



T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI KADIN ve AİLE ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI

**ANNELİĞİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK BAĞLAMINDA
TEMSİLLERİ: INSTAGRAM PLATFORMU ÖZELİNDE BİR
İÇERİK ANALİZİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceyda YAVAŞ

BURSA - 2025



T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI KADIN ve AİLE ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI

**ANNELİĞİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK BAĞLAMINDA
TEMSİLLERİ: INSTAGRAM PLATFORMU ÖZELİNDE BİR
İÇERİK ANALİZİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Ceyda YAVAŞ

**Danışman:
Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ**

BURSA - 2025

TEZ ONAY SAYFASI

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları Anabilim Dalı'nda 702232012 numaralı Ceyda YAVAŞ'ın hazırladığı “Anneliğin Psikolojik Dayanıklılık Bağlamında Temsilleri: Instagram Platformu Özelinde Bir İçerik Analizi” başlıklı yüksek lisans tezinin savunma sınavı tarihinde, saatleri arasında yapılmıştır, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin olduğuna (oy birliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

Üye

(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu

Başkanı)

Bursa Uludağ Üniversitesi

Doç. Dr. Elif SEZGİN

Üye

Mudanya Üniversitesi

Doç. Dr. Pınar BAĞÇELİ KAHRAMAN

Üye

Bursa Uludağ Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Anneliğın Psikolojik Dayanıklılık Bağlamında Temsilleri: Instagram Platformu Özelinde Bir İçerik Analizi” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

11/07/2025

Adı Soyadı : Ceyda YAVAŞ
Öğrenci No : 702232012
Anabilim Dalı : Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları Anabilim Dalı
Programı : Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları
Tezin Türü : Yüksek Lisans



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI KADIN ve AİLE ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA**

Tarih: 11/07/2025

Tez Başlığı / Konusu: "Anneliğin Psikolojik Dayanıklılık Bağlamında Temsilleri: Instagram Platformu Üzeline Bir İçerik Analizi"

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 93 sayfalık kısmına ilişkin, 10/07/2025 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından (*Turnitin*)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 2'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

Kaynakça hariç

Alıntılar hariç/dahil

5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

11/07/2025

Adı Soyadı : Ceyda YAVAŞ
Öğrenci No : 702232012
Anabilim Dalı : Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları Anabilim Dalı
Programı : Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları
Tezin Türü : Yüksek Lisans

Danışman
(Adı, Soyad, Tarih)

Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

ÖZET

Yazar adı soyadı	Ceyda YAVAŞ
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim dalı	Disiplinlerarası Kadın ve Aile Çalışmaları
Tezin niteliği	Yüksek Lisans
Mezuniyet tarihi/...../2025
Tez danışmanı	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

Anneliğin Psikolojik Dayanıklılık Bağlamında Temsilleri: Instagram Platformu Üzerinde Bir İçerik Analizi

Bu araştırmanın amacı, Instagram platformunda anneliğe dair yapılan paylaşımların psikolojik dayanıklılık bağlamında nasıl temsil edildiğini incelemektir. Çalışmada betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmış; amaçlı örnekleme yoluyla seçilen 15 anneye ait Instagram hesabından toplam 150 gönderi analiz edilmiştir. Analiz edilen veriler üç ana kategori altında yapılandırılmıştır. Bunlar: Psikolojik dayanıklılık, fiziksel aktivite ve gerçek/doğal annelik temsilleridir. Bu kategoriler altında toplam 13 alt kod belirlenmiştir. Bulgular, annelerin sosyal medyada yalnızca idealize edilmiş annelik anlatılarına yer vermediğini; aynı zamanda zorluklarla baş etme biçimlerini, fiziksel emeklerini ve gerçek duygularını da görünür kıldıklarını ortaya koymuştur. Çalışmada en sık temsil edilen kategori (n: 76) “psikolojik dayanıklılık” olurken, en çok temsil edilen alt kod (n: 22), “samimi dil ve mizah” olmuştur. Buradan hareketle, annelerin yetersizlik hissi ve gündelik mücadelelerini paylaşırken mizah unsurlarına yöneldikleri düşünülebilir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre annelerin en az paylaşım yaptığı (n: 39) kategori ise fiziksel aktivite olmuştur. Bu sonuca istinaden, Instagram’daki çok takipçili anne hesaplarında en çok psikolojik ve sosyolojik öğelere dair anlatılar yapıldığı; en az paylaşımın fiziksel aktivite bağlamında olduğu söylenebilir. Annelerin fiziksel aktivite kapsamındaki pek çok aktiviteye zaman bulmakta zorlandığı görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılım sağlayabilen anneler incelendiğinde, fiziksel aktivite ile psikolojik esenlikleri arasında doğru orantılı bir ilişki kurdukları yönünde söylemleri mevcuttur. Bu da, literatürden elde edilen bilgiler ile paraleldir. Çalışma neticesinde, Instagram’da annelerin; yalnızca ideal anneliğe dair imajlar yaratmakla kalmadığı, aynı zamanda yaratılan imajlara karşı direndikleri görülmüştür. Araştırma, dijital ortamda annelik deneyiminin çok boyutlu temsillerini görünür kılarken, sosyal medya üzerinden kurulan annelik söylemlerine eleştirel bir bakış sunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Annelik, Psikolojik Dayanıklılık, Fiziksel Aktivite, Instagram

ABSTRACT

Name & Surname	Ceyda YAVAŞ
University	Bursa Uludag University
Institute	Institute of Social Sciences
Field	Interdisciplinary Women And Family Studies
Degree awarded	Master
Date of degree awarded/...../2025
Supervisor	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

Representations of Motherhood in the Context of Psychological Resilience: A Content Analysis Specific to the Instagram Platform

The purpose of this study is to examine how posts about motherhood on Instagram are represented in the context of psychological resilience. Descriptive content analysis was used in the study; a total of 150 posts were analyzed from the Instagram accounts of 15 mothers selected through purposive sampling. The analyzed data were structured under three main categories: psychological resilience, physical activity, and representations of real/natural motherhood. A total of 13 subcodes were identified under these categories. The findings revealed that mothers not only shared idealized narratives of motherhood on social media; they also made visible their coping strategies, physical labor, and true feelings. The most frequently represented category in the study (n: 76) was "psychological resilience," while the most frequently represented subcode (n: 22) was "sincere language and humor." Based on this, it can be assumed that mothers turned to humor when sharing their feelings of inadequacy and daily struggles. According to the findings, the category in which mothers shared the least (n: 39) was physical activity. Based on this result, it can be said that the most frequent narratives on Instagram mother accounts with large follower counts revolve around psychological and sociological elements, while the least frequent posts are about physical activity. It has been observed that mothers struggle to find time for many activities within the physical activity spectrum. When mothers who are able to participate in physical activity are examined, they assert that there is a directly proportional relationship between physical activity and their psychological well-being. This is consistent with information obtained from the literature. The study demonstrates that mothers on Instagram not only create images of ideal motherhood but also resist these images. This research highlights the multidimensional representations of the motherhood experience in the digital environment and offers a critical perspective on the discourses of motherhood constructed on social media.

Keywords: Motherhood, Resilience, Physical Activity, Instagram

ÖNSÖZ

Bu yolculuk boyunca bilgi ve deneyimiyle bana rehberlik eden, akademik bakış açımı derinleştiren, sabrı ve yönlendirmeleriyle sürecin her adımında yanımda olan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz'a gönülden şükranlarımı sunuyorum.

Akademik birikimiyle yolumu aydınlatan, düşünsel gelişimime katkı sağlayan ve her daim yanımda olan abim Dr. Alper Elvan Polat'a; sevgileriyle yorgunluğumu alan değerli ablalarım Birgül Polat Yılmaz ve Ebru Polat Terzioğlu'na teşekkür ederim.

Eğitim hayatıma verdiği destekle güç veren babam Toraman Polat ve annem Sevim Polat'a teşekkür ederim.

Meslek hayatıma adım attığım ilk günden bu yana desteklerini esirgemeyen arkadaşlarım Atiye Ertürk ve Merve Kutgün'e içten bir teşekkür borçluyum.

Hayat arkadaşım, en büyük destekçim Burak Yavaş'a, bu süreçte sevgisiyle, sabrıyla ve anlayışıyla yanımda yürüdüğü için kalbimin en derin yerinden gelen bir teşekkürle...

Ve oğlum Çınar'a, bu çalışmanın gerçek ilhamı olup bana anneliğin pek çok yönünü öğrettiği için minnettarım.

Görünmeyen emeğiyle hayatı omuzlayan, her zorluğa sevgiyle direnen tüm annelere ithafen...

TABLO LİSTESİ

TABLO-1.....	40
(Araştırmanın Kategori Dağılımı)	
TABLO-2.....	43
(Psikolojik Dayanıklılık Temsillerinin Alt Kodları)	
TABLO-3.....	52
(Fiziksel Aktivite Temsillerinin Alt Kodları)	
TABLO-4.....	61
(Gerçek ve Doğal Annelik Temsillerinin Alt Kodları)	

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	iv
YEMİN METNİ.....	v
İNTİHAL YAZILIM RAPORU.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLO LİSTESİ.....	x
İÇİNDEKİLER.....	xi

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu ve Problemi.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırmanın Yöntem ve Tekniği.....	6

1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE KAVRAMSAL TEMELLER

1.1. Annelik Kavramı ve Anneliğin Toplumsal İnşası.....	9
1.2. Fiziksel Aktivite ve Ruhsal Sağlık Ekseninde Annelik.....	16
1.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı ve Annelik.....	20
1.4. Sosyal Medya, Instagram ve Annelik.....	25

2. BÖLÜM: ARAŞTIRMA YÖNTEMİNE İLİŞKİN DETAYLAR

2.1. Araştırma Deseni.....	32
2.2. Örneklem ve Katılımcı Seçimi.....	33
2.3. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları.....	34
2.4. Veri Toplama Yöntemi.....	35
2.5. Veri Analizi.....	35
2.6. Geçerlik ve Güvenirlik.....	37
2.7. Etik İlkeler.....	37

3. BÖLÜM: ARAŞTIRMA BULGULARI

3.1. Genel Bakış.....	39
3.2. Kategori Dağılımı.....	40
3.3. Psikolojik Dayanıklılık Temsillerinin Alt Kodları.....	42
3.3.1. Zorluklarla Baş Etme.....	44
3.3.2. Tükenmişlik, Yetersizlik ve Kendini Suçlama Eğilimi.....	45
3.3.3. Anneliği İdealleştirme.....	47
3.3.4. Motivasyon ve İçsel Güç.....	48
3.3.5. Sosyal Baskı ve Eleştirilere Karşı Sitem.....	50
3.4. Fiziksel Aktivite Temsillerinin Alt Kodları.....	52
3.4.1. Her Koşulda Fiziksel Aktiviteye Katılım Olabileceği.....	53
3.4.2. Fiziksel Aktivite Gerçekleştirmenin Zorluğu.....	54
3.4.3. Kilo Kontrolü Odaklı Fiziksel Aktiviteler.....	56
3.4.4. Çocukla Zaman Geçirme Odaklı Fiziksel Aktivite.....	58
3.4.5. Ev İşleri Kapsamındaki Fiziksel Aktivite.....	59
3.5. Gerçek ve Doğal Annelik Temsillerinin Alt Kodları.....	61
3.5.1. Mükemmel Olmama Özgürlüğü.....	62
3.5.2. Gerçek Yorgunluk Hâli.....	63
3.5.3. Samimi Dil ve Mizah.....	65
TARTIŞMA ve SONUÇ.....	68
KAYNAKÇA.....	74

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Araştırmanın konusunu "*anneliğin psikolojik dayanıklılık bağlamında temsillerinin*" incelenmesi oluşturmaktadır. Bu çalışmada ele alınacağı şekliyle bir kavram olarak annelik; yalnızca biyolojik bir süreç olmanın ötesinde kültürel, toplumsal ve psikolojik anlamlarla yüklü çok katmanlı bir kavramdır. Öte yandan son yıllarda annelik, bireyi ve aileyi ilgilendiren bir kavram olmanın dışında kitleleri ve kitle iletişim araçlarını da etkileyen bir rol hâline gelmiştir. Bu incelemenin örneklemelerinin elde edileceği alan ise dünya çapında birçok kullanıcısı bulunan popüler sosyal medya ağlarından Instagram platformu olarak seçilmiştir. Çünkü gelişen teknoloji ve sosyal medya platformlarının ulaşılabilirliğinin artması üzerine çok sayıda kullanıcı Instagram platformuna yönelmiş ve burada hayatlarından kesitleri, günlük yaşam rutinlerini ve birçok konuya ilişkin kendi düşünce ve deneyimlerini paylaşmışlardır.

Çalışmanın diğer sosyal medya platformlarından ziyade Instagram özelinde yapılmasının sebebi bahsedilen sosyal medya platformunun kullanıcı yoğunluğu ve sunduğu çoklu ortam deneyimleriyle ilgilidir. Öncelikle Instagram; fotoğraf, video, hikâye ve *reels* videosu paylaşma seçenekleri sunduğu için geniş bir görsel hâfıza barındırmaktadır. Bu sebeple uygulama kullanıcıları hayatları ile ilgili deneyimleri çoğunlukla görsel öğeler ile desteklemekte ve bu durum da araştırmacılar için daha geniş veriler sunmaktadır. Ayrıca Instagram'da verilere erişimin kolaylığı sebebiyle anneler hem diğer annelerle sosyal medya üzerinden bir bağ/bağlantı kurmakta hem de çocuk bakımı ile ilgili uzman kişilerin (pedagog, psikolog, çocuk hekimi vb.) fikirlerine bu mecra aracılığı ile kolayca erişebilmektedir. Böylece Instagram'da annelerin hem kendi rutinlerini ve yaşantılarını paylaşmaları hem de bu anlamda diğer kullanıcılarla

etkileşimde olmaları son derece yaygın bir hâl almıştır. Şu hâlde hedeflenen araştırmanın yapılabilmesi için Instagram platformu ve sunduğu veriler araştırma için oldukça elverişli bir alan oluşturmaktadır.

Çalışma, bahsi geçen sosyal medya platformunun verilerinden elde edilecek içerik analizinin konu bağlamındaki literatür ile ilgisinin tartışılması temele alınarak gerçekleştirilecektir. Bu sebeple öncelikle konuya ilişkin temel kavramların irdelenmesinde yarar vardır.

Çalışmanın ana eksenini oluşturan kavramlardan ilki anneliktir. Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında annelik, kadının kimliğini merkezine yerleştirilen ve tarihsel olarak kutsiyet atfedilen bir rol olarak inşa edilmiştir (Rich, 2021). Annelik, aynı zamanda toplumsal yapılar tarafından şekillendirilen bir normlar bütünüdür. Bu bağlamda Hays (1996), modern toplumlarda “yoğun annelik” (*intensive mothering*) kavramını öne sürerek anneliğin fedakârlık, sürekli bakım, duygusal yatırım ve çocuğun bireysel gelişimini önceleyen bir sorumluluk biçimi olarak temsil edildiğini savunmuştur. Buna göre annelik; çocuğun merkezde olduğu, hem duygusal hem de emek anlamında yoğun bir süreç olarak tanımlanmıştır. “Yoğun annelik” kavramının temel mantığını oluşturan unsurlar harcanan emek ve yorgunluktur. Annelik Hays (1996)’a göre maddi ve manevi bakımdan maliyetleri yüksek olan bir meslektir. Feminist literatürde de annelik, çoğunlukla yine Hays’ın tanımına benzer biçimde değerlendirilmiş ve ataerkil yapılarla çatışan bir alan olarak ele alınmıştır.

Feminist teorilerin birçoğunda annelik, kadınların bireysel ve toplumsal yaşamlarındaki çelişkileri yansıttığı bir deneyim olarak ele alınmıştır. Bu yönüyle annelik hem özgürleştirici hem de sınırlayıcı bir toplumsal rol olarak vurgulanmaktadır. Araştırmacı ve yazar Adrienne Rich, anneliğin hayatta bazı alanları hem engellediğini hem de beslediğini ifade ederken anneliğin oluşturduğu çeşitli çelişkilere değinir (Rich, 2021). “Of Woman Born” isimli çalışmasını kaleme alırken aynı zamanda kendisi de anne olan Rich, anneliğin

çelişkileri ve zorluklarını okurlarına kendi yaşamından da yola çıkarak anlatır. Rich (2021), anneliğin hem yaratıcılığı besleyen hem de engelleyen bir rol olduğuna kendi tecrübelerinden ve eserini oluşturma sürecinden yola çıkarak değinmiştir. Ancak Rich'e göre anneliğin kısıtlayıcı yönü çok daha baskındır. Rich'in annelik rolünü temel alarak eserinin birinci bölümünde anlattıklarına katkıda bulunan Timurturkan (2019), Anneliğin toplum nezdinde kadınlığın nasıl da "belirleyicisi" olduğunu, kimi zaman kadınları kısıtlayıcı bir yapı hâline getirildiğini ve toplumsal cinsiyete ilişkin bir sistem oluşturmada kullanıldığını ifade etmiştir. Annelik kavramının kadınları kısıtlayıcı özelliklerine ilişkin anneliğin çoğunlukla toplumsal birtakım beklentileri karşılama alanı hâline geldiği eleştirileri başka araştırmacılar tarafından da yoğun biçimde dile getirilmiştir (O'Reilly, 2012, s. 728). Öyleyse görülmektedir ki annelik, yalnızca türün devamını sağlama bakımından kadının üstlendiği bir görev değil aynı zamanda toplumsal yapının ve cinsiyet rollerinin şekillenmesi bakımından da önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece annelik, günlük yaşamın bir parçası hâline gelmiş olan sosyal medyada da yalnızca biyolojik bir durum olmanın ötesinde toplumsal yapı ve cinsiyet rolleri bağlamına ilişkin karşımıza çıkabilmektedir.

Anneliğin medyada temsili, anneliğe ilişkin normların yeniden üretildiği, sorgulandığı veya dönüştürüldüğü bir alan olarak dikkat çeker. Özellikle dijital medya platformları, anneliğin farklı temsillerini bir araya getirerek normatif annelik ideallerine alternatif sesler sunma potansiyeline sahiptir (Lopez, 2009). Sosyal medya platformlarında -özellikle Instagram gibi görsel ağırlıklı ortamlarda- annelik; sıklıkla estetikleştirilmiş, idealize edilmiş ve çoğu zaman maddi/manevi kaynaklara erişimi olan annelerin paylaşımlarıyla temsil edilmektedir. Söz konusu temsillerde sıklıkla "her şeyle tek başına mücadele edebilen", "anne olmasına rağmen bedensel olarak ideal ölçülerde kalabilen" ve "psikolojik açıdan güçlü" anne imajları yaratıldığı dikkat çekmektedir. Bu imajlar, Küçük (2020)'ün anneliğe kavramsal bakışını dikkate değer kılar. Nitekim Küçük

(2020), anneliğin yalnızca bir çocuğu dünyaya getirmekle eşdeğer olmadığını ifade eder. Buna göre annelik, fiziksel yüklerin yanı sıra duygusal ve psikolojik yükleri de olan bir kavramı karşılamaktadır. Tüm bu yüklerin sonucu olarak pek çok anne, doğumdan sonra değişen fiziksel ve psikolojik sağlıklarını yönetebilmenin anneliğin en zorlayıcı kısmı olduğunu ifade etmektedir.

Annelerin kendilerine toplum tarafından yüklenen anlamlara ilişkin tecrübeleri göz önünde bulundurulduğunda; Masten, Morison, Pellegrini, & Teliegen (1990)'ın "Olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilen ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yetenek" olarak tanımladıkları "psikolojik dayanıklılık" kavramı, annelikte önemli bir yer kazanmış olmaktadır. Kadınların anne olduktan sonra yalnızca annelikle baş etmedikleri, bununla beraber pek çok fizyolojik ve psikolojik zorlayıcı yaşadıkları düşünüldüğünde psikolojik dayanıklılık kavramının annelerde nasıl temsil edildiği araştırılmaya değer bir olgu hâline gelmektedir.

Çalışmanın ana eksenini oluşturan ve "Instagram anneliği" konusunda sıkça karşılaşılan diğer bir kavram olan fiziksel aktivitenin literatürdeki tanımına baktığımızda karşımıza önce Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020) tarafından yapılan tanım çıkmaktadır. Buna göre fiziksel aktivite, kas-iskelet sistemi kullanılarak enerji harcanmasını gerektiren her türlü bedensel hareket olarak tanımlanır. Egzersiz, yürüyüş, ev işleri, oyun oynama ve spor aktiviteleri bu kapsamda değerlendirilir. Düzenli fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bilgisinden hareketle, fiziksel aktivitenin bireylerde stres düzeyini azaltmakta, uyku kalitesini artırmakta ve depresyon ile anksiyete belirtilerini hafiflettiği söylenebilmektedir (Biddle & Asare, 2011). Anneliğin yoğun fiziksel ve duygusal emeği beraberinde getirmesi, özellikle doğum sonrası dönemde kadının beden ve zihin sağlığı açısından fiziksel aktiviteyi önemli hâle getirmektedir. Bununla birlikte, annelerin fiziksel aktiviteye zaman ayırma oranlarının giderek düştüğü, ebeveynlik yükleri

nedeniyle bireysel ihtiyaçların geri plana atıldığı da yapılan kimi araştırmalarda görülmektedir (Bellows-Riecken & Rhodes, 2008). Bu durum, annelik ve fiziksel aktivite kavramlarının birlikte ele alınmasını ve bu birlikteliğin bir örneklem alanı olarak annelerin kullandığı sosyal medyada nasıl temsil edildiğini incelemeyi anlamlı kılmaktadır.

Instagram gibi platformlarda bazı anne figürleri, fiziksel aktiviteyi yaşam tarzının bir parçası olarak sunarken, bu durum diğer annelerde yetersizlik hissini tetikleyebilmektedir. “*Fit* anne” söylemleri, anneliği sadece duygusal değil aynı zamanda bedensel olarak da “başarıyla” sürdürme baskısını yeniden üretmektedir (Lupton, 2014). Bu bağlamda fiziksel aktivitenin sosyal medyada özellikle de Instagram’da sunum şekli, kilo kontrolü odaklı ve “doğum yapmasına rağmen kilo almamış” anne figürleri ile eşleşmektedir. Bu durum da “toplum tarafından takdir gören” anne imajının oluşmasını ortaya çıkarmaktadır. Böylece yapılan içerik analizinde fiziksel aktivitenin nasıl temsil edildiği ve bu temsillerin psikolojik dayanıklılıkla nasıl ilişkilendiği çalışmanın temel inceleme konularından birini oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve nemi

Bu çalışmanın temel amacı, anneliğin Instagram platformundaki temsillerini, psikolojik dayanıklılık bağlamında incelemektir. Özellikle dijital medya ortamlarında anneliğin nasıl sunulduğu, bireylerin annelik algılarını ve ebeveynlik rollerini nasıl yapılandırdığı üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda araştırma, sosyal medyada sunulan annelik temsillerinin bireysel ve toplumsal düzeyde hangi mesajları içerdiğini ve bu temsillerin psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktiviteye dair nasıl bir söylem oluşturduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir.

Instagram gibi görselliğin ön planda olduğu sosyal medya platformlarında anneliğe dair temsiller, estetik kaygılarla süslenmiş, çoğu zaman idealize edilmiş yaşam kesitleri olarak sunulmaktadır. Bu durum, hem sosyal karşılaştırmayı tetiklemekte hem de bireylerin ebeveynlik pratiklerini etkilemektedir (Chae, 2015). Bu çalışma, anneliğin yalnızca bir "bakım verme" süreci olmadığını; aynı zamanda psikolojik güçlenme, toplumsal etkileşim ve bedensel-ruhsal iyilik halini de kapsayan çok boyutlu bir süreç olduğunu vurgulama niyeti taşımaktadır. Çalışmanın bir diğer önemi, anneliğin yalnızca bireysel deneyimler üzerinden değil; aynı zamanda medya temsilleri aracılığıyla şekillenen toplumsal normlar ve kültürel kodlar çerçevesinde ele almasıdır.

Dijital annelik, artık sadece çocuk bakımıyla sınırlı olmayan; girişimcilik, yaşam tarzı sunumu, fiziksel aktivite paylaşımı ve psikolojik içerikler üzerinden genişleyen bir kimlik alanıdır. Bu noktada özellikle "*fit* anne", "başarılı anne", "aktif anne" gibi sosyal medya figürleri, çağdaş annelik imgelerinin dönüşümünü gözler önüne sermektedir (Lopez, 2009). Böylece bu araştırma, anneliğin dijital ortamlardaki temsillerinin eleştirel bir analizini sunarak, sosyal medya kullanımının psikolojik ve toplumsal boyutlarını daha iyi anlamaya katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktivite gibi ruhsal ve bedensel sağlıkla doğrudan ilişkili kavramların, annelikle kesişme biçimlerini ortaya koyarak literatüre özgün bir katkı sunması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Yöntem ve Tekniği

Araştırma, nitel araştırma desenlerinden biri olan betimsel içerik analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İçerik analizi kendi içinde üç gruba ayrılmaktadır. Bunlar: Meta analiz, tematik içerik analizi ve betimsel içerik analizidir (Çalık ve Sözbilir, 2014). Betimsel içerik analizi, belirlenen konu dahilinde yapılan araştırmada araştırma sonuçlarının ve genel eğilimlerin tanımlayıcı olacak

biçimde değerlendirilmesidir (Clarke ve Suri, 2009). Betimsel analiz, verilerin önceden belirlenen temalar çerçevesinde sistematik bir şekilde incelenmesini ve yorumlanmasını sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu analiz ile temel amaç, elde edilen verilerin önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmiş ve yorumlanmış biçimde sunulmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2003). Betimsel araştırmalarda durumun ayrıntılı bir biçimde betimlenmesi amacıyla "ne, nasıl ve neden?" gibi sorular sorulur. Betimsel analizi iyi yapılan bir çalışma, yapılmakta olan çalışmaların temelini güçlendirir ve alanda yapılacak diğer çalışmalara yol gösterir (De Vaus, 2001). Betimsel araştırmalar, var olan durumlarla ilgili çeşitli tespitler oluşturduğundan halihazırdaki sorunların çözümüne faydalı olabilir. Bu yöntemde araştırmacının herhangi bir değişken üzerinde müdahalesi söz konusu değildir (Başol, 2008). Bu nedenle ortaya çıkan araştırma sonuçlarının olabildiğince objektif olduğu değerlendirilebilir. Böylece araştırma yöntemleri değerlendirildiğinde çalışmanın konusunu en iyi yordayabilecek yöntemin betimsel içerik analizi tekniği olduğu düşünülmüştür. Çünkü annelerin paylaşımlarına müdahale edilmeksizin analiz edilmesi iki temel durumu da beraberinde getirmektedir: Birincisi, annelerin fiziksel aktivite ve psikolojik dayanıklılık konularını Instagram'da nasıl temsil ettiklerini görmenin aracısız biçimde ve çeşitli hesapları analiz ederek mümkün olmasıdır. İkincisi ise yapılan bu çalışmanın gelecekteki çalışmalara zengin veriler sunabileceğinin düşünülmesidir.

Sosyal medya platformlarından en çok kullanıcıya sahip olan Instagram uygulaması, kişilerin anneliklerini yansıtmaları ve sık paylaşım yapmaları açısından oldukça geniş veriler sunmaktadır. Anneler bu paylaşımları günlük hayatlarından yansımalarla yaptığı için elde edilen veriler ev hayatı, iş hayatı gibi çeşitli bağlamlarda ele alınabilecek ve böylece çalışma kapsamlı bir içerik analizi sunabilecektir.

Araştırmada örneklem seçim yöntemi olarak "amaçlı örnekleme" yöntemi tercih edilmiştir. Bu tekniğe uygun olarak belirlenen kriterler dahilinde Instagram'da

aktif olarak annelik ve psikolojik dayanıklılık temalarında paylaşım yapan hesaplar incelenmiştir. Araştırmaya dahil etme kriterleri: Minimum 2000 takipçisi olan, son altı ay içinde en az 10 paylaşım yapmış olan (Instagramı aktif biçimde kullanan), paylaşımlarında annelik ve psikolojik dayanıklılık temalarına yer veren ve herkese açık olan anne hesaplarıdır. Söz edilen kriterler doğrultusunda 15 Instagram hesabı seçilmiştir. Seçilen hesapların son 2 yıldaki gönderileri (post ve reels videoları) incelenmiştir. Her hesaptan 10 gönderi araştırmaya dahil edilmiş olup toplamda 150 gönderi betimsel içerik analizi ile ele alınmış ve çalışmaya dair kapsamlı bir içerik analizi sunmuştur.

Veri toplama sürecinde Instagram paylaşımları görsel ve yazılı içerik olarak ayrı ayrı ele alınmıştır. Görsellerde temsiliyet unsurları (örneğin; spor yapan anne, duygusal dayanıklılığa vurgu, anne-bebek etkileşimi vb.) incelenirken; yazılı içeriklerde annelikle ilgili değerler, inançlar, deneyimler ve fiziksel/psikolojik yönelimlere dair ifadeler kodlanmıştır. Analizlerde içeriklerin bağlamı dikkate alınarak temsillerin bireysel ve toplumsal düzeydeki yansımaları değerlendirilmiştir. Bu yöntemin tercih edilme sebebi, sosyal medya içeriklerinin görsel ve söylemsel boyutlarını bütüncül biçimde değerlendirmeye olanak tanınmasıdır. Ayrıca, Instagram platformu kullanıcıların gündelik yaşam pratiklerine, beden temsillerine ve psikolojik süreçlerine dair görsel ipuçları sunması açısından annelik temsillerini analiz etmek için uygun bir veri kaynağı olarak çalışmada yer almıştır.

1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE KAVRAMSAL TEMELLER

1.1. Annelik Kavramı ve Anneliğin Toplumsal İnşası

Anneliğin ilk basamağı olan gebelik süreci, kadın bedeninde ve kadının hormonal dengesinde pek çok değişikliği beraberinde getirmektedir. Hamilelikle beraber anne adayları, gerek doğum öncesi gerekse doğum sonrasında kendisi ve bebeği için gerekli olan besin değerlerini ve diğer gereksinimleri sağlamak için biyolojik olarak bir dizi sistemik ve lokal farklılık yaşamaktadır. Gebeliğin başlangıcı ile beraber annenin biyokimyasal tüm işleyişi gebeliğe bir dizi değişikliklerle yanıt verir. Bu değişiklikler boyut, morfoloji, doku, işlev ve organların metabolik durumuna vermiş olduğu kompleks yanıtları kapsamaktadır. Anne bedeninde yaşanan bu kapsamlı sürecin bir kısmı henüz *placenta* oluşmadan önce dahi yani hamileliğin erken evresinden itibaren yaşanmaktadır.

Anne adaylarının bedeni, kendini dünyaya gelecek yeni canlıya hazırlamak için kompleks bir şekilde çalışır. Kardiyovasküler sistem, akciğer fonksiyonları, sindirim sistemi gibi pek çok yönden hızlı bir değişiklik yaşayan kadın, bunların sonucunda doğum sürecine hazırlanmış olur. Vücudun yaptığı hazırlıklar arasında en önemlilerinden biri de *prolaktin* hormonunun salgılanmasıdır. Bu hormon, annenin doğumdan sonra emzirme sürecinde en büyük yardımcısı olmaktadır (Napson ve ark., 2018). Bununla birlikte yaşanan bu değişimlerin anne üzerinde psikolojik etkileri de yadsınamaz.

Kadınların annelik serüvenine başlangıcını ifade eden doğum, 17. yüzyıla kadar doğuma yardımcı olan kadınlar ve ebeler ile birlikte gerçekleştirilmekteydi ancak modern tıp ve doğum konusundaki birikimin gelişimiyle birlikte ebeler daha geri planda tutulmuş ve uygulamaları “cahilce, pis, batıl” gibi olumsuz sıfatlarla nitelendirilmiştir (Kurt, 2024, s. 164). Böylece anne adaylarına duygusal ve psikolojik olarak destek olan yardımcı kadınların doğumdan geri tutulması,

kadınların kendi aralarında yaptığı bilgi paylaşımı ve dayanışmayı kısıtlamıştır (Turner, 2011, s. 101). Doğumun yalnızca hastanelere ve bu konudaki uzman doktorlara ait bir görev olarak ele alınması sürecinde ise pek çok doğum hastanesi kurulmuş, evde doğum yapmak yasaklanmış ve doğum patolojik bir olgu olarak nitelenmiştir (Weisman, 2005, s. 80). Tarihsel süreçte yaşanan tüm bu ilerlemeler neticesinde, kadınların annelik serüveninin başladığı doğum deneyimine dair hemcinslerinden destek görmenin eksikliğini hissetmiş olabilecekleri ileri sürülebilir.

Modern tıbbın gelişimiyle beraber anneler, kimi zaman kendi güçlerini ve bedenleri üzerindeki hâkimiyetlerini de göz ardı etmişlerdir. Oysa kadın bedeni anatomik olarak halihazırda doğuma uygun biçimde evrimleşmiştir. Hamilelik sürecinden doğumun başladığı ana kadar kadın bedeni, doğal biçimde doğum sürecine hormonlar ve üreme organları ile hazırlanır. Bu noktada *Doulalar* (doğuma duygusal olarak destek olan profesyonel kişiler), yaşanan süreçte kadının fizyolojik bedeninin “olması gerekeni” bildiğini savunmuşlardır. Ancak kimi zaman bu sav ve destek de kadınlar üzerinde bir nevi toplumsal baskı kurulmasına ve ideal bir doğum biçimi belirlenerek *vajinal doğum* yapmayan kadınların dışsallaştırılmasına zemin hazırlayabilmektedir. Annelikle ilgili tartışmaların başladığı ve kadınların çeşitli şekillerde nitelendirildiği, toplumsal tartışmaların gündeme geldiği alanlardan ilki olan doğum süreci, anlatıldığı üzere toplum tarafından çeşitli değerlendirmeler ve söylemleri beraberinde getirmektedir (Kurt, 2024). Bu durum şüphesiz hamilelik, doğum ve annelik olgularının birçok farklı perspektiften ele alınabilmesi sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Annelik; gebelik ve doğumdan itibaren tarihsel sürecin her aşamasında politik, kültürel ve toplumsal söylemlerin üretildiği bir alandır. Annelik özelinde pek çok sosyolojik araştırma, felsefi yaklaşım ve toplumsal tartışma gündeme gelmiştir. Her ne kadar toplumsal düzen ve normlar zamanla veya kültürle değişse de tarihsel süreç içinde ele alındığında görülmektedir ki annelerden her daim

çocukları ile ilgili birincil sorumluluk üstlenen kişi olmaları beklenmiştir. Annelik üzerinden bir üretim alanı yaratılması ve anneliğin yıllar içinde kuramsal bir yapıya bürünmüş olması sebebiyle toplumsal ve politik anlamda kadınların bedeni annelik zemininde bir inceleme ve değerlendirme alanı hâline gelmiştir. Böylece annelik ve kadın bedeni; hakkında çokça söz söylenen, belirli standartlar özelinde tanımlanan ve ideolojik biçimde konumlandırılan bir subje olarak düşünülür olmuştur.

Toplumun anneliğin değişen ve dönüşen anlamlandırılmasına rağmen annelik rolünün yalnızca biyoloji ile açıklanabileceğine, doğum yapan kadınların o andan itibaren içgüdüsel olarak anneliğe hazır olduğuna ve birincil ebeveyn olarak her daim kadının bulunması gerektiğine yönelik söylemleri hemen her kültürde ve çağda var olmuştur. Bu söylemler kadınlarda yetersizlik ve kendilerini “beklenen anne rolüne uygun biçimde davranmaya zorlama” gibi durumları beraberinde getirmektedir. Kadının sürekli devam eden hayata ve anneliğe dengeyle yaklaşma çabası, bebek bakımını üstlenme gibi sorumlulukları daha önce yaratılmış söylemlerin etrafında gelişmekte ve anneliğin pek çok açıdan ele alınması gereken bir kavram olduğunu göstermektedir. Tam da bu noktada, 1978 yılında “Anneliğin Yeniden Üretimi” isimli eseri kaleme alan Nancy Chodorow’un “eşit ebeveynlik” vurgusu dikkat çekmektedir. Ebeveynlerin çocuk bakımı ile ilgili yaşadıkları rol karmaşasına eşitlikçi bir perspektifle yaklaşan Chodorow’un düşünceleri her daim geçerliliğini korumaktadır. Chodorow, annelik rolünün toplumsal, kültürel ve psikolojik olarak farklı boyutlarının olduğu düşüncesini savunmuş ancak bunların hiçbirinin tek başına kapsamlı bir açıklama yapmayacağını da belirtmiştir. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde annelik önce toplumsal ve kültürel bağlamlar içinde değerlendirilmelidir (Tatar, 2023, s. 51). Bu düşünce, annelik olgusunun çok boyutlu olarak ele alınması gerektiğini gösterir niteliktedir.

Tarihsel süreç içinde toplumun inşâ edilmesinde aile kavramı, toplumu denetlemenin ve topluma biçim vermenin temel olarak başladığı alan olarak

düşünülebilir. Aile içinde önemli bir yapı taşı olan kadın, neslin devamını sürdürme konusunda sahip olduğu güç sebebiyle birtakım çatışmaların içinde yer almaktadır. Toplumun tüm kesimleri tarafından kadınların anneliği üzerinde söz sahibi olmak meşru görülmekte ve çocuk sahibi olmak kadın üzerinde kurulan tahakkümün en doğal aracı olarak varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Anneler hariç herkesin “annelik” hakkında pek çok fikre sahip olması ve bunları ifade etmesi de söz konusu tahakkümün varoluş amacının ötesindeki sınırlara taşıdığı kanıtlamaktadır. Dolayısıyla aile kavramının bir toplumsal uyum biçimi olarak görülmesinin, kadının denetlenmesini beraberinde getirdiği görülmektedir. Bu doğrultuda topluma uyum sağlama becerisi, kadınlar özelinde onlardan talep edilen görevlerle baş edebilmeleri anlamına gelmektedir. Sözü edilen talepler: Ev işlerinde hamarat olmak, çocuklarına iyi bir anne olmak, kendisini ailesi için arka plana atmaya gönüllü olmak olarak sıralanabilir. Tüm bu unsurlar doğrultusunda şekillenen toplumsal norm, kadınları her daim sessizce kabullenmeye ve fedakar olmaya itmektedir (Adorno ve Horkheimer, 2015, s. 153-156). Kadının yaşantısı boyunca önce “baba evinde” sonra da “koca evinde” olması yönündeki söylemler; kadınların bireyselliğini öteleyen ve ailede söz sahibi olan değil, aileye eklenen kişi olarak görüldüğü bir anlayış biçimi yaratmaktadır.

Toplumun kadına hazırladığı kaçınılmaz kaderin evlilik olduğu savını ortaya atan Simone de Beauvoir, kadınların toplumdaki yerinin evliliğiyle olan ilişkisine göre belirlendiğini söylemektedir. Günümüzde görece modernleşmiş toplumlarda bile Beauvoir perspektifinden bakıldığında hâlâ bu savın izlerini görmekteyiz. Kadının bir birey olarak tanımlanması ile kurduğu ailenin niteliği arasında doğru orantılı bir ilişki vardır. Öyle ki hiç evlenmemiş ve anne olmamış kadınların tercihleri sayısız kez sorgulanmaktadır (Beauvoir, 2010, s. 11). Çünkü toplumsal düzen anneliği normal hatta olması gereken bir rol olarak değerlendirirken bunu reddetmeyi olağan dışı bir karar olarak gösterme eğilimindedir.

Toplumun dayattığı standartlar çerçevesinde pek çok kadın aileyi dışarıda temsil ederken yaşadığı zorluklara göğüs germek ve kendi öznelliğini arka plana atmak durumunda hissetmektedir (Horkheimer, 2005, s. 267). Kadınlar aileyi temsil ederken kendi özlerinden uzak olduğu gibi aynı fedakârlık annelik deneyimlerinde de beklenmektedir. Beklentilerine her gün bir yenisi eklenen toplum, annelerden kendi tercihleri ile çocuklarını büyütmesini değil, toplumun beklentilerine uygun bir annelik modeli çizmesini istemektedir. Şu hâlde anneliğin hem toplum tarafından yükselere çıkarılan bir rol olduğu hem de buna rağmen kamunun adeta bir aracı olarak görüldüğü söylenebilir. Bu durumda toplumu oluşturan bireyler, annelerin annelikle ilgili deneyimlerinin her birinde kendi söz haklarının da olduğunu düşünmektedir. Annelerden beklenen standartlar ve onlara dayatılan davranış biçimleri, anneliğin en büyük düşmanıdır (Badinter, 2017, s. 13). Bu doğrultuda anne olsa da olmasa da kadının sosyal olarak varlığının her zaman çeşitli normatif belirlenimlerle temellendirilmeye çalışıldığı görülmektedir.

İnsanlık tarihinin birikimi göstermektedir ki hemen her toplumun; gelenek, görenek ve örf-adetlerine uygun biçimde tasarlanmış bir “ideal anne” imajı vardır. Teknoloji alanında yaşanan gelişmeler, bilginin ulaşılabilirliğinin artması ve annelikle ilgili yapılan akademik çalışmalar söz edilen ideal anne tanımlamalarına başta feminist araştırmacılar olmak üzere birçok düşünür tarafından yeni bakış açıları getirmiştir. Buna göre; annelik rolünün ne kadar iyi bir biçimde yerine getirildiğini düşünürken gerekliliklerden değil, tarihsel süreç içinde değişen ve toplumsal cinsiyetin şekillendirdiği yapılardan bahsetmenin daha kapsayıcı ve uygun olduğu vurgusu dikkat çekmektedir (Holmes, 2006, s. 2). Tüm bunlardan yola çıkarak kapsayıcı bir yorum yapıldığında, annelikle ilgili son yıllarda giderek artan bir yarış olduğu ve “süper anne” tiplemesinin kadınlara sık sık sunulduğu söylenebilir. Süper annenin çocukların temel ihtiyaçlarını ve evin gerekliliklerini soğukkanlılıkla yerine getirebilen, bunu yaparken iş yaşamına da devam edebilen kadınlar olarak tanımlandığı

görülmektedir (Gündüz, 2017). Bunun sonucunda ortaya genel olarak iki anne tipi çıkmıştır. İlki iş yaşamına devam etmenin daha iyi bir annelikle ilişkisi olduğuna inanan kadınların oluşturduğu bir grupken, ikinci grupta hakim olan bu kültüre direnen ve özgür iradesi ile evde çocuklarıyla zaman geçirdiğini söyleyen anneler yer almaktadır (Johnson ve Swanson, 2003, s. 21). Türkiye'deki annelik beklentilerine bakıldığında ise ülkemizde annelik ve kadınlık arasındaki ilişkiyi ele alan akademik çalışmaların oldukça az olduğu göze çarpmaktadır.

Karaman ve Doğan'ın 2018 yılında yaptığı araştırma sonuçlarına göre ülkemizdeki kadınlardan eğitim seviyesi yüksek olan annelerin öncesinde "anne olmayı istememe, çocuk doğurmama" hakkını kendinde görmedikleri hatta anne olmadan önce tam olarak kendi kimliğini bulamadıklarını ifade ettiği görülmüştür (Karaman ve Doğan, 2018). Bu annelerin, annelikle beraber iş yaşamını sürdürmesi "ihmalkâr anne" baskısını beraberinde getirmektedir. Onlardan beklenenin iş yaşamına ara vermek olduğunu söyleyen anneler, eğer öyle olsaydı toplum nezdinde "fedakâr ve tokgözlü anne" olacaklarını ancak şimdi tam karşıt anlamlarla itham edildiklerini düşünmektedirler. Buna karşın eğitim seviyesi daha düşük olan ve kırsal kesimde yaşayan kadınların ise anne olmadan önce bu konuda bir karar verme hakkı tanınmadığı hatta çocuk sahibi olma ile ilgili kararın akrabalar tarafından verildiği yönünde söylemleri vardır (Karaman ve Doğan, 2018). Bu durum daha önce de dile getirildiği üzere anneliğe ilişkin birtakım toplumsal normların oluşturulmaya ve annelere dayatılmaya çalışıldığının göstergelerinden biridir.

Annelik üzerine yapılmış çalışmalar incelendiğinde, annelikle ilgili eseri olan araştırmacıların dahi büyük bir kısmının anneliği deneyimlememiş kişiler olduğu görülmüştür. Çoğunlukla annelikle ilgili bilgi üreten kişiler, çocuk sahibi kadınlar olamamıştır. Anneliğin esasları başkalarınca tanımlandığı sürece anneler, farklı kişilerin güdümünde olmaktadır (Karaman ve Doğan, 2018). Annelerin yaşadıkları toplumsal eleştirilere maruziyet ve sürekli bir fikir duyma durumu,

onları psikolojik açıdan da etkilemiş ve bu noktada anneliğin psikolojik süreçlerle de ele alınması gerekliliği doğmuştur. Annelerin psikolojik durumunu etkileyen farklı faktörlerin olduğunu belirtmek burada önemli bir noktada yer almaktadır. Çünkü gebelik sürecinde yaşanan fizyolojik değişimler kadının ruhsal sağlığına yansımaktadır. Bu sebeple gebelik fizyolojik bir deneyim olmanın ötesinde kadında stres yaratan bir başkalaşım sürecidir.

Gebelik ve devamında gelişen doğum ile buna ilişkin deneyimler, annelik sürecinin beraberinde getirdiği zorluklar (uykusuzluk, yorgunluk, dikkat eksikliği vb.) kadınları gebelik ve sonrası için ikincil neden olarak derinden etkilemektedir. Geniş bir bakış açısı ile ele alındığında annelerin, yalnızca fizyolojik değişimlerin yarattığı stresle değil aynı zamanda psikolojik bir yorgunlukla da mücadele ettiği görülmektedir. Kimi zaman tüm bu zorluklarla baş etmek, annelerin içinden çıkmakta zorlandığı problemler yaşamasına sebep olmaktadır. Böyle olgularda çoğunlukla doğum sonrası depresyon, bebekle ilgili yaşanan yoğun kaygılar gibi problemler annelik sürecine eşlik etmektedir. Bu nedenle annelerin doğumdan sonraki süreçte karşılaşılabileceği pek çok zorluk bulunmaktadır ve anne olmayı istemek ile buna hazır hissetmek arasında da birtakım farklar vardır. Annelerin doğum sonrası dönemde gerektiği hâllerde destek almasının ertelenmemesi ve doğuma hazırlık sürecinde psikolojik hazırlığın da göz ardı edilmemesi büyük bir öneme sahiptir (Arslan, 2006). Böylece anneliğin getirmiş olduğu fiziksel ve psikolojik yüklerle birlikte toplumsal beklentilerden de kaynağını alan ve anneyi derinden etkileyen annelik sürecinin daha sağlıklı geçirilmesi sağlanabilir. Öte yandan sağlıklı olmanın dışında annenin kendi bedenine ilişkin güzellik algısı da fiziksel aktivite ve egzersiz ile güçlenmiş olur ki bu bağlamda birçok görüşe göre güzelliğin uyum, oran ve simetri ile ilişkisi göz önüne alındığında (Polat, 2024, s. 103) fiziksel aktivite ve egzersizin annelerin kendi beden algılarına katkıları da yadsınamaz.

1.2. Fiziksel Aktivite ve Ruhsal Sağlık Ekseninde Annelik

Bir kavram olarak sağlık, 1948 yılında (WHO) Dünya Sağlık Örgütüncce yalnızca sakatlık veya hastalığın olmaması değil aynı zamanda ruh hâli açısından ve sosyal yönden de tam olarak iyi oluşu sağlamak şeklinde tanımlanmıştır. Bu tanımlamadan da çıkarılabileceği üzere sağlıklı olmak, yalnızca bedensel iyi oluş hâli değil bedensel iyi oluşla birlikte aynı zamanda psikolojik ve sosyal açıdan da sağlıklı olmayı kapsamaktadır.

İnsanların yaşamları boyunca sadece fizyolojik sorunlarla değil psikolojik problemlerle de karşı karşıya kaldığı gerçeği göz önüne alınırsa psikolojik rahatsızlıkların insanların hayatı üzerindeki olumsuz etkisinin varlığından rahatlıkla söz edilebilir. Kaldı ki psikolojik problemlerin beden sağlığı üzerinde de doğrudan ya da dolaylı birçok ekisi olduğu bilinmektedir. Nitekim psikolojik olarak problem yaşayan kişilerin fiziksel rahatsızlıklarının tetiklenme ihtimali çok daha yüksek olarak kabul edilmiştir (Gültekin, 2010). Psikolojik sağlıkla ilgili problemlerin, fiziksel sağlığa bu denli güçlü etkileri olduğu bilinmektedir ve bu nedenle bahsedilen durum, birçok araştırma ve akademik çalışmaya da konu olmaya uzun yıllardır devam etmektedir. Bu noktada psikolojik sağlığın korunması önemli bir gereksinim hâlini alırken bunun sağlanması açısından başvurulabilecek yollardan biri olarak egzersiz ve fiziksel aktivitenin birtakım psikolojik problemleri çözmedeki tedavi edici gücü de öne çıkmıştır (Rethorst ve ark., 2009). Öyleyse fiziksel aktivitenin sağlık açısından yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik bir araç olarak da ele alınması olanaklı görünmektedir.

Fiziksel aktivite, "iskelet kaslarının hareket ettirilerek kasılması sayesinde vücudun enerji harcaması" olarak tanımlanmıştır (Tunay ve Tedavi, 2008, s. 438). Günlük yaşamdan örnek verilebilecek fiziksel aktiviteler arasında evdeki işlerle ilgilenmek, egzersiz ve yürüyüş, yazı yazmak, koşmak, bisiklet sürmek, dans etmek, yüzmek gibi pek çok aktivite vardır (Knöchel ve ark., 2012). Fiziksel aktivite ve egzersizin birbiri yerine kullanılmaması da işte bu aktivite

farklarından kaynaklanmaktadır. Fiziksel aktivite, egzersizden farklı olarak, enerjiyi tüketmek amacıyla vücudun hareket hâlinde olmasıdır. Egzersiz ise, planlı ve bilinçli olarak vücut bölümlerinin iyileştirilmesi ve geliştirilmesine yönelik yapılandırılmış fiziksel aktiviteler bütünüdür. Ancak her ikisi de insan vücudu için büyük yararları beraberinde getirmektedir. Bu yararların başlıcaları kas gücü ile esnekliğin geliştirilmesi, kalp-damar sisteminin dayanıklılığının güçlenmesi, psikolojik sağlığın iyileştirilmesi, bireyin günlük hayatın getirdiği stresten uzaklaşması, zinde ve daha huzurlu hissetmesi olarak sıralanabilir (Tunay ve Tedavi, 2008, s. 438). Böylece fiziksel aktivite ve egzersizin sağlık açısından önemli ve yararlı kavramlar olduğu açıkça görülmektedir.

Fiziksel aktivite; psikolojik, fizyolojik ve metabolik parametreleri iyileştirir. Kronik hastalıkların riskini ve erken mortalite riskini azaltır. Kasların, kemiklerin ve eklemlerin sağlığını iyileştirmeye fayda sağlar. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, iyi bir yaşam kalitesi için fırsat sunar. Bu da günlük hayat aktivitelerini gerçekleştirebilmek ve işlevsel açıdan bağımsız bir hayata sahip olabilmek demektir (Heyward, 2006). Ayrıca, Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (2016), fiziksel aktivite kaygı ve depresyon düzeylerini azaltarak kişinin kendine olan güveni ile benlik saygısının oluşumuna katkı sunmaktadır. Bu da çalışmamız özelinde ele alınacak olursa kadınlar için psikolojik sağlığın gelişiminde önemli bir noktada yer alır (Health, 2012). Kadınların hem ruh hem de beden sağlığına sunduğu katkıları dışlanamaz olan fiziksel aktivitenin belirleyici unsurları cinsiyete dayalı olarak büyük ölçüde değişir. Çünkü genel olarak erkeklerde fiziksel aktivite oranı kadınlara göre daha yüksektir. Fakat aradaki bu fark, aktivite seviyesindeki farktan ziyade ölçülen aktivite düzeylerine göre değerlendirilebilir (Denton ve Walters, 1999). Kadınların daha çok ilgilendikleri fiziksel aktiviteler çocuk bakımı ve ev işleri ile ilgili olmaktadır. Özellikle küçük çocuk sahibi olan kadınlar, yaşlı kadınlar ve sosyoekonomik açıdan daha az kaynağı olan kadınlar için genel olarak fiziksel aktivite ev içi sorumluluklar ve çocuk bakımını kapsamaktadır (Lawlor ve ark., 2002). Nitekim

sağlık açısından işlevsel bir fiziksel aktivite için zaman, para vb. gerekli kaynaklara gereksinim duyulmaktadır.

Annelik sürecinin diğer aşamalarında olduğu gibi fiziksel aktivite, gebelik aşamasında da karşımıza çıkar. Tarihsel süreçten bu yana gebe kadınların gebelik süresince kontrollü şekilde yaşamlarında fiziksel aktiviteye yer vermeleri onların sağlıklı ve kolay bir doğum gerçekleştirmelerinin ön koşulu olarak görülür ve bu düşünce gerek geleneksel kültürel uygulamalar gerekse tıbbi literatür tarafından desteklenir. Bu noktada hamilelikte fiziksel aktivitenin profesyonel bir destekle sürdürülmesi ise hem anne hem çocuk sağlığı açısından önem arz etmektedir. Ayrıca, gebelikte fiziksel olarak aktif olan kadınlar; kilolarını kontrol etme konusunda daha avantajlı, daha dayanıklı, kas aktiviteleri görece daha fazla, gebelikte diyabet riski daha az, sosyal ve psikolojik açıdan daha sağlıklı kadınlar olmaya adaydır (Akbayrak ve ark, 2008). Ancak günümüz koşulları çoğu anne adayını bu imkândan yeterince yararlanamamaya götürmektedir. Nitekim anne adayının kas ve iskelet sisteminin gelişmesini sağlayacak efor ve aktivitelerden uzak kalmasının kadının pelvis yapısını olumsuz etkilediği ve bu nedenle milenyum çağının teknolojik gelişmeleri ile beraber kadın ve toplum için doğumun hem ekonomik hem mekanik bir savaş hâline geldiği bu bağlamda öne sürülmektedir (Bayırlı, 2019, s. 325-326). Bu nedenle anne adaylarının ve annelerin fiziksel aktiviteye ayıracak kaynaklarının olması önemli görülmektedir.

Günlük yaşamında fiziksel açıdan aktif olan kadınların daha yüksek moral ve motivasyon sahibi olduğu ve bilişsel kapasitelerinin arttığı gözlemlenmiş ve bununla birlikte, fiziksel aktivite ve spora katılım gösteren kadınlarda daha yüksek özsaygı ve özgüven de tespit edilmiştir (Daniels ve Leaper, 2006). Ülkemizde fiziksel aktivite oranı yüksek olan kadınlarda bu yönlerinin onlara olan en büyük katkısı psikolojik boyuttur (Aşçı ve ark., 2008). Çünkü kadınlar için fiziksel aktivite katılımı, fiziksel sağlığı desteklediği kadar kimi zaman kadınların kendileriyle baş başa kalabildikleri anlar da yaratmaktadır. Bu

yönüyle fiziksel aktivite hem sosyal hem psikolojik hem de fiziksel sağlık açısından her birey için önemliken kadınlar ve özellikle gebe kadınlar için çok daha büyük bir gereksinim olarak ele alınabilir.

Fiziksel aktivite, hem fiziksel sağlığı destekleyen hem de psikolojik esenliği olumlu yönde etkileyen bir yaşam pratiğidir. Özellikle annelik sürecinde fiziksel aktivitenin düzenli olarak sürdürülmesi, stresin azalmasına, uyku kalitesinin artmasına ve genel ruh halinin iyileşmesine katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, aynı zamanda kişilerin kendine zaman ayırma ve öz bakım uygulamaları çerçevesinde değerlendirilebilecek bir alan sunar. Yılmaz ve Ulaş (2016), yaptıkları betimsel analiz çalışmasının “kadınların fiziksel aktiviteye katılım sebepleri” kategorisinde, kadınların büyük kısmının sağlıklı olma yönündeki beklentiyle düzenli fiziksel aktivite içinde olduklarını söylediğini ancak; kilo vermek, düzgün bir fiziksel görünüme sahip olmak ya da kilolarını sabit tutmak gibi amaçlarının da olduğunu gözlemlemiştir. Bu noktada akıllara, kadınlara ilişkin sunulan “ideal anne” imajı gelmektedir. Özellikle Instagram platformunda çok takipçili anne hesaplarında sıkça vurgulanan “çocuğu olmasına rağmen fit kalan anne” figürü, kadınların onlara sunulan güzellik algısını içselleştirdikleri yönünde güçlü örnekler sunmaktadır. Ancak bu durum annelerin “psikolojik dayanıklılık” noktasında nasıl bir durumda olduklarını sorgulamaya açacak bir olguyu işaret etmektedir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin annelik ekseninde öne çıktığı ve Instagram paylaşımlarında annelerin fiziksel aktiviteye önemli vurgu yaptığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle çalışma kapsamında “fiziksel aktivite” kavramı önemli bir perspektif olarak ele alınacaktır.

1.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı ve Annelik

Psikolojik dayanıklılık (*resilience*), bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuzluklara karşı gösterdiği direnç ve esneklik kapasitesi olarak tanımlanır. Bu kavram sadece bireyin stresle başa çıkma becerisini değil aynı zamanda kriz dönemlerinde içsel kaynaklarını harekete geçirebilme ve uyumlanabilme yeteneğini de kapsar. Zorlayıcı yaşam olayları sonrasında kişinin ruhsal bütünlüğünü koruyarak yeni durumlara adapte olabilmesi, psikolojik dayanıklılığın temel göstergelerindendir (Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılığın önemi bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerden öğrenerek güçlenebilme kapasitesidir. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık, sadece savunucu değil, aynı zamanda geliştirici bir özelliktir. Travmatik yaşantılardan sonra bireyin kendini yeniden yapılandırabilmesi, yeni anlamlar üretebilmesi ve daha güçlü bir benlik geliştirmesi bu dayanıklılığın gelişimsel doğasına işaret eder (Werner ve Smith, 1992). Böylece anlaşılmaktadır ki psikolojik dayanıklılık kavramı bireylerin günlük yaşamı için karşılaştığı sorunlarla baş etmede önemli kavramlardan biridir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak 1950'li yıllarda travmatik yaşam olayları yaşayan çocukların sağlıklı gelişim gösterebildiğini ortaya koyan çalışmalarla tanımlanmıştır (Garmezy, 1974). Bu çalışmalar kişilerin sadece olumsuzluklara rağmen değil aynı zamanda bu süreçleri aşarak gelişim gösterebildiğini vurgulamıştır. Modern psikoloji anlayışı içinde psikolojik dayanıklılık, bireyin sadece mevcut stres etkenleriyle başa çıkma kapasitesini değil, aynı zamanda gelecekteki olası tehditlere karşı hazırlıklı olabilme ve esnek uyum gösterebilme potansiyelini de kapsar. Bu nedenle dayanıklılık, psikolojik sağlığın sürdürülebilmesi adına koruyucu bir faktör olarak değerlendirilir (Luthar ve Zelazo, 2003). Pozitif psikolojiyle birlikte psikolojik dayanıklılık, güçlü yönlerin keşfi, öz farkındalık, amaç duygusu ve içsel motivasyon gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Bu doğrultuda kişilerin yalnızca pasif değil, aynı zamanda aktif biçimde kendi gelişim süreçlerini yönetebilecekleri söylenebilir (Masten ve

Reed, 2002). Bu durum psikolojik dayanıklılığın yaşamımıza içkin, dinamik bir kavram olarak düşünölebileceğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler bireysel ve çevresel olarak birçok grupta incelenebilir. İlk olarak öz yeterlilik, içsel kontrol odağı, olumlu benlik algısı, problem çözme becerileri ve sosyal destek sistemleri bu faktörler arasında sayılabilir (Yılmaz, 2011). Bunlara ek olarak, güvenli bağlanma deneyimi ve pozitif ebeveynlik tutumları da bireyin dayanıklılık düzeyini belirlemektedir (Sroufe, 2005). Kolektivist kültürlerde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek sistemlerinin gücüyle bağlantılıyken, bireyci kültürlerde kişisel yeterlilik ve bireysel baş etme stratejileri ön plana çıkmaktadır (Ungar, 2008). Psikolojik dayanıklılığı belirleyen diğer önemli unsur ise stres yönetim becerisidir.

Etkin stres yönetimi, bireyin olumsuz durumları yeniden değerlendirme, kabul etme ve başa çıkma stratejilerini kullanabilmesini sağlar. Bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme ve mizah gibi baş etme stilleri dayanıklılığı artıran başlıca yaklaşımlar arasındadır (Compas ve ark., 2001). Son yıllarda yapılan çalışmalar, travma sonrası gelişim kavramının da psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bazı bireyler yaşadıkları olumsuzluklardan sonra sadece toparlanmakla kalmaz, aynı zamanda bu süreçlerden daha olgun, daha anlamlı ilişkiler kuran ve daha derin yaşam bakışı geliştirmiş biçimde çıkabilirler (Tedeschi ve Calhoun, 2004). Bu da psikolojik dayanıklılığın bireyden bireye değişkenlik gösterdiğini ispatlayan önemli kanıtlardan biridir. Öyleyse annelik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi anneler üzerinden farklılaştırarak görünür kılmak gerekli bir hâl olacaktır.

Annelik, kadın yaşamındaki en önemli rollerden biri olarak kabul edilir. Bu süreç yüksek düzeyde duygusal, fiziksel ve bilişsel çaba gerektirir. Özellikle doğum sonrası dönem, anneler için yoğun stres, kaygı ve belirsizlik içerebilir. Bu dönemde psikolojik dayanıklılık, annenin hem kendisi hem de çocuğu için

sağlıklı işlevselliğini sürdürebilmesi adına kritik önemdedir (Özdemir, 2019). Annelik sürecinde dayanıklılık yalnızca bireysel ve psikolojik faktörlerle değil, aynı zamanda sosyal politikalar ve ekonomik kaynaklarla da ilişkilidir. Doğum izni, kreş hizmetleri ve annelere yönelik destek sistemleri, psikolojik dayanıklılığın sürdürülebilirliği açısından önem taşır. Bunlara ek olarak annelerin, doğumdan sonraki süreçte evin dışına ne kadar çıkabildikleri de psikolojik dayanıklılıklarını belirleyen önemli bir unsurdur. Annelerin doğum sonrası dönemde maruz kaldıkları sosyal izolasyon, dayanıklılık üzerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir. Annenin sosyal çevresiyle olan ilişkileri, duygusal destek kaynakları ve sosyal bağlantıları, psikolojik sağlamlığını güçlendiren unsurlar arasında sayılır (Bayraktar, 2017). Bu durum sosyal yaşamın anneler üzerindeki etkisini göstermekle beraber annelerin sosyal medyayı gerçek sosyal hayatın bir ikamesi olarak görüp görmedikleri de bir problem alanı olarak araştırmaya açılabilir.

Annelikte psikolojik dayanıklılığı etkileyen temel faktörler arasında sosyal destek, eş desteği, güvenli bağlanma, öz bakım becerileri, duygusal düzenleme stratejileri ve ebeveynlik öz-yeterliliği yer alır (Bayraktar, 2017). Sosyal destek sistemleriyle bağlantı halinde olan annelerin, ebeveynlik stresiyle daha etkili baş edebildikleri görülmektedir (Cutrona ve Troutman, 1986). Bu noktada kültürel açıdan da farklılıklar mevcuttur. Kolektivist kültürlerde sosyal desteğe daha kolay erişilebilirken, bireyci toplumlarda anneler daha fazla bireysel çözümler üretmek zorunda kalmaktadır (Chao, 2001). Bunlara ek olarak, annenin geçmiş çocukluk yaşantıları, travmatik deneyimleri ve ruhsal sağlığı da psikolojik dayanıklılık düzeyinde belirleyici olabilir. Özellikle postpartum depresyonla başa çıkmada dayanıklılığın rolü büyüktür (Beck, 2001). Böylece anneler için sosyal yaşamın en önemli unsurlarının yakın çevre ve aile çerçevesinde geliştiği söylenebilir.

Ebeveynlikten sonra psikolojik dayanıklılığı korumak her zaman mümkün olmamaktadır. Bu konuda riskli gruplar arasında tek ebeveynli aileler ve

sosyoekonomik düzeyi düşük aileler vardır. Bu sebeple tek ebeveynli ailelerde ya da sosyoekonomik olarak dezavantajlı gruplarda yer alan anneler için destekleyici programlar geliştirilmektedir. Psiko-eğitimler, ebeveyn destek grupları ve bağlanma temelli yaklaşımlar bu grupların psikolojik dayanıklılığını artırmayı hedeflemektedir (Walsh, 2003). Annelerin psikolojik dayanıklılığının sınındığı bir diğer durum ise, çocukların geçiş dönemleridir. Örneğin; okula başlama, ergenliğe geçiş ya da özel gereksinimli çocuk sahibi olmak gibi durumlarda anneye verilen destek kritik hâle gelir (Kumpfer, 1999). Bu nedenle annelerin çeşitli sosyal hizmet programlarıyla desteklenmesinin psikolojik dayanıklılık noktasında önemli bir unsur olduğu belirtilebilir.

Tüm anlatılanlar göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik dayanıklılık kavramı annelik sürecinde merkezi bir öneme sahiptir. Annelik hem fiziksel hem de duygusal açıdan yoğun talep gerektiren bir süreçtir. Kadınlar bu süreçte çeşitli stres faktörleriyle başa çıkmak zorunda kalmaktadır. Bu strese nasıl yanıt verildiği ve sürecin nasıl yönetildiği de psikolojik dayanıklılık kavramının annelikle kesiştiği kısımdır. Psikolojik dayanıklılık, daha önce de belirtildiği üzere kişinin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarına rağmen işlevselliğini sürdürebilme ve esneklik gösterebilme kapasitesidir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık; kişinin karşılaştığı zorlu süreçlerden sonra uyum sağlayabilmesi, toparlanabilmesi hatta bu zorluklardan güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak ele alınabilir bir kavramdır. Annelik bağlamında bu kavram, annelerin gündelik hayatta karşılaştıkları güçlükler karşısında sergiledikleri duygusal dengeyi, problem çözme becerilerini ve içsel kaynaklarını nasıl mobilize ettiklerini anlamak açısından oldukça değerlidir. Ayers (2017), annelerin yalnızca hormonal değişimler yaşamadığını, doğumdan sonra büyük bir duygusal geçiş yaşadığını ve bunun neticesinde kadınların normalde daha rahat baş edebilecekleri durumlara karşı daha duyarlı olduklarını açıklamıştır. Ayrıca Ayers (2017); bebek bakımıyla ilgili endişeler, zor doğum, uyku düzeninde yaşanan sorunlar ve diğer aile üyelerinin ihtiyaçlarını karşılama çabası faktörlerinin annede

kaygıyı artırdığını ve bu yüzden de kadınların anne olduğunda sorunlarla baş etme kapasitelerinin azalabildiğini vurgulamıştır. Annenin yaşadığı tüm bu adaptasyon sürecinde birtakım kaynaklara sahip olması ise psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir.

Bingöl ve arkadaşları (2023), yaptıkları çalışmada; eğitim seviyesi yüksek, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmayan, gebe kalması planlı olan ve doğumda hemşire veya ebe desteği almış kadınların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğunu bulgulamıştır. Buradan da anlaşılacağı üzere, annenin çevresel koşulları ve doğum/hamilelik deneyimleri psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli rol oynamaktadır. Instagram anneleri, hem çevresel koşullara hem de yaşadıkları diğer zorluklara ve bu zorluklarla baş etme stillerine paylaşımlarında sıkça değinmektedir. Dolayısıyla, anneliğe dair dijital temsillerin aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın da bir dış vurumu olarak değerlendirilebileceği düşünülebilir.

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, sadece bireyin kişisel özellikleriyle sınırlı olmayan, çok boyutlu ve geliştirilebilir bir kapasite olarak ele alınmalıdır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşamın zorluklarına karşı gösterdiği uyum kapasitesini belirleyen çok boyutlu bir kavramdır. Zorluklarla baş etme becerisini tanımlayan bu kavram, annelik gibi duygusal yoğunluğu yüksek yaşam dönemlerinde daha da kritik hâle gelir. Annelik, dayanıklılığın hem test edildiği hem de geliştirildiği bir yaşam rolüdür. Annelikte dayanıklılığı artırmaya yönelik yapılandırılmış destek programlarının yaygınlaştırılması, anne ve çocuk sağlığı açısından uzun vadeli koruyucu bir rol üstlenebilir. Uzmanların ebeveynlerle çalışırken dayanıklılığı destekleyici yaklaşım ve müdahaleler geliştirmesi büyük önem taşır. Aile temelli destek politikalarının, sosyal hizmet sistemlerinin ve psikolojik danışma süreçlerinin birlikte çalışması, annelerin dayanıklılığını destekleyici çok katmanlı bir yapı ortaya koyabilir. Ayrıca annenin sosyal yaşamının düzenlenmesinde yakın ilişkide olduğu çevresine de düşen birçok sorumluluk olduğu kabul edilmeli, annenin gerek gebelik gerekse doğumdan

sonraki süreçte yaşamını etkileyen olası sosyal veya psikolojik sorunlar bu bağlamda Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımından da hareketle bir sağlık problemi olarak ele alınarak profesyonel destek talep edilmelidir.

1.4. Sosyal Medya, Instagram ve Annelik

21. yüzyılın sonlarına yakın gelişen internet teknolojisi, önceleri geleneksel olan iletişim yönteminin kullanıldığı yani tek yönlü gerçekleşen bir iletişim biçimiyle karşımıza çıkmıştır. Daha sonra “Web 2.0” ismi verilen kullanıcının, içinde olduğu ağ ile etkileşimde olmasını sağlayan gelişme, internetin kullanım amaçlarını çeşitlendirmiştir (Koçak, 2012). Web 2.0 teknolojisi, sosyal medya platformlarının ortaya çıkmasını mümkün hale getirmiştir. Günümüzde sosyal medya; müzik, fotoğraf, video ve insanların birbirleri ile deneyimlerini paylaşmak için kullandığı online mecraları ifade etmektedir (Lai ve Turban, 2008, s. 300). Bu mecralar, Modern toplumlarda kurumların ve bireylerin hedeflerine doğru ilerlemesinde önemli bir etken olmuş, kişisel yaşam biçiminin de bir aracı haline gelmiştir. Akıllı telefon ve internet gibi iletişim teknolojisinde yaşanan büyük gelişmeler ile birlikte, insanların birbirleriyle iletişim kurma biçimi değişmeye başlamıştır. Instagram, Facebook ve Twitter gibi sosyal medya platformları sayesinde insanlar, sahip oldukları kitlenin dışına çıkarak farklı kitlelere de seslenebilme imkanı bulmuştur.

Instagram, 2010 yılında akıllı telefonlarda bulunan “App Store” ve “Google Play Store” mağazalarından ücretsiz şekilde indirilebilen bir uygulama olarak hayatımıza girmiştir. Temelde amacı fotoğraf paylaşımı sağlamak olan uygulama, zamanla hem işletmeler hem de bireyler tarafından sıkça kullanılan bir sosyal medya platformu olmuştur (Yeniçikti, 2016). Instagram, 2010 yılında kurulmasının ardından, 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır. Uygulamanın ismi olan “Instagram” sözcüğü kelime manası olarak, İngilizcede “anlık” anlamına gelen “instant” ve yine İngilizcede “telgraf” anlamında olan

“telegram” sözcüklerinin birleşiminden doğmuştur. Bu uygulamada kişilerin yaşamlarını fotoğraflar ile hızlı ve eğlenceli bir biçimde paylaşmaları, Instagram'ın popüler olmasının önemli bir sebebidir. Uygulama içinde beğeni ve yorum bırakma özelliklerinin bulunması ve 2013 yılında Instagram'a dahil edilen etiketleme özelliği de uygulamanın diğer önemli özellikleri arasındadır. Instagram, kendi sosyal çevremizden kişileri bulmamızı ve onlarla sosyal ağ yoluyla iletişim kurmamızı da sağlamaktadır (Türkmenoğlu, 2014). Bunun yanı sıra yalnızca mobil olarak kullanım imkânı bulunan Instagram, aktif kullanıcı oranı 150 milyonu aşmış, hızla büyüyen bir sosyal medya platformudur. Instagram'da günlük olarak ortalama 55 milyon fotoğraf paylaşılırken bu fotoğrafların günlük beğeni oranı 1.2 milyardır. “American Life Project” ve “Pew Internet (2013)”in yaptığı araştırmanın bulgularına göre, Instagram ve Twitter'ın kullanıcı sayısı Facebook'tan daha azdır fakat bu uygulamaların kullanıcıları uygulamaları daha çok ziyaret etmektedir. Twitter ve Instagram arasındaki mukayeseye bakıldığında ise, Instagram kullanıcılarının günlük ziyaret oranı %57 iken Twitter kullanıcılarının ziyaret oranı %46 olarak belirlenmiştir (Huey ve Yazdanifard, 2015). Günümüzdeki sosyal medya platformları incelendiğinde kişilerin yaşamlarındaki olayları aktarmak amacıyla fotoğraf paylaşmak istedikleri ve bunu yapmak için en popüler uygulamanın da Instagram olduğu söylenebilir (Başoğlu, 2020). Instagram platformu bu yönüyle birçok farklı insanı “sanal olarak” bir araya getirmektedir.

Ülkemizde kişilerin interneti kullanma hedefleri 2017 yılındaki TÜİK verilerine göre %83 oranında sosyal medya, %68,2'si haber, %69,6'sı sağlık, %65'i ürün bilgisi, %46'sı e-posta, %35'i bankacılık, %17'si sosyal paylaşım, %14'ü turizm, %9,6'sı iş bulma, %3'ü profesyonel hesaplar ve %%7'si anket amaçlıdır (Minic, 2007). Buradan da anlaşılacağı üzere, Türkiye'de kullanıcılar, interneti genellikle sosyal medyaya katılma amacı ile kullanmaktadır. Bu durum, çeşitli alanlarda sosyal medya platformlarını önemseme gereğini doğurmuştur. Teknolojinin böylesine yaygınlaşması en çok da bireylerin oluşturduğu aile kavramındaki

ilişkileri etkilemiştir. Uygulamada kendi yaşantılarını yine kendi bakış açıları ile ortaya koyan hesaplar “fenomen” olarak nitelendirilmiştir. Instagram’da fenomenlerin büyük bir kısmı ise çalışmamızla ilgili biçimde çocuk sahibi kadınlar yani anne hesaplarıdır (Sayimer, 2008). Instagram’da hayat stilini yansıtan, annelik hakkında deneyimlerini paylaşan ve kendilerince doğru olan bilgileri diğer annelere aktaran bir anne kitlesi mevcuttur. Instagram’ı aktif biçimde kullanan bu anneler; çocuklarıyla beraber gerçekleştirdikleri etkinlikleri, kitap önerilerini, çocuklarına hazırladıkları sağlıklı yiyecekleri, kullandıkları ürünleri ve çocukları ile çeşitli anlarını paylaşmaktadırlar (Başoğlu, 2020). Bu durum bahsi geçen annelerin sosyal medyayı hayatlarının her anına ortak ettikleri sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Ailenin en önemli yapı taşı olan çocuk ve anne arasındaki ilişki, medyada sık sık temsil edilmektedir. Anneliğe ilk adım olan hamilelik döneminde başlayan ve birbiri ardına gelişen süreç içinde kadınlar, en küçük problemlerde bile doğru yolu gösterenin sosyal medya olduğunu düşünme eğilimindedir. Instagram, kadınlar için yaşamın vazgeçilmez parçalarından biri haline gelmiştir. Kadınların dijital mecralarda sosyalliğinin erkeklere oranla daha fazla olduğu da görülmektedir (Türkoğlu, 2018). Bu durum özellikle yeni anne olmuş kadınların daha önceki bölümlerde de bahsedildiği üzere gerçek anlamda sosyal hayata katılmasının güçlüğü nedeniyle sosyal medyaya yönelmeleri ile ilişkilendirilebilir.

Sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşması ile pek çok kimlik yeniden tanımlanmış ve dönüştürülmüştür. Şüphesiz ki daha çok kültürel bir yönü olan annelik kimliği de çeşitli değişimler yaşamıştır. Kadınlar, sosyal medyada çocukları üzerinden tanımladıkları sanal bir mükemmellik yaratmaya çalışmaktadır. Buna binaen, yeni doğum yapmış kadınların, Instagram’daki fenomen anneleri oldukça önemseydiği ve rastladığı paylaşımlar doğrultusunda çocuklarıyla ilişkilerine farklı boyutlar kazandırdığı da görülmüştür. Özellikle sosyal medya platformlarında yaşanan gelişmeler, kimi zaman anneliğin geleneksel bağlardan kopmasına sebep olmuştur. Yeni bir tür olan “instamom”

kavramı ön plana çıkmıştır. Annelerin bu doğrultuda; hamilelik süreci, *baby shower*, bebek ihtiyaçlarının karşılanması gibi deneyimlerini sosyal medyaya aktardıkları görülmüştür. Neticede, değişen annelik beklentileri ve algılayış biçimi bizleri, hiç tanımadığımız kişilerin evine misafir etmekte hatta onları örnek almamız gerektiğini düşündürmektedir (Ergül ve Yıldız, 2021). Bu durum Instagram başta olmak üzere sosyal medyanın bireylerin hayatlarındaki yeri ile doğrulanabilir bir olgu olarak görülmektedir.

Annelik, kuşaktan kuşağa taşınan bir olgudur. Anneler, yalnızca bu aktarımı sağlamaz aynı zamanda yeniden üretirler. Böylece sosyokültürel bir yanı da bulunan annelik, hem geleneksel öğeler içermekte hem de günümüz popüler kültürünün empoze ettiği modayı taşımaktadır (Burç, 2015, s. 5). Bu noktada sosyal medya, söz konusu modanın taşındığı önemli bir araç olarak sanal bir günlük veya özeline kamulaşması biçiminde tanımlanabilir. Sosyal medyadaki anneler arasında interaktif bir iletişim biçimi vardır. Burada etik ve pedagojik açıdan da tartışmalı durumlar mevcuttur.

Sıkça karşılaştığımız Instagram anneleri, dönüşen annelik algısı hakkında önemli ipuçları sunmaktadır. Önceleri kuşaktan kuşağa anlatılarak büyüyen annelik bilgileri yerini sanal dünyada yaşanan aktarıma bırakmıştır (Teke, 2014). Yapılan sanal aktarımlar ile kadın, pek çok işi aynı anda ilerletmesi gereken bir kimlik olarak yansıtılmıştır. Günümüzde kadınlardan ev içi sorumlulukları, bebek bakımı, kariyer yaşantılarını ve kişisel bakımlarını aynı anda başarıyla sürdürmeleri beklenmektedir. Aksi takdirde kadına eksik hissettirilmektedir. Tüm bunları yaparken kadın, geçmişteki büyüklerinin aksine çok sayıda bilgi yüklü bir ortamda bulunmanın ağırlığını da taşımaktadır. Annenin edindiği bilgileri bebek büyütürken kullanması gerekliliği, tüm bu sorumluluklara eklenmiş vaziyettir. Sözü edilen çok sayıda zorlukla baş eden kadın, kreş veya bakıcı desteği gibi yardımlar aldığı da çocuğuyla yeterince ilgilenmediği düşünülmektedir (Ergül ve Yıldız, 2021). Böylece annelerin “iyi anne” rollerinin pekişmesi için oluşan baskı sosyal medyada kendini görünür kılmaktadır.

Instagram'daki anne profilleri incelendiğinde iki farklı grup ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki profesyonel annelerdir. Profesyonel annelerin hesaplarında, çocuk bakımı ve annelik hakkında bilgi içerikli paylaşımlar vardır. İkinci gruptaki anneler ise profillerinde çocuklarına dair hemen her anı paylaşan annelerdir. Bu paylaşımlar ile; iyi bir eş, iyi bir anne, becerikli bir ev hanımı ve başarılı bir iş kadını kimliği yaratılmaya çalışılmaktadır (Yazıcı ve Özel, 2017, s. 1717). Kadınların aynı anda hayatın farklı alanlarında başarı sahibi olabildikleri yönünde yaratılmaya çalışılan kadın kimliği, annelerin görünüşleri ile de ilgilenmektedir. Burada karşımıza, hamilelik dönemi ve doğum sonrası dönemlerde bedendeki değişimlere yapılan vurgular çıkmaktadır. Instagram'da incelenen anne hesaplarından bazıları, özellikle bedensel görünüş ve sağlık konusuna odaklanarak bu yönde içerikler üretmektedir. İçerikleri fiziksel aktivite ve egzersiz yoğunluklu olan kadınların, çeşitli sebeplerle fiziksel aktiviteye ve egzersizlere yöneldiği görülmüştür. Bu sebepler annelerin “kendilerine bir iyilik yaptığını ve bunu hak ettiklerini” düşünmeleri, çocukları ile daha iyi bir şekilde baş edebilmek için egzersiz yapmaları, egzersize yönelik olumlu hisler beslemeleri ve hayatın yeni bir evresi olan annelikte kendi kimliklerini unutmak istememeleri olarak belirlenebilir. Buna ek olarak fiziksel aktivite ve egzersizlere ilişkin içerik üreten annelerin sıklıkla, “kendi bedeninizi önce ve sonrası ile karşılaştırın. Başkaları ile yarışmayın.” gibi mesajlar verdikleri ve motive edici içerikler ürettikleri görülmüştür. Ancak yine de, hamilelikte değişen bedeni ve aldığı kilolardan şikayet ederek beden dismorfisi geliştiren annelerin içerikleri de mevcuttur. Daha sonra detaylıca sayısal verilerle de değinileceği üzere yapılan inceleme sonucunda hem anneleri fiziksel aktivite ile egzersize yönelik motive eden içerikler, hem de bunu yapmanın zorluğundan bahseden içerikler bulunmuştur. Annelerin uykusuzluk, yorgunluk gibi fiziksel faktörler ve zihinsel yorgunlukla baş ettikleri için düzenli olarak fiziksel aktivite veya egzersizleri sürdürmelerinin zorlayıcı olduğunu vurguladıkları görülmüştür. Instagram'da egzersiz özelinde arama yapılırsa dahi, annelerin paylaştıkları gönderilerin çoğu fiziksel aktivite kapsamında gönderilerdir. Egzersiz içerikli gönderilerde ise sık

kullanılan temalar “düz bir karın“, “pelvik taban egzersizi“ gibi kilo kontrolü odaklı veya işlevsellik odaklı amaçlar olmuştur (Jones ve ark., 2024). Bu durum ele alınan anne hesaplarının sağlıklı yaşamdan ziyade estetik bir görünüm peşinde olduklarını düşündürebilir.

Günümüzde anneler Instagram platformunda bir araya gelerek birbirlerini hem olumlu hem de olumsuz olarak etkilemektedir. Gösterişli kutlamalar, cinsiyet partileri ve *baby shower* gibi etkinliklerden paylaşılan fotoğraflarla anneler yalnızca “iyi anne“ olma kaygısını değil aynı zamanda birbirlerinden iyi olma kaygısını da gütmektedir (Akıncı ve Gürhan, 2024). Günümüzde reklamlar ve sosyal medyanın ürettiği bu anne modeli, çocukları her daim masum olarak tanımlamaktadır. Annelerin ise uzman görüşü alan, çocuğu merkeze yerleştiren ve mali açıdan masraflı bir ebeveynliğe bürünmesini beklemektedir. Bu noktada anneler yetersizlik ve kendilerini sorgulama hisleriyle karşı karşıyadır. Böylece kadının sosyal statüsü aşınmakta, ayrıcalıklı çocuklar ama yorgun anneler yaratılmaktadır (Brown, 2014). Instagram platformu üzerinden ve konuya ilişkin literatür verilerinden hareketle bu çalışma kapsamında ele alınan anne profillerinin büyük çoğunluğunun “iyi anne” ve “anne olmasına rağmen kendini ihmal etmemiş, fiziksel olarak yıpranmamış” görüntüsü oluşturmaya çalıştığı savı ileri sürülebilir.

Tüm bu kavramların kesişim noktası olan Instagram; annelik, psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktiviteyi birbirine bağlayan dijital bir sahne olarak değerlendirilmelidir. Instagram, kullanıcıların yaşam tarzlarını seçici biçimde sunabildikleri, kendiliklerini ifade ettikleri ve aynı zamanda toplumsal normları yeniden ürettikleri bir platformdur. Anneler bu dijital ortamda çocuk bakımı, fiziksel aktivite rutinleri, zorluklarla baş etme yolları ile bireysel deneyimlerini görsel ve metinsel içeriklerle paylaşarak, bir yandan kendi yaşamlarının dışa vurumunu gerçekleştirirken, diğer yandan “iyi anne”, “aktif kadın” ya da “güçlü birey” gibi toplumsal etiketleri yeniden şekillendirmektedir.

Bu araştırma, Instagram’da yer alan annelik temsillerinin, psikolojik dayanıklılık bağlamında nasıl kurgulandığını ve sunulduğunu anlamaya çalışmaktadır. Bu bağlamda içerik analizi yöntemi kullanılarak, annelerin dijital anlatılarında hangi temaların ne çıktığı, bu temaların psikolojik süreçlerle nasıl ilişkili olduğu ve fiziksel aktiviteye dair söylemlerin annelikle nasıl kesiştiği ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Böylece, annelik kimliğinin sosyal medyada nasıl temsil edildiği, bu temsillerin psikolojik ve davranışsal kavramlarla olan bağlantıları üzerinden daha bütüncül bir şekilde ortaya konacaktır. Bu sebeple çalışma kapsamında ele alınan profillerin analizleri ve bulgular oldukça büyük önem arz etmektedir.

2. BÖLÜM: ARAŞTIRMA YÖNTEMİNE İLİŞKİN DETAYLAR

Bu bölümde, çalışmanın amacına ulaşmak için izlenen yöntemsel yaklaşım ayrıntılı olarak açıklanmaktadır. Araştırmanın deseni, katılımcı seçimi, varsayımları ile sınırlılıkları, veri toplama süreci, veri analiz yöntemi, geçerlilik ve güvenilirlik ile etik ilkeler sistematik bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma, nitel araştırma yöntemlerinden "betimsel içerik analizi" tekniği kullanılarak yürütülmüştür.

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışma, nitel bir araştırma deseni temelinde yürütülmüş olup, "betimsel içerik analizi" yöntemi tercih edilmiştir. Betimsel içerik analizi, belirli bir konuya ilişkin mevcut verilerin belirlenen kodlar çerçevesinde sistematik bir biçimde incelenmesini ve yorumlanmasını sağlar. Bu analiz türü, çalışmanın temelini oluşturan annelik, psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktivite kavramlarının sosyal medya üzerindeki temsillerini anlamlandırmak için uygun bir yaklaşım sunmaktadır. Nitel yaklaşım, sosyal olguların insanlar tarafından nasıl anlamlandırıldığını incelemeyi amaçladığından, bu çalışmanın doğasıyla uyumludur. Çalışmada betimsel içerik analizinin tercih edilme sebepleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Instagram'da çok sayıda anne hesabı bulunması,
- Kullanıcıların günlük yaşam pratiklerini sergiledikleri bir bağlam olan Instagram'da annelerin sık sık fiziksel aktivite ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabilecek içerikler üretmesi ve bu konularda çeşitli imajlar yaratmaları,
- Özellikle çok sayıda veri olan durumlarda betimsel içerik analizinin, verileri sistematik hale getirerek anlamlı bir bütün oluşturabilmesi,

- Elde edilen bulguların tablolar, frekanslar veya doğrudan alıntılarla kolayca sunulabilmesi,
- Doğrudan içeriklerdeki alıntılar yer aldığı için yanlış anlam çıkarma riskinin az olmasıdır.

Tematik analizin aksine betimsel analizde yorumdan çok betimleme vardır. Annelerle ilgili yapılan bir çalışmada, araştırmacının da anne olduğu durumda elde edilen verilere sadık kalmak ve öznel yorum katmamak güvenilirliği artıran önemli bir unsurdur. Bu noktada betimsel analiz çalışmanın doğasına en uygun yöntem olarak belirlenmiştir.

2.2. Örneklem ve Katılımcı Seçimi

Araştırmada, amacın gerçekleştirilmesine uygun olarak "amaçlı örnekleme" yöntemi tercih edilmiştir. Amaçlı örnekleme, belirli ölçütlere sahip bilgi zenginliği olan örneklerin seçilmesini sağlar. Bu doğrultuda Instagram platformunda annelik, psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktivite temalarında düzenli paylaşım yapan hesaplar incelenmek üzere seçilmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri şu şekildedir:

- Minimum 2000 takipçisi olan,
- Son altı ay içinde en az 10 paylaşım yapmış olan,
- Paylaşımlarında annelik, psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktivite temalarını açık şekilde ele alan,
- Hesabı herkese açık olan ve gönderilerine erişim sağlanabilen.

Bu kriterleri sağlayan 15 Instagram hesabı seçilmiştir. Her bir hesaptan işleme alınacak 10 paylaşım ile birlikte toplamda 150 içerik analiz için kullanılmıştır.

2.3. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Bu çalışmada, sosyal medya platformlarında anneliğe dair yapılan paylaşımların belirli temsilleri yansıttığı varsayımından hareket edilmiştir. Instagram'da gerçekleştirilen bu içerik analizinde, bireylerin annelik deneyimlerini, psikolojik dayanıklılıklarını nasıl sunduklarına dair anlam örüntüleri üretildiği kabul edilmiştir. Bu temel varsayımdan hareketle, diğer varsayımlar şu şekilde oluşturulmuştur:

Sosyal medya paylaşımlarının bireylerin deneyimlerini ve tutumlarını yansıttığı; kullanıcıların özellikle Instagram platformunu, annelik kimliğini görünür kılmak ve diğer annelerle etkileşim kurmak amacıyla aktif şekilde kullandığı varsayılmaktadır. Instagram'da yapılan annelik temalı paylaşımların, hem bireysel hem de toplumsal anlamda anneliğe yüklenen rolleri ve beklentileri içerdiği; dolayısıyla bu içeriklerin analizinin annelik olgusuna dair toplumsal temsilleri anlamada işlevsel olduğu düşünülmektedir.

Paylaşımların görsel ve yazılı unsurlarının, kullanıcıların psikolojik dayanıklılıklarını kurdukları ilişkiyi dolaylı biçimde yansıttığı varsayılmaktadır. Araştırmacının içerikleri titizlikle analiz ettiği ve yorumlarken nesnel bir tutum benimsediği kabul edilmiştir.

Çalışmanın yürütüldüğü bağlamda belirli sınırlılıklar da söz konusudur. Analiz belirli sınırlar içerisinde yapılmış; araştırmanın kapsamı aşağıdaki çerçevede belirlenmiştir:

Araştırmaya dahil olan anneler tek çocuklu ve iki çocuklu anneler olmak üzere sınırlandırılmıştır.

Araştırma yalnızca Instagram platformundaki paylaşımlar ile sınırlıdır. Diğer sosyal medya platformlarındaki (Facebook, TikTok, Twitter vb.) annelik temsilleri çalışmaya dahil edilmemiştir.

Örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 15 açık ve herkese erişilebilir Instagram hesabından alınan 10'ar gönderiyle sınırlıdır. Bu durum, Instagram'daki tüm annelerin veya annelik içeriklerinin temsiline dair genelleme yapmayı sınırlamaktadır. Gönderiler, 2023 - 2025 yılları arasında yapılan paylaşımlar arasından seçilmiş olup; belirli bir zaman aralığı ile sınırlıdır. Bu nedenle zamanın değişen sosyo-kültürel dinamikleri içeriklere yansımış olabilir.

Paylaşımların kullanıcılar tarafından estetikleştirilmiş, filtrelenmiş ya da idealize edilmiş olabileceği göz önünde bulundurulmuştur. İçerikler bu bağlamda da değerlendirilmiştir. Araştırma, bu varsayım ve sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüş; elde edilen bulguların yorumlanmasında söz konusu sınırlılıklar dikkate alınmıştır.

2.4. Veri Toplama Yöntemi

Veriler, dijital ortamda kamuya açık olarak paylaşılmış Instagram gönderilerinden toplanmıştır. Bu içerikler; paylaşım metinleri, görseller ve varsa konum bilgileri dâhil olmak üzere analiz kapsamına dahil edilmiştir. Herhangi bir öznel müdahalede bulunulmamış, veriler doğrudan kaynağından alınarak sistematik biçimde düzenlenmiştir.

2.5. Veri Analizi

Bu çalışmada, sosyal medya içeriklerinin sistematik olarak incelenebilmesi amacıyla betimsel içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Betimsel içerik analizi; belirli bir olgunun, olguya ilişkin görsel ya da yazılı içeriklerin önceden belirlenmiş kategori ve göstergeler çerçevesinde tanımlanması ve yorumlanmasına dayalı bir analiz türüdür. Bu yöntemde amaç, verilerin derinlemesine değil, açık ve görünür anlamları doğrultusunda incelenmesi ve

sınıflandırılmasıdır.

Araştırmada, Instagram platformunda kamuya açık olarak paylaşım yapan ve annelik teması etrafında içerik üreten 15 hesap belirlenmiştir. Her hesaptan 10'ar gönderi olmak üzere toplamda 150 gönderi, anneliğin temsili, psikolojik dayanıklılık göstergeleri ve fiziksel aktiviteyle ilgili içerikler açısından değerlendirilmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından oluşturulan analiz çerçevesi doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Bu analiz çerçevesi, ilgili literatür taranarak belirlenmiş kavram ve göstergelere dayalı olarak yapılandırılmıştır. Analiz sürecinde şu aşamalar izlenmiştir:

- Her gönderi metinsel ve görsel yönleriyle birlikte incelenmiş; gönderi açıklamaları, görselde yer alan unsurlar değerlendirilmiştir.
- Veriler, önceden belirlenen analiz kodlarına ve kategorilerine (örneğin: psikolojik dayanıklılık, zorluklarla baş etme, fiziksel aktivite vb.) göre sınıflandırılmıştır.
- Her gönderinin hangi kategorilere dahil olduğu belirtilmiş, kategori frekansları (kaç kez tekrarlandıkları) belirlenmiş ve bu sayılar tablo hâlinde sunulmuştur.
- Analiz sürecinde verilerin yalnızca yüzeysel içeriği dikkate alınmış; gönderen kişinin niyetine dair yorum yapılmamış, açık anlamlar esas alınmıştır.
- Bu süreçte, analiz tabloları Google Sheets ve Microsoft Excel programları aracılığıyla hazırlanmıştır.
- Sayısal olarak ifade edilebilen bulgular tablolara desteklenmiştir.
- Betimleyici yaklaşım gereği, gönderilerin açık ifadeleri temel alınmıştır.

2.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Betimsel analizde geçerlik ve güvenirlik, analiz sürecinin açık, sistematik ve tekrar edilebilir biçimde yürütülmesi ile sağlanır. Bu çalışmada güvenirliği ve geçerliği artırmak amacıyla aşağıdaki ilkeler dikkate alınmıştır:

Açıklık ve şeffaflık: Araştırmanın veri toplama süreci, örneklem seçimi ve analiz aşamaları detaylı biçimde açıklanmıştır. İncelenen hesaplar belirli kriterlere göre seçilmiş, gönderiler kodlanmış ve tüm süreç belgelenmiştir.

Kodlama tablosu: Araştırmacı tarafından geliştirilen bir analiz formu aracılığıyla gönderiler önceden belirlenen kategorilere yerleştirilmiştir. Kodlamanın tutarlı olması için aynı gönderi farklı zamanlarda tekrar kodlanarak tutarlılık kontrolü yapılmıştır.

Yansızlık: Araştırmacı, gönderilerin yalnızca açık anlamlarını esas alarak analiz yapmış, kişisel değerlendirmelerden kaçınmıştır. Gönderi içeriğinin hangi bağlamda paylaşıldığına dair ek yorum yapılmamış, içerik olduğu gibi değerlendirilmiştir.

Elde edilen kodlama tablolarının güvenilirliğini sağlamak amacıyla bir uzmana danışılmış ve gönderiler tek tek uzman tarafından da incelenerek alınan dönütler neticesinde tekrar kodlama yapılmış ortaya çıkan sonuçlar araştırmacının kodlaması ile birebir uyumlu bulunmuştur.

2.7. Etik İlkeler

Bu çalışmada sosyal medya platformlarında paylaşılan içeriklerin kullanılması nedeniyle araştırma etiği ilkelerine ve kişisel verilerin korunmasına özel hassasiyet gösterilmiştir. İncelenen tüm Instagram gönderileri, herkesin erişimine açık olan, kamuya açık paylaşımlar arasından seçilmiştir. Herhangi bir

özel hesap ya da izinsiz erişim söz konusu değildir.

Etik ilkelere uygun olarak, içerik üreticilerinin kullanıcı adları, kişisel kimlik bilgileri, çocuklarının yüzleri gibi tanımlayıcı veriler kesinlikle tezde paylaşılmamıştır. Gönderilerden alıntı yapılması gereken yerlerde doğrudan ekran görüntüsü alınmamış, içerik özeti verilmiş ya da anonimleştirilmiş anlatım tercih edilmiştir. Bu araştırmada kişisel veri ihlali olmaması adına:

- Hiçbir gerçek kişinin adı, kullanıcı adı, görsel kimliği doğrudan yer almamıştır.
- Paylaşımlar yalnızca analiz kategorilerine göre değerlendirilmiş, kişisel özellikler ya da yaşam tarzlarına dair yorum yapılmamıştır.
- Veriler yalnızca akademik amaçlarla kullanılmış, ticari ya da teşhir edici herhangi bir kullanıma izin verilmemiştir.
- Ayrıca araştırma sürecinde Yükseköğretim Kurulu (YÖK) Etik Yönergesi ve üniversitenin ilgili etik kurulu tarafından belirlenen ilkeler dikkate alınmış, gerekli durumlarda danışman öğretim üyesinden görüş alınarak süreç yürütülmüştür.

3. BÖLÜM: ARAŞTIRMA BULGULARI

3.1. Genel Bakış

Bu bölümünde Instagram'da annelik deneyimlerini paylaşan kullanıcıların içerikleri betimsel içerik analizi yöntemiyle incelenerek elde edilen bulgular paylaşılmıştır. 15 farklı Instagram hesabından seçilen, her birinden 10 gönderi olmak üzere toplam 150 gönderi betimsel analize dâhil edilmiştir. Analiz sürecinde örnekleme dahil edilen anne hesapları A1, A2, A3... A15 (Anne1, Anne2, Anne3... Anne15) şeklinde kısaltılarak analiz edilmiştir. Gönderiler ise örneğin A1G1 (Birinci sırada betimsel analizi yapılan annenin analiz edilen birinci gönderisi) şeklinde kısaltılmıştır. Ele alınan gönderiler, “annelik, psikolojik dayanıklılık ve fiziksel aktivite” kavramları çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Analiz sürecinde amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen gönderiler, tarihsel olarak 2023 Ocak - 2025 Temmuz tarihleri arasında paylaşılmış içeriklerden seçilmiştir. Görsel ve yazılı içerikler birlikte ele alınmıştır. Her bir gönderide yer alan dilsel ifadeler, anlatım tarzları, tekrar eden vurgular ve sözel örüntüler üzerinden kategoriler oluşturulmuştur. Kategoriler, içerikte açık şekilde sunulan anlam örüntüleri ve ifade gruplarına göre oluşturulmuş; içerikler herhangi bir yorumlama yapılmadan yalnızca betimlenmiştir.

Gönderilerin analizinde kullanılan yöntem, verilerin doğrudan tanımlanması ve düzenlenmesine dayalı olup, belirgin örüntüleri ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu doğrultuda yapılan analizler sonucunda üç ana kategori oluşturulmuştur. Bunlar:

- Psikolojik dayanıklılığa ilişkin temsiller,
- Fiziksel aktiviteye ilişkin temsiller,

- Gerçek ve doğal anneliğe dayalı temsiller olarak çalışmamızda yer almaktadır.

Üç ana kategorinin altında yer alan toplamda 13 adet kodlama bulunmaktadır. Her kodun temsil edilme sayısı (n) ve gönderilerde tekrar etme sıklığı (f) tablolarında yer almaktadır. Kategoriler örneklem sayısı ve yüzde oranları ile başlık 4.2’de gösterilmiştir. Tablo 1’de kategorilerin temsiliyet gücünü genel olarak görmek mümkündür. Sonraki başlıklarda ve tablolarında ise her bir kategorinin içinde yer alan kodlar ayrıntılı biçimde ele alınmıştır.

3.2. Kategori Dağılımı

Tablo 1: Araştırmanın Kategori Dağılımı

Kategori Adı	Örneklem (n)	Yüzde (%)
Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Temsiller	76	%50,7
Fiziksel Aktiviteye İlişkin Temsiller	39	%26
Gerçek ve Doğal Anneliğe Dayalı Temsiller	42	%28
Toplam	157	104,7

Betimsel içerik analizi yöntemiyle incelenen Instagram gönderileri değerlendirilmiş ve gönderilerde yer alan içerikler üç ana kategori altında toplanmıştır. Kategorilere ait gönderi sayısı (n) ve yüzde değerleri *tablo 1*’de yer almaktadır. Kategoriler, araştırma soruları ve kuramsal çerçeve doğrultusunda belirlenmiş; her bir kategori, belirli alt temaları ve temsil biçimlerini içerecek şekilde yapılandırılmıştır. Kodlama sürecinde gönderilerin birden fazla kategoriye dahil olabilmesi dikkate alınarak, içerikler çoklu temsiller çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu sebeple toplam n değeri 150’den fazla,

yüzde toplamı ise %100'ün üzerindedir. Bu durum, nitel içerik analizinin doğasına uygun olarak değerlendirilmiş ve analiz sürecinde anlamlı kümeler oluşturulması amaçlanmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, en çok tespit edilen (n:76) kategori psikolojik dayanıklılığa ilişkin temsiller kategorisi olmuştur. Toplamda 76 gönderide bu kategoriye ilişkin ifadeler tespit edilmiş ve bu oran'ın %50,7'ye karşılık geldiği görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık temsilleri; annelerin zorlayıcı yaşam koşulları karşısında gösterdikleri direnç, tükenmişlik ve yetersizlik hisleriyle mücadele etmeleri, anneliği idealleştiren paylaşımlar ve motive eden gönderileri içermektedir. Bu durum, sosyal medya platformlarında anneliğin idealize edilmesinin yanı sıra, zorlukların da görünür kılınmasıyla ilişkilendirilebilir. Annelerin sadece güçlü yönlerinin değil kırılganlıklarının da paylaşıldığı gönderilerde, psikolojik dayanıklılığın önemli bir anlatı odağı hâline geldiği görülmüştür.

İkinci sırada yer alan kategori gerçek ve doğal anneliğe dayalı temsillerdir. Bu kategori, 42 gönderide yer almış ve toplamda %28'lik bir orana sahip olmuştur. Söz konusu temsiller; anne olmanın sadece idealize edilen yönlerinden ibaret olmadığını, aksine doğal, filtresiz, zaman zaman dağınık, zorlayıcı ve duygusal yönlerinin de bulunduğunu ifade eden içerikleri kapsamaktadır. Bu paylaşımlarda anneler, sosyal medyada sıkça karşılaşılan kusursuzluk algısına karşı bir duruş sergilemekte ve gerçek yaşam deneyimlerini, hata yapabilen, yorulan, destek arayan bir perspektifle paylaşmaktadırlar.

Üçüncü ve son kategori ise fiziksel aktiviteye ilişkin temsillerdir. Bu kategori 39 gönderide yer almış ve %26 oranında temsil edilmiştir. Bu kapsamda, annelerin fiziksel sağlığı korumaya yönelik yürüyüş ve evde çocukları ile beraber yaptıkları faaliyetleri nasıl deneyimledikleri ile bu süreçte psikolojik olarak nasıl etkilendikleri değerlendirilmiştir. Fiziksel aktivite içerikleri yalnızca bedensel

sağlığa ilişkin vurgularla sınırlı kalmamıştır. Fiziksel aktivite ile birlikte öznel iyi oluşa katkı sağlandığına dair anlatılar da gönderilerde yer almıştır. Bazı gönderilerde bu aktivitelerin “nefes alma alanı” olarak tanımlandığı, bazı anneler tarafından ise çocukla birlikte geçirilen aktif zamanlara dönüştürüldüğü görülmüştür.

Genel olarak değerlendirildiğinde, analiz edilen gönderilerde anneliğin çok boyutlu bir şekilde temsil edildiği, idealize edilmiş anne imgelerinin yanı sıra zorlanmaların ve mücadelelerin de görünür kılındığı anlaşılmaktadır. Bu dağılım, annelik deneyiminin sosyal medyada nasıl sunulduğuna dair kapsamlı bir bakış açısı sunmakta; psikolojik dayanıklılık, gerçeklik ve beden-zihin bütünlüğü ekseninde şekillenen çok katmanlı bir temsili ortaya koymaktadır. Annelik temsillerinde belirlenen üç ana kategori genel ve çok boyutlu bir görünüm sunarken aynı zamanda her kategorinin alt kodlarını da detaylıca ele alma gerekliliğini doğurmaktadır. Sonraki başlıklarda alt kodlar, içerik özellikleri ve örnek gönderi paylaşımları yer almaktadır. Böylece anneliğin Instagram'da sunumuna dair derinlemesine bir betimsel analiz yapılması amaçlanmaktadır

3.3. Psikolojik Dayanıklılık Temsillerinin Alt Kodları

Bu bölümde ele alınacak alt kodlar “zorluklarla baş etme”, “tükenmişlik, yetersilik ve kendini suçlama eğilimi”, “anneliği idealleştirme”, “motivasyon ve içsel güç”, “sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem” olarak belirlenmiş ve her bir alt kod için ilgili gönderiler ele alınarak analiz edilmiştir. Belirtilen alt kodlara dair sayısal veriler *tablo 2*'de gösterilmiş olup her bir alt koda dair elde edilen bulgular -belirli örnekler de verilerek- alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Tablo 2: Psikolojik Dayanıklılık Temsillerinin Alt Kodları

Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Temsillerin Alt Kodları	Örneklem Sayısı (n)	Frekans (f)	Açıklama
Zorluklarla Baş Etme	14	36	Annelik sürecinde yaşanan zorluklar karşısındaki söylemler.
Tükenmişlik, Yetersizlik ve Kendini Suçlama Eğilimi	10	12	Annelik sürecinde yaşanan fiziksel ve duygusal zorlanmaların bireyde yetersizlik hissi ve kendini suçlama eğilimiyle birleşmesi.
Anneliği İdealleştirme	15	48	Annelik deneyiminin yalnızca olumlu yönleriyle sunulup zorlukların görünmez kılınması.
Motivasyon ve İçsel Güç	17	17	Annelerin kendi içsel kaynaklarıyla ayakta kalma ve süreci anlamlı kılma çabaları.
Sosyal Baskı ve Eleştirilere Karşı Sitem	20	26	Toplumsal beklentiler, çevresel eleştiriler ve yargılayıcı tutumlara karşı annelerin geliştirdiği savunucu ve sitemkâr tepkiler.

3.3.1. Zorluklarla Baş Etme

Bu alt kod, annelerin annelik sürecinde karşılaştıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal zorlukların üstesinden gelme çabalarını ifade eden içerikleri kapsamaktadır. Kodlama sürecinde özellikle annelerin gündelik yaşamda karşılaştıkları sorunları dile getirdikleri, bu sorunlarla nasıl baş ettiklerini anlattıkları ve zorluklara karşı verdikleri psikolojik tepkileri görünür kıldıkları gönderiler bu alt kod altında toplanmıştır. "Zorluklarla baş etme", anneliğin idealize edilmiş sunumunun dışında, gerçek yaşam pratiklerini, kırılganlıkları ve mücadele alanlarını öne çıkaran bir temsil biçimidir.

İncelenen gönderilerde, uyku düzeninin bozulması, sürekli ilgi gerektiren bebek bakımı, toplumsal beklentilerle baş etme, yalnızlık hissi, destek eksikliği ve mental yük gibi temalar yer almıştır. Anneler bu içeriklerde çoğunlukla içten, samimi ve duygusal bir anlatım biçimi kullanarak hem kendi deneyimlerini görünür kılmakta hem de diğer annelerle dayanışma kurma niyeti taşımaktadır. Bu tür içerikler, anneliğin romantize edilmesinin ötesinde, yaşanan zorlukları normalize eden ve görünür kılan önemli anlatılar üretmektedir.

Bu alt kod kapsamında toplam 14 gönderi kodlanmıştır ve bu gönderiler tüm veri setinin %9,33'ünü oluşturmaktadır. Kodlanan içeriklerde sıkça kullanılan ifadeler arasında "bazen çok yoruluyorum ama yılmıyorum", "zorlanmak anneliğin bir parçası", "yalnız hissetsem de güçlü olmaya çalışıyorum" gibi öznel anlatımlar yer almaktadır. Ayrıca gönderilere eşlik eden görsellerde yorgunlukla yere oturmuş anneler, dağınık ev ortamı, gece emzirmeleri gibi gerçekçi kareler dikkat çekmektedir.

Bu alt kodda temsil edilen annelik söylemi, psikolojik dayanıklılığın günlük yaşam içindeki yansımalarına da işaret etmektedir. Annelerin zorluklarla başa çıkma yolları arasında içsel motivasyon geliştirme, sosyal destek arayışı, zaman yönetimi ve öz şefkat gibi baş etme mekanizmaları öne çıkmaktadır.

“Zorluklarla baş etme” alt kodu, anneliğin sadece güçlü değil aynı zamanda savunmasız ve insanî yönlerinin de anlatılabileceğini gösteren içeriklerle çalışmanın en çok temsil edilen ve duygusal yoğunluğu yüksek temalarından biri olmuştur. Aşağıda bu alt kod kapsamında yer alan bir gönderi örneğine detaylı biçimde yer verilecektir. Zorluklarla baş etme alt kodu kapsamında örnek gönderi:

(Gönderi bir reels videosu olarak paylaşılmıştır. Bu gönderi analiz sırasında A8G8 olarak kısaltılmıştır.) Videoda anne banyoda saçlarını yaparken sessizce ağlamakta ve göz yaşlarını silmektedir. Gönderinin altındaki açıklama: “... Sadece saçımı yapayım dedim. Aynaya baktım. Kendimi çekerken ağladığımı fark ettim. Ağlamak istemedim ama durduramadım. Bilmiyorsunuz kaç gecenin uykusuzluğuyla, kaç sabahın yutkunmasıyla, kaç gözyaşıyla geldiğimi. Ben bir anneyim çünkü ve güçlü görünmek zorundayım. Çocuğum için ayakta durmam gerek. Yemek yapmam, dışarı çıkmam, gülmem gerek.” şeklinde yapılmıştır.

3.3.2. Tükenmişlik, Yetersizlik ve Kendini Suçlama Eğilimi

Araştırma kapsamında incelenen içeriklerde psikolojik dayanıklılığa ilişkin temsiller kategorisinde en az karşılaşılan alt kod tükenmişlik, yetersizlik ve kendini suçlama eğilimi kodu olmuştur. Bu kod, annelik sürecinde bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel kaynaklarının zorlanması sonucu tükenmiş hissetmesi; ebeveynlik yeterliliğini sorgulaması ve yaşadığı zorluklardan dolayı kendini suçlama eğiliminde olması temalarına dayanmaktadır. Söz konusu temalar, incelenen 150 gönderiden 10’unda açık biçimde temsiliyet bulmuştur. Bu oran, tüm veri setinin %6,7’sidir.

Bu içeriklerde anneler, yoğun bakım emeği, uykusuzluk, sürekli tetikte olma hali ve gündelik sorumlulukların üst üste binmesi gibi etmenler karşısında kendilerini zaman zaman çaresiz, bitkin ve tükenmiş olarak tanımlamışlardır. Aynı

zamanda, bebeklerinin gelişimi, uyku düzeni, beslenme alışkanlıkları ya da duygusal ihtiyaçlarıyla ilgili yaşadıkları zorlanmalar sonrasında “yeterince iyi bir anne” olmadıkları düşüncesine kapıldıkları görülmüştür. Bu durum, bireyin yalnızca dışsal zorluklarla değil, içsel bir yetersizlik hissiyle de mücadele ettiğini göstermektedir.

Paylaşımlarda dikkat çeken bir diğer unsur ise annenin yaşadığı her olumsuzlukta sorumluluğu kendisinde araması, sıklıkla “başaramadım”, “onu anlamıyorum”, “benim yüzümden böyle oldu” gibi ifadelerle kendini suçlamasıdır. Bu eğilim, anneliğin toplumsal beklentilerle çevrili yapısında bireyin üzerindeki baskıyı artırmakta, tükenmişlik hissini daha da derinleştirmektedir.

Özellikle sosyal medyada “mükemmel anne” imajının öne çıkması, bu yetersizlik ve suçluluk duygusunu pekiştiren bir etki yaratmaktadır. Kimi gönderilerde anneler, kendilerini diğer annelerle kıyasladıklarını, “onlar nasıl başarıyor ben neden başaramıyorum” gibi içsel sorgulamalara girdiklerini açıkça dile getirmişlerdir. Bu bağlamda, tükenmişlik yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik bir yük olarak karşımıza çıkmaktadır. Aşağıda bu alt kod kapsamında yer alan bir gönderi örneğine detaylı biçimde yer verilecektir. *Tükenmişlik, yetersizlik ve kendini suçlama eğilimi alt kodu kapsamında örnek gönderi:*

(Gönderi bir reels videosu olarak paylaşılmıştır. Bu gönderi analiz sırasında A9G6 olarak kısaltılmıştır.) Videoda anne gece bebeği uyurken onu ve akabinde de kendini çekmiş, hala uyanık olduğunu göstermiştir. Bu annenin geçmiş paylaşımlarından 2. çocuğuna hamile olduğu anlaşılmaktadır. Gönderinin altındaki açıklama: “...Anne olmak zormuş bunu iliklerime kadar hissediyorum. Kalbimdeki sevgi bölünecek diye korkuyorum. Şimdiden ilk çocuğuma yetemediğimi düşünüyorum...” şeklinde yapılmıştır.

3.3.3. Anneliği İdealleştirme

Araştırmada sıklıkla karşılaşılan önemli alt kodlardan biri de “anneliği idealleştirme”dir. Bu kod, anneliğin romantize edilmesi, yalnızca olumlu yönleriyle gösterilmesi, zorlukların arka plana itilmesi ya da görünmez kılınması anlamına gelmektedir. Anneliğin kutsal, yüce, hatasız ve sınırsız bir sevgiyle donatılmış olarak temsil edilmesi; bireysel sınırların, ihtiyaçların ya da gerçekliğin göz ardı edilmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda, anneliğe ilişkin beklenti ve temsillerin, gerçek deneyimlerle örtüşmeyen bir biçimde yapılandırılması dikkat çekmektedir.

Betimsel içerik analizi sonucunda, “anneliği idealleştirme” kodu, incelenen toplam 150 gönderinin 15’inde yer almış olup, bu da veri setinin %10’una karşılık gelmektedir. Bu oran, sosyal medya platformlarında anneliğin halen büyük oranda idealize edilmiş biçimde sunulduğuna işaret etmektedir.

Söz konusu gönderilerde annelik çoğu zaman yalnızca mutluluk, huzur, sevgi, şükran ve bağlılık gibi olumlu duygular üzerinden temsil edilmiştir. Örneğin, anneliğin “bir kadının en büyük anlamı”, “hayattaki en değerli deneyim” veya “karşılıksız sevginin tek adresi” olduğu yönündeki söylemler, annenin yaşadığı zorlukların göz ardı edilmesine neden olmaktadır. Bu tarz içeriklerde annenin çocuğa olan tutumu da idealize edilmiş ve her daim yapılması mümkün olmayan beklentiler yaratılmıştır. Tüm bunların yanı sıra annelikle ilgili olumsuz duygu, çatışma, zorlanma ya da bıkkınlık gibi ifadeler ya hiç yer almamakta ya da satır aralarında üstü kapalı bir biçimde geçmektedir.

İdealleştirilmiş annelik temsilleri, hem anneliği deneyimleyen bireylerde baskı yaratmakta hem de henüz anne olmamış kadınlarda ulaşılması güç beklentilere yol açabilmektedir. Araştırma kapsamında gözlemlenen bazı paylaşımlarda, anneliğin bir “fedakârlık yarışı” ya da “tükenmeden vermeye devam etme” hali gibi sunulması da dikkat çekicidir. Bu durum, anneliği yalnızca duygusal olarak değil, etik olarak da yücelten ve kutsallaştıran bir yapıya dönüştürebilmektedir.

Dolayısıyla, “anneliği idealleştirme” alt kodunun %10 oranında temsiliyet bulması, sosyal medyada üretilen annelik içeriklerinin büyük bir kısmının gerçekçi olmayan normlara dayandığını göstermektedir. Bu durum, anneliğe ilişkin söylemlerin yeniden ele alınması ve daha bütüncül, çok boyutlu temsillere yer verilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Anneliği sadece ideal yönleriyle değil, aynı zamanda zorluklarıyla birlikte ele alan içerikler, hem bireysel farkındalık hem de toplumsal değişim açısından kritik bir önem taşımaktadır. Aşağıda anneliği idealleştirme alt kodu kapsamına giren bir gönderi detaylı biçimde yer alacaktır. Anneliği idealleştirme alt kodu kapsamında örnek gönderi: (Gönderi bir reels videosu olarak paylaşmıştır. Bu gönderi analiz sırasında A15G10 olarak kısaltılmıştır.)

Videoda çok çeşitli materyaller ile etkinlik yapan bir çocuk vardır. Farklı zamanlarda kayda alınan ve her birinde farklı materyallerle donatılmış ortamlarda bulunan çocuğun yaptığı etkinlikler tek videoda birleştirilmiştir. Video altındaki açıklamada: *“Çocuğunuzu ekrandan uzak tutmalısınız ve onunla bol bol konuşmalısınız. Keşfetmesine izin vermelisiniz. Birlikte kitap okumalısınız.”* cümleleri yer almaktadır.

3.3.4. Motivasyon ve İçsel Güç

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin temsiller bağlamında öne çıkan önemli alt kodlardan biri “motivasyon ve içsel güç” olmuştur. Bu kod, annelerin zorluklarla başa çıkarken gösterdikleri direnç, umut ve kişisel güç anlatılarını kapsamaktadır. Bireyin yaşadığı zorluklara rağmen kendi iç kaynaklarına yönelmesi, yeniden ayağa kalkabilmesi, umut ve iyilik hâlini koruma çabası bu kodun temelini oluşturmaktadır. Özellikle anneliğin duygusal ve fiziksel açıdan yoğunlaştığı dönemlerde bireysel dayanıklılık, içsel güç anlatılarıyla sıkça vurgulanmıştır.

İçerik analizi sonucunda “motivasyon ve içsel güç” kodu, 150 gönderilik veri setinin 17 gönderisinde yer almıştır. Bu oran, toplam gönderilerin yaklaşık %11,3’üne denk gelmekte ve bu alt kodu psikolojik dayanıklılığa ilişkin alt temalar arasında en sık karşılaşılan ikinci gönderi türü konumuna getirmektedir.

İlgili gönderilerde anneler sıklıkla “her şeye rağmen devam ediyorum”, “anneler de değerlidir kendinizi ihmal etmeyin”, “kendimi unutmadan ilerlemeyi öğreniyorum” gibi ifadelerle kendilerini motive ettiklerini ve içsel bir direniş geliştirdiklerini aktarmışlardır. Bu tür söylemler, bireyin yalnızca dışsal destek sistemlerine değil, aynı zamanda kendi içsel kaynaklarına da dayandığını göstermektedir. Böylece annelik deneyimi bir zorluk alanı olmaktan ziyade, kişisel dönüşüm ve güçlenme süreci olarak da çerçevelenmektedir.

Bazı gönderilerde anneler, yaşadıkları tükenmişliğe rağmen kendilerini motive etme yolları geliştirdiklerini, kimi zaman spor, dua, yazı yazmak, nefes egzersizleri ya da çocuklarıyla kurdukları bağ aracılığıyla bu gücü yeniden inşa ettiklerini belirtmişlerdir. Bu tür içerikler, anneliği sadece tüketen değil, aynı zamanda kişiyi yeniden inşa eden bir deneyim olarak konumlandırmaktadır.

Sonuç olarak, “motivasyon ve içsel güç” alt kodunun %11,3 oranla temsiliyet bulması, anneliğin zorluklarına rağmen bireylerin kendi psikolojik kaynaklarına yöneldiklerini ve bu kaynaklar üzerinden güç devşirdiklerini göstermektedir. Bu temsiller, psikolojik dayanıklılığın sosyal medyada nasıl biçimlendiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Aşağıda bu alt kod kapsamındaki bir örnek gönderi detaylıca yer almaktadır. Motivasyon ve içsel güç alt kodu kapsamında örnek gönderi:

(Gönderi bebeğini uyutan bir anne fotoğrafıdır.) Bu gönderi analiz sırasında A15G2 olarak kısaltılmıştır. Gönderi altındaki açıklama: *“Kendi ihtiyaçlarını unutup her şeyini çocuğuna adıyorsun. Elinden geleni yapmaya gayret ediyorsun. Ama bil ki senin iyi olman da önemli. Kendi ihtiyaçlarını unutma ve kendine değer ver.”* şeklindedir. Gönderide yer alan annenin mutlu bir görüntüsü

vardır ve bu görüntü açıklamadaki motive edici tutumla birleştğinde söz konusu alt kod kapsamında ele alınmıştır.

3.3.5. Sosyal Baskı ve Eleştirilere Karşı Sitem

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin temsiller arasında en sık karşılaşılan alt kod, “sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem” olmuştur. Bu kod, annelerin toplumdan, çevreden veya sosyal medya kullanıcılarından gelen doğrudan ya da dolaylı eleştiriler karşısında yaşadıkları duygusal zorlanmayı, baskı hissini ve bu duruma yönelik sitem içerikli tepkilerini kapsamaktadır. Toplumsal normların ve beklentilerin annelik deneyimi üzerindeki belirleyiciliği, bireysel farklılıkların kabul edilmemesi ve annelerin sürekli bir değerlendirme nesnesi hâline getirilmesi, bu kodun temelini oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında incelenen 150 gönderiden 20’sinde sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem alt koduna dair içerikler yer almıştır. Tüm veri setinde ise %13,3'lük bir kısma denk gelmektedir. Bu oran, “sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem” kodunu, psikolojik dayanıklılığa ilişkin temsiller arasında en sık karşılaşılan alt kod konumuna getirmektedir. Dolayısıyla veriler, annelerin yalnızca içsel süreçlerle değil, dışsal sosyal etkenlerle de yoğun biçimde mücadele ettiklerini ortaya koymaktadır.

İlgili gönderilerde anneler, sıkça maruz kaldıkları “şunu yanlış yapıyorsun”, “çocuğunu şımartıyorsun”, “annelik böyle olmaz” gibi dışsal müdahalelere karşı duydukları rahatsızlığı ifade etmişlerdir. Bu içeriklerde, özellikle aile büyüklerinden, sosyal çevreden ya da diğer annelerden gelen eleştirilerin bireysel sınırları zorladığı ve annelerin kendilerini sürekli savunma ya da açıklama ihtiyacı içinde buldukları vurgulanmaktadır. Bazı gönderilerde ise bu sitem, “Herkes her şeyi çok iyi biliyor, ama kimse gerçekten yardım etmiyor.” gibi ifadelerle dile getirilmiştir.

Bu tarz içerikler, anneliğin sadece bireysel bir deneyim olmadığını, toplumsal normların sıkı gözetimi altında şekillendiğini göstermektedir. Kadınların anne olduktan sonra yaşamlarının her yönüyle daha fazla göz önünde olduğu; tercihleri, yöntemleri, tutumları üzerinden kolayca eleştiriye maruz kaldığı anlaşılmaktadır.

Sosyal baskı ve eleştirilere karşı geliştirilen sitem içerikli anlatılar, aslında bir savunma mekanizması olduğu kadar, psikolojik dayanıklılık örüntüsünün de bir parçası olarak değerlendirilebilir. Anneler bu yolla hem kendi sınırlarını görünür kılmakta hem de toplumsal baskıların farkındalığını artırmayı amaçlamaktadırlar. Aynı zamanda, bu sitem anlatıları sosyal medyada başka annelerle bir tür duygudaşlık kurma, yalnız olmadığını hissetme ve dayanışma yaratma aracı hâline de gelmektedir.

Sonuç olarak, “sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem” kodunun %13,3'lük oranla en sık karşılaşılan alt kod olması, anneliğin sosyal bir yapı içinde ne denli denetlenen ve değerlendirilen bir alan olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireysel dayanıklılığın toplumsal bağlamdan bağımsız düşünülemediğini ve sosyal destek mekanizmalarının önemini bir kez daha ortaya koymaktadır. Analiz kapsamında sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem alt kodu kapsamında yer alan bir gönderi:

(Gönderi *reels* videosu olarak paylaşılmıştır.) Videoda anne evde, koltukta oturduğu esnada kaydı başlatmış ve şu cümleleri sarf etmiştir: “Çocuğu 9 ay karnımda taşıyan benim. Ama sürekli yorum yapıyorsunuz. Bıktım artık. Rahat bırakılmak istiyorum...” Bu gönderi analiz sırasında A2G1 olarak kısaltılmıştır.

3.4. Fiziksel Aktivite Temsillerinin Alt Kodları

Bu başlıkta fiziksel aktiviteye ilişkin temsillerin alt kodları “her koşulda fiziksel aktiviteye katılım olabileceği”, “fiziksel aktivite gerçekleştirmenin zorluğu”, “kilo kontrolü odaklı fiziksel aktiviteler”, “çocukla zaman geçirme odaklı fiziksel aktiviteler” ve “ev işleri kapsamındaki fiziksel aktivite” olarak belirlenmiş ve her bir alt kod için ilgili gönderiler ele alınarak analiz edilmiştir. Belirtilen alt kodlara dair sayısal veriler *tablo 3*'te gösterilmiş olup her bir alt koda dair elde edilen bulgular -belirli örnekler de verilerek- alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Tablo 3: Fiziksel Aktivite Temsillerinin Alt Kodları

Fiziksel Aktiviteye İlişkin Temsillerin Alt Kodları	Örneklem (n)	Frekans (f)	Açıklama
Her koşulda fiziksel aktiviteye katılım olabileceği	7	15	Fiziksel aktivitenin önünde hiçbir bahanenin duramayacağı inancı.
Fiziksel aktivite gerçekleştirmenin zorluğu	4	11	Fiziksel aktivitenin bazen zorlayıcı olabildiği.
Kilo kontrolü odaklı fiziksel aktiviteler	9	16	Fiziksel aktivitenin beden imajı odaklı gerçekleşmesi.
Çocukla zaman geçirme odaklı fiziksel aktiviteler	9	12	Fiziksel aktivitenin çocukla zaman geçirmenin aracı olması.
Ev işleri kapsamındaki fiziksel aktivite	10	26	Ev işleri yaparken hareket halinde olmak ve yorulmak.

3.4.1. Her Koşulda Fiziksel Aktiviteye Katılım Olabileceği

Fiziksel aktiviteye ilişkin temsillerin analizinde dikkat çeken alt kodlardan biri, “her koşulda fiziksel aktiviteye katılım olabileceği”dir. Bu kod, annelerin zaman, mekân, ruhsal durum ya da fiziksel koşullar ne olursa olsun bir şekilde hareket etmeye çalıştıklarını vurguladıkları içerikleri kapsamaktadır. Fiziksel aktivite burada yalnızca belirli şartlarda yapılan bir uğraş değil, günlük yaşamın içinde bir parça hâline gelen dirençli bir davranış biçimi olarak konumlandırılmaktadır.

Betimsel içerik analizine göre bu alt kod, incelenen 150 gönderinin 7’sinde yer almış ve toplam gönderilerin %4,6’sında temsil edilmiştir. Bu oran, söz konusu kodun yaygınlığını orta düzeyde gösterse de, içeriklerin taşıdığı anlam bakımından psikolojik dayanıklılıkla güçlü biçimde ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Zira bu temsiller, annelerin zorlayıcı yaşam koşullarına rağmen bedenleriyle bağ kurmaya devam ettiklerini ve hareketin hem fiziksel hem de psikolojik bir ihtiyaç olduğunu benimsediklerini göstermektedir.

Gönderilerde yer alan “Vakit bulamadım ama 10 dakikalık bir esneme bile iyi geldi”, “Bebek uyurken matı serdim, biraz nefes aldım”, “Sadece yürüyüş değil, bulaşık arası squat bile sayılır” gibi ifadeler, fiziksel aktivitenin gündelik yaşamla bütünleştiğini ve ideal koşulların beklenmeden gerçekleştirilebildiğini göstermektedir. Bu kod kapsamında fiziksel aktiviteye ilişkin bir esneklik ve yaratıcılık hâkimdir. Annelik gibi zaman ve enerji bakımından sınırlandırıcı bir deneyim içerisinde bile bireyin kendine alan açma çabası, dayanıklılığın güçlü bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Ayrıca bu tür paylaşımlar, sosyal medyada karşılaşılan “kusursuz egzersiz rutini” temsillerinin aksine daha gerçekçi ve erişilebilir modeller sunmaktadır. Annelere “mükemmel bir program” yerine “gerçekçi ve sürdürülebilir bir yaklaşım” öneren bu içerikler, fiziksel aktiviteyi bir zorunluluk olmaktan çıkarıp öz bakımın küçük ama etkili bir parçası hâline getirmektedir.

Sonuç olarak, “her koşulda fiziksel aktiviteye katılım olabileceği” alt kodu, annelerin zorluklara rağmen bedensel hareketi sürdürebildiklerini ve fiziksel aktiviteye ilişkin esnek bir tutum geliştirdiklerini ortaya koymaktadır. %4,6’lık temsil oranı, bu yaklaşımın sosyal medya temsillerinde kendine yer bulmaya başladığını ve bu yolla daha kapsayıcı fiziksel aktivite anlayışlarının yaygınlaştığını göstermektedir. Her koşulda fiziksel aktiviteye katılım olabileceği koduna dair örnek gönderi:

(Analiz sürecinde A1G1 olarak kısaltılan gönderide anne, sabah uyandığı ve yataktan çıktığı andan sonrasını video kaydına almıştır.) Videoda uyandıktan sonra sahil kenarında yürüyüş yaptığı anlar bulunmaktadır. Açıklama kısmında ise şu ifadeler yer almaktadır:

“Sabah uyumak mı, yoksa yürüyüş mü? Tatilde olabilirsiniz. Sabah yürüyüşü sahil, deniz olabilir. Çalışıyorsunuzdur, erken kalkarak yürüyüş yapabilirsiniz. Evdesindir, parkta bir yürüyüş yapabilirsiniz. Bebeğin vardır. Onunla beraber bir yürüyüş olabilir. Başka bahanesi olan var mı?”

3.4.2. Fiziksel Aktivite Gerçekleştirmenin Zorluğu

Fiziksel aktivite gerçekleştiriminin zorluğu kodu, annelerin hareket etmek istemelerine rağmen karşılaştıkları yapısal, duygusal ya da motivasyonel engelleri yansıtmaktadır. Sıklıkla zaman yetersizliği, çocuk bakımının kesintisizliği, fiziksel yorgunluk, uykusuzluk ve destek eksikliği gibi etkenler üzerinden açıklanan bu zorluklar, fiziksel aktiviteye yönelik istek ile eylem arasındaki mesafenin temel nedenleri olarak ortaya çıkmaktadır.

Betimsel içerik analizi sonucunda bu alt kod, toplam 150 gönderiden 4’ünde açıkça yer almış ve veri setinin yaklaşık %2,7’sini oluşturmuştur. Sayısal olarak diğer alt kodlara kıyasla daha düşük görünmesine rağmen, bu gönderiler

anneliğin yoğun fiziksel ve zihinsel yükü içerisinde fiziksel aktiviteyi sürdürmenin ne denli zorlayıcı olduğunu çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır.

İlgili gönderilerde anneler genellikle “çok istiyorum ama vakit bulamıyorum”, “çocuğum hiç ayrılmıyor, hareket edecek alanım kalmıyor”, “yorgunluktan yürümeye hâlim yok” gibi ifadelerle karşılaştıkları engelleri doğrudan dile getirmişlerdir. Bu tür paylaşımlar, bireyin fiziksel aktiviteye dair olumlu bir niyet taşımasına rağmen, yaşam koşullarının ve duygusal yüklerin bu niyeti gerçekleştirmeye elverişli olmadığını göstermektedir.

Ayrıca bu gönderilerde fiziksel aktivitenin idealize edilmesine yönelik dolaylı bir eleştiri de sezilmektedir. Özellikle sosyal medyada “her koşulda fiziksel olarak aktif olmak mümkün” gibi söylemlerle karşı karşıya kalan anneler, bu söylemlerin kendi deneyimlerini karşılamadığını ve bu durumun suçluluk duygusuna yol açtığını ifade etmektedir. Dolayısıyla bu alt kod sadece bireysel zorlukları değil, aynı zamanda sosyal baskı ve gerçekçi olmayan beklentilerle baş etme sürecini de içermektedir.

Sonuç olarak, “fiziksel aktivite gerçekleştirmenin zorluğu” alt kodu, annenin fiziksel aktiviteye dair arzusu ile gerçek yaşamın kısıtlayıcılığı arasındaki çatışmayı görünür kılmaktadır. Bu durum, fiziksel aktivitenin sadece bedensel değil, aynı zamanda sosyal ve duygusal boyutları olan çok katmanlı bir davranış olduğunu göstermektedir. Bu nedenle annelere yönelik fiziksel aktivite önerilerinin, yalnızca motivasyon temelli değil, yaşam gerçekliklerini dikkate alan bir çerçevede sunulması önem arz etmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın zorluğu ile ilgili örnek gönderi:

(A4G4 kısaltması ile betimsel analiz çalışmasına dahil edilen gönderide anne evde, tv karşısında spor hocasının videosunu izlerken kendi de videodaki hareketlere eşlik etmektedir. Bu hareketler evde yapılan tempolu yürüyüşlerdir.) Gönderide annenin terlediği ve zorlandığı görüntüler vardır. Açıklama kısmında ise anne, şu ifadelere yer vermiştir: “Arkadaşlar çok zor...Bu bedenle yapmak

çok zor“ (Kullanıcı daha önceki gönderilerinde hamilelik döneminde aldığı kilolardan bahsetmiştir.) Bu durum fiziksel aktivite ve egzersizin konu bağlamında önemini gösteren önemli hususlardan biridir.

3.4.3. Kilo Kontrolü Odaklı Fiziksel Aktiviteler

Fiziksel aktiviteye ilişkin temsillerin analizinde öne çıkan alt kodlardan biri de “kilo kontrolü odaklı fiziksel aktiviteler”dir. Bu kod, annelerin hareket etme nedenlerini estetik kaygılar, kilo verme arzusu ya da beden formunu yeniden kazanma isteği üzerinden açıklayan içerikleri kapsamaktadır. Annelik sonrası bedensel değişimlerin sosyal ve bireysel etkileriyle birlikte ele alındığı bu paylaşımlarda, fiziksel aktivite çoğunlukla “bedenini eski haline döndürme” aracı olarak konumlandırılmıştır.

Yapılan betimsel içerik analizinde bu alt kod, toplam 150 gönderiden 9’unda yer almış ve veri setinin yaklaşık %6’sını oluşturmuştur. Dolayısıyla analiz edilen gönderilerin fiziksel aktiviteye ilişkin temsiller kategorisinde en çok yer alan kod olmuştur. (Çocukla zaman geçirme odaklı fiziksel aktivite ile gönderi sayısı aynıdır. Ancak kilo kontrolü odaklı fiziksel aktivitede frekans değeri daha yüksektir.) Fiziksel aktivite, anneler açısından yalnızca sağlık değil, aynı zamanda bedenle barışma ve toplumsal güzellik normlarına uyum sağlama aracı olarak da görülmektedir.

İlgili gönderilerde anneler, genellikle “Doğum kilolarından kurtulacağım”, “Eski formuma dönüyorum”, “Aynaya bakınca kendimi daha iyi hissediyorum” gibi ifadelerle fiziksel aktivitenin dış görünüşle kurduğu ilişkiyi vurgulamışlardır. Bu tür paylaşımlar, bireysel motivasyonun temelinde estetik hedeflerin bulunduğunu göstermektedir. Bazı gönderilerde ise spor yapmanın yalnızca kilo vermekle değil, kıyafetlere yeniden sığmak, “kendini beğenmek” ya da eşleri tarafından beğenilmek gibi sosyal onay temelli motivasyonlarla ilişkilendirildiği

görülmektedir.

Bu temsillerde fiziksel aktivitenin bedeni “düzeltme” veya “normalize etme” işlevi yüklenmesi, anneliğe dair toplumsal beden algısının ne denli baskın olduğunu da gözler önüne sermektedir. Özellikle sosyal medyada sıkça rastlanan “fit anne”, “doğumdan sonra bile kusursuz vücut” gibi temsillerin bu kodu beslediği düşünülmektedir. Bu durum, annelerin doğum sonrası bedenlerini hızlıca dönüştürmeye yönelik baskılar hissetmesine ve fiziksel aktiviteyi yalnızca bu hedef için araçsallaştırmasına neden olabilmektedir.

Sonuç olarak, “kilo kontrolü odaklı fiziksel aktiviteler” alt kodunun %6 oranında temsiliyet bulması, bedenle kurulan ilişkinin annelik deneyimi içerisinde azımsanmayacak düzeyde yer tuttuğunu göstermektedir. Bu bulgu, fiziksel aktiviteyi sağlık, iyilik hâli ve öz bakım bağlamında teşvik etmenin yanı sıra, estetik baskılardan arındırılmış bir dil ve yaklaşım geliştirmenin önemine işaret etmektedir. Kilo kontrolü odaklı fiziksel aktiviteye ilişkin örnek gönderi:

(A4G8 kısaltması ile betimsel analiz çalışmasına dahil edilen gönderide anne görseller ile öncesi/sonrası hallerini karşılaştırmış ve görselin üzerine “-5kg“ yazmıştır.) Gönderinin açıklama kısmında şu ifadeleri kullanmıştır: “Zaten kilo aldıkça aldığım bir süreçti. Karbonhidrat yedikçe acıkmaya, acıktıkça çikolataya sarmaya başlamıştım. Baktım ki bir döngüdeyim. Daha sağlıklı beslenmeye başladım. Tabii ki yolun başındayım. Ayrıca salona da yazıldım. Evde olduğumda da hareket ettim. Sıklaşmak ve kas oranımı artırmak istiyorum. İki haftada sonuç bu...” Bu söylem araştırmada incelenen pek çok söylem gibi annelerin hamilelik ve doğum sonrası süreçte kendi beden algılarına dair duyduğu estetik endişeleri de belirgin kılmaktadır.

3.4.4. Çocukla Zaman Geçirme Odaklı Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktiviteye ilişkin temsillerin incelendiği analiz sürecinde ön plana çıkan alt kodlardan biri de “çocukla zaman geçirme odaklı fiziksel aktivite”dir. Bu kod, fiziksel aktivitenin yalnızca bireysel bir eylem olarak değil, aynı zamanda anne ile çocuk arasındaki ilişkiyi güçlendiren, etkileşim içeren ve ortak vakit geçirme aracı olarak temsillendiği içerikleri kapsamaktadır. Annelik sürecinde bireysel zamana erişimin kısıtlı olduğu düşünüldüğünde, fiziksel aktiviteyi çocuğun varlığıyla bütünleştirme çabası dikkat çekici bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Bu alt kod, 150 gönderilik veri setinin 9 gönderisinde yer almış olup, toplam gönderilerin yaklaşık %6'sında temsil edilmiştir. Oran olarak orta düzeyde bir temsiliyet gösterse de içerik bakımından hem fiziksel aktivite hem de ebeveyn-çocuk ilişkisine dair bütüncül bir yaklaşım sunduğu söylenebilir.

İlgili gönderilerde anneler sıklıkla “Oğlumla birlikte yürüyüşe çıktık”, “Hem oynadık hem ter attık”, “Bebek arabasıyla tempolu yürüyüş yapmak ikimize de iyi geldi” gibi ifadelerle fiziksel aktiviteyi çocukla geçirilen vakitle bütünleştirmişlerdir. Bu söylemler, fiziksel aktivitenin kişisel sınırların ötesine geçtiği ve anneliğin pratikleriyle iç içe geçtiği bir deneyim olarak temsillendiğini göstermektedir. Ayrıca bu tür içeriklerde çocukla geçirilen zamanın verimli, kaliteli ve aktif olmasına vurgu yapılmakta; yalnızca bakım değil, birlikte gelişim ve etkileşim de ön plana çıkarılmaktadır.

Bu kod kapsamında fiziksel aktivite bir “öz bakım” eylemi olmaktan çok, aynı zamanda bir “bağ kurma” aracı olarak konumlandırılmaktadır. Annelik sürecinde yaşanan zaman baskısı, bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve suçluluk duygusu gibi etkenler, annelerin fiziksel aktiviteyi çocukla birleştirme yoluyla çözüm üretmelerine neden olmaktadır. Bu yaklaşım, hem bireyin fiziksel gereksinimlerini karşılamasına hem de ebeveynlik rollerini aksatmadan bu gereksinimi yerine getirmesine olanak tanımaktadır.

Sonuç olarak, “çocukla zaman geçirme odaklı fiziksel aktivite” alt kodu, fiziksel aktivitenin annelikle uyumlu biçimde yeniden yapılandırılabilirliğini ve bu uyumun anne-çocuk ilişkisine olumlu katkılar sunabileceğini ortaya koymaktadır. %6’lık temsil oranı, bu stratejinin sosyal medya paylaşımlarında yaygınlaştığını ve anneler arasında alternatif bir fiziksel aktivite yaklaşımı olarak benimsendiğini göstermektedir. Çocukla zaman geçirme odaklı fiziksel aktivite koduna ilişkin örnek gönderi:

(A1G9 kısaltmasıyla analize dahil edilen gönderide anne, pijamaları ile evde dans ettiği bir video paylaşmıştır.) Videoda oğluyla beraber kahkaha atan ve dans eden anne, dans ettikten sonra oğluna yastık atarak karşılıklı “yastık yakalamaca” oyunu oynadıklarını belirtmiştir. Gönderinin açıklama kısmında ise: “...Anneler kilo verirken çocuklar güçleniyor. Anne-çocuk beraber kaliteli zaman geçirdik.” ifadelerini kullanmıştır.

3.4.5. Ev İşleri Kapsamındaki Fiziksel Aktivite

Bu kod, ev içi sorumlulukların ve gündelik bakım emeğinin bir tür fiziksel hareket biçimi olarak temsil edildiği içerikleri kapsamaktadır. Özellikle annelerin spor ya da egzersiz için ayrı zaman ayıramadığı durumlarda, ev işleri sırasında harcadıkları eforun fiziksel aktiviteyle eşdeğer olduğunu ifade etmeleri bu kodun temelini oluşturmaktadır.

Betimsel içerik analizi sonucunda bu alt kod, 150 gönderilik veri setinin 10 gönderisinde yer almış ve böylece toplam gönderilerin %6,7’sinde temsil edilmiştir. Bu oran, fiziksel aktivitenin geleneksel spor veya egzersiz biçimlerinin ötesinde, anneliğin doğal bir parçası olan ev işleriyle iç içe geçtiğini göstermektedir.

İlgili gönderilerde anneler sıklıkla “Bugün temizlik yaptım, spordan farksızdı”, “Bebeği taşımak başlı başına ağırlık çalışması gibi”, “Süpürge, silme derken kim bilir kaç adım attım?” gibi ifadelerle ev işleriyle geçen zamanı aktif bir yaşam pratiği olarak sunmuşlardır. Bu söylemler, fiziksel aktivitenin günlük yaşamın içine entegre edilmiş versiyonlarını yansıttığı gibi, annelerin kendilerini bu yolla motive ettiklerini ve yaptıkları emeği görünür kıldıklarını da göstermektedir.

Bu alt kod aynı zamanda kadın emeğinin görünmezliği sorununa da dolaylı bir gönderme içermektedir. Kadınların ev içinde üstlendikleri fiziksel yük, genellikle spor ya da egzersiz gibi tanınan hareket biçimlerinden farklı olarak değerlendirildiği için, bu gönderiler aracılığıyla “aktif” ve “çalışkan” olma hâli yeniden tanımlanmaktadır. Özellikle sosyal medyada, klasik egzersizlere zaman ayıramayan anneler için “ev işleri de hareket sayılır” söylemi, hem normalleştirici hem de teselli edici bir işlev görmektedir.

Sonuç olarak, “ev işleri kapsamındaki fiziksel aktivite” alt kodu, annelerin yaşam gerçeklikleriyle uyumlu hareket biçimlerini tanımladıklarını ve fiziksel aktivite anlayışını genişlettiklerini göstermektedir. %6,7’lik temsil oranı, bu bakış açısının sosyal medya annelik temsillerinde kayda değer bir yer tuttuğunu ortaya koymakta; aynı zamanda fiziksel aktivitenin toplumsal cinsiyet rolleriyle nasıl kesiştiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Ev işleri kapsamındaki fiziksel aktivite koduna dair örnek gönderi:

(A11G5 kısaltmasıyla analize dahil edilen gönderide anne başka bir sosyal medya platformunda (X) paylaştığı yazıyı ekran görüntüsü olarak Instagram’da paylaşmıştır.) Burada şu ifadeler vardır: *“Demin mutfağı temizledim. Sonra yatak odasını toparladım. Şimdi banyodayım ve burayı temizliyorum. O kadar çok hareket ettim ki...Kim bilir birazdan nerede olacağım?”*

3.5. Gerçek ve Doğal Annelik Temsillerinin Alt Kodları

Bu başlıkta gerçek ve doğal anneliğe ilişkin temsillerin alt kodları “mükemmel olmama özgürlüğü”, “gerçek yorgunluk hâli” ve “samimi dil ile mizah” olarak belirlenmiş ve her bir alt kod için ilgili gönderiler ele alınarak analiz edilmiştir. Belirtilen alt kodlara dair sayısal veriler *tablo 4*'te gösterilmiş olup her bir alt koda dair elde edilen bulgular -belirli örnekler de verilerek- alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Tablo 4: Gerçek ve Doğal Annelik Temsillerinin Alt Kodları

Gerçek ve Doğal Anneliğe Dayalı Temsillerin Alt Kodları	Örneklem (n)	Frekans (f)	Açıklama
Mükemmel Olmama Özgürlüğü	10	16	Annelerin her zaman “en iyisini” yapamayışının normalize edilmesi.
Gerçek Yorgunluk Hali	10	14	Yorgunluğun olduğu haliyle ve herhangi bir güzelleme yapılmadan aktarılması.
Samimi dil ve mizah	22	22	Anneliğin doğal anlarının mizah unsuru olması.

3.5.1. Mükemmel Olmama Özgürlüğü

Gerçek ve doğal annelik temsillerinin en dikkat çekici alt kodlarından biri olan “mükemmel olmama özgürlüğü”, anneliğin idealize edilmesine karşı geliştirilen bilinçli bir tutumu ifade etmektedir. Bu kod, annelerin kusursuz olmak zorunda olmadıklarını kabul ettikleri, eksikliklerini açıkça ifade ettikleri ve hata yapma haklarını savundukları içerikleri kapsamaktadır. Bu söylem biçimi, annelik deneyiminde gerçekliğe yaklaşma, samimiyeti ön plana çıkarma ve sosyal medyada baskın olan ideal anne imajına alternatif sunma çabasıyla ilişkilidir.

Analiz edilen 150 gönderi içerisinde bu alt kod 10 gönderide yer almış ve toplam paylaşımların %6,7'sini oluşturmuştur. Bu oran, mükemmellik baskısına karşı gelişen bir direnç hattının sosyal medya aracılığıyla görünür kılındığını göstermektedir.

İlgili gönderilerde anneler, sıklıkla “çocuğum anne sütü yerine formül mama ile besleniyor ama yine de mutluyuz”, “ev dağınık, üzerimde eski eşofmanım var ama çocuğumla oynadım”, “her şeyin en iyisini yapmak zorunda değilim” gibi ifadelerle kusurları, yorgunlukları ve eksiklikleri görünür kılmışlardır. Bu tür içeriklerde önemli olan, kusurların bir utanç nedeni değil; aksine annelik deneyiminin doğal bir parçası olarak kabul edilmesidir. Anneler bu içeriklerle bir yandan kendilerini ifade ederken bir yandan da diğer annelere rahatlama ve benzerlik duygusu sunmaktadırlar.

Bu temsiller, anneliğe ilişkin beklentilerin yeniden tanımlanmasına katkı sunmakta, özellikle sosyal medyada yayılan “kusursuz anne” imgelerine karşı bir tür kolektif başkaldırı işlevi görmektedir. Bu kodla ilişkili gönderilerde anneler, bireysel özgürlüklerini ve psikolojik esnekliklerini koruma eğilimindedir. Mükemmel olmama hâli, yetersizlik olarak değil; insan olmanın, annenin de sınırlı bir birey olduğunun kabulü olarak sunulmaktadır.

Sonuç olarak, “mükemmel olmama özgürlüğü” alt kodunun %6,7 oranında temsili, annelik deneyiminin giderek daha insani, gerçekçi ve kabul edici bir biçimde anlatılmaya başlandığını göstermektedir. Mükemmel olmama özgürlüğü alt kodu kapsamında örnek gönderi:

(Betimsel analizi yapılırken A9G10 olarak kısaltması kullanılan gönderide anne çocuğuyla beraber bir cafede yemek yerken video paylaşmıştır.) Videonun görseline “Rahat annelik serisi“ yazarak paylaşım yapmıştır. Gönderi açıklamasında “*Yanına bebeğin için yemek almadan da dışarı çıkabilirsin. Biz anneler, sürekli çantamızda bebek için yemek taşımak zorunda değiliz. Ona uygun olan yemeği kendi tabağımızdan da verebiliriz...*” yazılmıştır.

3.5.2. Gerçek Yorgunluk Hâli

Gerçek yorgunluk hali kodu, annelerin fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan yaşadıkları yoğun yorgunluğu açıkça ifade ettikleri ve bu yorgunluğun görünür hâle getirildiği içerikleri kapsamaktadır. Annelik, toplumda çoğu zaman özveriyle özdeşleştirilerek karşılıksız bir emek biçimi olarak idealize edilirken; bu kod kapsamında anneler, sürecin zorlayıcı ve tüketici yönlerini samimiyetle paylaşmakta, yorgunluklarını saklamadan dile getirmektedirler.

Gerçek yorgunluk hali kodu, analiz edilen 150 gönderinin 10’unda yer almış ve veri setinin %6,7’sine karşılık gelmiştir. Bu oran, annelerin yorgunluklarını dile getirme konusunda sosyal medyada hâlâ temkinli olduklarını, ancak bu temsillerin giderek daha fazla yer bulmaya başladığını göstermektedir.

İlgili gönderilerde yer alan “iki saatlik uykuyla günü geçirdim”, “bebeğimi taşımaktan kollarım koptu ama hâlâ işler bitmedi”, “akşamları koltuğa yığılıyorum, ama bir de herkes mutlu olmalı” gibi ifadeler, annelikle özdeşleştirilen tükenmişliğin doğrudan ve filtresiz biçimde görünür kılındığını

göstermektedir. Bu paylaşımlarda yorgunluk bir zayıflık ya da başarısızlık göstergesi olarak değil; anneliğin doğasında bulunan kaçınılmaz bir hâl olarak sunulmaktadır.

Bu kod, yalnızca bir fiziksel yorgunluk anlatısını değil; aynı zamanda anneliğin duygusal emeğini ve zihinsel yükünü de içerir. Uyku bölünmeleri, gün boyu süren dikkat hâli, planlama yükü ve sürekli sorumluluk üstlenme gibi faktörler, annelerin “hiç dinlenememe” hâlini sürekli kılar. Bu bağlamda anneler, yalnızca günün sonunda değil, varoluşsal olarak da yorgun olduklarını ifade etmektedirler.

Gerçek yorgunluk hâline dair temsiller aynı zamanda sosyal medya üzerinden kurulan annelik deneyimlerinin daha gerçekçi, empati uyandıran ve destekleyici bir zemin kazanmasına katkıda bulunmaktadır. Bu gönderiler sayesinde anneler yalnız olmadıklarını hissetmekte, benzer süreçlerden geçenlerle duygudaşlık kurabilmektedirler. Sonuç olarak, “gerçek yorgunluk hali” alt kodu anneliğin sadece sevinç, şefkat ve üretkenlik yönleriyle değil; tükenmişlik, yorgunluk ve kırılma hâlleriyle de anlatılması gerektiğini hatırlatmaktadır. %6,7’lik temsil oranı, yorgunluk söylemlerinin sosyal medya aracılığıyla giderek daha görünür hâle geldiğini, bu görünürlüğün ise annelik normlarına karşı alternatif bir anlatı sunduğunu göstermektedir. Gerçek yorgunluk hali kodu kapsamında örnek gönderi:

(Betimsel analizde A15G2 şeklinde kısaltması kullanılan gönderide anne çocuğuyla olan anılarını reels videosu haline getirerek paylaşmıştır.) Gönderinin açıklamasında *“Bir annenin itirafı” cümlesi yazmaktadır. Seslendirmede ise: “Herkes güçlü görünmeye çalışıyorum. İşte başarılı, evde ilgili, dışarıda güler yüzlü.... Ama içimde bazen fırtınalar kopuyor...”* şeklinde ifadeler yer almaktadır.

3.5.3. Samimi Dil ve Mizah

Gerçek ve doğal annelik temsillerinin en çok temsiliyete sahip alt kodu olan “samimi dil ve mizah”, annelerin kendi annelik deneyimlerini abartıya kaçmadan, içten, dürüst ve çoğu zaman esprili bir dille aktardıkları paylaşımları kapsamaktadır. Bu temsiller, anneliğin yalnızca fedakârlık ve şefkat dolu yönlerine değil, aynı zamanda zorlayıcı, yorucu ve zaman zaman kaotik yönlerine dair yaşantıların daha rahat bir üslupla ifade edilmesine olanak tanımaktadır. Mizah burada bir savunma mekanizması olduğu kadar, anneler arasında ortak bir dilin kurulmasına ve duygusal yükün hafifletilmesine hizmet eden önemli bir anlatım biçimi hâline gelmiştir.

Analiz edilen 150 gönderinin 22’sinde bu kodun izlerine rastlanmış ve bu da veri setinin %14,7’sine karşılık gelmektedir. Bu oran, samimi ve mizahi dil kullanımının sosyal medyada anneliğe dair temsillerde önemli bir yer tuttuğunu ve annelerin bu dili aktif olarak tercih ettiklerini göstermektedir. Bu yönüyle samimi dil, yalnızca anlatım biçimini değil; aynı zamanda anneliğe dair bakış açısını da şekillendiren bir unsur olarak değerlendirilebilir.

İlgili gönderilerde sıklıkla “5 saat uykuyla yaşamak bir yetenekse ben olimpiyat şampiyonuyum”, “Bebek bir yandan kusarken ben diğer yandan kahvemini içmeye çalışıyorum, level atladım resmen”, “Evet yine sinir kriziyle katlanan çamaşır sepetiyle geldim” gibi ifadeler yer almaktadır. Bu paylaşımlar, anneliğin bazen karmaşık, komik, sinir bozucu ama bir o kadar da insani yanlarını ortaya koymakta; anneliğe dair yüksek beklentileri kırmakta ve süreci daha yaşanabilir bir hâle getirmektedir.

Mizah, bu bağlamda yalnızca bir eğlence unsuru değil, aynı zamanda sosyal eleştirinin bir aracı hâline gelir. Anneler espri yaparak aslında toplumun dayattığı normlara, “iyi anne” kalıbına, sürekli güçlü olma beklentisine ve idealize edilmiş annelik söylemine karşı dururlar. Bu esprili söylemler aynı zamanda kendi zorluklarını küçümsemek değil, onları görünür kılmak ve başka annelerin de

benzer deneyimleri olduğunu göstermektedir. Bir tür “yorgunluk dili” olan mizah, annelerin baş etme repertuarlarının bir parçası olarak dikkat çeker.

Bu tarz içeriklerde samimiyet en öne çıkan unsurdur. Filtrelenmemiş, özenle kurgulanmamış, olduğu gibi yansıtılmış kareler ve yazılar; annenin yaşadığı gerçekliği doğrudan ifade etmesini sağlar. Bu samimiyet, sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan “pürüzsüz hayatlar” anlatısının karşısında yer alır ve takipçide güven, aidiyet ve rahatlama duygusu yaratır. Bir annenin çocuğunun yere attığı yemeği fotoğraflayıp “şefimizin tabak sunumları” notuyla paylaşması ya da ev dağınıkken çekilen bir selfieye “Hayat dağınık ama kalbimiz temiz” yazması, bu dili güçlü biçimde örneklemektedir.

Samimi dil ve mizah kullanımı, annelerin yalnız olmadıklarını hissetmelerine de katkı sunar. Bu içerikler çoğunlukla “ben de”, “biz de böyleyiz” gibi yorumlarla karşılanır ve anneler arasında duygudaşlık yaratır.

Ayrıca bu tarz içeriklerin yoğunluğu, annelerin sosyal medyada yeni bir annelik dili kurmakta olduklarını da gösterir. Bu dil, idealize edilmiş, kusursuz, her şeyi başaran anne figüründen uzak; aksine hata yapabilen, dağınık, yorgun ama esprili bir annenin portresini çizer. Bu yönüyle mizahi ve samimi içerikler, anneliğin yalnızca bireysel değil, toplumsal bir yeniden tanımlama süreci içerisinde olduğunu da gösterir.

“Samimi dil ve mizah” alt kodunun %14,7 oranıyla gerçek ve doğal anneliğe dair en sık karşılaşılan kod olması, sosyal medya kullanıcılarının anneliği yalnızca “doğru yapma” odağında değil, “olduğu gibi yaşama” odağında da değerlendirdiğini göstermektedir. Bu durum, hem bireysel psikolojik rahatlama hem de kolektif annelik deneyiminin normalleşmesini desteklemektedir. Samimiyet ve mizah, hem anneliğin yükünü hafifletmekte hem de toplumsal normlara karşı bir ifade alanı sunmaktadır. Bu bağlamda bu kod, sadece bir iletişim biçimi değil; aynı zamanda dönüşen annelik anlayışının bir yansımasıdır. Söz konusu yansıma dair detaylı bir örnek aşağıda yer almaktadır. Samimi dil

ve mizah kodu kapsamında analiz edilen gönderi örneği:

(A14G9 kısaltması kullanılarak analize dahil edilen gönderide anne, bir arkadaşı ile beraber anneliğin doğal anlarından birine dair canlandırma yapmıştır. Videoda arkadaşı ruj sürmektedir. Anne ise kucağında bebeğiyle onu izlemektedir.) Arkadaşı anneye, "...Bir de o dediğim nemlendiriciyi kullanıyorsun harika oluyor! Sen ne kullanıyordun nemlendirici olarak? Derken; anne, "Şey... Ben... Su..." diye karşılık veriyor. Bu cümlelerle anne bir çocuk taklidi yapmayı amaç edinmektedir. Örnekten anlaşılmaktadır ki burada çocuk taklidi mizahi bir yönde kullanılmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, anneliğe ilişkin deneyimlerin Instagram platformunda nasıl temsillendiğini psikolojik dayanıklılık bağlamında değerlendirmektir. Instagram platformunda çok sayıda annenin bulunması ve annelerin günlük hayatlarını bu uygulama üzerinden sık sık paylaşması çalışmanın evrenini geniş tutmuştur. Hem bu kitlesel büyüklük hem de araştırmanın ele aldığı konu bağlamına uyması dolayısıyla nitel araştırma desenlerinden olan betimsel analiz tekniği tercih edilmiştir. Betimsel analiz kapsamında araştırmaya dahil edilen 15 annenin Instagram hesabından elde edilen toplamda 150 adet gönderi olmuştur. Analiz sürecinde tüm gönderiler öncesinde belirlenen kodlara göre kategorize edilmiştir. Elde edilen sonuçlar hem sosyolojik hem de psikolojik açıdan değerlendirilebilecek sonuçlara ulaşmamızı sağlamıştır.

Analiz sonuçlarına göre annelerin en çok paylaşım yaptığı kategori psikolojik dayanıklılık olmuştur. Bu kategori bağlamında; zorluklarla baş etme, tükenmişlik/yetersizlik ve kendini suçlama eğilimi, anneliği idealleştirme, motivasyon ve içsel güç, sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem konularını içeren paylaşımlar dikkat çekmiş ve bunlar alt kodlar olarak belirlenmiştir. Annelerin Instagram paylaşımlarında psikolojik dayanıklılık kapsamında en çok yaptıkları paylaşım “sosyal baskı ve eleştirilere karşı sitem” alt kodu dahilinde olmuştur. Buradan hareketle, annelerin başka insanların deneyimleriyle onları yönlendirmelerinden büyük ölçüde rahatsız oldukları görülmektedir. Yaptıkları paylaşımlarda anneler, çocukları hasta olduğunda ya da uyumadığında suçlanan kişi olduklarını belirtmişlerdir. Hatta öyle ki, çocuklarının geç yürümeleri veya iştahsız olmaları gibi konularda bile çevreleri tarafından eleştirilmişlerdir. Annelik sürecinde maruz kalınan tüm bu yorum ve eleştiriler annelere kendilerini kimi zaman eksik hatta yetersiz hissettirmiştir. Eleştiri ve baskıların yıpratıcı olduğunu, yorucu olanın çocuk değil insanların tutum ve

beklentileri olduğunu belirten (n: 10) gönderiler mevcuttur.

Araştırmadan elde edilen verilerin psikolojik dayanıklılık boyutu, anneliğin toplumsal bir mesele olarak ele alındığı ve toplumun anneler üzerinde söz sahibi olduğu yönündeki literatür bilgileri ile uyumludur. Kadınlığın ve anneliğin toplumdaki anlamlarını çözümlmek, söz konusu toplumsal baskı ve eleştirileri anlamayı kolaylaştırır. Anneliğin her daim sevgi ve büyük bir özveriyle hatta kendini “feda etme” ile özdeşleştiği kolektif toplum yapılarında annelerden her daim en iyi performansı sergilemeleri beklenmektedir. Instagram platformunda sosyal çevresinin eleştiri ve tutumlarından yakından annelerin tümü, söz konusu eleştirileri hemcinslerinden aldığından bahsetmiştir. Bu durum oldukça dikkat çekici bir sosyolojik mesaj içermektedir. Literatür verilerinin büyük bir kısmında, anneliğin üzerinde kurulan denetimin sebebi olarak erkek egemen toplum yapısı ele alınmıştır. Ancak araştırma sonuçları, yalnızca erkek egemen sistemin değil kadınlar arasındaki ilişkilerin de incelenmesi gerekliliğini doğrulamaktadır.

Kadınların hemcinslerine yönelik “yeterince sabırlı değil.”, “bebeğini emziremiyor” vb. söylemleri, anneliğin sıkıştırıldığı kalıpların bir kısmının kadınlar tarafından üretildiğini göstermektedir. Dolayısıyla annelik, Instagram'daki paylaşımlarla görünürlük kazandığı kadar aynı zamanda denetim de yaratan bir rol haline gelmiştir. Bu noktada psikolojik dayanıklılık kategorisinde temsil edilme oranı yüksek olan (n: 15) kodlardan bir diğeri olan, “anneliği idealleştirme” hususuna vurgu yapmak yerinde olacaktır. Annelikle ilgili duygusal yükün arka plana atılarak sabırlı, enerjik ve özverili kadın tipinin sunulduğu içerikler de yine kadınlar tarafından üretilmektedir.

Anneliği idealize eden paylaşımların yüksekliği, sunulan “başarılı, sabırlı, her daim mutlu ve enerjik” kadın modeline diğer annelerin de yüksek ölçüde maruz kaldığını göstermektedir. Bu da yetersizlik ve kendini suçlama eğilimini beraberinde getirebilmektedir. Öyle ki, doğrudan buna değinen paylaşımlar

mevcuttur. Örneğin A9 kısaltması ile analize dahil edilen anne: “Sizin eviniz nasıl bu kadar derli toplu olabiliyor anlamıyorum.” cümlesiyle, kendi evindeki dağınıklık ve diğer Instagram annelerin evindeki düzen arasındaki çelişkiyi bahsetmiştir. Özetle, anneliği idealize ederek toplumsal normların üretilmesine katkı sunan kişiler de, bu normlardan ve beklentilerden yakından etkilenen kişiler de annelerdir. Annelik üzerinden bir “görünmez yarış alanı” oluşturulmuş ve kadınlar kendi deneyimlerini paylaşırken bu paylaşımlar üzerinden de birbirlerini değerlendirme ve norm oluşturma süreçlerine katılmışlardır.

Anneliği idealize eden ve bundan yakından etkilenen anneler araştırmanın bir kutbunu oluştururken diğer kutupta, anneliğin doğal ve gerçek hallerini yansıtan Instagram hesapları da analizde yer almıştır. Gerçek ve doğal anneliğe dayalı temsiller kategorisi, psikolojik dayanıklılık kategorisinden sonra en çok temsiliyete sahip ikinci kategori olarak bulgulara yerini almıştır. Burada; mükemmel olmama özgürlüğü, gerçek yorgunluk hali, samimi dil ve mizah olmak üzere üç alt kod incelenmiştir. Samimi dil ve mizah, hem gerçek annelik kategorisinde hem de genel olarak tüm kategoriler kapsamında en çok temsil edilen alt kod olmuştur. Bu kod kapsamındaki anneler, annelik deneyimlerini mizah unsuru olarak ele almaktadır. Kimi zaman bebeklerinin nefes alıp almadıklarını sık sık kontrol etmelerine gülen, kimi zaman uykusuz hallerini gösteren paylaşımlar yapmışlardır. Anneliğin bu anlatılarda, hem kırılğan hem de güçlü bir deneyim olarak sunulduğu görülmektedir. Mizahı kullanan annelerin bunu bir inkar ya da kaçış mekanizması olarak kullanmadığı, dayanışma ve kendileri gibi annelere seslenme aracı olarak kullandığı düşünülebilir. Gerçek ve doğal anneliğe dayalı diğer alt kodlar olan, mükemmel olmama özgürlüğünü ve gerçek yorgunluk halini yansıtan paylaşımlarda da anneler yine “birlik oluşturma” amacını gütmektedirler. Bu paylaşımlar ile anneliğin duygusal ve fiziksel yükleri görünür kılarak idealize edilmiş anne imajlarına alternatif sesler getirilmiştir. Annelerin bireysel ihtiyaçlarını ertelediklerine dair paylaşımlar söz konusu iki alt kodun da temelini oluşturmaktadır. Kadınlar, bireysel ihtiyaçlarını

karşılama için çocuklarına ekran açmanın normal olduğu ve yere düşen oyuncağı her seferinde yıkamadıkları gibi paylaşımlarla anneliğin görünenin ötesindeki yönlerine değinmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer temel teması olan fiziksel aktivite, tezde annelikle ve kadınlıkla iç içe geçmiş bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, Instagram'da en az temsiliyete sahip kategori fiziksel aktivite olmuştur. Bu bilgiden hareketle, annelerin aktif bir yaşam sürmekte zorlandıklarını düşünmek mümkündür. Analiz edilen gönderilerde anneler, ağırlıklı olarak psikolojik ve sosyolojik öğelere yer verirken; fiziksel aktivitenin önemini arka plana atmışlardır. Fiziksel aktivite kapsamında içerik üreten anneler en çok (n: 10) ev işleri kapsamındaki fiziksel aktivitelerle meşgul olmuşlardır. Çocukla zaman geçirme odaklı ve kilo kontrolü odaklı fiziksel aktiviteler ise yine yüksek bir temsiliyet (n:9) oranına sahiptir. Annelerin çoğunlukla, fiziksel aktivite ile ilişkileri hamilelik kilolarından kurtulmak, çocukları ile keyifli zaman geçirmek gibi amaçlar olmuştur. Ancak bunları gerçekleştirirken de kendilerini daha iyi hissettiklerini, hareket etmenin bedenlerine ve psikolojilerine iyi geldiğini vurgulamışlardır. Bu veri, literatürden elde edilen bulgulara paraleldir.

Annelerin doğum sonrası dönemde psikolojik sağlığını korumalarının aktif bir yaşam stili ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Doğum sonrası süreçte hem beden sağlığı hem de psikolojik sağlık için önemli bir noktada yer alan fiziksel aktivite, kadınlar için ev işleriyle ilgili olabildiği kadar yürüyüşlerle, yalnız kalabilmekle ve "nefes alabilmekle" de ilgilidir. Ayrıca kadının kendi bedenine ilişkin güzellik algısının korunması ve sürdürülmesi için de fiziksel aktivitenin katkısı göz ardı edilmemelidir. Bu yüzden, annelerin birbirlerini motive eden ve her koşulda fiziksel aktiviteye katılım sağlanabileceğini belirttikleri paylaşımlar yaptıkları görülmüş ve buna dair de bir alt kod çalışmada yer almıştır. Fiziksel aktiviteye katılımın her koşulda mümkün olduğunu belirten gönderilere (n: 9) karşın, her ne kadar avantajlarının farkında olsa da fiziksel olarak aktif olmaktan zorlanan

annelerin gönderileri de düşük bir oranda da olsa (n: 4) temsiliyet gücüne sahiptir. Buradan çıkan sonuç, annelerin tüm paylaşımları içerisinde fiziksel aktiviteye daha az yer verdikleri ancak, fiziksel aktiviteden bahsederken de teşvik edici oldukları yönündedir.

Tüm bulgular ve sonuç bölümünde anlatılanlara istinaden, Instagram'ın yalnızca idealize edilen annelik imgelerini tekrar tekrar üretmekle kalmadığı söylenebilir. Anneler samimi, gerçekçi ve zorlayıcı deneyimlerini de görünür kılmaktadır. İncelenen yüksek takipçili anne hesaplarındaki gönderiler sonucunda, sosyal medyada daha doğal olan içerikleri paylaşma yönünde bir başkalaşım sürecine gidildiğini –en azından anneler tarafından- düşünmek mümkündür. Bu konudaki alanyazını, daha çok estetik sunumların ön plana çıktığı paylaşımlara odaklanmıştır. Yapılan betimsel analiz sonucunda kapsamlı ve özgün veriler bulgulanarak, Instagram'ın yalnızca bir “benlik sunumu” alanı olmadığı ifade edilmiştir. Sonraki araştırmacılar için bir referans noktası olabilecek olan bu farkındalık, annelerin “kusursuzluğun normalleştirilmesi” ihtiyaçlarının önemine vurgu yapmaktadır. Anneler kimliklerini yalnızca çocuk bakımı ve ev içi sorumlulukların yerine getirilmesi üzerinden tanımlamak yerine, çok yönlü bireyler olarak ifade etme çabasıdadır. Bu çok yönlülük içinde toplumsal beklentilerin her birini karşılamamanın mümkün olmadığı farkında olan kadınlar, kusursuz ebeveynlik kavramının mümkün olmadığına vurgu yapmaktadırlar. Buradan hareketle, yıllar içinde sosyal mecralarda annelik anlatılarının değiştiği, doğal olanın normal kılındığı ya da kılınmaya çalışıldığı görülmüştür. Gelecek çalışmalarda farklı platformlarda da analiz yapılması, annelik temsillerinin toplumsal cinsiyet bağlamında nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemlidir.

Anneliğin Instagram'da “olduğu haliyle” yansıtılmaya çalışıldığı annelik anlatıları, kadınların hem bireysel hem de kolektif olarak güçlenmesine katkı sunmaktadır. Bu çalışma, anneliğin yalnızca ideal imgelerle değil, aksine ideal imgelerden çok; çabayla, dayanışmayla ve mizahla birlikte ele alındığında daha kapsayıcı ve gerçekçi bir şekilde temsil edilebileceğini göstermektedir.

Dolayısıyla, dijital alanın annelerin büyük bir kısmı için kendilerini ifade etme ve iyileşme alanı olarak değerlendirilmesi, alanyazın ve uygulama açısından büyük önem taşımaktadır. Öte yandan araştırma bulguları neticesinde sosyal medyada annelik temsillerinin yalnızca idealize edilmiş biçimlerinin sunulmadığı, aynı zamanda gerçek ve doğal temsillerin de Instagram platformunda önemli ölçüde yer aldığı görülmüştür. Bu nedenle sonraki çalışmalarda sosyal medya aracılığıyla birlik oluşturmayı hedefleyen anneler ve onların sunduğu içeriklerin ideal annelik imgelerinden ne şekilde ayrıldığının daha kapsamlı bir biçimde ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abidin, C. (2016). "Aren't These Just Young, Rich Women Doing Vain Things Online?": Influencer Selfies as Subversive Frivolity." *Social Media + Society*, 2(2), 1–17.

Akbayrak, T., Kaya, S., & Tedavi, F. (2008). Gebelik ve egzersiz. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü Klasmat Matbaası, Ankara.

Arslan, H. (2006). Doğum sonrası depresyonun annelik yaşamına etkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10).

Aşçı FH, Koca C, Bulgu N. Türkiye’de kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarının toplumsal sınıf ve toplumsal cinsiyet ekseninde analizi: Fiziksel aktiviteye katılım kadının toplumsal konumunu güçlendirici bir etkiye sahip olabilir mi? TÜBİTAK, Araştırma Projesi, 2008, No: I 16K345.

Ayers S. Birth trauma and post-traumatic stress disorder: the importance of risk and resilience, *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 2017; 35(5):427–430.

Badinter, Elisabeth (2017). Kadınlık mı Annelik mi, (Çev. Ayşen Ekmekçi), 3. Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları.

Başol, G. (2008). Bilimsel araştırma süreci ve yöntem. İçinde Kılıç, O., ve Cinoğlu, M. (Ed.). Bilimsel araştırma yöntemleri, Bölüm 5. İstanbul: Lisans Yayıncılık.

Başıoğlu, R. (2020). Annelerin sosyal medya kullanımı ve Instagramda olan popüler anneler. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 7(1), 857-873.

Baauvoir, De Simone (2010). Kadın, İkinci Cins II: Evlilik Çağı, (Çev. Bertan Onaran), 8.

Bellows-Riecken, K. H., & Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine*, 46(2), 99–110.

Bayraktar, F. (2017). Anelik rolüne uyum ve psikolojik dayanıklılık. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(1), 34-49.

Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: An update. *Nursing Research*, 50(5), 275-285.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.

Brown, Solveig. “Intensive Mothering as an Adaptive Response to Our Cultural Environment”. *Intensive Mothering: The Cultural Contradictions of Modern Motherhood*, ed. Ennis, Linda Rose, Canada: Demeter Press, 2014.

Burç, P. E. (2015). Popüler kültür ve annelik. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E Dergisi*.

Bulgu, N., Arıtan, C. K., & Aşçı, F. H. (2007). Gündelik Yaşam, Kadın Ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 167-181. askı, İstanbul: Payel Yayınevi

Chae, J. (2015). “Am I a Better Mother Than You?”: Media and 21st-Century Motherhood in the Context of the Social Comparison Theory. *Communication Research*, 42(4), 503–525.

Chao, R. K. (2001). Extending research on the consequences of parenting style for Chinese Americans and European Americans. *Child Development*, 72(6), 1832-1843. 28.

Çalık, M. ve Sözbilir, M. (2014). Parameters of content analysis. *Education and Science*, 39(174), 33-38.

Daniels E, Leaper C. A Longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 2006;55(11-12):875 -880.

De Vaus, D. A. (2001). *Research design in social research*. London, Sage Publications.

Ergül, G. ve Yıldız, S. (2021). Sosyal medyadaki sosyal annelik: Instagram anneliği. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 11 (2), 611-627.

Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E. J. Anthony & C. Koupnik (Eds.), *The Child in His Family* (Vol. 3, pp. 77–97). Wiley.

Hays, S. (1996). *The Cultural Contradictions of Motherhood*. Yale University Press.

Heyward VH. *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. 5th ed. USA: Human Kinetics, 2006: 1-5.

Horkheimer, Max (2005). *Geleneksel ve Eleştirel Kuram*, (Çev. Mustafa Tüzel), İstanbul: Yapı Kredi Yayınları

Huey Sook, L., & Yazdanifard Rashad, D. (2015). How Instagram Can Be Used as a Tool in Social Network Marketing Center for Southern New Hampshire University (SNHU) Programs HELP College of Art and Technology Center for Southern New Hampshire University (SNHU). Program HELP College of Art and Technology, September 2014, 1–7.

Johnson D. Deirdre ve Swanson H. Debra (2003). "Invisible Mothers: A Content Analysis of Motherhood Ideologies and Myths in Magazines". *Sex Roles*, Vol. 49, July, p. 21-33.

Jones, H. M., Orr, J., Whelan, M. E., & Oyeboade, O. (2024). An exploration of pregnancy and postpartum content on Instagram: A content analysis of health and exercise focused accounts. *Women and Birth*, 37(4), 101632.

Karaman, E. D., & Doğan, N. (2018). Anelik Rolü Üzerine: Kadının “Anelik” Kimliği Üzerinden Tahakküm Altına Alınması. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 1475-1496.

Koçak G (2012) Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışlarının Ve Motivasyonlarının Kullanımlar Ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında İncelenmesi: Eskişehir’de Bir Uygulama, Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development* (pp. 179–224). Springer.

Kurt, G. (2024). Kadın Bedeni, Doğum ve Doğa İlişkinine Doulalar Perspektifinden Bakmak: Eleştirel Bir Değerlendirme. *Fe Dergi*, 16(2), 160-192.

Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O’Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B., & Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in neurobiology*, 96(1), 46-68.

Lai L. ve Turban E. (2008) *Groups Formation and Operations in the Web 2.0*.

Lopez, L. K. (2009). The Radical Act of ‘Mommy Blogging’: Redefining Motherhood Through the Blogosphere. *New Media & Society*, 11(5), 729–747.

Lupton, D. (2014). *The Social Worlds of the Unborn*. Palgrave Macmillan.

Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510–549). Cambridge University Press.

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder.

Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.

Minic, D., "Feminist Media Theory and Activism: Different Worlds or Possible Cooperation", *20 Pieces of Encouragement for Awakening and Change*, Belgrade-Sarajevo: Centre for Nonviolent Action, (2007): 282.

Napso, T., Yong, H. E., Lopez-Tello, J., & Sferruzzi-Perri, A. N. (2018). The role of placental hormones in mediating maternal adaptations to support pregnancy and lactation. *Frontiers in physiology*, 9, 1091.

O'Reilly, A. (Ed.). (2004). *From Motherhood to Mothering: The Legacy of Adrienne Rich's Of Woman Born*. SUNY Press.

Özdemir, M. (2019). Psikolojik sağlık ve ebeveynlik. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 52(2), 245–260.

Polat, A. E. (2024). Estetikte iki modern görüş: Benedetto Croce ve Frank Sibley'de bir kavram olarak güzellik. *Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., and Landers, D. M. (2009). The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. *Sports Med.* 39, 491–511.

Rich, A. (2021). *Of woman born: Motherhood as experience and institution*. WW Norton & Company.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.

Sayımer, İ., *Sanal Ortamda Halkla İlişkiler*, İstanbul: Beta Yayınları, 2008.

Semiz Türkoğlu, H., “Sosyal Medya Üzerinden Mahremiyet Farkındalığı ve Değişimin Ölçülenmesine Yönelik Bir Araştırma”, *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Science*, (2018): 163-189.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367.

Suri, H. & Clarke, D. (2009). Advancements in research synthesis methods: From a methodologically inclusive perspective. *Review of Educational Research*, 79(1), 395-430.

Tatar, D. T. *Anneliğin Yeniden Üretimi Üzerine Bir Okuma*.

Tedeschi, RG & Calhoun, LG (2004). "Travma sonrası büyüme: kavramsal temeller ve ampirik kanıtlar". *Psikolojik sorgulama*, 15 (1), 1-18.

Teke, S. (2014). Dönüşen anneliğe yönelik netnografik bir analiz: blogger anneler. *Millî Folklor Dergisi*, 26 (103), 32-47.

Timurturkan, M. (2019). Annelik, söylem ve iktidar: Eleştirel bir tartışma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(47), 64-78.

Turner, Bryan. 2011. Tıbbi Güç ve Toplumsal Bilgi, çev. Ümit Tatlıcan. (Bursa: Sentez Yayınları,2011)

Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Sağlık Bakanlığı Yayını, 16s., Ankara.

Türkmenoğlu H (2014) Teknoloji İle Sanat İlişkisi ve Bir Dijital Sanat Örneği Olarak Instagram, ULAKBİLGE, 2(4), 87-100.

Teke, S. (2014). Dönüşen anneliğe yönelik netnografik bir analiz: blogger anneler. Millî Folklor Dergisi, 26 (103), 32-47.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. British Journal of Social Work, 38(2), 218–235.

Yazıcı, T. ve Özel, M. (2017). Sosyal medyada anneliğin eğitim ve etkileşim boyutu: Instagram üzerine bir inceleme. International Journal of Social Sciences and Education Research, 3(5), 1715-1730.

Yeniçıktı, N. T. (2016). Halkla İlişkiler Aracı Olarak Instagram: Sosyal Medya Kullanan 50 Şirket Üzerine Bir Araştırma. Selçuk İletişim, 9(2), 92-115.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). Qualitative research methods in the social sciences. (11th Edition). Ankara: Seçkin.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2003). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin

Yılmaz, A., & Ulaş, M. (2016). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. Spor Bilimleri Dergisi, 27(3), 101-117.

Yılmaz, M. (2011). Psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 51–61.

Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1–18.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.

World Health Organization. (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Weisman, K.Leslie. “The Maternity Hospital:Blueprint for Redesigning Childbirth” , *Motherhood and Space: Configurations of the Maternal Through Politics, Home and the Body*, ed. Sarah Hardy ve Caroline Weidmer, (New York: Macmillan,2005), 73-87.