaşlarla başlayan süreç ilerideki okul ve sosyal yaşantısına da etki edebilmektedir. Okula ya da akranlarının bulunduğu başka ortamlara tek başına gitmek istememekle başlayan süreçte ayrılık zamanlarında yoğun ağlama, karın ağrısı gibi somatik yakınmalar görülebilmektedir (APA, 2013). Evlerinde ve ebeveynlerinin yanında genellikle rahat olan bu çocukların temel nedeninin anneden ayrılma korkusu olduğu söylenebilir. Aile içerisinde ayrılma korkusuna yol açan beş anne etkileşiminden bahsedilmektedir. Bunlar:

1. Annenin okulda çocuğun başına bir şey geleceğinden korkması,
2. Annede kronik anksiyetesinin olması ve kötü bir şeyler olacağı hislerinin sürekli hale gelmesi,
3. Annenin genel olarak çocuklarının kendilerine bağlı ve bağımlı olmasını istemeleri ve bu yönde davranmaları,
4. Çocuğun terk edildiğini düşünmesi ya da kendi yokluğunda annenin başına bir şey gelebileceğinden korkması.
5. Çocuğun annenin yokluğunda kendi başına kötü şeyler geleceği korkusunun olmasıdır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Ayrılma kaygısını tetikleyen bir takım olaylar da yaşanabilmektedir. Kaza, önemli sağlık problemleri istemediği bir aktivite için zorlama, sınıf arkadaşının okula gelmeyişi gibi sebepler çocukta kaygının açığa çıkmasına sebep olabilmektedir. Şikâyetler okul öncesinden başlayarak okul sürecinde gözlemlenebilmektedir. Çocuklardaki bu şikâyetlerin azaltılmasında davranış ve oyun terapileri etkililik göstermesinin yanında annelerle de kaygı ile bağlılık ve bağımlılık sorunlarına ilişkin çalışılmasının etkili sonuçlar verdiği

bilinmektedir (Öztürk, 2002). Özellikle çocuğun dış dünya algısına önemli derecede etki eden ebeveynlerin çocuğun kendilik algısına da etki edeceği söylenebilir. Yaşamın ilk anından itibaren (buna zihinsel hazırlık da dahil edilebilir) temel bakım verenler (genellikle anneden bahsedilmektedir) ile bebek arasında oluşan bağlanmanın hem bebeğin hem de bakım verenlerin kendilik algısında önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmalar, anneyle olan ayrılma sürecinde bebeğin kaygı yaşamasının evrensel olduğunu, ancak çocuğun gelişimine uygun olmayan seviyedeki kaygının ruhsal sorunlara yol açtığını, çocuklukta yaşanan ayrılma kaygısının yetişkinlikte de farklı şekillerde yaşandığını ortaya koymaktadır (Brückl ve ark., 2007; Manicavasagar, Silove ve Curtis, 1997; Topcu, 2016).

Gebelik, doğum, doğum sonrası süreçte ortaya çıkan stres durumlarında anneyi desteklemek, onun psikolojik ihtiyaçlarına cevap vererek anneyi desteklemek bazen de eğitmek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin amaçları arasında yer almaktadır (MEB, 2020). Özellikle okulöncesi dönemde yapılacak olan müdahalelerin desteklemenin ötesinde sonraki dönemler için önleyici olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma annelerin ebeveynlik stresinin kendi annelik rolüne ilişkin kendilik algısıyla ilişkisini irdelemek amacıyla deneysel olarak yapılmıştır. Çocuğu okula başlama sürecinde stres yaşayan ebeveynlere rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulanarak, annelik rolüne ilişkin kendilik algısının ve stresin kadınların annelik rolündeki deneyimleri ile ilişkisi çerçevesinde ele alınmıştır.

2.3. Grupla Psikolojik Danışma

Grup yaşayan ve dinamik bir yapı olarak mikro kozmoz bir özellik taşır. Grupla psikolojik danışmada bu özellik dikkate alınarak grup üyelerinin toplumun bir parçası olarak getirdikleri ile başlangıç, geçiş, eylem ve sonlandırma aşamaları özenle yönetilmelidir (Demir ve Koydemir, 2013). Grupla psikolojik danışma süreci yöneticinin hangi yönelimle çalıştığına göre de şekillenmektedir. Bu sebeple grup yöneticisinin psikolojik danışma alanındaki temel becerilere sahip olmasının yanında kullanacağı yönelimlerde uzmanlaşması grupla psikolojik danışma sürecinin sağlıklı yürütülmesi açısından oldukça önemlidir (Kağnıcı, 2013).

Grupla psikolojik danışmada iyileştirici etmenleri Yalom ve Leszcz (2018) umut aşılama, evrensellik, bilgi aktarma, özgeci tutum, birincil aile grubunun onarıcı yinelenişi, toplumsallaştırma, model alma, bireylerarası öğrenme, grup kohezyonu (bağlılık), katarsis ve varoluşsal etmenler olarak sıralamışlardır. Grubun iyileştirici etmenlerinin yürütülmesinde grup yöneticisi ile grup yönetici yardımcısının grubun ihtiyaçlarını görmesi ve ihtiyacı giderebilecek yaklaşımları kullanması önemlidir.

Ebeveynlik stresi alan yazın çalışmasından sonra elde edilen bilgiler ile grup yöneticisinin yeterliliği doğrultusunda grupla psikolojik danışmanın odağı rol oynama olarak oluşturulmuştur. Rol oynamaya dayalı sürecin grup üyelerinin ihtiyaçlarını karşılayabileceği düşünülmüştür. Rol oynama odaklı süreçte sosyometri kuramından deneyim ve ilişki yönelimli yaklaşım olan Psikodrama, Sosyodrama ile Yaratıcı Drama ve psikolojik danışma sürecindeki diğer tekniklerden faydalanılmıştır.

2.4. Rol Oynama

Rol oynamanın öncelikle toplumsal yanımızla ilgili olduğunu belirtmek gerekir. Toplumunu oluşturan bireylerin etkileşim içerisinde eyleme geçmeleri onların rol oynaması ile olur. Rol oynama, Bir kişinin başka bir rol kişinin yerine geçerek, onun bakış açısından olaylara bakma ve onun hissettiklerini hissetme odaklıdır. Burada rol, önceden planlanmayan duygu ve düşüncelerin spontan olarak oyunlaştırılmasıdır (Adıgüzel, 2013). Bireyler çoğu zaman duygularını geçmiş deneyimlerinden edindikleri roller ile ortaya koyarlar. Kişi şimdi ve burada yeterli rol esnekliğine sahip değilse bu çoğu zaman kişilerarası ilişkilerinde ona zarar verecek ve strese sokacaktır. Annenin, Anne-baba ve çocuk gibi rollerden bakarak kendisini onların gözüyle görebileceği bir imkân ve sahne kurmak annelik stresinde önemli bir unsurdur. Anne, stresörlere ilişkin farklı davranış biçimleri sergilediğinde diğerleri tarafından nasıl algılandığını grupla psikolojik danışma sürecinde çalışabilme ve kendilik algısını düzenleyebilme imkanını rol oynama sayesinde bulabilecektir. Annenin sahip olduğu rollerden işlevsel olan ve olmayanları ayırt etme fırsatı bulması rol oynama sayesinde diğerlerinin bu rollerde nasıl görüldüğünü de yaşama fırsatıyla mümkün olabilecek ve hatta kendine dışardan bakabilecektir (Dökmen, 2005).

Ek olarak belirtmek gerekir ki rol oynama ile rol yapma kavramlarının karıştırılmamalıdır. Rol oynamada birey kendi duygu ve düşünceleri ile yani kendisi olarak süreçteyken, rol yapmada belli bir “tip” gibi role girmektedir (Adıgüzel, 2013). Anne, yapmacık olmayan rol oynama aracılığıyla kendi duygu ve düşüncelerini eyleme dönebileceği güvenli bir ortamda kendilik algısını çalışabilme fırsatı bulabileceği düşünülmektedir. Anneliğin toplumsal yanıyla ele alındığı bu çalışmada Sosyometri Kuramı çerçevesinde annelik rolü ele alınmıştır.

2.4.1. Sosyometri Kuramı

Okullarda uygulanan ve genellikle “*kiminle oturulacağını, kiminle ödev yapma isteğini, kiminle oynama isteğini vb.*” belirleyen soruların olduğu sosyometri testi kullanılmaktadır. Sosyometrik testlerden sadece biri olan bu sorular sonucunda çıkan cevaplar sıralamaya göre puanlanır ve ortaya bir sosyogram çıkartılarak grup hakkında bilgi sahibi olunur. Bu sürecin uygulanması külfetli gibi görünse de sonuçları birçok açıdan yararlı olmaktadır. Bu yararı sağlayan daha başka testler de vardır bunlar; sosyometri testi, resimli sosyometri testi, sosyometrik algı testi, sosyometrik soru cetveli, tanışmalar testi ve rol testidir. Tüm bu testler Moreno’nun ortaya koyduğu; pragmatik ve eyleme yönelik bir yaşam felsefesi olarak tanımladığı Sosyometri yaklaşımıdır. 1921-1925 yılları arasında Avrupa’da şekillenen kuram, 1925-1950 yıllarında Amerika’da gelişmiş ve daha sonra tüm dünyaya yayılmıştır (Özbek Enstitüsü, 2021). Moreno “Who Shall Survive” (1953) kitabında yarına kim kalacak sorusunu sormuş ve cevaplar sıralamıştır. Üstün Dökmen ise "Yarına Kim Kalacak" konusunu şöyle yorumlamıştır: Evrende doğal yollarla bir seçim vardır bu seçimde ancak güçlü olanlar tutunabilecek bu güç de uyum sağlamaktan gelecektir. Yani yarına uyum sağlayabilenler kalacaktır. Uyum sağlamayanlar ise sahneden çekilerek yarına kalamayacaktır. Sosyometriden yeterince yararlanabilirsek, düzeltici ve uyum sağlayıcı yöntemlerini kullanabilirsek, yarına herkes kalabilir. Eğer, sosyometriyi dikkate alır ve psikodramadan-sosyodramadan yararlanırsak, toplumda itilmiş ve yalnızlaşmış kişilerin de yarına kalması sağlanabilir (Dökmen, 2005). Psikodramatik çalışmaları rol kuramına dayandıran Moreno çatı kuram olarak sosyometri kuramını, eylem olarak da psikodrama ve sosyodramayı oluşturmuştur.

Psikodrama

Psikodrama, öncelikle bir kendiliğindenlik (spontanlık) eğitimi olarak başlamıştır (Karp ve diğerleri, 2013). Kendiliğindeliğe dönüşü önemseyen Jacop Levy Moreno (1889-1974) ortaya koyduğu bu kendilik eğitiminde ilk olarak çocukları gözlemlemiş ve onların oyunlardaki spontanlıklarından yola çıkarak psikodramayı geliştirmiştir. Daha sonra yaratıcılık da eklenerek eyleme dökülme süreciyle psikodrama çalışmaları oluşmuştur (Altınay, 2000).

Drama, eylem veya bir şey yapmak anlamına gelen yunanca bir kelimedir. Psikodrama ise dramatik yöntemlerle "gerçeği" araştıran bilimdir (Moreno, 1946). Gerçeği araştırmak için yaşanan durum sahneleme yapılır. Gerçeklik ve sahneleme (fantezi) çatışma içinde değildir. Her ikisi de daha geniş bir alanda nesnelere, kişilerin ve olayların psikodramatik dünyası içindeki işlevlerini yerine getirir. Oyun aşamasında sözel düzey aşılar ve eylem düzeyine geçilir. Eylem içeren canlandırma çeşitli biçimlerle yapılır: Bir rolü yeniden canlandırmak, geçmiş bir sahneyi canlandırmak, bir sorunu yaşamak, sahnede temsil etmek, sahnede yaratmak ya da gelecekte kendini test etmek gibi (Moreno, 1946). Diğer terapilerde sıradan olan gerçeklik, böylece sahnede gerçekleşmiş olur.

Psikodramada bireylerin yaşadıkları sorunlar yeniden ele alınıp sorgulanır ve sahnelenir. Moreno'nun rol kuramının spontanlık, yaratıcılık, eylemine dayalı olan ve deneyimle ilişkilerden yola çıkarak sahneleme yapılır. Isınma, oyun aşaması ve grup görüşmesi aşamalarının olduğu psikodramada sürece başlamadan önce duygu ve yaşantı kontrolü yapılır. Ardından grubun ısınması ve süreçte kendini açması için psikodramatik oyunlar oynanır bu oyunlardan çıkan temalarla grup lideri yeni oyunlar ya da protagonistin oyununu oynatır. Burada hassas bir çalışma yapılır. Özellikle oyunu oynanan üyenin zarar görmemesi için çalışılır. Oyun aşamasından sonra grup görüşmesi aşamasına geçilir ve rol geri bildirimleri ile sahnede rol alanların geri bildirimleri dinlenir. Ardından özdeşim ve paylaşım geri bildirimleri alınır. Geri bildirimlerin protagonistte uymaması halinde bu geri bildirimleri protagonist kabul etmeyebilir. Psikodramanın beş temel ögesi vardır bunlardan ilki sahnedir ve sahnede protagonistin düzenlemesiyle kendi oyunu oynanır. İkincisi ise protagonisttir. Başoyuncu olarak da adlandırılan protagonist kendisini açmaya hazır olan ve sahnelerini grup sürecine taşıyan kişidir. Üçüncüsü ise yardımcı egolardır, yardımcı egolar sahnede oynanan protagonistin oyununda rol alan kişilerdir. Bu rol protagonistte ayna tutacak

rol olabileceği gibi bir nesnenin rolü de olabilir. Dördüncüsü gruptur. Psikodrama sürecinde orada bulunan kişiler grup üyesi olarak adlandırılmakta ve grubun mikro kozmos işleviyle orada oldukları kabul edilmektedir. Son temel öge olarak da yönetici/terapist sayılabilir. Psikodramada kullanılan birçok teknik vardır bu tekniklerden başlıcaları eşleme, rol değiştirme ve aynadır. Bu teknikler aracılığıyla psikodrama grup yaşantısı oluşur ve sağaltıma gidilir (Kaner, 1990). Psikodramada içgörü kazandırma, gerçeği test etme ve alternatif düşünce oluşturma gibi önemli fonksiyonların olduğu söylenebilir (Dökmen, 2005). Annelik rolüne ilişkin kendilik algısının psikodrama yöntemiyle ele alınması bu fonksiyonları ve kullanılabilecek teknikleri açısından grupla psikolojik danışma sürecinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Ancak annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algıları çalışılırken bir protagonist (başoyuncu) çıkarılmadan psikodramanın tekniklerinden faydalanılarak süreç yürütülmüştür.

Sosyodrama

Sosyometri kuramının eylem tekniklerinden bir diğeri de sosyodramadır. Sosyodrama, psikodramayla benzer özellikler ve amaçlar taşır. Genel anlamda bir iyileştirme, toplumu iyileştirme amacındadır. Sosyodramada toplumsal olaylara dikkat çekilir ve çalışmalarda toplumsal roller oynanır (Özbek Enstitüsü, 2021). Annelik rolüne ilişkin kendilik algısında sosyodrama aracılığıyla toplumsal roller oynanmış ve annelerdeki baskı unsurları görülmeye çalışılmıştır.

2.4.2. Yaratıcı Drama

Temelde, yapmak, etmek, eylemek anlamına gelen dramaya (San, 1990) yaratıcılık katılması ile şekillenmeye başlanan yaratıcı drama; bir grubu oluşturan üyelerin yaşam deneyimlerinden yola çıkarak, bir amacın, düşüncenin, doğaçlama, rol oynama, vd. tekniklerden yararlanarak canlandırılmasıdır. Bu canlandırma süreçleri deneyimli bir lider/egitmen eşliğinde yürütülürken kendiliğindenliğe (spontaniteye), şimdi ve burada ilkesine, -miş gibi yapmaya dayalıdır ve yaratıcı drama, oyunun genel özelliklerinden doğrudan yararlanmaktadır (Adıgüzel, 2013). Yaratıcı dramanın genel amacı, canlandırmalarla bir bilinçlenme ve kültürlenme oluşturularak bireylerin, kendine yeten,

kendini tanıyan, etkili iletişim kurabilen, imgesel düşünen, demokratik tutumu gelişmiş yaratıcı bireyler yetiştirmektir (Adıgüzel, 2013).

Yaratıcı drama süreci genel olarak üç aşamada gerçekleştirilir. Bunlar: Hazırlık-ısınma, Canlandırma ve Değerlendirmedir. Hazırlık-Isınma aşaması, beden, zihin ve duyguların harekete geçtiği ilk aşamadır. Bu aşamada esas olarak grubun bir sonraki aşama olan canlandırma aşamasına hazırlamaktır. Bilinen çocuk oyunları ya da türetilmiş oyunlar da ısınma aracı olarak kullanılabilir. Canlandırma aşaması, başta doğaçlama, rol oynama olmak üzere diğer tekniklerin kullanıldığı aşamadır. Yaratıcı dramadaki yaşantılar, paylaşımlar ve değerlendirmeler bu aşamadaki canlandırmalardan kalanlar ile yapılır. Değerlendirme aşaması, Yaratıcı drama çalışmasından elde edilenlerin değerlendirildiği aşamadır. Duygu ve düşüncelerin paylaşımı bu aşamada olur (Adıgüzel, 2006).

Yaratıcı drama ile deneyimlerin gözden geçirilmesi mümkündür (San, 2006). Ele alınacak deneyimler dramatik bir kurgu içerisinde canlandırmalarla bizzat yaşatılır (Adıgüzel, 2013). Annelik rolüne ilişkin kendilik algısında deneyimler ve yaşantılar önemli bir yer tutmaktadır. Yaratıcı dramanın, deneyim ve yaşantılara verdiği önemin yanında kültürel farklılıklara uygun bir ifade alanı tanınması grupla psikolojik danışmada faydalanılan etkili bir yöntem olmuştur. Annelerin yeni roller deneyimlemesi ile rollerde esneyebilmeleri, yeni ve yaratıcı eylemler geliştirmelerinde yaratıcı dramanın katkısı olmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PİLOT UYGULAMA VE ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma, rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının okul öncesi dönemde çocuğa sahip olan ve okula başlarken ayrılma güçlüğü yaşamış annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algıları ile ebeveynlik stresine etkisini incelemeye yöneliktir. Bu amaçla çalışma, karma desen olarak planlanmıştır. Karma desen en az bir nicel ile en az bir nitel verinin bir çalışmada kullanılmasıdır (Creswell ve Clark, 2015). Araştırmanın nicel bölümü, deneysel bir modele dayandırılmıştır. Çalışma, 2x2 ön test-son test deney (araştırmacı tarafından rol oynama odaklı grupla psikolojik danışmanın uygulandığı grup) ve kontrol gruplu (uygulama yapılmayan grup) gerçek deneysel desene sahiptir. Gerçek deneysel desen, seçkisiz olarak ulaşılan örneklemde yer alan üyelerin gruplara seçkisiz olarak atandığı desenlerdir (Büyüköztürk, 2020). Tablo 1’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarına Ebeveynlik Stresi Ölçeği ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni araştırmacı tarafından hazırlanan ve uygulanan rol oynamaya ve annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algısına dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması, bağımlı değişkeni ise ebeveynlik stresi düzeyleridir.

Tablo 1.

Araştırmanın modeli

Gruplar	Ön test	Grup uygulamaları	Son test	Nitel verilerin toplanması
Deney	Ebeveynlik Stresi Ölçeği	Rol Oynamaya dayalı Grupla Psikolojik Danışma	Ebeveynlik Stresi Ölçeği	Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu
Kontrol	Ebeveynlik Stresi Ölçeği	Herhangi bir işlem uygulanmamıştır.	Ebeveynlik Stresi Ölçeği	–

Araştırmada ön test ölçümünden bir hafta sonra gruplara atamalar yapılmış; uygulama için ön görüşmelere başlanmıştır. Deney grubuna on iki hafta süreyle grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Grupla psikolojik danışma uygulaması

tamamlandıktan sonraki haftada son testler uygulanmıştır. Araştırmanın nitel kısmı için. grupla psikolojik danışma uygulamasının etkisine dair yarı yapılandırılmış görüşme formuyla nitel veriler toplanmıştır.

Elde edilen nitel verilerin işlenmesi için olgubilim yaklaşımı kullanılmıştır. Olgubilim çalışmasıyla annelerin rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma sürecine ilişkin derinlemesine ve detaylı veriler elde edilmeye çalışılmıştır. Olgubilim, olguların üyelerdeki anlamlarını ve etkisini ortaya koymak adına görüşmeler yapılır (Cropley, 2002). Olgubilim araştırmaları, deneyimleyenle sınırlı olarak genellenebilir ve kesin sonuçlar sunmayabilir. Ancak olguyu daha iyi anlamamıza ve etkisini görmemize yardımcı olacak sonuçlar ve açıklamalar ortaya koyabilmektedir (Büyüköztürk, 2020).

Bu çalışmada deneysel bir sürecin izlenmesi sebebiyle öncelikle ebeveynlik stresindeki değişim ön test-son test nicel verileri ile incelenmiştir. Uygulamanın etkililiğini derinlemesine anlamak için de görüşme ile veriler toplanarak nicel veriler nitel veriler ile desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırmada, karma yöntem araştırması olarak iç içe geçmiş desen kullanılmıştır. İç içe geçmiş karma desende nitel ya da nicel bir araştırma yürütürken ikincil araştırma sorularıyla diğer bir yöntemden faydalanılır (Creswell ve Clark, 2015). İkincil olarak elde edilen veriler ilk yöntemle birlikte aynı zamanda, daha önce veya sonra toplanır, analiz edilir ve verilerin yorumlanması baskın veri toplama yöntemiyle birlikte olur (Çepni, 2014). Rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının annelerin ebeveynlik stresine etkisi için nicel ölçümler ile veriler toplanmış ve nitel veriler ile birlikte, iç içe yorumlama yapılarak araştırmanın problemlerine cevap aranmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim ve öğretim döneminde Denizli İlinde anaokuluna/anasınıfa giden 3-6 yaş grubunda çocuğu olan anneler oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, Denizli ilinde yapılan duyurular sonrası katılıma gönüllü olan 3-6 yaş grubunda çocuğu olan annelerdir.

Çalışmada öncelikle ölçekler çocuğu anaokuluna giden ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 118 anneye uygulanmıştır. Daha sonra, ebeveynlik stres puanının ortalamaları alınmış ve ortalamanın bir standart sapma üstünde olan yirmi dört anneden deney ve kontrol gruplarına onar üye atanmıştır. Okul öncesi dönemde çocuğa sahip 10'u deney, 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam yirmi anne katılmıştır. Deney grubunda iki annenin grupla psikolojik danışma sürecine devam edememesi sebebiyle sekiz deney grubundan onu da kontrol grubundan olmak üzere toplamda onsekiz anne ile araştırma yapılmıştır. Araştırmada deneysel desene uygun olarak seçkisiz atama yapılmasına özen gösterilmiştir. Üyeler, araştırma amacı doğrultusundaki kriterleri sağlamaları şartıyla deney ve kontrol gruplarına rastgele bir şekilde dağıtılmıştır.

Örnekleme dahil edilen annelerin belirlenmesinde;

- Araştırmaya katılmada gönüllük,
- Herhangi bir psikiyatrik tanısının olmaması,
- Son 1 yılda benzer bir programa katılmamış olma kriterleri aranmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler; araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (Ek 1), Aydoğan ve Özbay tarafından 2017 yılında geliştirilen Ebeveynlik Stres Ölçeği (Ek 2) ve uygulama sonunda üyelerin deneyimlerine dair veriler yarı yapılandırılmış sorularla (Ek 3) bireysel görüşme yoluyla toplanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda; yaş, maddi durum, demografik bilgilerin yanında anne-baba çalışıyorsa çocuğa kimin baktığı ve okula başlama sürecine ilişkin sorular sorulmuştur.

3.3.2. Ebeveynlik Stres Ölçeği (ESÖ)

Aydoğan ve Özbay tarafından 2017 yılında normal gelişimsel özelliğe sahip olan çocukların anne babalarının, ebeveyn olmaya ilişkin olarak yaşamış oldukları stres

durumunu ölçmek amacıyla "Ebeveynlik Stres Ölçeği" geliştirilmiştir. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır. Ebeveyn, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve çocuğun özelliklerini içeren tek boyuttan oluşan bir yapıdadır. Ebeveynlik Stres Ölçeği, 0 (Hiç Tanımlamıyor), 4 (Çok iyi tanımlıyor) olmak üzere likert tipi değerlendirilen bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek puan aralığı, 0-72 arasında olup, puanın yüksekliği ebeveynlik stres düzeyini göstermektedir. Alınan puanların yüksekliği ebeveynlik stresinin yüksekliğini ifade etmektedir. Ölçek geliştirilirken en az bir çocuğa sahip olan 307 evli bireyden veri toplanmıştır. Ölçeğin geçerliliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analiziyle ölçekte tek faktörlü bir yapı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analiziyle de uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2/sd= 2.37$ (302.01/135=23.7, RMSEA=.06, CFI=.99, GFI=.85, NNFI=.89). Güvenirlik çalışmasında ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise iç tutarlılık kat sayısı .80 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış soruların olduğu görüşme formunda, deney grubu üyelerinin grupla psikolojik danışma sürecine dair deneyimlerini öğrenmeyi amaçlayan açık uçlu sorular yer almaktadır.

3.4. Deney Öncesi Yapılan Pilot Uygulama

Deney öncesinde süpervizör eşliğinde asıl uygulamaya hazırlık amacıyla pilot uygulama yapılmış ve etkisi sınanmıştır. Pilot uygulama ile grupla psikolojik danışma uygulamasında uygulama biçimi, süre ve diğer dikkat edilecek konuların anlaşılması amaçlanmıştır. Bu amaçla pilot çalışma grubu için duyuru yapılmış ve duyurular sonrası katılıma gönüllü olan 3-6 yaş grubunda çocuğu olan 8 anne ile uygulama gerçekleştirilmiştir. Uygulama için ön görüşmelerde; araştırmaya katılmada gönüllük, herhangi bir psikiyatrik tanısının olmaması, son 1 yılda benzer bir programa katılmamış olma kriterleri aranmış ve üyelerden onam alınarak grup üyeleri belirlenmiştir. Üyelere 10 oturumluk rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Pilot uygulama haftada 1 kez, 120 dakika ve 10 hafta uygulanmıştır. Uygulamalar bir anaokulunun oyun salonunda gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde grupla psikolojik danışma sürecinin evreleri,

sürenin etkin kullanımı, uygulamanın sınırları ve grupla psikolojik danışma sürecinin doğal iyileştiricileri ile ilgili notlar alınarak asıl uygulama için düzenlemeler yapılmıştır.

Oturumlar tamamlandıktan sonra son test uygulanmış, nicel verileri elde etmek için Ebeveynlik Rolüne İlişkin Kendilik Algısı Ölçeği (ERKA) kullanılmıştır. Ancak ölçeğin anlaşılmasında, uygulanmasında ve değerlendirmesinde sorunlar yaşanmıştır. Ölçek değiştirilerek "Ebeveynlik Stres Ölçeği" kullanılmıştır Nitel verilere ise, deney grubuyla yapılan grupla psikolojik danışmaya ilişkin her grup üyesinin deneyimlerinin yarı yapılandırılmış görüşme formuyla alınmış ve veriler asıl uygulamayı şekillendirmek için kullanılmıştır. Bu sonuca göre, uygulanan rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının etkili olduğu görülmüştür. Üyelere iyi gelen ve çağrışım sağlayan oyunlar değerlendirilerek asıl uygulamada oluşan temalara eklemeye çalışılmıştır. Alınan oyunlar, büyü dükkkanı, blob tree, lohusalık oyunu, top atma (büyük top, hafif top, yumurta), düğme oyunu olmuştur. Oturumlar araştırmanın amacı doğrultusunda daha işlevsel yürütülebilmesi amacıyla oturum sayısı da ondan on ikiye çıkarılmıştır.

3.5. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması

Grupla Psikolojik danışma uygulamasında rol oynama odaklı olarak annelerin, annelik rolüne ilişkin kendilik algılarının daha olumlu olması ve ebeveynlik stres düzeyini azaltmak amaçlanmıştır. Uygulamanın bu temel amacıyla annelerin kendilik rolüne ilişkin algılarının tüm oturumlarda çalışılması planlanmıştır. Bu amaçla, annelerin kendilik algılarını daha olumlu olması, ebeveyn stresini azaltmak, çocuktan ayrışabilmelerini kolaylaştırmak genel olarak hedeflenmiştir.

Araştırmanın deney grubundaki grupla psikolojik danışma için araştırmacı ve tez danışmanı tarafından uygulamanın çerçevesi hazırlanmıştır. Grup sürecinden önce, rol oynama ve grup çalışmalarına ilişkin alan yazın gözden geçirilmiştir. Pilot uygulamadan sonra uygulama çerçevesinin son hali oluşturulmuştur. Uygulama konuşmaktan öte göstermeye odaklanılarak rol oynama temelinde yürütülmüştür. Üyelerle ısınma oyunlarından sonra rol oynama ve durumu oynama çalışması yapılmış ardından paylaşımlar alınmıştır. Grupla psikolojik danışmanın, başlangıç, geçiş, eylem, sonlandırma evreleri dikkate alınmış, ısınma oyunları buna göre ve grubun ihtiyacına göre oynatılmıştır (Voltan-

Acar, 2015). Uygulama, psikodrama, sosyodrama, yaratıcı drama yöntemleri ile boş sandalye tekniklerindeki rol oynama eksenli yürütülmüştür. Sosyometri kuramı ile analitik kuram çerçevesinde bağlanma, ayrışma, çekim, itim bakış açısıyla uygulama süreci ele alınmıştır. Temelde pragmatik ve eylem felsefesine dayalı olarak hareket edilmiştir.

Tablo 2.

Grupla psikolojik danışma uygulama oturumlarında oluşan içerikler

Oturum Numarası	Oturumun Gündemi	Oturumda Yapılanlar
İlk Görüşme	Üye seçimi	Grupla Psikolojik Danışma Uygulanmasının anlatılması. Onam formunun görüşülmesi ve imzalanması
1	Grupla Tanışma, Grup Kuralları ve Amaç Oluşturma	Grup üyelerinin birbirleri ile tanışması ve etkileşmesi. Onam formuna ilişkin konuşulması ve grup kurallarının oluşturulması. Grup üyelerinin amaçlarının paylaşımı.
2	Uyum ve Güven çalışmaları	Grup kohezyonunu oluşumu. Annelerin annelik rollerine ilişkin duygu ve düşüncelerini rahat bir biçimde ifade edebilmelerinin sağlanması.
3	Sosyal atom ve rol atomu çalışması	Annelerin etrafındakileri verdiği öneme göre yerleştirebilmesi Annelerin farklı rollerine bakabilmesi
4	Rol Atomu (Annelik Rolüne Bakmak)	Annelik rolünün farklı yanlarının olduğunu görmeleri. Annelik rolünün kendi benlik yapısıyla ilişkisini anlaması

Tablo 2.
(devamı)

5	Role Yatırım	Karşılanmayan ihtiyaçların fark edilmesi Annelik rolüne yapılan yatırımların oynanması
6	Rolde Yeterlilik	Yeterlilik ve yetersizlikle ilgili kendini değerlendirmesi
7	Annelik Stresi	Ebeveynlik stresinde “ötekiden” gelenlerin ayırt edilmesi
8	Rol dengelemesi	Farklı rollerden ihmal edilen roller ile aşırı bağlanılan rollerin fark edilmesi
9	Rol doyumu	Annelik rolüne ilişkin olumlu duygu ve düşüncelerin fark edilmesi
10	Kendilik Stresi	Kendilik algısının stres düzeyine etkisini fark edilmesi
11	Kendilik Algısı	Kendini bütün olarak değerlendirme
12	Vedalaşma	Geçen on bir oturumun değerlendirilmesi. Hoşça kal demenin ve bırakabilmenin öneminin fark edilmesi. Ayrışabilme ve vedalaşma çalışması

3.6. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmanın bağımsız değişkeni annelere yapılan rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması, bağımlı değişkeni ise annelerin annelik rolüne ilişkin

kendilik algısı ile ebeveynlik stresidir. Veri toplama işlemi ve uygulamanın yapılması 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama öncesinde Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu, Bilimsel Araştırma Etik Kurulu Kurulu'ndan uygulama için gerekli izinler alınmıştır. Söz konusu izin ve onay yazısı Ek 5'de sunulmuştur. Veriler Denizli ili içerisinde yer alan, okul öncesi kurumlarda çocuğu bulunan ve anne-babadan ayrılma kaygısı yaşayan çocukların annelerinden toplanmıştır. Çalışmada öncelikle ölçekler çocuğu anaokuluna giden ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan 118 anneye uygulanmıştır. Ebeveynlik stres puanının ortalamaları alınmış ve ortalamanın bir standart sapma üstünde olan yirmi dört anneden seçkisiz olarak deney ve kontrol gruplarına onar üye atanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının belirlenmesinin ardından kontrol grubundaki üyelere ulaşılmış ve süreç hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Deney grubu üyeleri ön görüşmeye çağrılmış, ön görüşmenin ardından on iki hafta, haftada bir oturum ve 120 dakika olmak üzere rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Deney grubunda iki annenin grupla psikolojik danışma sürecine devam edememesi sebebiyle deney grubundan sekiz üyenin verileri araştırmada kullanılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamış ve on kişinin tamamından veriler alınmıştır.

Araştırmanın nicel verilerinin analizinde uygulanan Ebeveynlik Stres Ölçeğinden elde edilen veriler, deney ve kontrol gruplarında kendi içlerindeki ön test ve son test puanları arasındaki farkı parametrik olmayan testlerden Wilcoxon testi; deney ve kontrol gruplar arasındaki ön test ve son test puanları farkı test ederken ise parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Veri analizinde, parametrik olmayan testlerin kullanılmasının sebebi örneklem sayısının az olmasıdır (Pallant, 2020). Analiz yapılacak gruplardaki üye sayılarının 30'dan az olması durumunda nonparametrik testlerin kullanılması önerilmektedir (Can, 2017). Bir grupla psikolojik danışma uygulamasında ideal üye sayısının yedi ile on iki arasında olacağı göz önüne alındığında (Voltan-Acar, 2012; Yalom, 2002) elde edilen veri analizinde parametrik olmayan testleri kullanmak zorunluluk olmaktadır (Kraska-Miller, 2014).

Çalışmada ulaşılan veriler SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Analizde %95 güven aralığında ($p<,05$) anlamlılık aranmıştır. Tüm verilerin analizinde grup üyelerinin

gizliliği bilgilerinin numaralandırma yöntemiyle yapılmasıyla sağlanmıştır. Nitel veriler elde edilirken alınan ses kaydı da tez'in yayınlanmasından bir yıl sonra imha edilecektir.

Nitel veriler, deney grubu üyeleriyle bireysel olarak yapılan 30-45 dakika süren görüşmeler sonucunda elde edilmiştir. Bu görüşmelerde ses kaydı izni ile kayıt alınmıştır. Nitel veriler, içerik analiz yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Nitel analizde öncelikli olarak ses kaydı deşifre edilmiştir. Ardından iki kişi (psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktora derecesine sahip başka bir uzmandan daha destek alınmıştır) kodlama yaparak verileri anlamlı bölümlere ayırmış (Yıldırım ve Şimşek, 2008), verilerin kavramsallaşması sağlanmıştır (Strauss ve Corbin, 1990). Kodlayıcıların uyumunun %95 civarında olduğu değerlendirilmiştir bu da en az %80 (Miles ve Huberman, 1994) olması kriterini karşılamaktadır. Kriterin sağlanmasından sonra kodlardan kategoriler oluşturulmuş, kategorilerden de temalara ulaşılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Temalar oluşturulduktan sonra uzman incelemesi tez danışmanı tarafından gerçekleştirilmiştir. Son olarak bulgularda grup üyelerinin ifadelerinden alıntılara da yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algısına yönelik deney ve kontrol gruplarına dair betimsel istatistiklere, rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışmanın ebeveynlik stres düzeyine etkisine dair nicel verilerin analiz sonuçlarına ve nitel verilerin değerlendirmesine yer verilmiştir.

4.1. Betimsel Analizler

Çalışmaya katılan deney ve kontrol grubu üyelerinin betimsel istatistikleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 3.
Deney ve kontrol grubu frekans ve yüzde değerleri

Grup	Değişkenler	F	%		
Deney Grubu	Yaş	26-30	2	25	
		31-40	5	62,5	
		41-50	1	12,5	
	Çocuk Sayısı	1	2	25	
		2	3	37,5	
	Okula Başladığı Döneme Kadar	3	3	37,5	
		Anne	5	62,5	
	Çocukla İlgilenen Kişi	Baba	0	0	
		Aile Büyükleri	2	25	
	Okula Başlarken Ayrılmada Zorluk	Bakıcı	1	12,5	
		Anne	6		
	Kontrol Grubu	Yaş	Çocuk	8	
			20-25	1	10
			26-30	4	40

Tablo 3.		31-40	4	40
(Devamı)	Yaş	41-50	1	10
	Çocuk Sayısı	1	3	30
		2	4	40
	Çocuk Sayısı	3	2	20
	Okula Başladığı	4	1	10
	Döneme Kadar	Anne	6	60
	Çocukla İlgilenen			
	Kişi	Baba	0	0
	Okula Başladığı	Aile Büyükleri	3	30
	Döneme Kadar	Bakıcı	1	10
	Çocukla İlgilenen	Anne	5	
	Kişi			
	Okula Başlarken			
	Ayrılmada	Çocuk	8	
	Zorluk			

Tablo 3’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubunda yer alan üyelerin tamamı annelerden oluşmuştur. Deney grubunda sekiz üyeden ikisi 26-30, beşi 31-40, biri de 41-50 yaş aralığındadır; kontrol grubunda ise biri 20-25, dördü 26-30, dördü 31-40, biri de 41-50 yaş aralığındadır. Deney grubunda iki üyenin 1’er çocuğu, üç üyenin 2’şer, üç üyenin de 3’er çocuğu bulunmaktadır; kontrol grubunda ise üç üyenin 1’er, dört üyenin 2’şer, iki üyenin 3’er, bir üyenin ise 4 çocuğu bulunmaktadır.

Deney grubunda çocuğun okula başladığı döneme kadar çocukla ilgilenen kişiye beş üye *kendim*, iki üye *aile büyükleri*, bir üye de *bakıcı* yanıtını vermiştir. Kontrol grubunda ise altı üye *kendim*, üç üye *aile büyükleri*, bir üye de *bakıcı* yanıtını vermişlerdir. Deney grubunda çocuğun okula başlarken ayrılmada güçlük çekenler açısından verilen yanıtlara bakıldığında altı üyenin *çocuğundan ayrılırken zorluk yaşadığı* ve deney grubu katılımcılarının tamamının *çocuklarının ayrılırken zorluk yaşadığı* yanıtı alınmıştır; kontrol

grubunda ise beş üyenin *çocuğundan ayrılırken zorluk yaşadığı* ve kontrol grubu katılımcılarının tamamının *çocuklarının ayrılırken zorluk yaşadığı* yanıtı alınmıştır.

Tablo 4.

Ebeveyn Stres Ölçeği (ESÖ) ön test puanlarına göre çalışma değişkenlerinin betimsel istatistikleri

Grup	Ölçek	En Düşük	En Yüksek	X	Çarpıklık	Basıklık
Deney	ESÖ	17	31	23,50	,446	-1,481
Kontrol	ESÖ	17	27	19,30	2,306	6,047

Tablo 4’de ölçekten elde edilen ön test verilerine ait betimsel istatistikler verilmiştir. Çarpıklık-Basıklık değerlerine bakıldığında deney grubunda Ebeveyn Stres Ölçeği (ESÖ) toplam puanının çarpıklık değerinin ,446 basıklık değerinin -1.481; kontrol grubunda ESÖ toplam puanının çarpıklık değerinin 2,306, basıklık değerinin 6,047 olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Ebeveyn Stres Ölçeği (ESÖ) son test puanlarına göre çalışma değişkenlerinin betimsel istatistikler

Grup	Ölçek	En Düşük	En Yüksek	X	Çarpıklık	Basıklık
Deney	ESÖ	7	20	12,12	,636	-,951
Kontrol	ESÖ	4	22	12,20	,329	-1,618

Tablo 5’de ölçekten elde edilen son test verilerine ait betimsel istatistikler verilmiştir. Çarpıklık-Basıklık değerlerine bakıldığında deney grubunda Ebeveyn Stres Ölçeği (ESÖ) toplam puanının çarpıklık değerinin ,636 basıklık değerinin -,951; kontrol grubunda ESÖ toplam puanının çarpıklık değerinin ,329 basıklık değerinin -1,618 olduğu görülmektedir.

4.2. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Annelerin Annelik Rolüne İlişkin Ebeveynlik Stresi Etkisine İlişkin Nicel Bulgular

Bu bölümde araştırmanın nicel kısmı olan grupla psikolojik danışmanın annelerin ebeveynlik rolüne ilişkin algılanan stres etkisine ilişkin ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.2.1. Deney Grubu Üyelerinin Ön test ve Son test Puanlarına İlişkin Bulgular

Grupla psikolojik danışmanın uygulandığı üyelerin son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test edebilmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmış ve sonuçlar tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Deney grubu son test puanlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

ESÖ	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P	
Sontest- Öntets	Negatif Sıra	8	4,50	36,00	-2,530	,011
	Positif Sıra	0	0	0		
	Eşitlik	0				
	Toplam	8				

Tablo 6 incelendiğinde, deney grubunun ebeveynlik stresi ($z=-2,530$) ön test ile son test puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<,05$). Deney grubunun fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar lehine olduğu görülmektedir. Bir başka ifade ile deney grubu üyelerinin ebeveynlik stresi son testte ön teste kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşüktür ($p=0.011$). Bu sonuca göre uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamasının, annelerin ebeveynlik stresini azalttığı söylenebilir.

4.2.2. Kontrol Grubu Üyelerinin Ön test ve Son test Puanlarına İlişkin Bulgular

Kontrol grubu üyelerinin son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test edebilmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmış ve sonuçlar tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Kontrol grubu son test puanlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları

ESÖ	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Sontest- Öntets	Negatif Sıra	8	,19	-2,244	,025
	Positif Sıra	2	2,756		
	Eşitlik	0	5,50		
	Toplam	10			

Tablo 7 incelendiğinde, kontrol grubunun ebeveynlik stresi ($z=-2,244$) ön test ile son test puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmektedir ($p<,05$). Kontrol grubunun fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın negatif sıralar lehine olduğu görülmektedir. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucuna göre kontrol grubu üyelerinin ebeveynlik stres puanlarına ilişkin son test ve öntest puanları arasında anlamlı bir fark vardır. Bir başka ifade ile kontrol grubu üyelerinin ebeveynlik stresi son testte ön teste kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşüktür ($p=0.025$).

4.2.3. Deney ve Kontrol Grubu Üyelerinin Ön Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Deneyssel işlemde öncelikle gruplar arasında ön testin karşılaştırma analizi yapılır (Karasar, 2012). Yapılan ön test analizinde gruplar arası anlamlı farkın olmaması, işlemin etkililiğinin değerlendirilmesi için önem taşımaktadır (Büyüköztürk, 2020). Bu bilgilerle deneyssel işlem öncesinde yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

Deney ve kontrol gruplarına ait ön test puanlarına ilişkin Mann Whitney u Testi sonuçları

Gruplar	N	ortalama	U	Z	P
Deney	8	12,00	20	-1,812	,070
Kontrol	10	7,50			

Tablo 8’de deney ve kontrol gruplarını oluşturan ebeveynlik stresi düzeylerine ilişkin ön test puan ortalamaları arasında anlamlı derecede fark olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (p=0,70)

4.2.4. Deney ve Kontrol Grubu Üyelerinin Son Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Deney ve kontrol grubu üyelerinin son test puanlarının birbirlerinden anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını test edebilmek amacıyla da Mann Whitney U testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9.

Deney ve kontrol gruplarına ait son test puanlarına ilişkin Mann Whitney U Testi sonuçları

Gruplar	N	ortalama	U	Z	P
Deney	8	9,69	38,500	-,133	,849
Kontrol	10	9,35			

Tablo 9 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ebeveynlik stresi son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Mann Whitney U testi ile sınanmış ve gruplar arası anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p=,849$). Bu durumda grupla psikolojik danışma uygulamasının yapıldığı grupla bu müdahalenin yapılmadığı grup arasında üyelerin ebeveynlik stres düzeyini azaltmada anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermektedir.

4.3. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Annelerin Annelik Rolüne İlişkin Ebeveynlik Stresi Etkisine İlişkin Nitel Bulgular

Rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan annelerin uygulamaya ilişkin deneyimlerini değerlendirmek için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Annelik rolüne ilişkin kendilik algısı ve ebeveynlik stresine ilişkin grup sürecinin özellikleri dikkate alınarak uygulanan grupla psikolojik danışma rol oynamaya dayalı bir süreçle yürütülmüştür. Süreçte grubun terapötik etkisi, grup yöneticilerinin yönetimi ve rol oynamaya dayalı olarak kuramsal temel (Corey, Corey ve Corey, 2016; Yalom, 2002) ekseninde temalar oluşturulmuştur. Uygulama sonrasında görüşme soruları ile üyelerin, grupla psikolojik danışma deneyimlerine, annelik rolüne ilişkin kendilik algısına katkılarına, ebeveynlik streslerine, rol oynamaya dayalı süreç ile uygulamanın değerlendirilmesine odaklanılmış ve nitel verilere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Annelerin, görüşmedeki sorulara verdikleri cevaplar analiz edilerek kod, kategori ve temalara göre sınıflandırılarak düzenlenmiştir (Strauss ve Corbin, 1990; Yıldırım ve Şimşek, 2008). İçerik analizi sonucunda ulaşılan bulgular oluşan her temanın altında tablolarda sunulmuştur. Son olarak bulgularda grup üyelerinin ifadelerinden alıntılara da yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

4.3.1. Grupla psikolojik danışmaya metaforik yaklaşım kategorileri ve teması

Bu temada grup üyelerinin grupla psikolojik danışma sürecinde yaşamış olduklarının yolculuk metaforu üzerinden deneyimlerin somutlaştırılması ve sürecin gözden geçirilmesinden bahsedilmektedir. Deney grubu üyelerinin grupla psikolojik danışmaya yolculuk teması; zorlayıcı ve rahatlatıcı kategorilerle oluşmuştur (Tablo 10).

Tablo 10.

Metaforik yaklaşım kategorileri ve teması

Kodlar	Kategoriler	Tema
Meşakatli		
Virajlı		
İniş ve çıkışları olan	Zorlayıcı	
Uzun		
Yük alınıp yüklerden arınılan yolculuk		
İlerleyen		
Duygu değişimleri olan		YOLCULUK
Farkındalığı artıran		
Sonunda ışık olan tünelde yolculuk		
Rehberli bir yolculuk		
Bilinmeyenleri öğreten yolculuk	Rahatlatıcı	
Sevindirici		
Mutlu eden		
Rahatlatıcı		
Umutlu		
Özgür		

“Bu bir tren yolculuğu olurdu bence. Her durakta duran, her durakta bir yük alan ve bir yükü indiren bir tren yolculuğu olabilirdi.” (Ü2).

“Benim için çok güzel bir yolculuktu. Beni rahatlatan beni mutlu eden bir yolculuk...” (Ü3).

“Sonunda ışık olan bir tünel diyebilirim. Hani bir tünele giriyorsunuz ışık var umuduyla giriyorsunuz, çıkışta o ışığı görüp çıkıyorsunuz böyle düşünüyorum aldığım verimden dolayı.” (Ü7)

“Bir kutunun içinde Sonsuzluğa giden bir yolculuk” (Ü5).

Rahatlatıcı kategorinin yanında zorlayıcı olarak hissedenler de olmuştur.

“Meşakkatli bir yolculuk olurdu. Amaçladığım şeyi gerçekleştirmek amacıyla kendimi keşfetmeye özgür bırakmaya dair bir yolculuk... böyle zikzaklı ama geri gitmeyen, başa dönmeyen bir yolculuk... devam eden bir yolculuk. Umut vadeden sevindirici bir yolculuk” (Ü1).

Üyelerin, sürece dair açıklamaları zorlayıcı ve rahatlatıcı olarak kategorilenmiştir. Üye paylaşımlarında rahatlatıcı kategorisinin daha fazla ön plana çıktığı görülmektedir. Süreci hem zorlayıcı hem de rahatlatıcı bir yolculuk olarak tanımlayan üyelerin ifadeleri incelendiğinde süreçten kazanımlarının olumlu yönde olduğu anlaşılmaktadır. Grupla psikolojik danışma sürecindeki yolculuklarında gruba getirdiklerini ve gruptan aldıklarını öne çıkartarak umuda, geleceğe taşımaya dair ifadeler kullandıkları görülmektedir.

4.3.2. Grupla psikolojik danışma sürecinin ebeveynlikte fark ettirdikleri kategorileri ve teması

Bu temada grup üyelerinin grupla psikolojik danışma süreciyle ebeveynlikte fark ettirdiklerinden bahsedilmektedir. Deney grubu üyelerinin grupla psikolojik danışma sürecinin ebeveynlikte fark edilenler teması; farkındalık, kabul, çocukla sağlıklı iletişim ve duygusal okuryazarlık kategorilerinden oluşmaktadır (Tablo 11).

Tablo 11.

Ebeveynlikte fark edilenler kategorileri ve teması

Kodlar	Kategoriler	Tema
Annemin anneliğine ulaşma çabasında olduğumu fark etmek	Farkındalık	
Her şeye yetişemeyeceğimi fark etmek		
Anneliğimin değerli olduğunu fark etme		

EBEVEYNLİKTE FARK EDİLENLER

Tablo 11 (Devamı)

Şanslı ve güçlü olduğumu
fark etme

Kendi özelliklerimin annelik
rolüne etkisini fark etme

Şimdiki anın güzelliğini
görebilme

Yalnız olmadığımı fark etme

Kendi anneliğimi fark etme

Annelik rolünü başkasından

yani (kendi annem dahil)

gördüğüm gibi değil de

olduğum gibi yada kendi

durumuma uygun bir şekilde

davranmam gerektiğini fark

etme

Kendimi suçlamayı bırakmak

Anneliği olduğu gibi kabul
etmek

Kabul

Aşırı kontrolü azaltmak

Çocukları anlayabilmek,

sorunlara çözüm bulmak

Çocukla Sağlıklı

Bağırıp kızmadan iletişim

İletişim

kurabilmek

Duyguları fark ederek

yönetmeyi öğrenme

Duygusal Okur

Yazarlık

Aşağıda üyelerin ifadelerinden alıntılara yer verilmiştir

“İlk günden itibaren aslında benim ulaşmaya çalıştığım bir şeyi annemin anneliği olduğunu fark ettim. Daha önce kafamda düşünmüştüm ama hiçbir zaman yüksek sesle söylememiştim...” (Ü1).

“Her şeye yetişemeyeceğimi fark ettim... Bazı şeylerin de eksik kalması gerektiğini, bu eksik kalanı telafi etmek için çok fazla çabalıyordum, artı çocuklara çok fazla bağıyordum; hep beraber lavaboya, hep hep beraber üst kata, hep beraber odalarına giderdik.” (Ü2).

“ Etrafımda olanların değişmesini beklemek yerine kabullenmek ve kendimi değiştirmeye başladım . . . (Ü8).

“...Bunun dışında bağırma olmadan, kızma olmadan, aşırı tepkili bir şekilde davranmadan hareket ediyorum. Önceki halimden çok çok farklı davranıyorum...” (Ü3).

“Hep çocuklar büyüyünce bir şeylerin yola gireceğini düşünürdüm, bugünlerimi böylelikle daha zorlaştırdığımı fark ettim.” (Ü6).

Grupta üyelerin annelikleriyle ilgili daha önce fark etmedikleri veya fark etseler de kabul etmedikleri durumların grupla psikolojik danışma sürecinde ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Üyelerin, grupla psikolojik danışma sürecindeki fark ettikleri üzerinden elde edilen bulgularda kendilerini strese sokan ve nasıl bir anne olmalarının gerektiği söylemlerine ilişkin farkındalık oluştuğu görülmektedir. Üyelerin ifadelerinde bu söylemlerde -meli, -malı ifadeleri dikkat çekmektedir. Üyelerin paylaşımlarından bu ifade ve kendilerince kurulların esnediği, diğer annelerle paylaşımların da hem farkındalık hem de kabul konusunda kendilerine katkı sağladığı anlaşılmaktadır. Aynı zamanda sürecin çocukla iletişim ve duyguları yönetme konusunda da katkısı üyelerin paylaşımlarında görülmektedir.

4.3.3. Grupla psikolojik danışma sürecinin annelik rolüne ilişkin kendilik algısına katkıları kategorileri ve teması

Bu temada grup üyelerinin grupla psikolojik danışma sürecinin kendilik algıları ile ilgili kısmından bahsedilmektedir. Grupla psikolojik danışma sürecinin annelerin ebeveynliğine katkıları teması; yüzleşme, stresi yönetebilme, kendini kabul, çocuğa sağlıklı yaklaşım, öz-şefkat ve düşünme becerisi kategorilerinden oluşturulmuştur (Tablo 12).

Tablo 12.

Annelik rolüne ilişkin kendilik algısına katkı kategorileri ve teması

Kodlar	Kategoriler	Tema
Rol ile karşılaşmak ve yüzleşmek	Yüzleşme	EBEVEYNLİĞE KATKILAR
Mükemmel olmadığımı anlamak		
Stresin azalması	Stresi Yönetebilme	
Rahatlık		
Sakinlik		
Anneliği ve hayatı olduğu gibi kabul edebilme	Kabul	
Kendini suçlamanın azalması		
Çocuklara daha iyi davranma	Çocuğa Sağlıklı Yaklaşım	
Çocuklarla eğlenebilme		
Çocuklara aşırı tepki göstermeme		
Anne rolünü daha iyi sergileme		
Çocukla nasıl iletişim kurulacağını öğrenme	Öz-şefkat	

Tablo 12 (Devamı).

Kendime çok

yüklenmemeyi öğrenme

Donanımlı düşünme

Zorunluluklara bakış açısı
değişimi

Düşünme Becerisi

Esnek bakabilme

Aşağıda üyelerin ifadelerinden alıntılara yer verilmiştir.

“Kendime yeter dedim. Biraz dur kendine bu kadar yüklenme şu omuzlarını biraz rahatlat sakinleş... Çünkü benim annelik algımda anne mükemmeldir, anne hatasızdır, anne bakımlı olur, anne eğitimi de olur, anne işini de halleder... Öyle bir mükemmel bir anne olmadığını bana hatırlattı” (Ü1)

“Derin düşüncelerim yoktu, düz bakıyordum her şeye; ama şimdi derin düşünüyorum. Donanımlı düşünmeye başladım. Kendim için de güzel şeyler oldu” (Ü3).

“... hayır demeyi öğrendim, rahat olmayı öğrendim, boş vermeyi öğrendim. Rahat rahat daha iyi hissettim” (Ü7).

“Bu süreçten sonra daha az sorgulama yapıyorum. Gerçekten suçlamalarım azaldı” (Ü2).

“Çok şey değişti. Örneğin, her şeyi kontrol edemeyeceğimi ve olduğu gibi kabullenip devam etmeye, olayların pozitif tarafından bakmaya, hiç bir şey için kafayı takip günümü mahvetmeden sakince düşünüp çözümler bulmaya başladım” (Ü8).

Grupta üyelerin, annelik rolüyle ilgili ötekilerden gelenlerin annelik rolü algısını şekillendirdiği ve annelik rolünün eğlenceli ve güzel gibi yönlerinin görülmesi ile stres veren annelik rolünün sakinlik ve rahatlık vermeye başladığı görülmektedir. Üyelerin, grupla psikolojik danışma sürecindeki annelik rolüne ilişkin kendilik algısına katkıları üzerinden elde edilen bulgularda ötekilerden gelenlere ilişkin farkındalık oluştuğu görülmektedir.

4.3.4. Grupla psikolojik danışma sonrası annelik rolüne ilişkin gelecek kategorileri ve teması

Bu temada grup üyelerinin grupla psikolojik danışma süreci sonrasında bahsedilmektedir. Deney grubu üyelerinin gelecek teması; değer, kabul üzerine çalışma, dinginlik, rollerin ayrışması, sosyallik, çözüm odaklı kategorilerinden oluşturulmuştur (Tablo 13).

Tablo 13.

Annelik rolüne ilişkin gelecek kategorileri ve teması

Kodlar	Kategoriler	Tema
Kendime değer verme Kendime daha fazla vakit ayırma	Değer	
Eksik kalanları dile getirebilme Eksik kalanları kabul etme Kontrolden uzaklaşma Stresin varlığını ve geçiciliğini kabul Babalık rolüne olan eleştiriyi azaltma	Kabul Üzerine Çalışma	GELECEK
Yavaşlamak Sakin bir hayat Sakin bir ebeveyn	Dingin	
Rolleri karıştırmadan kendi anneliğine odaklanma Babalık rolünü üstlenmeme Rollerimi fark etme	Rollerin Ayrışması	
Sosyal hayatı geliştirme Çocukla beraber sosyalliği artırma	Sosyallik	

Tablo 13 (Devamı).

Negatif düşünmeden

çözümü arama

Çözüm Odaklı Düşünce

Olaylara çözüm odaklı

bakma

Aşağıda üyelerin ifadelerinden alıntılara yer verilmiştir.

“Daha çok sosyal olmayı düşünüyorum, çok az sosyalim” (Ü3).

“Eşimin davranışını çok eleştiriyordum. Şöyle yapma, böyle yapma... Onun babalık rolünü eleştiriyordum ama şimdi kendimi daha fazla frenliyorum bu da dolaylı olarak olumlu yansıyor” (Ü6).

“...Dediğim gibi anneliğimin ne kadar kıymetli ve değerli olduğunu bu 12 oturumda fark ettim. Bazı değişimler de oldu eşimle de olsun başkasıyla da olsun... Tek sorun olan çocuk bizim çocuk değilmiş. Eşim de ben de biraz daha sakinleştik, anlamaya çalıştık. Daha sakin bir ebeveyn olduk” (Ü5).

“Dün gittiğim toplantıda, Ü1 seni çok dinlenmiş gördük dediler. Hâlbuki alakası yok ama bazı şeyleri halletmiş olmam sonrası onlardan güzel şeyler duymak bana iyi geldi. Dışarıdan bende fark ettikleri şey bu. Buradaki yaşantılara tanık olmak benim için iyi geldi ve yüzüme yansıyan dinlenmiş rahatlamış şeyler var. Bana çocukları sorduklarında şu an burada anne değilim burada başka biriyim diyebildim. Bunda bile bana nasıl bir bakış açısı kattığını fark ettim” (Ü1).

Grupta üyelerin, şimdi neyi daha farklı yaptıkları ve gelecekte neleri daha farklı yapacakları konusundaki ifadelerin annelik rolünün diğer ihmal edilen rollerle dengesinin sağlanması ve stres yaratan rollerin (babalık rolü, kontrolcülük rolü) azaltılması gibi geleceğe taşınabilecek ifadeler kullandıkları görülmektedir. Üyelerin rol farkındalığıyla değişim ve dönüşümün, annelik rolünün geleceğine dair umudun oluştuğu görülmektedir.

4.3.5. Kendilik algısında ebeveynlik stresi kategorileri ve teması

Bu temada grup üyelerinin grupla psikolojik danışma süreciyle kendilik algısının ebeveynlik stresiyle ilgili olan kısmından bahsedilmektedir. Deney grubu üyelerinin ebeveynlik stresi teması; stresi yönetme becerisi, an'da kalabilme, farklı bakış açısı geliştirme kategorilerinden oluşturulmuştur (Tablo 14).

Tablo 14.

Ebeveynlik stresi kategorileri ve teması

Kodlar	Kategoriler	Tema
Stres ve panik atak sıklığının azalması	Stresi Yönetme Becerisi	STRES
Grup öncesine göre daha sakin davranma		
Daha sakin ve iyi hissetme		
Şimdiki ana odaklanmaya başlama	An'da Kalabilme	STRES
İyi anne olamayacağı düşüncesinden uzaklaşma	Farklı Bakış Açısı Geliştirme	
Annelik üzerinden genel değerlendirmeleri bırakma		
Başarısız anne kavramına yeniden bakma		
Çocuğun okula uyum sağlamasına dair düşünce ve duyguları gözden geçirme		

Aşağıda üyelerin ifadelerinden alıntılara yer verilmiştir.

“Onları (çocukları) daha serbest, daha özgür bırakma açısından bir adım geriye geldim. Onların alanlarını biraz daha genişlettim. Hayatımda kolay değişiklik yapabilen bir insan değilim aslında, ama değiştirdim” (Ü4).

“Çocuklar büyümeden ben rahat edemeyeceğim, iyi bir annelik yapamayacağım... Gibisinden düşünüyordum. Bu çok strese sokuyordu beni. Bu düşünceyi bırakmak, güzel anılara odaklanmak ya da odaklanmaya çalışmak stresimi azalttı” (Ü6).

“Özellikle çocuğum okula ilk başladığında çok daha stresliydim, çocuğum okula alışacak mı alışmayacak mı başlayacak mı başlamayacak mı? bunlar hep stresi benim için. Ama şimdi kendimi daha farklı algılıyorum” (Ü3).

“İlk döneminde çok stresliydim ama şimdi... Normalde bir başarısız anne olarak görülebilirdim kendimi ama bu süreçte bunun başka bir şey olduğunu fark ettim ...bu çocuk böyle devam edebilir, başka bir yolu var. Bu da farklı bir deneyim yeni bir şey deneyimliyorum diyorum. Bunu da deneyimlemem gerekiyor demek ki. Yani bir şeyleri kabullenmek stres halini yönetebilmek, stresi yönetebilmek, stresi yönetebiliyorum demem benim için kıymetli” (Ü1).

“Önceden daha stresliydim ama şimdi rahat ve çok iyi hissediyorum” (Ü8).

Grupta üyelerin, annelik rolüne ilişkin kendilik algılarının ebeveynlik stresine sebep olan kısmında olaylara durumlara ve kendilerine bakışın etkisinin fark edildiği, duyguları ile düşüncelerinin ebeveynlik stresine etkilerini gördükleri görülmektedir. Ayrıca, üyelerin, grupla psikolojik danışma sürecinde ebeveynlik streslerinin azaldığını ve ebeveynliğin iyi gelen kısımlarına daha fazla odaklandıkları görülmektedir.

4.3.6. Rol oynamaya ilişkin görüş kategorileri ve teması

Bu temada grup üyelerinin grupla psikolojik danışmada kullanılan rol oynamaya dayalı süreç ile rol oynamaya dayalı tekniklerden bahsedilmektedir. Deney grubu üyelerinin rol oynama teması; çocuklarla uygulama, kendine dair farkındalık, bedene dair farkındalık, kendini ifade etme becerisi kategorilerinden oluşturulmuştur (Tablo 15).

Tablo 15.

Rol oynama kategorileri ve teması

Kodlar	Kategoriler	Tema
Oynanan oyunları eve, çocuklara taşıma Çocuklara da aktarma imkanı güzeldi Arkadaşın rolüne girmek onun gözünden bakabilme Başkasının rolüne girme ve o rolü hissetme	Çocuklarla Uygulama	ROL OYNAMA
Başkasında kendi rolünü görmek farkındalık artırıcı	Kendine Dair Farkındalık	
Bedeni kullanmanın etkisini anlama	Bedene Dair Farkındalık	
Toplum içinde daha rahat ifade edebilme becerisi geliştirme	Kendini İfade Etme Becerisi	

Aşağıda üyelerin ifadelerinden alıntılara yer verilmiştir.

“En güzeli rol oynamaydı. Çünkü kendimi anlatmamda beni kolaylaştıran şey oldu. Birçok arkadaşımızın birçok karakteri rolüne girdik. Onlarla yaptığımız empati kendimi görmeyi daha çok kolaylaştırdı. Daha görünür kıldı” (Ü2).

“Özellikle Türkiye haritası ile başlayıp kendimizi orada anlatış şeklimiz... Daha sonra büyü dükkkanı... bunlar hiç unutmayacağım şeyler bunların yanında burada oynadığımız oyunları eve taşıyıp çocuklarımla oynamam; top oyunu, kaç topu tutabileceğiz! birkaç tanesine yetişebileceğiz. Kağıt yakalama. Birbirimizi kısıp alma gibi uyguladığımız oyunlar... Bir arkadaşımın benim annem olması, ben birinin kızı olmam, o rolden konuşmamız... Benim ihtiyacım olduğu şeylerden birini yaşadım rol oynamada. Eğer annem hayatta olsaydı ancak

öyle bir sahne olabilirdi. Anneme o şekilde sarılırdım, ben o sahneyi burada o şekilde yaşadım. Benim için hiç unutmayacağım çok kıymetli bir sahneydi” (Ü1).

“Çok güzeldi. Rollere kabiliyetim yoktu, ama az da olsa bir şeyler yapmaya çalıştım” (Ü3).

“Eğlenceli komik bir çalışma oldu. Hiç beklemediğim bir yerde böyle şapkadan tavşan çıkar gibi... eğlenirken şapkadan tavşan çıkar gibi bir anda içeriden gelen sorular, soru işaretleri değiştiriyordu. 2 dakika rol oynayıp yarım saat onun üzerine konuşmak etkili (Ü4).

“Benim en sevdiğim kısım buydu. Başkasının rolünü oynarken o rolü hissetmek ve ondan kendime ders çıkarmak. Kendi rolümü dışardan izlerken da çok şey fark ettirdi” (Ü8).

“...Ben omuzunda çocuk tutan bir anneyi seçmiştim. Orada bile kollarımı yukarıda olarak durduğumda o zaman bile çok etkilendim. Anlatırken çok etkilenmeyebilirdim ama gerçekten sırtımda bir sorumluluk yük taşıyorum gibiydi... canlandırma, rol oynama benim için çok etkili oldu” (Ü5).

Grupta üyelerin, eylem içerisinde olmalarının, hareket etmenin, başkasının rolüne girmenin ve başkasında kendi rollerini görmenin olumlu etkisinin olduğu görülmektedir. Aynı şekilde yapılan ısınma oyunlarının kendi çocuklarıyla da oynanması, sosyalleşmelerine dair başlangıçlar sunmasının da olumlu etki ettiği anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, üyelerin, grupta psikolojik danışma sürecinin eyleme dayalı olmasını ve hareket etmelerini olumlu olarak değerlendirdikleri söylenebilir.

4.3.7. Uygulamayı değerlendirme kategorileri ve teması

Bu temada grup üyelerinin grupla psikolojik danışmada diğer kısımların değerlendirilmesiyle ilgili kısımdan bahsedilmektedir. Deney grubu üyelerinin değerlendirme teması; en etkilenilen oyun, grup yöneticisi becerileri, sürece ilişkin istekler kategorilerinden oluşturulmuştur (Tablo 16).

Tablo 16.

Değerlendirme kategorileri ve teması

Kodlar	Kategoriler	Tema
Büyük Dükkanı Lohusalık Oyunu Top Yumurta Oyunu İmajinasyon Blop Ağacı Düğme oyunu Üç sandalye	En Etkilenilen Oyun	
Söz ve mimiklerin uyumu Kendimizi açmaya olan teşvik Kabul Naif Kibar Kontrollü Sabırlı Samimi Sakin Güzel kitap önerilerinde bulunma İlgili Doğru yerde doğru müdahale Kurallara uyma konusundaki hassasiyet Müdahaleci olunmaması	Yöneticilik Becerileri	DEĞERLENDİRME

Tablo 16 (Devamı).

Herkese kendini ifade
etme fırsatının verilmesi

Grup daha uzun
sürebilirdi

Sabah saatleri olabilirdi
Herhangi bir değişiklik
istememe

Sürece İlişkin İstekler

Aşağıda üyelerin ifadelerinden alıntılara yer verilmiştir.

“Büyü dükkânının yapıldığı oturum beni çok etkiledi. Oradaki duyguyu daha önce yaşamamıştım. İlk başta çok yordu ama daha sonra iyi geldi onu yaşamış olmak” (Ü6).

“Benim çok etkilendiğim oturumlardan biri büyü dükkânı oturumu ile yumurta ve toplarla oynadığımız oyun oturumuydu. İlk etapta algılayamamıştım bu oyunu ama sizin sorularınız bu o olsaydı ne olurdu sorularıyla bende ışıklar yandı en çok aklımda bunlar kaldı” (Ü2).

“Büyü dükkânının olduğu oturumdan çok etkilendim. Bir de lohusalık oyunundan. İyi lohusalık yaşayan anne, kötü lohusalık yaşayan anne rolleri günümüzde önemli. Benim için de güncel bir konuydu. İlk çocuğumdan başlayan süreç... bu süreci oynamak iyiydi” (Ü1).

“Aslında hepsi her günü bir birinden güzel ve etkileyiciydi” (Ü8).

“Doğru yerde doğru tekniği uygulanması bence. Doğru yerde müdahaleler yapıldı. Büyü dükkânındayken bir de boş sandalye etkinliği tekniği uygulanması hoşuma gitti. Büyü dükkânını tamamladı” (Ü6).

“...Çok naiif, ılımlı, sabırlı, sakin” (Ü3).

“Çok müdahaleci olunmaması. Herkes kendini olduğu gibi anlatabiliyordu” (Ü7).

“...yargılamayış önemliydi. Mimiklere de bunun yansımaları tabii... Doğru sorular sorulması önemliydi. Ben ister istemez yaşadığım durumları süper olarak göstermek eğilimindeydim

Ama öyle sorular soruldu ki o toprak eşelendi, ve o buzdağının altındaki kısım yavaş yavaş gün yüzüne çıktı. Bu beceri sayesinde açığa çıkarıyor, benim dikkatimi çeken buydu” (Ü1).

“Hepsi güzeldi. Biraz daha uzun olsaydı benim için iyi olacaktı. Bence çabuk bitti, daha dün gibi başladık ama bitti” (Ü3).

Grupta üyeleri, en etkilenilen oyun olarak farklı oyunlardan bahsedildiği, yöneticilik becerilerinde profesyonellikle beraber insani özelliklerin kullanımının olumlu yansıması ile oturumların artması yönünde görüşlerini bildirmişlerdir. Üyelerin, grupla psikolojik danışma sürecini değerlendirirken genel olarak olumlu bakıldığı ancak süre (12 haftadan daha fazla olabileceği) konusunda olumsuz bakıldığı görülmektedir.

Yapılan içerik analizine göre üyelerin gruba ilişkin deneyimlerinin olumlu olduğu görülmektedir. Kod, kategori ve temalar ile üye ifadelerinden elde edilen bulgularda, deney grubu üyelerinin grup deneyimini genel olarak olumlu algıladığı, rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ebeveynlik stresinin azalması konusunda olumlu katkılarının olduğu söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının annelerin ebeveynlik stresine etkisi ile annelerin grupla psikolojik danışma deneyimine ilişkin görüşleri dördüncü bölümde verilen bulgularla birlikte değerlendirilmiş, sonuç ve öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma, okul öncesi dönemde çocuğu olan ve çocuğu okula başladıktan sonra en az 1 ay uyum sorunu yaşayan annelere yönelik hazırlanan grupla psikolojik danışma uygulamasının etkililiğini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Uygulanan grupla psikolojik danışmanın annelerin ebeveynlik stresine etkisi; Ebeveynlik Stres Ölçeği (ESÖ) ön test-son test puanları ile uygulama grubu üyeleriyle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen verilerle araştırılmış ve sonuçlar tartışılmıştır.

5.1.Sonuç

Araştırmada temel iki hipotez bulunmaktadır. İlki, uygulama grubunun ebeveynlik stresi ölçek ön test-son test puan ortalamaları arasında son test lehine anlamlı farklılık olması (H1), İkincisi, uygulama ve kontrol grubunun ebeveynlik stresi ölçek puan ortalamaları ön test-son test puan ortalamaları arasında uygulama grubu lehine anlamlı farklılık olmasıdır (H2), Bu iki hipotezi sınamak için araştırmadan elde edilen nicel verilerin analiz sonuçları nitel verilerle desteklenerek değerlendirme sonuçlarına ulaşılmıştır.

5.1.1. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Annelerin Ebeveynlik Stresine Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Uygulama grubunun ebeveynlik stresi puanlarının grupla psikolojik danışma sonrasında anlamlı olarak farklı olduğu ve ebeveynlik stres puanlarının düştüğü görülmüştür. Elde edilen bu bulgu, yapılan analizlerde anlamlı düzeyde ($p<.05$) bir değişikliği gösterdiği ve ebeveynlik stres puanlarında düşüş olduğu için araştırmanın ilk hipotezi olan “uygulama grubunun ebeveynlik stresi ölçek son test puan ortalamaları

arasında son test lehine anlamlı farklılık olması (H1)''nı doğrulamıştır. Bu sonuç, uygulanan grupla psikolojik danışma uygulamasının annelerin ebeveynlik stresini anlamlı olarak azalttığını göstermiştir. Stresin üç aşamasında (alarm, direnme, tükenme) belirtildiği gibi, annelerin stres durumlarına genel uyumunun sağlanmasıyla yani stresin artmasının, süresinin uzamasının engellenmesiyle annelerin bedensel, psikolojik ve sosyal sorunlar yaşama durumu azalmaktadır (Cin, 2021; Selye, 1952; Yanık, 2019; Yılmaz, 2018). Yaşananların ebeveynlik stresini etkilemesi, ebeveynin ebeveynlik rolüne ilişkin bir tehdit hissetmesiyle olur (Wheaton, 1996). Annelerin ebeveynlik rolünün çocuğun okula başlamasıyla birlikte sorgulandığı ve okula uyum sorunlarının ebeveyn stresine yol açabileceği düşünüldüğünde annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algıları bu çalışmada öne çıkmıştır. Algılar ve yorumlar bilişsel, davranışsal ve duygusal durumlarla doğrudan ilişkilidir (Alameda-Lawson, Lawson, ve Lawson, 2010). Annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algısına yapılan rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma müdahalesinin annelerin ebeveynlik stresine olumlu etkisi olmuştur.

Kontrol grubundaki üyelerin ön test-son test ölçeklerinden elde edilen verilere bakıldığında anlamlı olarak farklılık olduğu ve ebeveynlik stres puanlarının düştüğü görülmüştür. Yapılan analizle kontrol grubunun da ebeveynlik stres puanlarının anlamlı düzeyde ($p < .05$) bir değişikliği gösterdiği ve ebeveynlik stres puanlarının düştüğü görülmektedir. Araştırmanın ikinci hipotezi olan “uygulama ve kontrol grubunun ebeveynlik stresi ölçek puan ortalamaları son test puan ortalamaları arasında uygulama grubu lehine anlamlı farklılık olması” elde edilen bulgulara göre sınımlanmıştır. Verilerden elde edilen bulgularda iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmış ve ikinci hipotez doğrulanmamıştır.

İkinci hipotezin sınımlanmasında niceliksel bir anlamlı farklılık olmamasıyla birlikte deney grubu son test puanlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarında pozitif sıranın sıfır, negatif sıranın ise sekiz olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun son test puanlarına ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçlarında ise pozitif sıranın iki, negatif sıranın ise sekiz olduğu görülmektedir. Yani kontrol grubu üyelerinden iki annenin stres puanlarının arttığı görülmektedir. İstatistiksel olarak anlamlılık görülmesi de deney grubundaki hiçbir üyenin stres puanının artmamış olması rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının hiçbir müdahalede bulunulmaması karşısında etkili

olduğu sonucu çıkarılabilir. Öte yandan kontrol grubundaki sekiz annenin ebeveynlik stres puanlarının düşüşü zaman etkisiyle (Selye, 1978) açıklanabilir. Çocuğu ya da kendisinin okula başlama sürecinde ayrırmakta güçlük çekilmesinin ebeveyn stresini arttırdığını ancak zaman içerisinde okula uyumla beraber ayrışmanın da sağlanabileceği çıkarımıyla ebeveyn stres düzeyinin düştüğü düşünölmektedir. Alan yazında kontrol grubunun stres düzeyinin anlamlı olarak düştüğü başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ebeveynlik stresi sadece ebeveynlik rolündeki görevlerden ve sınırlı becerilerden etkilenmez, ailenin işlevselliğinden de etkilenir (Hayes ve Watson, 2013). Özellikle annelerin eşlerinin desteklerini gördüklerinde ebeveynlik stresinin düşebileceği düşünülebilir. Eş desteğinin ebeveyn stresini azalttığı alan yazında belirtilmiştir (McHale, 2007). Ortak ebeveynlikle yaşanan stresin azalabileceği söylenebilir (Weissman ve Cohen, 1985). Ebeveyn stresi ile ortak ebeveynlik arasında ters yönde anlamlı farklılıklar olduğu, yani ortak ebeveynlik arttıkça ebeveyn stresinin azaldığı söylenebilir (Ediş, 2023). Bu çalışmada deney ve kontrol gruplarının tek ebeveyn olma veya eş desteğinin olması konusunda bir veri alınmamıştır. Verilen alan yazın ışığında ebeveyn stresinin ortak ebeveynlik açısından da incelenmesi ihtiyacı hissedilmiştir. Çocuk-ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin boşanmış annelerin empati, kabul ve stres düzeylerine etkisi konulu araştırmasında ise çocuk ebeveyn ilişki terapisi eğitiminin uygulandığı deney grubunda annelerin ebeveyn stres düzeylerinin azaldığı görölmüştür (Ateş, 2015). Bu açıdan da anne ve çocuk ilişkisinin seyrinin de çalışmaya dahil edilebileceği düşünölmüş ve aile işlevselliğinin incelenmesinin bu çalışmadaki kontrol grubu ve deney grubunun son test puanları arasındaki anlamlı farklılık bulunmamasını açıklayacağı düşünölmüştür.

5.1.2. Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasına İlişkin Deney Grubu Üye Görüşmeleri Bulgularının Tartışılması

Rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışmaya katılan annelerin uygulamaya ilişkin deneyimlerine üyelerle yapılan görüşmeler sonrasında oluşan; Metaforik yaklaşım, Ebeveynlikte fark edilenler, Annelik rolüne ilişkin kendilik algısına katkı, Gelecek, Ebeveynlik stresi, Rol oynama ile Süreç değerlendirmesi temaları ile sonuçlara ulaşılmıştır. Temalar değerlendirildiğinde üyelerin gruba ilişkin deneyimlerinin ebeveynlik ve ebeveynlik stresi ile uygulamanın odak noktası olan rol oynama eksenli olduğu

görülmektedir. Yapılan içerik analizinde annelerin kendi ebeveynlikleri ile ilgili bütüncül değerlendirme yerine annelik rolünden dolayı sergilenen davranış ile algılanan stresin kendilerinin bir parçası olduğunu, kendilerinin birden fazla role sahip olduklarını, tek rol odaklı bakışın streslerine etkisinin olduğunu fark ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye’deki eş rolüne ilişkin (karı-kocalık) sık rastlanan tıkanıklar ile ebeveynlik rollerine aşırı sapanma durumu gözlenmektedir. Ebeveynlerin aşırı koruyucu tutumları ya da tek rolde (anne olmak) saçları süpürge ederek süpürgeyi işleviyle çocuklarını temizlemekle ilgili stres yaşamaları olağandır (Doğaner, 2001). Annelerin annelik rolünün yanında diğer rollerinin (eş, çalışan, evlat, yiyecek, içecek, seven, üzülen vb.) farkına varmaları yaşanan stres düzeyi açısından önemlidir.

Rol oynamaya dayalı süreçte üyeler, baba, öğretmen ve çocuk gibi farklı rollerden kendilerine bakma imkânı bulmuşlardır. Üyelerin, başkasının rolüne girmesinin ve başkasının yerine geçerek kendisini görmesinin olumlu etkileri yapılan görüşmelerde görülmüştür (Erbay ve diğ., 2018; Orkibi, Azoulay, Snir ve Regev, 2017). Üyelerin ısınma oyunlarını evlerine taşınması, sosyalleşmelerine dair başlangıç oluşturması, grup kohezyonuna (bağlılığına) katkı sunması, grupta hareket etme imkânı oluşturması ile rol oynamanın grupta psikolojik danışmadaki ebeveynlik stresine müdahale sürecine önemli katkısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Annelik rolünde hissedilen yetersizlik algısının üyeler tarafından kimi zaman genelleyerek streslerini arttırdıkları ve grupta psikolojik danışma ile yetersiz hissettiklerini paylaşabildikleri ortam bulabilmeleri ile başka üyelerin de benzer şekilde yetersizlik yaşadıklarının görülmesi üyelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algılarını ve dolayısıyla annelerin ebeveynlik stresini olumlu etkilediği sonucuna varılmıştır. Karageyik (2019), Ebeveyn stresinin ebeveyn yetkinliği ve ebeveynin çocuğu ile iletişimi açısından incelenmesi araştırmasında ebeveyn yetkinliğinin ebeveyn stresini yordadığı sonucuna varmıştır. Bunun yanında Türkiye’deki ebeveynlerin, çocuklarıyla kurdukları ilişkilerinde fazla psikolojik ve davranışsal kontrol sağlamaya çalışmaları (Kocayörük, Çelik, Altıntaş ve Gümüş, 2023) ebeveynlik stresi ile ilişkisini düşündürmektedir. Bu açıdan araştırma, yeterlilik algısının ve yetkinliğin ebeveyn stresini etkilediği görüşünü desteklemektedir.

Ebeveynlik stresi tüm ebeveynlerde belli oranlarda görülebilen evrensel bir kavram olarak belirtilmektedir (Daeter-Deckard, 1998). Deney grubundaki iyileştirici faktör olarak evrensellekle üyelerin, benzer problemler ve güçlükler yaşayan diğer anneleri gözlemlemesiyle yalnız olunmadığı duygusunun stres düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu söylenebilir. Annelerin yaşadıkları problemleri grupla paylaşımları, üyelerin destekleyici yaklaşımı, grup üyelerinin gruba aidiyet duygusu yaşamaları, birbirlerini model alma ile yaşanan ebeveynlik stresinin azaltılmasında etkili olduğu söylenebilir. Okula uyum sorunu yaşayan çocukların annelerinin gruptaki paylaşımları ile işe yarayan yaklaşımların fark edilmesi ve yeni çözüm yolları denenmesi yaşanan stresin azaltılmasına katkı sağladığı da düşünülmektedir.

Alan yazında ebeveyn stresi açıklanırken ‘Günlük Güçlükler Teorisi’ yaklaşımında, günlük yaşamda karşılaşılan ve ebeveynlere stres yaratan durumların ortadan kalkmasıyla ya da stres yaratan duruma ilişkin algının değişmesiyle stres düzeyinin azalacağı bildirilmektedir (Daeter-Deckard, 2004). Grup üyelerinin bazılarının önceki çocuklarına ilişkin yaptıkları paylaşımların diğer üyelerin çocuğunun okula alışmamasının sabit bir durum olmadığı ve uyum sürecinin değişebileceği algısının annelik stresinin azaltılmasına katkısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Nitel bulgulardan elde edilen sonuçlarda deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışmadaki iyileştirici etmenlerden; umut aşılama, evrensellekle, bilgi aktarma, toplumsallaştırma, model alma, bireylerarası öğrenme, grup kohezyonu (bağlılık) etmenlerinin sürece etki ettiği söylenebilir (Yalom ve Leszcz, 2018). Alan yazında yapılan çalışmalarda grupla psikolojik danışma uygulamasının ebeveynlik stres düzeyinin düşürülmesinde etkili bir yöntem olduğu (Ateş, 2015; Çiftçi, 2020; Utkan, 2021) bu çalışmada doğrulanmıştır. Araştırmalar, ebeveynlik stresinde sosyal desteğin önemli olduğunu belirtmektedirler (Margarit ve Kleitman, 2006; Walker, 2000). Grupla psikolojik danışma sürecinin bu sosyal desteğin bir kısmını karşıladığı düşünülmektedir. Öte yandan ebeveynlik stresini etkileyen bir unsurun da annelik rolüne ilişkin kendilik algısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Ebeveynlik stresi yaşayan annelere yönelik hazırlanan rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının etkililiğinin incelendiği bu çalışmada;

- Rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışmanın annelerin ebeveynlik stresini anlamlı düzeyde düşürdüğü,
- Grupla psikolojik danışmadaki iyileştirici etmenlerin ebeveynlik stres düzeyinin azaltılmasında etkili olduğu,
- Grupla psikolojik danışma uygulamasının rol oynama ile desteklendiğinde etkili sonuçlar alındığı,
- Kontrol grubunda olan, yani hiçbir müdahalenin yapılmadığı grubun, ebeveynlik stresinin zaman faktörü aracılığıyla anlamlı düzeyde düştüğü,
- Deney ve kontrol grubu arasında son testlerde anlamlı bir farklılık olmadığı,
- Ebeveynlik stresini etkileyen bir unsurun da annelik rolüne ilişkin kendilik algısı olduğu sonuçlarına varılmıştır.

5.2. Öneriler

1. Çalışma 3-6 yaş döneminde normal gelişim gösteren çocuğu olan anneler ile gerçekleştirilmiştir. “Normal gelişim göstermeyen çocukların” anneleri için uygulama yapılabilir.
2. Grupla psikolojik danışma süreci öncesinde babalara ebeveynlik stresine ilişkin bir psikoeğitim programı uygulanabilir.
3. Bir diğer ebeveyn olan babalarla da ebeveynlik stresine yönelik olarak uygulama yapılabilir.
4. Grupla psikolojik danışma uygulamasının etkisini izlemek için izleme oturumları yapılabilir.
5. Uygulanan grupla psikolojik danışmadaki oturum sayısı artırılarak üyelerin ihtiyaçları daha fazla çalışılabilir.
6. Bu araştırmada annelere uygulanan grupla psikolojik danışma uygulaması, her kademedeki öğrencilerin ebeveynleri için çerçevesi yeniden belirlenerek uygulanabilir.
7. Annelere uygulanan rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışmanın çocukların okula uyumuna ve problem davranış göstermesine etkisi incelenebilir ve bu çalışma boylamsal olarak planlanabilir.
8. Annelerin ebeveynlik rolündeki kendilik algılarındaki yakın diğerlerinden (eş, çocuk, kendi ebeveynleri, çocuğunun öğretmeni) gelenlerin ölçülmesi ve ebeveynlik

stresine hangisinin daha fazla etki ettiği annelerin yaşamış olduğu stresi daha iyi anlamaya olanak sağlayabilir.

9. Ortak ebeveynlik, tek ebeveynlik, uyum sorunun değişimi konuları da dikkate alınarak çalışma yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. (1990). "Introduction to the Special Issue: The Stresses of Parenting". *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298–301. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904>.
- Abidin, R. R. (1992). "The Determinants of Parenting". *Parenting*, 21(4), 407–412.
- Abidin, R., Flens, J. R., and Austin, W. G. (2006). *The Parenting Stress Index*. In R. P. Archer (Ed.), Lawrence Erlbaum Associates Publishers: Washington.
- Adıgüzel, Ö. (2006). "Yaratıcı Drama Kavramı, Bileşenleri ve Aşamaları". *Yaratıcı Drama Dergisi*, 1 (1), 17-30.
- Adıgüzel, Ö. (2013). *Eğitimde Yaratıcı Drama*. Pegem Yayıncılık: Ankara.
- Alameda-Lawson, T., Lawson, M., and Lawson, H. (2010). "Social workers' roles in facilitating the collective involvement of low-income", *culturally diverse parents in an elementary school*. *Children and Schools*, 32 (3), 172-182.
- Altınay, D. (2000). *Psikodrama Grup Terapisi El Kitabı*. Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Altınay, D. (2011). *Psikodramada Seçme Konular, Teoriden Pratiğe Psikodrama*. Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-V)*. Ertuğrul Köroğlu (çev.) Hekimler Yayın Birliği: Ankara.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2017). "Ebeveynlik Stres Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2 (2) , 24-38. <http://ijeces.hku.edu.tr/tr/pub/issue/31378/316758>.
- Belsky, J. (1984). "The determinants of parenting: A process model". *Child development*, 83-96.
- Bergum, V. (1986). *The phenomenology from woman to moth-er*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Alber-ta, Canada
- Bowlby J. (2012). *Bağlanma*. Tuğrul Veli Soylu (çev.) Pinhan Yayıncılık: İstanbul.
- Brückl, T. M., Wittchen, H. U., Höfler, M., Pfister, H., Schneider ve S. Lieb, R. (2007). "Childhood separation anxiety and the risk of subsequent psychopathology: results from a community study". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76, 47–56.
- Budak, S. (2019). *Psikoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Ceylan, T. (2011). "Toplumsal Sistem Analizinde Toplumsal Statü ve Rol". *Journal of Graduate School of Social Sciences*, 15(1), 89-104.
- Cin, Z. (2021). *Konaklama İşletmelerinde Çalışanların İşlerinde Algıladıkları Stres Faktörleri, Stres Durumundaki Tavrıları Ve Stresle Baş Etme Stratejileri: Kuşadası'ndaki 4 Ve 5 Yıldızlı Konaklama İşletmelerine Yönelik Bir Uygulama*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

- Cooke, B. (1991). "Thinking and knowledge of underlying expertise parenting: comparison between expert and novice mother". *Family Relations*, 40 (1), 3-13.
- Corey, M. S., Corey, G., and Corey, C. (2016). *Psikolojik danışmada gruplar: Süreç ve uygulamalar* (F. Aysan, S. Balcı Çelik ve A. Uz Baş, Çev.). Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Creswell, J. W., ve Plano Clark, V. L. (2015). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage Publications Ltd.: London.
- Crnic, K., and Low, C. (2002). *Everyday stresses and parenting*. In M. H. Bornstein (Ed.), Lawrence Erlbaum Associates Publishers: Washington.
- Cropley, A. (2002). *Qualitative Research Methods. An Introduction for Students of Psychology and Education*. Riga: Zinatne.
- Cross, S., Hardin, E., and Gerçek Swing, B. (2011). "The what, how, why, and where of self construal". *Personality And Social Psychology Review*, 15 (2), 142-179.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Çam, Z. (2021). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin aile yaşam kaliteleri ebeveynlik stresi ve evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi. İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çekiç, A., ve Hamamcı, Z. (2018). "Anne-Baba Stres Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması". *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 63-70.
- Çekiç, A. (2022). *Ebeveynlik Stresi*, Eğitim Bilimleri Alanında Yeni Trendler (Ed. Ünvar, P.), Duvar Yayınları: İzmir.
- Çepni, S. (2014). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. Celepler Matbaacılık: Trabzon.
- Çiftçi, M. (2020). Özel yetenekli çocukların anne-babalarına yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının akılcı olmayan inançlar, psikolojik sağlamlık ve ebeveyn stresi üzerindeki etkisi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Deater-Deckard, K. (1998). "Parenting Stress and Child Adjustment: Some Old Hypotheses and New Questions". *Clinical Psychology: Science and Practice*. 5(3), 314-332.
- Deater-Deckard, K. (2004). "Parenting stress and the parent". *Parenting stress*, 27-54.
- Deater-Deckard, K., and Scarr, S. (1996). "Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: Are there gender differences?". *Journal of family psychology*, 10(1), 45.
- Deliktas, A., Korukcu, O. ve Kukulu, K. (2015). "Farklı gruplarda annelik deneyimi". *Clinical and Experimental Health Sciences*, 5(4), 274-283.
- Doğan, İ. (2002). *Sosyoloji*. Pegem A Yayıncılık: Ankara.
- Doğaner, İ. (2001). Psikodrama ve Semboldrama Uygulama Verilerine Dayanarak Ödipal Karmaşa İle İlgili Bir Yorum. Erişim: 28.01.2022
<http://www.izmirevlilikterapi.com/files/2001BergamaBildiri.pdf>

- Dökmen, Ü. (2005). *Sosyometri ve Psikodrama: Kuramsal Temeller, Uygulamalardan Örnekler, Yeni Yaklaşımlar*. Sistem Yayıncılık: Ankara.
- Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. Beta Basım Yayım Dağıtım: İstanbul.
- Dunning, M. J. and Giallo, R. (2012). “Fatigue, parenting stress, self-efficacy and satisfaction in mothers of infants and young children”. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2), 145-159.
- Eagly, A.H., Wood. W. and Diekmann, A. B. (2000). *Social Role Theory of Sex Differences and Similarities: A Current Appraisal*. T. Eckes ve H.M. Trautner (Ed.) .Lawrence Erlbaum Associates: London.
- Ediş, B. (2023). Ebeveyn zihinselleştirmesinin ebeveyn stresi üzerindeki etkisi: Ortak ebeveynliğin düzenleyici rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Erbay, G. L. Erbay, L. G., Reyhani, İ., Ünal, S., Özcan, C., Özgöçer, T., Uçar, C., ve Yıldız, S. (2018). “Does psychodrama affect perceived stress, anxiety-depression scores and saliva cortisol in patients with depression?”. *Psychiatry investigation*, 15(10), 970.
- Ersanlı, K. (2012). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. DH Basım Yayın: Ankara.
- Ersoy, E. (2009). “Cinsiyet Kültürü İçerisinde Kadın ve Erkek Kimliği (Malatya Örneği).” *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (2), 209-230.
- Ateş, F. B. (2015). Çocuk-Ebeveyn İlişki Terapisi Eğitiminin Boşanmış Annelerin Empati, Kabul Ve Stres Düzeylerine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Adana.
- Fichter, J. (1996). *Sosyoloji Nedir?*. Ofset Hazırlık ve Baskı: Ankara.
- Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. (2003). “Family Nursing: Research, Theory, and Practice”. *New Jersey: Upper Saddle River*. 17, 103-150.
- Gençtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*. Metis Yayıncılık: İstanbul.
- Gezer-Tuğrul, Y. (2019). “Toplumsal cinsiyet bağlamında kadınların annelik deneyimleri üzerine bir saha çalışması”. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, 3, 71 – 90.
- Güçlü, N. (2001). “Stres Yönetimi”. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 91-109
- Güler, M. ve Yetim, Ü. (2008). “Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11 (22), 34-43.
- Gürcan, A. (2007). “Aile İçi Roller”. *Meridyen Sosyal Bilimler Konferansları*, Altunizade Kültür ve Sanat Merkezi, Aralık 2007, İstanbul. 3-18.
- Hart, M. M. (1981). “Becoming a mother: Motherhood from the woman’s perspective, Doctoral dissertation”, The Pennsylvania State University. *Dissertation-Abstracts-International*, 42, 1633-1634.
- Hayes, S. A., and Watson, S. L. (2013). “The impact of parenting stress: A meta-analysis of studies comparing the experience of parenting stress in parents of children with and

without autism spectrum disorder”. *Journal of autism and developmental disorders*, 43, 629-642.

- Huberman, A. M., and Miles, M. B. (1994). *Data management and analysis methods*. In N. K. Denzin and Y. S. Lincoln (Eds.), Sage Publications, Washington.
- Kaba, İ. (2019), “Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme”, *Akademik Bakış Dergisi*, 72, 74-92.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2016). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları: İstanbul.
- Kağmıcı, Y. (2013). “Grupla Psikolojik Danışmada Kuramsal Yaklaşımlar”. A. Demir ve S. Koydemir (ed.) içinde, *Grupla Psikolojik Danışma* (s. 283-309). Pegem Akademi: Ankara.
- Kahraman, P. B., Tuba, Ş., Alataş, S., ve Tütüncü, B. (2018). “Okul öncesi dönemde okula uyum sürecine ilişkin öğretmen görüşleri”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 681-701.
- Kaner, S. (1990). “Psikodrama kuram: teknik ve araçlar”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (22), 457-480.
- Karageyik, K. (2019), Ebeveyn Stresinin Ebeveyn Yetkinliği Ve Ebeveynin Çocuğu İle İletişimi Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dal
- Karp, M., Holmes, P., and Tauvon, K. B. (2013). *Psikodrama Rehberi*. Nobel: Ankara.
- Karpuzluk, A. (2022). Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğa sahip annelerin ebeveynlik stresi ve çocuk sahibi olma motivasyonları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Düzce.
- Karslı, E. (2008). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve psikosomatik bozukluklar., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kerpelman, J. L. and Schvaneveldt (1999). “Young adults’ anticipated identity importance of career, marital, and parental roles: Comparisons of men and women with different role balance orientations”. *Sex Roles*, 41, 189-217.
- Kocayörük, E., Çelik, B., Altıntaş, E., ve Gümüş, G. (2023). Parental Control, Self- Construal and Well-Being: Evidence from Individualistic and Collective Culture. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 13(68), 92-105.
- Kraska-Miller, M. (2013). *Nonparametric statistics for social and behavioral sciences*. Crc Press: NewYork.
- Kuzucu, Y. (2011). “Değişen Babalık Rolü ve Çocuk Gelişimine Etkisi.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 79-91.
- Lazarus, R. S. (1993). “From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks”. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company. NewYork.

- Leonard, V. W. (1993). Stress and coping in the transition to parenthood of first-time mothers with career commitments: An interpretive study (Doctoral dissertation, University of California, San Francisco). *Dissertation-Abstracts-International*, 54, 3221.
- MacPhee, D., Fritz, J., and Miller-Heyl, J. (1996). "Ethnic variations in personal social networks and parenting". *Child Development*, 67 (6), 3278-3295.
- Manicavasagar, V., Silove, D., and Curtis, J. (1997). "Separation anxiety in adulthood: A phenomenological investigation". *Comprehensive Psychiatry*, 38 (5), 274-282.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları: Ankara.
- Martin, K. A., Leary, M. R., and Rejeski, W. J. (2000). "Self-presentational concerns in older adults: Implications for health and well-being". *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3), 169-179.
- McHale, J. P. (2007). "When infants grow up in multiperson relationship systems". *Infant mental health journal*, 28(4), 370-392.
- Merton, Robert King, and Robert C. Merton. (1968) *Social theory and social structure*. Simon and Schuster.. Google books.
- Miller, L., Steiner, D., Reid, S. , Trowell, J. and Holditch, L. (2004). *Çocuğunuzu Tanıyın: 0-6 yaş*. Altın Kitapları: İstanbul.
- Moreno, J. L. (1946). "Psychodrama And Group Psychotherapy". *Sociometry*, 9 (3), 249-253.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive?: A new approach to the problem of human interrelations*. U.S.A.
- Moreno, J.L., (1961). "Sosyometrinin Temelleri", N. Ş. Kösemihal (çev.), *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Dergisi*, 16. 63-90.
- Nelson, A. M. (2003). Transition to Motherhood. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 32(4), 465–477. doi:10.1177/0884217503255199
- Ohashi Y, Asano M. Transition to early parenthood, and family functioning relationships in Japan: a longitudinal study. *Nurs Health Sci*. 2012; 14: 140-147
- Ohashi, Y., and Asano, M. (2012). Transition to early parenthood, and family functioning relationships in Japan: a longitudinal study. *Nursing and health sciences*, 14(2), 140-147.
- Okutan, M., ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Orkibi H, Azoulay B, Snir S, Regev D. (2017). In-session behaviours and adolescents' self-concept and loneliness: A psychodrama process-outcome study. *Clin Psychol Psychother*. 2017 Nov;24(6)
- Ömeroğlu, M. (2015). Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları İle Başa Çıkma Yolları Ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir? *Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Antalya.
- Öngider, N. (2013). "Anne-baba ile okul öncesi çocuk arasındaki ilişki". *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5 (4), 420-440.

- Özbek Enstitüsü, (2021). Sosyometri. Erişim Tarihi: 12.05.2021. <http://www.akadirozbek.com/akadirozbek-mkd/psikodrama-nedir/5485/sosyodrama adresinden>
- Özbek, A. ve Leutz, G. (1987). Psikodrama Sahnesel' Etkileşim. Has-Soy Matbaası: Ankara.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. McGraw-hill education, UK.
- Poloma, M. Margaret (1993). *Çağdaş Sosyoloji Kuramaları*. Hayriye Erbaş (çev.). Gündoğan Yayınları: Ankara.
- Psikodrama Nedir?. (2022, 02 Şubat). Abdulkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü: Psikodrama Nedir?, Erişim: 10.09.2022 Adresi: <http://www.akadirozbek.com/akadirozbek-mkd/psikodrama-nedir/5483/sosyometri> .
- Sağiroğlugil, S. (2022). 48-72 aylık çocukların kaygı düzeylerinin babaların ebeveynlik stresi ve baba çocuk ilişkisi değişkenleri açısından incelenmesi, yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- San, İ. (1990). “Eğitimde yaratıcı drama”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 573-582.
- Sanay, E. (1991). *Genel Sosyoloji Dersleri*. Gazi Üniversitesi Basın Yayın Yüksekokulu Yayını: Ankara.
- Sarıca, G. E. (2020). Denetim birimlerinde örgütsel stres kaynakları ve stres yönetimi: Tarım ve Orman Bakanlığı Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Selye, H. (1952). The story of the adaptation syndrome. (Told in the form of informal, illustrated lectures.). The story of the adaptation syndrome. (Told in the form of informal, illustrated lectures.).
- Selye, H. (1978), “The Stress of Life”, The McGraw-Hill Companies, Inc., USA.
- Sethi, S. (1995). “The dialectic in becoming a mother: Experiencing a postpartum phenomenon. *Scandinavian Journal of Caring*”, 9, sethi 235-244.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., and Stanton, G. C. (1976). “Self-concept: Validation of construct interpretations”. *Review of educational research*, 46 (3), 407-441.
- Shaver, P. R., and Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and human development*, 4(2), 133-161.
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Björk, M. D., Faugli, A., and Emblem, R. (2012). “Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children”. *Scandinavian journal of public health*, 40(7), 596-604.
- Strauss, A., Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. SAGE Publications: New Delhi.
- Şenay-Güzel, (2013). Psikiyatri kliniğine başvuran çocuklarda mizaç özellikleri, aile işlevleri ve çocuk yetiştirme tutumları ile içe yönelim. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Terzioğlu, F. ve Taşkın, L. (2008). “Kadının Toplumsal Cinsiyet Rolünün Liderlik Davranışlarına ve Hemşirelik Mesleğine Yansımaları”. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12 (2), 62-67.
- Tezcan, M. (1995). *Sosyolojiye Giriş*. Feryal Matbaası: Ankara.
- Topcu, M. (2016). “Ayrılma ve bireyleşme: Nesne ilişkileri üzerine terapötik uygulama”. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3 (2), 17-28.
- Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006) “Bağlanma kuramı ve psikopatoloji”. *Düşünen Adam*, 19 (1), 24-39.
- Utkan (2021), Ebeveyn Merkezli Psikolojik Danışmanın Çocukların Problem Davranışları, Ebeveyn Stresi Ve Çocuk-Ebeveyn İlişkisine Etkisi, Adana, Çukurova, Sosyal Bilimler E.
- Ünsal, P. (2012). İş Stresi Algısı ve Başa Çıkma Bireysel Farklılıkların Rolü,: Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar, İçinde (Ed). Aşkın Keser, Gözde Yılmaz, Senay Yürür, Umuttepe Yayınları, 2. Baskı, İzmit: 387-422
- Voltan-Acar, N. (2012). Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri (Geliştirilmiş 9.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wheaton, B. (1996). The nature of chronic stress. M. Zeidner and N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, and applications*. Wiley: New York:.
- Wills, L., Petrakis, M. (2018). “The self in motherhood: the systematised a review of relational self- constructual and wellbeing in mothers”. *Advances in Mental Health*, 17 (1), 72-84.
- Winnicott DW. (1998). *Oyun ve gerçeklik*, Metis Ötekini Dinlemek Yayınları: Ankara.
- Yalom, I.D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (Çev: A. Tangör ve Ö. Karaçam). Kabalcı: İstanbul.
- Yalom, I.D., ve Leszcz, M. (2018). *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. Pegasus: İstanbul.
- Yanik, E. (2019). Stres ve stresle mücadele yöntemleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldırım, A., ve Simsek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık: İstanbul.
- Yılmaz, D. V., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L. ve Eroğlu, K. (2009). “Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Görüşleri.” *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1): 775-792.
- Yılmaz, G. (2018). Stresin çalışanların işletmeye bağlılığına etkileri: Kamu kuruluşlarında bir uygulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Çorum.
- Yılmaz, H., Ülker, M. ve Yılmaz, S. A. (2018). “Kadınlarda ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi”. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (2), 415–431.
- Yörükan, T. (2017). *Alfred Adler Sosyal Roller ve Kişilik*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul.

Zörer, P. B. (2015). Bağlanma kuramı perpektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Weissman, S. H., & Cohen, R. S. (1985). The parenting alliance and Adolescence. *Adolescent psychiatry*. 12, 24–45.



EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı;

Katılacak olduğunuz araştırma Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Tezi olarak Ercan Altan tarafından Prof. Dr. Ercan Kocayörük danışmanlığında yürütülmektedir.

Yapılacak olan çalışma kapsamında okulöncesi (3-6) dönemde çocuğu olan annelerin annelik rolüne ilişkin kendilik algılarına yönelik yaşanan ebeveynlik stresine ilişkin sorular sorulmaktadır. Sorulara verilen yanıtlardan sonra 12 oturumluk Rol Oynamaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışma uygulaması için katılımcılar belirlenecektir. Katılımcıların belirlenmesi için vermiş olduğunuz bilgilerden yola çıkılarak sizlere ulaşılarak ön görüşme yapılacaktır. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalıdır.

Araştırmada doğru sonuçlara ulaşmak, sizden istenen tüm soru ve ifadeleri yanıtlamanız ve vereceğiniz yanıtların sizin durumunuzu gerçekçi bir şekilde yansıtmaya bağlıdır. İçten vereceğiniz yanıtlarla ve araştırmaya yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışmada elde edilen veriler yalnızca bu çalışma için kullanılacak olup kişisel veriler kesinlikle gizli kalacaktır. Araştırma sorularına verilecek toplam süre 7-10 dk.

civarındadır. Yukarıda belirtilen hususlar dışında herhangi bir bilgiye ihtiyaç duyulması durumunda araştırmacının iletişim bilgileri aşağıda verilmiştir:

Araştırmacı: Psikolojik Danışman Ercan Altan

Yönerge: Size uygun gelen ifadenin önündeki boşluğu "X" ile işaretleyiniz.

İsim Soyisim:

Size Ulaşabileceğimiz Telefon Numarası:

Yaş:

Eğitim Düzeyi:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü ()

Çocuk sayısı :

(1) (2) (3) (4 veya üzeri)

.....

EK 2: EBEVEYNLİK STRES ÖLÇEĞİ (BAZI MADDELERİ)

ESÖ							
Değerli Katılımcı, bu bölüm içerisinde EBEVEYNLİK ya da ANNE BABA olmaya ilişkin yaşamış olduğunuz STRES durumuna ilişkin maddeler bulunmaktadır. Her bir maddede sizin için en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Eğer <u>bir çocuğa</u> sahip iseniz maddeleri cevaplarken o çocuğunuzu düşünerek, eğer <u>birden fazla çocuğa</u> sahipseniz sizi daha çok her türlü (duygusal, fiziksel, sosyal, ekonomik vb...) bakımı sunmada zorlayan çocuğunuzu düşünerek maddeleri cevaplayınız.							
0.Hiç Tanımlamıyor, 1.Biraz Tanımlıyor, 2.Oldukça İyi Tanımlıyor, 3.İyi tanımlıyor 4.Çok iyi tanımlıyor							
1		Ebeveyn olma konusunda kendimi yetersiz buluyorum.	0	1	2	3	4
2		Çocuğumla iyi bir iletişim kurmayı başaramıyorum.	0	1	2	3	4
4		Çocuğum eşimle aramda bir problem oluşturuyor.	0	1	2	3	4
5		Çocuğumun sorduğu soruları cevaplamakta zorlanıyorum.	0	1	2	3	4
10		Nasıl bir ebeveyn olduğumu düşündükçe kendimi kötü hissediyorum.	0	1	2	3	4
12		Çocuğumla aramdaki duygusal bağın yeterli olmadığını düşünüyorum.	0	1	2	3	4
13		Ebeveynlik rolünü üstlenmek bana çok zor geliyor.	0	1	2	3	4
17		Ebeveyn olduğum için pişmanlık duyuyorum.	0	1	2	3	4

EK 3: YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

1. Grupla psikolojik danışmayı bir yolculuğa benzetirseniz bu nasıl bir yolculuk olurdu. Bu yolculuğa nasıl başladınız?
2. Bu grupla psikolojik danışma, annelik rolünüze ilişkin kendilik algınızda neleri fark ettirdi ve bu rolünüze ne kattı?
3. Bu süreçten sonra annelik rolünüzde neleri daha farklı yapmayı düşünürsünüz ya da farklı yaptığınız neleri sürdürürsünüz
4. Bu grupla psikolojik danışma, annelik rolünüze ilişkin yaşanan ebeveynlik stresinizi nasıl etkiledi?
5. Bu grupla psikolojik danışmada “rol oynamaya” dayalı bir sürecin olmasını nasıl değerlendirirsiniz?
6. En etkilendiğiniz oturum hangisiydi.
 - Hangi yöneticilik becerileri sizi etkiledi.
 - Programda neyi değiştirmek isterdiniz?

EK 4: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

Ölçek Kullanım İzni [Gelen Kutusu](#)



Ercan Altan
Ercan Altan <

19 Eki 2022 11:04 (13 saat önce)Alın: didemaydogan42 Merhaba hocam, Merhaba Nergis hocam, İsmim Ercan Altan, Çanakkale On



DİDEM AYDOĞAN

Alın: ben <

Merhabalar,

Ebeveynlik Stres Ölçeğini tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ekte ölçek formunu paylaşıyorum.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Ercan Altan < 20 Eki 2022 Per. 00:33 tarihinde şunu yazdı:

...

Didem AYDOĞAN (Doç. Dr.)
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Merkez Kampüsü, 09100, Aydın

Didem AYDOĞAN (Assoc. Prof.)
Aydın Adnan Menderes University
Faculty of Education
Educational Sciences Department
Guidance and Psychological Counseling Program
Central Campus, 09100, Aydın / Turkey

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

GİZLİLİK NOTU: Bu mesaj ve ekler yalnızca gönderildiği kişilere olabilir ve gizlidir. Mesaj alınmadıkça dağıtılmamalıdır. Bu mesajın herhangi bir şekilde açıklanması, iftihar edilmesi veya başka amaçlarla kullanılması hukukî sorumluluğu katabilir.

3 Ek - Gmail tarafından tarandı



EK 5. ETİK KURUL KARARI



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma Etik Kurulu



Sayı : E-84026528-050.01.04-2200276447
Konu : Başvuru İncelenmesi

18.11.2022

Sayın Ercan ALTAN

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2022-YÖNP-0839 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 17.11.2022 tarih ve 19/33 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 33- Sorumlu yürütücülüğünü **Prof. Dr. Ercan KOCAYÖRÜK**'ün yaptığı ve proje araştırmacısı **Ercan ALTAN** tarafından gerçekleştirilen “Rol oynamaya dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ebeveynlerin kendilik algısına etkisi” başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul ilkelerine **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Doç. Dr. Sezgin AYGÜN
Kurul Başkanı V.

