



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies



Geliş/Received: 16.01.2022 Kabul/Accepted: 07.03.2022

## 1-3 YAŞ ARASINDA ÇOCUĞU OLAN ANNELERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Hümevra ARI<sup>2</sup>

Nihan SÖLPÜK TURHAN<sup>3</sup>

### Özet

Bu araştırmanın amacı 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 489 anne oluşturmaktadır. Araştırmada nicel yöntem ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Annelerin psikolojik esneklik düzeyleri 1-3 yaş arasında olan çocuğun cinsiyeti, kardeş sırası, kendinden küçük kardeşin varlığı, annenin çalışma durumu, çocuk bakımında ve ev işlerinde destek alma değişkenleriyle ele alınmıştır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ile Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan “Kabul ve Eylem Formu-II” kullanılmıştır. Bu formlar ilgili çalışma grubuna Google Formlar üzerinden ulaştırılıp elde edilen veriler SPSS programında Mann-Whitney- U ve Kruskall Wallis-H testleri ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak annelerin psikolojik esneklikleri üzerinde ele alınan değişkenlerden sadece annenin çalışma durumunun anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmüştür.

**Anahtar Sözcükler:** 1-3 Yaş arası çocuk; anne; psikolojik esneklik

## RESEARCH ON PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY LEVELS OF MOTHERS OF CHILDREN AGED 1 TO 3

### Abstract

This research aims to examine psychological flexibility levels of mothers of children aged 1 to 3 in relation to different variables. The research group of this study consists of 489 mothers. Quantitative method and correlational survey model are used in this research. The psychological flexibility level of mothers is examined with variables such as the gender of the child aged 1 to 3, birth order among siblings, presence of younger siblings, mother's employment status, help in childcare and chores. In this study “Personal Information Questionnaire” and “Acceptance and Action Questionnaire-II” which is developed by Bond and others (2011) and adapted to Turkish by Yavuz and others (2016) are used as data gathering tools. These questionnaires are delivered to research group via Google Forms and gathered data is analysed with Mann-Whitney-U and Kruskall Wallis-H tests within SPSS app. The result is that out of variables which are analysed in relation to mothers' psychological flexibility only mother's employment status produced statistically significant difference.

**Keywords:** Child aged 1 to 3, mother, psychological flexibility

Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

<sup>1</sup> Bu çalışma 18-19 Aralık 2021 tarihlerinde FSMVU Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi'nde (EMAK-2021) sunulan sözlü bildirinin genişletilmiş hâlidir.

<sup>2</sup> Yüksek Lisans Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul-Türkiye, pdr.hmyr@gmail.com, ORCID: 0000-0002-5220-0827

<sup>3</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul-Türkiye, nsolpuk@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9279-7699

**Kaynakça Gösterimi:** Arı, H., & Sölpük Turhan, N. (2022). 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö1), 295-303.

## 1. GİRİŞ

Bebeklik dönemi olarak tanımlanan 0-24 ay arasında, özellikle de yaşamın ilk yılında en önemli psikolojik ihtiyaç bebeğin fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ve güven duygusudur. Fiziksel olarak belli bir kapasiteye ulaşılmış, güven duygusunda da belli birikim elde edilmiş 1-3 yaş döneminde ise bağımsızlaşma ve yeterli hissetme duyguları psikolojik ihtiyaç haline gelir. Bu yaş döneminde çocuklar sahip oldukları güçlü benlik algıları ve kendini gösterme istekleriyle tek başına hareket etmek isteseler de ebeveynlerinin takibi olmadan dengeli olmaları mümkün değildir (Kademoğlu, 2014). Bu yaş döneminde hareket kabiliyetinin yanında henüz yeterli seviyede olmasa da konuşma ve dilin yani kendini ifade etme becerisinin hızlı bir şekilde geliştiği söylenebilir. Ayrılma-bireyleşme evresinin de (Mahler, Pine ve Bergman, 2018) bir parçası olan hızlı gelişme ve değişimlerin yaşandığı bu dönemde anneden fiziksel ayrışmanın gerçekleşmesine rağmen psikolojik açıdan anne ilgi ve bakımına olan ihtiyaç devam eder. Anne sütünü bırakma, tuvalet alışkanlığı kazanma ve sınır eğitiminin de tekabül ettiği 1-3 yaş dönemi anne açısından geride bırakılan bebeklik döneminin fiziksel yorgunlukları eşliğinde bu yeniliklere ve yaşanan hızlı gelişimsel süreçlere adapte olmayı gerektirir. Bu yaş aralığı sağlıklı bebeğe sahip olan anneler için 1 yaş öncesinden duygusal anlamda, okula gitme çağındaki 3 yaş sonrasında ise fiziksel anlamda daha yorucu bir dönemdir (Kademoğlu, 2014). Ülkemizde yürürlükte olan mevzuata bakıldığında ise Millî Eğitim Bakanlığı'nın yayımladığı okul öncesi eğitim kurumları yönetmeliğine (Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ..., 2019) göre anaokulu 3 yaştan sonraki çocukların eğitimini amaçlar. Öte yandan kamuda çalışan annelerin aylıksız izin hakları 2 sene olarak belirlenmiştir (Kamu Personeli Genel Tebliği (Seri No: 6), 2016). Dolayısıyla bu yaş döneminde anne ve çocuğun evdeki birlikteliklerinin sıkı bir şekilde devam ettiğini söylenebilir. Bunlara ek olarak çocuğunun ekranla mümkün mertebe geç tanışması hassasiyeti olan ebeveynler için de 3 yaş öncesi kritiktir (Canadian Pediatric Society, 2017; Pappas, 2020). Bu dönemde çocuğunun ekran başında vakit geçirmesini tercih etmeyen ebeveynler, çocukları ile daha çok alakadar olmak ve onların her koşulda ilgisini çekmek durumunda kalmaktadır.

Annenin psikolojik hâli yaşamın her döneminde çocuk için önem ifade etmiştir. Anne ve çocuğun arasındaki etkileşim ileride kurulacak olan ilişkilerin de temelini oluşturur (Ulutaş, Aksoy ve Çalışkan, 2016). Annelerin sahip oldukları psikolojik esneklik düzeylerinin çocukla yoğun etkileşim içinde geçen bu yaş döneminde incelenmesi dikkate değer görülmüştür.

### 1.1. Psikolojik Esneklik Kuramsal Çerçevesi

Bilişsel davranışçı gelenekten gelen üçüncü kuşak psikoterapi yaklaşımlarından biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (ACT) temel amacı değerler doğrultusunda bir yaşam için kişinin içsel deneyimleriyle olan ilişkisini değiştirerek psikolojik esneklik oluşturmaktır (Bilgen, 2021). Kabul ve Kararlılık Terapisi, benimsediği psikolojik esneklik modeli ile her alanda olduğu gibi ebeveynlikte de zorlayıcı olabilen duygu ve düşüncelerin fark edilmesini, önemsenen değerlerin ışığında yürünmesini amaçlar (Coyne ve Murrell, 2021).

Psikolojik esneklik Şekil 1.'de görüldüğü gibi altı kavramdan oluşmaktadır. Bu kavramları Harris (2018) bu kavramları şu şekilde açıklamıştır:

**Bilişsel Ayrışma:** Bilişsel ayrışma insanın zihninden geçen düşünceleri ile arasındaki mesafeyi açarak, düşüncenin etkisi altında kalmadan onların geçip gitmesine izin vermesidir.

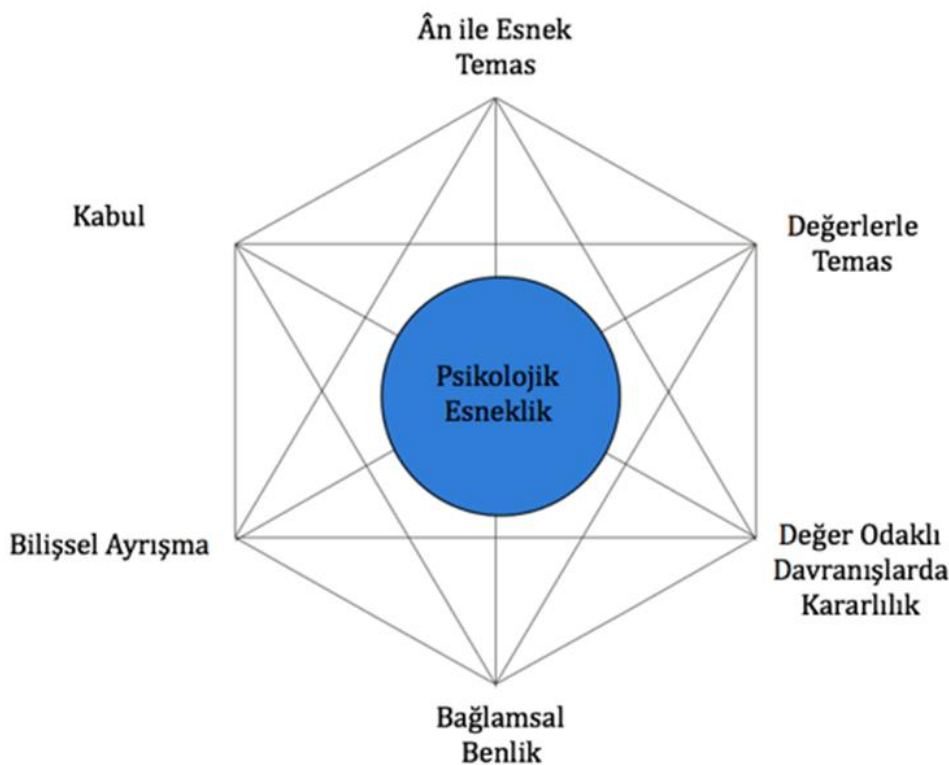
**Kabul:** Kabul, istenmeyen içsel yaşantılara karşı savunmaya geçmeden oldukları gibi var olmalarına izin vermek, mücadelecı bir ilişkiye girmeden onlara yer açmaktır.

**Ân ile Esnek Temas:** Şimdiki ân ile temas etmek olarak da tanımlanan bu kavram şimdi ve burada olmayı ve hem iç hem dış dünya ile dikkatli bir ilişki kurmayı ifade eder. Kişinin deneyimlerinin farkında olması yaşamda daha etkili olmasını ve doyuma ulaşmasını sağlar.

**Bağlamsal Benlik:** Farkında olmanın farkındalığını ifade eder. İnsanın düşünce, duygu, his gibi içsel ve fiziksel özellikleri gibi dışsal deneyimlerinin ötesinde onları deneyimleyen ve hiç değişmeyecek olan bir kendisi vardır. Bağlamsal benlik kişinin deneyimlerine dışarıdan bakması, onları fark etmesidir (Bilgen, 2021).

*Değerlerle Temas*: Değerler kişinin hayatta ne yapmak istediğini belirleyen davranışlarına rehber olan ve kendisi tarafından seçilen yaşam tercihleridir.

*Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık*: Değerlerle olan ilişkinin sağlanması adına kararlı, tutarlı ve gönüllü eylemlerde bulunmaktır.



**Şekil 1.** Psikolojik esneklik modeli (Karakuş ve Akbay, 2020)

Psikolojik esneklikle ilgili daha önce yapılan çalışmalara baktığımızda üniversite son sınıf öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide (Özkan, 2020), okul psikolojik danışmanlarının mesleki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide (Günel, 2020), 18 yaş üstü bireylerde zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde (Akkoç-Arabacı, 2020) psikolojik esnekliğin aracı rolünün; üniversite öğrencilerinin internette oyun oynama türünün (İnce, 2020), evli bireylerin evlilik uyumunun (Kuşçu, 2019) psikolojik esneklikle ilişkisinin incelendiği çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Tıpta uzmanlık alanında ise Aktepe (2016) bipolar bozukluk hastalarında, Cansız, Nalbant ve Yavuz (2020) şizofreni hastalarında Bakar-Kahraman (2018) ise psoriasis (sedef) hastalarında doğrudan psikolojik esneklik araştırmaları yapılmıştır. Bu çalışma ile ilişki kurulabileceği düşünülen tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin (Çalışkan, 2020) psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisinin incelendiği araştırmanın çalışma grubunu ilkökul düzeyinde çocukların ebeveynleri, ebeveyn psikolojik esneklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve demografik özelliklerinin incelendiği (Diril, 2021) araştırmanın örneklemi ise 9-17 yaş arası çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde 1-3 yaş arasında çocuğu olan annelerle ilgili olarak annelerin öz yeterlik algıları, kullandıkları sözel etkileşim uygulamaları ve çocuklarının gelişimleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmış olup çalışmada ele alınan konular birbiriyle ilişkili bulunmuştur (Gözübüyük, 2015).

Daha önce psikolojik esneklik bazında yapılan araştırmaların doğrudan annelerle yapılmaması, mevcut araştırmalarda ise daha büyük yaş grubu çocukların ebeveynleri ile çalışılması bu araştırmayı seçtiği çalışma grubu itibarıyla farklı kılmıştır. Bu anlamda elde edilen bulgular ilgili çalışma grubuna dair farklı değişkenler bağlamında fikir vermesi açısından önemli olup alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemektir. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar şu şekilde belirlenmiştir.

1. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri nasıldır?

2. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri ile 1-3 yaş arası çocuklarının cinsiyeti arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri ile 1-3 yaş arası çocuklarının kaçınıcı çocuk olduğu arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri ile 1-3 yaş arası çocuklarının kendisinden küçük kardeşinin varlığı arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri ile annelerin çalışma durumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri ile çocuk bakımında destek almaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri ile ev işlerinde yardım almaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

## 2. YÖNTEM

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden araştırmanın amacına uygun olduğu düşünölen ilişkişel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, örnekleme üzerinde yapılan araştırmanın sonucunu evrende nicel olarak betimlemeye yarar (Yetgin, 2020). Araştırmanın çalışma grubunu 1-3 yaş arası çocuğu bulunan 238'i kız, 251'i erkek çocuğa sahip 489 anne oluşturmaktadır. Çalışma grubu basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Bu yöntemde örnekleme birimlerinin seçilme olasılığı eşit ve seçilme durumları birbirinden bağımsızdır (Büyüköztürk vd., 2013). Bu çalışmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ile Bond ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kabul ve Eylem Formu-II" kullanılmıştır. Veriler 26 Kasım 2021 – 01 Aralık 2021 tarihleri arasında ilgili çalışma grubuna Google Formlar üzerinden ulaştırılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu"nda 1-3 yaş arası çocuğun cinsiyetine, kaçınıcı çocuk olduğuna ve kendisinden küçük kardeşin varlığına yönelik ve annenin çalışma durumu, çocuk bakımında aldığı destek, ev işlerinde aldığı yardım hakkında sorular yer almaktadır. Psikolojik esnekliğin ölçölmesinde kullanılan yedi soru, tek boyuttan oluşun "Kabul ve Eylem Formu-II" ise yedili likert tipi bir ölçek olup "Hiçbir zaman doğru değil" ile "Daima doğru" arasında puanlanmaktadır (Usta, 2017). Puanlamadaki artış, düşük psikolojik esneklik düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Yavuz ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa tutarlılık katsayısı .84 ve test tekrar test güvenilirliği  $r = .85$  olarak tespit edilmiştir (Yavuz ve ark., 2016). Veri toplama araçları ile elde edilen verilerin analizi SPSS for Windows 25 paket programıyla yapılmıştır. Elde edilen veriler normallik testine tabi tutulmuş ve non-parametrik olduğu tespit edilmiştir. 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukların cinsiyeti ile anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği bilgisine "Mann-Whitney U testi" kullanılarak ulaşılmıştır. 1-3 yaş arası çocuğun kaçınıcı çocuk olduğu, kendisinden küçük kardeşin varlığı ve annenin çalışma durumu ile çocuk bakımında destek, ev işlerinde yardım alma değişkenleri için ise "Kruskall-Wallis H testi" uygulanmıştır. Bu testlerin sonucunda anlamlı farklılık gösteren değişken Post-Hoc testine tabii tutularak farklılığın hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir.

## 3. BULGULAR

Tablo 1'de araştırmanın sonucunda elde edilen 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri gösterilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik puanları 23,41 olarak ölçölmüştür.

**Tablo 1.** 1-3 Yaş Arası Çocuğu Olan Annelerin Psikolojik Esneklik Düzeyleri

Çalışma Grubu	n	$\bar{x}$	SS
1-3 Yaş Arası Çocuğu Olan Anneler	489	23,41	10,060

Tablo 2'de demografik değişkenlere göre (çocuğun cinsiyeti, çocuk sırası, çocuğun kendisinden küçük kardeşe sahip olma durumu, annenin çalışma durumu, annenin çocuk bakımında aldığı destek ve ev işlerinde aldığı yardım) 1-3 yaş çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeyleri gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Demografik Değişkenlere Göre 1-3 Yaş Çocuğu Olan Annelerin Psikolojik Esneklik Düzeyleri

Değişken		n	$\bar{x}$	SS	p
Çocuğun Cinsiyeti	Kız	238	23,11	9,637	.702
	Erkek	251	23,70	10,457	
Çocuk Sırası	İlk çocuk	245	23,85	10,048	.086
	İkinci çocuk	164	23,98	10,218	
	Üçüncü çocuk	55	20,44	9,461	
	4 ve üzeri	25	21,88	9,697	
Kendinden Küçük Kardeş	Yok	406	23,21	9,956	.344
	Hamileyim	25	22,36	9,291	
	0-1 yaş arası	54	25,65	11,066	
	İkiz	4	19,50	10,116	
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	361	24,10	10,113	.026*
	Evden	30	21,70	10,917	
	Dışarda tam zamanlı	49	19,80	7,314	
	Dışarda yarı zamanlı	49	22,96	10,836	
Çocuk Bakımında Destek	Düzenli	66	21,23	10,342	.090
	Bazen	92	23,32	9,324	
	Yok	331	23,87	10,171	
Ev İşinde Yardım	Düzenli	42	22,10	10,260	.194
	Bazen	118	22,27	9,420	
	Yok	329	23,98	10,235	

\*Post-Hoc testi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık bulunan değişken

Tablo 2 incelendiğinde 1-3 yaş arası olan çocuklarının cinsiyetine (0,72;  $p>0,05$ ), kaçınıcı çocuk olduğuna (0,86;  $p>0,05$ ), kendisinden küçük kardeşin varlığına (3,44;  $p>0,05$ ) göre ve annenin çocuk bakımında destek (0,90;  $p>0,05$ ), ev işlerinde yardım alma (0,194;  $p>0,05$ ) durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak annenin çalışma durumuna göre (0,026;  $p<0,05$ ) anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan Post-Hoc testi sonucu bu anlamlı farkın tam zamanlı-dışarıda çalışan annelerle çalışmayan anneler arasında olduğu tespit edilmiştir. Dışarda tam zamanlı çalışan annelerin, çalışmayan annelere göre daha yüksek psikolojik esneklik düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

#### 4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bulgular incelendiğinde 1-3 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik esneklik düzeylerinin uygulanan ölçüğe göre orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bu çalışma çerçevesinde grubun almış olduğu 23,41 puanının psikolojik esneklik skalasının orta noktasına yakın olduğu düşünüldüğünde ilgili yaş grubu annelerinin psikolojik esneklik seviyelerinin çok yüksek olmadığı söylenebilir. Diğer alt amaçlarda belirlenen çocuğun cinsiyeti, kardeş sırası, kendisinden küçük kardeşin varlığı ve annenin çalışma durumu, ev işlerinde yardım, çocuk bakımında destek alma değişkenleri içinde ise yalnızca annenin çalışma durumunun psikolojik esneklik üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farklılığa bakıldığında tam zamanlı-dışarıda çalışan annelerin

psikolojik esneklik düzeyleri çalışmayan annelere göre daha yüksek seviyede çıkmıştır. Diril (2021) yaptığı ebeveyn psikolojik esneklik ölçeğinin Türkçeye uyarlama ve demografik özellikler açısından inceleme çalışmasında ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat çalışan ebeveynlerin çalışmayan ebeveynlere göre psikolojik olarak daha esnek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu anlamda ele alınan çalışma durumu değişkeni ile psikolojik esneklik arasındaki anlamlı fark başka bir araştırma ile de desteklenmiştir. Bunun haricinde anlamlı bir farklılığın görülmediği çocuğun cinsiyeti, kardeş sırası ve yakın yaşlarda küçük çocuk sahibi olmanın araştırıldığı değişkenlere ilişkin bulgular toplumda yaygın olan bazı görüşleri tartışmaya açmaktadır. Bu görüşlerden bazıları kız çocuk annelerinin daha rahat olması, tek çocuğun daha zor/daha kolay büyümesi, annenin ikinci çocuktan sonra daha rahat olması olarak sayılabilir.

Anlamlı farklılığın görüldüğü değişkene ilişkin olarak diğer yaş dönemlerinden fiziksel ve duygusal yorgunluk itibarıyla ayrılan bu yaş grubu ile (Kademoğlu, 2014) evde 7/24 yoğun etkileşim halinde olmanın annelerin psikolojik esneklik düzeylerini etkilediği söylenebilir. Pandemi koşullarının da etkisiyle çocukların sosyallik, oyun oynama gibi ihtiyaçlarını karşılama noktasında anneler yalnızlaşmıştır (Arslan-Dikme ve Gültekin, 2021). Afrika asıllı bir atasözünün de söylediği gibi “Bir çocuğu büyütme için bir köy gerekir.” (Sağiroğlu, t.y.). Fakat günümüzde annelerin çocuklarını bazen tercihen çoğunlukla ise mecburiyetten ötürü tek başlarına yetiştirdiklerini söyleyebiliriz.

Dışarıda-tam zamanlı çalışan anneler içinse annelik rolünden günün belli saatlerinde de olsa çıkmanın çocuklarına ve kendilerine kuş bakışı bakma fırsatı doğurduğu söylenebilir. Başka bir mesai ile anneliğin yoğun mesaisini dinlendiren annelerin psikolojik esneklikleri, bu dışarıdan bakma ve uzaklaşma halinden olumlu yönde etkileniyor olabilir. Aşağıda araştırmada ulaşılan sonuç doğrultusunda bazı öneriler sıralanmıştır:

- Küçük yaşta çocuğu olan ve dışarıda çalışan annelerin çocukları için kreş, bakım evi ve oyun grubu gibi sosyal imkanların çalıştıkları kurum ve kuruluş bünyesine dahil edilmesi annelerin düzenli bir iş hayatına sahip olmasına katkı sağlayabilir.
- Dışarıda-tam zamanlı mesai ile kendilerine vakit ayırabilme fırsatı yakalamalarına gerek bırakmaksızın özellikle küçük yaş grubu annelerinin psikolojik esnekliklerinin artması adına anneler için evin dışında sosyal-destek grupları ile bir araya gelebilecekleri ortamlar oluşturulabilir.
- Psikolojik danışmanlık merkezlerinde küçük yaş grubu annelere yönelik uygun ücretli psikoterapi desteği verilebilir. Annelere yönelik psiko-eğitim grupları oluşturulabilir.
- Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin dışında farklı değişkenlerle de annelerin psikolojik esneklikleri üzerine araştırmalar yapılabilir. Bu çalışmada ele alınmayan ama annelerin psikolojik esneklikleri üzerinde etkisi olabileceği düşünülen çocukların özel gereksinim durumu yapılacak olan diğer çalışmalarda incelenebilir.
- Diril (2021) tarafından ebeveyn psikolojik esneklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanma çalışması devam etmektedir. Fakat bu 19 maddeden oluşan 3 alt boyutlu bir testtir. Kabul ve Eylem Formu-II'nun ebeveynlere yönelik versiyonu geliştirilebilir. Bu ölçeğin hali hazırda madde bağımlılarına, diyabetlilere ve üniversite öğrencilerine yönelik ve iş yaşamında psikolojik esnekliği ölçen versiyonları bulunmaktadır (Bağlamsal bilimlerde kullanılan ölçekler, t.y.).
- Gözübüyük'ün (2015) annelerin sahip oldukları öz yeterlik algılarının çocukların gelişimi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaştığı 1-3 yaş grubu ile yaptığı çalışma göz önüne alındığında annelerin psikolojik esneklikleri ile çocukların gelişimi arasındaki ilişkinin de incelendiği araştırmalar yapılabilir.

## 5. KAYNAKÇA

Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Arslan Dikme, Ş., & Gültekin, B. K. (2021). Covid19 Pandemi sürecinde evde kalan ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinin incelenmesi. *Education & Youth Research-EYOR*, 1(1), 31-48.

Bağlamsal Bilimlerde Kullanılan Ölçekler. (t.y.). 15 Kasım 2021 tarihinde <https://www.baglamsalbilimler.org/materyaller-3/> adresinden erişildi.

Bakar Kahraman, B. (2018). *Psoriasis hastalarında psikolojik esneklik*. Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi. İstanbul Medeniyet Üniversitesi Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD, İstanbul.

Bilgen İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., & Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Bond, F. W., Hayes, S.C., Baer, R. A., Carpenter, K., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R.D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action 172 Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688.

Canadian Pediatric Society. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital World. *Paediatrics & Child Health*, 22(8), 461-468. doi: 10.1093/pch/pxx123

Cansız, A., Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 20(9), 82-93.

Coyne, L. W., & Murrell A. R. (2021). *Keyifli ebeveynlik: Çocuğunuzun erken dönemlerindeki zorluklar için bir kabul ve kararlılık terapisi (ACT) kılavuzu* (Çev. H. Sap). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Diril, S. (2021). *Ebeveyn psikolojik esneklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve demografik özellikler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.

Gözübüyük, F. (2015). *Annelerin ebeveynlik özyeterlik algıları, sözel etkileşim uygulamaları ve 1-3 yaş aralığında çocukların gelişimi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Günel, D. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının mesleki doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Harris, R. (2018). *ACT'i kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç* (H. T. Karatepe ve F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kademoğlu, S. (2014). *Annenin rehberi: 1-3 Yaş çocuk gelişiminde sağlam bir temel oluşturmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kamu Personeli Genel Tebliği (Seri No:6). (2016). *T.C. Resmi Gazete* (29683, 13 Nisan 2016).

Karakuş, S., & Akbay S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.669825

Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Mahler, M.S., F. Pine, A., & Bergman. (2018). *İnsan yavrusunun psikolojik doğumu*. İstanbul: Metis Yayınları.

Millî Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim ve İlköğretim Kurumları Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik. (2019). *T.C. Resmî Gazete* (30827, 10 Temmuz 2019)

Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Pappas, S. (2020). What do we really know about kids and screens?. *Monitor On Psychology*, 51(3), 42-48. <https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens>

Sağiroğlu, N. (t.y.). Bir çocuğu büyütmek için bir köye ihtiyaç vardır. Erişim adresi: <http://www.terapienstitusu.com.tr/tr/yazilar/66/bir-cocugu-buyutmek-icin-bir-koye-ihtiyac-vardir.html>

Ulutaş, A., Aksoy, A. B., & Çalışkan, Z. (2016). Anne-bebek etkileşimi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(1), 38-44

Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II):195 A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 397- 408.

Yeler, Z. (2021). *Çeyrek yaşam krizinde büyüme korkusu ve psikolojik esnekliğin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yetgin, A. (2020). *İlkokulda okuduğunu anlama yaratıcı okuma eleştirel düşünme ve üstbilişsel farkındalık: İlişkisel tarama modelinde bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

## 6. EXTENDED ABSTRACT

In the first year of their life the most important psychological needs of children are satisfaction of physical needs and feeling of trust. For children aged 1 to 3 independence and feeling of competence become new psychological needs since they achieve some physical capacity and gained a certain amount of trust. Although child begins to act on his/her own in this age period he/she would still need surveillance from parents. Language and speaking skills also show development to some extent in this period. Being a part of separation-individualization phase, child separates from his/her mother physically but his/her need for attention and care psychologically stands. Weaning, toilet training, and teaching boundaries are part of 1 to 3 age period and for mothers these processes add stress on top of physical fatigue of first year. This age period is more tiresome for mothers in comparison to first year in terms of emotions and period after age 3 in terms of physical challenges. According to legislation in force kindergartens accept children aged 3 and up and mothers have 2 years of unpaid leave after birth. Furthermore, for parents sensitive about screen usage age 3 is an important threshold. In order to avoid excessive screen time, parents need to spend more time with their kids. All these points show that age period between 1 to 3 signifies a period in which mothers and children maintain a close relationship. Since mothers' psychological well-being is directly related to child regarding their interaction, it seems reasonable to examine psychological flexibility of mothers of children aged 1 to 3.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as one of the third-generation psychotherapy approaches that stems from cognitive behavioral tradition mainly aims creating psychological flexibility by transforming one's relationship with his/her intrinsic experience in accordance with values. ACT has a hexagonal psychological flexibility model which represent six different notions. These notions are acceptance, contact with the present moment, values, committed action, self as context and cognitive defusion.

In the Turkish literature there are studies about psychological flexibility in relation with intolerance to uncertainty and trait anxiety among university students, job satisfaction of psychological consultants in schools and their psychological well-being, time perspective of individuals aged above 18 and psychological well-being, the type of online games played by university students and marital adjustment. Furthermore, in medical literature there are researches about psychological flexibility of patients with bipolar disorder, schizophrenic patients and patients with psoriasis. There are two studies which have resemblance with this study in terms of research groups. One of them investigates relationship between parenthood stress, psychological flexibility and partner support in single child families of primary school age children. The other one presents a Turkish adaptation of psychological flexibility scale and its demographic properties in a sample of parents of children aged 9 to 17. There is one study with sample group of mothers of children aged 1 to 3 which examines relationship between self-sufficiency perception of mothers, verbal interaction practices they use and development of children.



This research aims to examine psychological flexibility levels of mothers of children aged 1 to 3 in relation to different variables. The psychological flexibility level of mothers is examined with variables such as the gender of the child aged 1 to 3, birth order among siblings, presence of younger siblings, mother's employment status, help in childcare and chores. In this quantitative study correlational survey model is used and data is gathered from a sample of 489 mothers which is formed by simple random sampling method. "Personal Information Questionnaire" and "Acceptance and Action Questionnaire-II" which is developed by Bond and others (2011) and adapted to Turkish by Yavuz and others (2016) are used via Google Forms. Results show that mean value for psychological flexibility of mothers of children aged 1 to 3 is 23,41. After "Mann-Whitney U Test" and "Kruskall-Wallis H Test" applied in SPSS app, the results show that variables of gender of the child aged 1 to 3, birth order among siblings, presence of younger siblings, help in childcare and chores do not indicate a statistically significant difference in psychological flexibility of mothers. However, difference in employment status of mothers cause statistically important difference in mothers' psychological flexibility levels. Post-Hoc test indicates that this significant difference is between full time-outdoor working mothers and unemployed mothers.

This study manifests that by getting a rest from the role of being a mother even if for a certain time, full time-outdoor working mothers acquire an opportunity for an external perspective to their children and parenthood. It can be said that this opportunity produces a positive impact on their psychological flexibility. Supporting working mothers by a consistent and accessible childcare at workplace, preventing discrimination against mothers of little children in order to encourage them keeping their jobs, creating opportunities for unemployed mothers via social-support groups and accessible playgroups, introducing affordable psychotherapy and psychoeducation groups for mothers would result in an improvement of mothers' level of psychological flexibility.