

Annelerin Öznel Mutluluklarının Doğum Algılarına Etkisi

The Effect of Subjective Well-being of Mothers on Birth Perception

Dilara KURUM ÖZDEMİR¹, Zehra Demet ÜST TAŞĞIN²

ÖZ

Giriş: Gebelik ve doğum kadın hayatında çok önemli yaşam dönemlerinden birisidir. Bazı kadınlar bunu mutluluk verici bir durum olarak algılamakta, bazıları travma olarak görebilmektedir.

Amaç: Bu araştırmanın amacı, annelerin öznel mutluluklarının doğum algıları üzerindeki etkisini incelemektir.

Yöntem: Tanımlayıcı ve ilişki arayıcı nitelikte yapılan araştırma Kasım 2021-Aralık 2022 tarihleri arasında Erzurum İl Sağlık Müdürlüğüne bağlı hastanelerin doğum sonu bakım veren kliniklerinde 500 lohusa ile yürütülmüştür. Araştırma öncesinde annelere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve onamları alınmıştır. Araştırmanın verileri, Kişisel Bilgi Formu, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Annelerin Doğumu Algılaması Ölçeği kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzde, en düşük ve en yüksek değerler, ortalama, standart sapma, Pearson korelasyon, Spearman korelasyon ve regresyon analizleri ile Cronbach α kat sayısı kullanılmıştır.

Bulgular: Annelerin öznel mutluluk ölçek puan ortalaması $21,68\pm 3,96$, doğumu algılama ölçeği toplam puan ortalaması ise $74,26\pm 10,98$ 'dir. Annelerin öznel mutluluk düzeylerinin doğum algılama düzeylerinin pozitif bir yordayıcısı olduğu ve doğum algılama düzeylerinin %8,4'ünü açıkladığı saptanmıştır.

Sonuç: Annelerin öznel mutluluklarının ileri düzeyde, doğum algılarının ise orta düzeyde olumlu olduğu bulunmuştur. Annelerin öznel mutluluk düzeyleri arttıkça pozitif doğum algıları da artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Anne, Öznel mutluluk, Doğum algısı.

ABSTRACT

Introduction: One of the most significant life phases for a woman is pregnancy and childbirth. While some women view it as delightful, others consider it as traumatic.

Aim: This study aims to investigate the effect of mothers' subjective well-being on their perceptions of childbirth.

Method: The descriptive and correlational study was conducted between November 2021 and December 2022 with 500 postpartum mothers in the postpartum care clinics of hospitals affiliated with the Erzurum Provincial Health Directorate. Before conducting the study, the mothers were informed about the research, and their consent was obtained. The data were collected through face-to-face interviews using the Personal Information Form, Subjective Well-Being Scale (SWS), and Maternal Perception of Childbirth Questionnaire. The statistical tests (number, percentage, minimum and maximum values, mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient, Spearman correlation analysis, Cronbach's alpha and regression analysis) were used in the analysis of the data.

Results: The mean score of the Subjective Well-being Scale was 21.68 ± 3.96 , and the mean score of the Maternal Perception of Childbirth Questionnaire was 74.26 ± 10.98 . In addition, maternal subjective well-being level was found to be a positive predictor of their level of perception of childbirth, explaining 8.4% of the level of perception of childbirth.

Conclusion: Mothers were found to have high levels of subjective well-being, and moderately positive perceptions of childbirth. Mothers level of childbirth perception was found to increase with increasing levels of subjective well-being.

Keywords: Mother, Subjective well-being, birth perception.

Bu araştırma, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı tarafından 2022 yılında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiş olup, 6. Uluslararası 7. Ulusal Ebelik Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Uzm. Ebe, Dilara KURUM ÖZDEMİR, Ebelik, Horasan İlçe Devlet Hastanesi, dilo.kurum@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1732-4963

² Dr. Öğr. Üyesi, Zehra Demet ÜST TAŞĞIN, Ebelik, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, zehra.ust@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2950-7991

GİRİŞ

Kadın yaşamında en önemli olaylardan biri de anne olmaktır. Annelik ile birlikte yeni rol ve sorumluluklar oluşmakta ve kadınlardan bu yeni sürece uyum sağlaması beklenmektedir. Gebelik ve doğum gibi kadın hayatındaki önemli değişimler kaygıya neden olabileceği gibi sevinç, heyecan ve mutluluk kaynağı da olabilmektedir.¹

Mutluluk insanlar için her dönem ulaşılmak istenilen en önemli gaye olmuştur.² Psikoloji biliminin geçirdiği tarihsel süreçler incelendiğinde patolojik ve pozitif odaklı iki önemli yaklaşım şekli dikkat çekmektedir. Patolojik odaklı yaklaşımda; cinsel istismar, depresyon, afetler, şiddet, ölüm, travma, savaşlar gibi olumsuz durumlar üzerinde çalışmalar yapılmıştır.^{2,3} İnsanların patolojik yanlarına ek olarak pozitif psikolojik özellikleri de bulunmaktadır. Pozitif psikoloji, umut, iyimserlik, yaşam doyumu ve mutluluk gibi kavramlara yoğunlaşmaktadır.³ Mutluluğun bireyi olumlu yönde etkilediği konusunda görüş birliği sağlanmıştır. Fakat mutluluğun ne olduğu, bireyin nasıl ve nelerden mutlu olduğu hakkında görüş birliği sağlanamamıştır.^{4,5} Mutluluk tanımında bazıları için içsel faktörler etkili iken, bazıları için dışsal faktörler etkilidir.⁶ Bu yüzden mutluluk kavramının tanımlanmasında öznelliğe dikkat çekilmiştir. Lyubomirsk her insanın mutlu ya da mutsuz olma halini en iyi kendisinin bildiğini ve öznel bir değerlendirmeye bağlı olduğunu belirtmiştir.^{7,8} Mutluluk kavramının pozitif psikolojideki karşılığı öznel mutluluk, öznel iyi oluştur.^{2,4,6}

Öznel mutluluk, bilişsel ve duygusal boyutlardan oluşmaktadır. Bilişsel boyut bireyin kendine özgü kriterlerini temel alarak, yaşam kalitesini değerlendirme süreci olan yaşam doyumdur. Aile, arkadaşlık, evlilik, sağlık, kazanç ve iş hayatı yaşam doyumunu etkilemektedir.⁸⁻¹⁰ Duygusal boyut, olumlu duygular (sevinç, gurur, güven, umut vb.) ve olumsuz duygulardan (öfke, hayal kırıklığı, nefret, üzüntü vb.) meydana gelmektedir.⁸⁻¹⁰ Bireyin olumlu

duyguları olumsuzlardan daha yoğun yaşaması ve yüksek düzeyde yaşam doyumu alması öznel mutluluğunun yüksek olduğunu göstermektedir.^{8,9,11}

Mutluluk ruhsal dayanıklılığı artırır, stresin azalmasına olanak sağlar. Olumlu duyguların varlığı sorun odaklı baş etme ve yaşanan olayı yeniden değerlendirme gücünü artırır ya da yaşanan olaylara olumlu birtakım anlamlar yüklenmesini sağlar. Olumlu duygular olayları nasıl algılayıp, yorumladığımız ile ilgilidir.⁹

Öznel mutluluğun yüksek ya da düşük oluşu gebelik, doğum ve doğum sonu süreçleri de etkileyebilmektedir.¹² Bu süreçlerdeki fiziksel, duygusal ve sosyal değişiklikler nedeniyle bazı anne adayları için doğum mucizevi, mutluluk ve heyecan verici bir süreç olarak algılanırken; bazıları için korku dolu, zor ve ağırlı bir dönem olarak algılanabilmektedir.¹³ Olumlu bir doğum algısının oluşması, gebeliğin planlanmasından başlayıp doğum sonu döneme kadar uyum sağlanması ile ilişkilidir.¹³

Doğum her ne kadar bireysel bir eylem olsa da etkileri sadece anne-bebek üzerinde sınırlı kalmayıp, kadının çevresini, hatta gelecek nesillerin doğum algı ve deneyimlerini etkileyebilmektedir.¹⁴ Bu yüzden ebelerin gebelik izlemlerinde fiziksel ve psikolojik değerlendirmeyi içeren, gebelikten doğum sonrası sürece kadar destekleyici bireysel bütüncül bir yaklaşım sağlamaları önem arz etmektedir.

Literatürde annelerin doğumu algılaması ile ilgili birçok çalışmaya rastlanırken, öznel mutluluk ile ilgili az sayıda çalışmaya ulaşılmıştır.^{12,13,15} Bu araştırma da annelerin öznel mutluluklarının doğum algılarına etkisini incelemek amacıyla yapılmış olup, araştırma sonuçları ile konuya dikkat çekilerek bakım ve izlemde annelerin ruhsal değişikliklerinin üzerinde yoğunlaşılmasına ve sonraki çalışmalara kaynak olabilmek hedeflenmiştir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın türü

Bu araştırma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı nitelikte yapılmıştır.

Araştırmanın yeri ve zamanı

Araştırma Kasım 2021-Aralık 2022 tarihleri arasında Doğu Anadolu Bölgesinde yer alan bir ildeki Şehir Hastanesi ile İlçe Devlet Hastanesinin postpartum ve sezaryen kliniklerinde yürütülmüştür. Araştırmanın yapılacağı kurumlar hasta yoğunluğu ve tüm sosyo-ekonomik statüdeki kadınlara hizmet vermesi sebebiyle tercih edilmiştir.

Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırma evrenini bir yıl içerisinde canlı doğum yapan anneler oluşturmaktadır. Araştırmaya başlandığı yılın verileri henüz netleşmediğinden dolayı 2020 yılı verilerinden yararlanılmıştır. Belirtilen yıl içerisinde il genelinde toplam 12.029 canlı doğum olmuştur. Araştırmaya alınması gereken minimum örneklem sayısı evrenin bilindiği durumlardaki örneklem seçme formülü kullanılarak %95 güven aralığı ve %5 hata payı ile 372 olarak hesaplanmıştır. Örneklemin evreni temsil etme gücü düşünülerek sayı artırılmıştır. Araştırma kriterlerini karşılayan (term gebelik geçiren, postpartum ilk 48 saat içinde olan, gebelikte herhangi bir sorun yaşamayan, iletişim ve işbirliğine açık, görme ve işitme ile ilgili duyu kaybı olmayan bireyler) ve araştırmaya destek vermek isteyen 500 anne örnekleme dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında; Kişisel Bilgi Formu, Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) ve Annenin Doğumu Algılaması Ölçeği (ADAÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu form araştırmacılar tarafından gebelerin tanıtıcı özelliklerini belirlemeye yönelik hazırlanmış sorulardan oluşmaktadır.^{1,4,6,12,15}

Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ): Lyubomirsky ve Lepper tarafından geliştirilen Öznel Mutluluk Ölçeği,

Türkçe'ye Akın ve Satıcı tarafından uyarlanmıştır.^{4,16} Öznel mutluluk ölçeğinde amaç kişinin hissettiği genel mutluluğu değerlendirmektir. Ölçek 4 betimsel maddeden oluşmakta olup, 7'li likert tipte derecelendirilmektedir ("1"hiç mutlu değilim, "7" çok mutluyum). Ölçekten alınabilecek puan 4-28 aralığında değişmekte olup 4. madde ters puanlandırılmaktadır. Yüksek puan bireyin hissedilen öznel mutluluğunun yüksekliğini belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenilirlik katsayısı 0.86 olarak bulunmuştur.⁴ Bu çalışmada Cronbach Alpha değeri 0.61 olarak bulunmuştur.

Annenin Doğumu Algılaması Ölçeği

(ADAÖ): Annenin Doğumu Algılaması Ölçeği (Perception of Birth Scale- POBS) ilk olarak 1979 yılında Marut ve Mercer tarafından annelerin doğumlarda yaşadıkları deneyimleri nasıl algıladıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir.¹⁷ 1983 yılında Cranley ve ark. bu ölçeğin başka bir versiyonunu geliştirmiştir.¹⁸ Son formu Fawcett tarafından geliştirilen bu ölçek, 25 madde ve 5 alt boyuttan oluşup, 5'li likert tipte puanlandırılmaktadır (1- Hiç, 2- Biraz, 3- Orta, 4- Çok, 5- Çok Fazla). Vajinal veya plansız sezaryen doğumlarda kullanılan ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması Güngör ve Beji tarafından 2004 yılında yapılmıştır. Ölçekte 15-19 arasındaki ifadeler ters puanlandırılmakta olup, puanın artması annenin doğumda daha olumlu deneyimler yaşadığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik analizlerinde iç tutarlılık Cronbach α güvenilirlik katsayısı 0.90 bulunmuştur (19). Bu çalışmada Cronbach Alpha değeri 0.74 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacı tarafından Ocak-Haziran 2022 tarihleri arasında, postpartum ve sezaryen kliniklerinde annelerin sözlü beyanları dikkate alınarak yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak toplanmıştır. Görüşmeler yaklaşık 10-20 dakika sürmüştür.

Etik kurul onayı

Araştırmaya başlamadan önce ölçek yazarlarından ve Etik Kurul Başkanlığı'ndan (Tarih:25.11.2021, Sayı:B.30.2.ATA.0.01.00/) sonrasında araştırmanın yapılacağı kurumlardan izin (Tarih:08.02.2022, Sayı:E-76614443-799) alınmıştır. Araştırma verilerini toplamaya başlamadan önce araştırmaya katılma kriterini sağlayan annelerin, gönüllülük esasına bağlı araştırmaya katılabilecekleri, istedikleri zaman araştırmadan ayrılacakları ve bilgilerinin gizli tutulacağına dair araştırma hakkında bilgilendirme yapılarak etik ilkelere bağlı kalınmıştır. Araştırma boyunca Helsinki Deklerasyonuna uygun davranılmıştır.

İstatistiksel analiz

Veriler, SPSS for Windows 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Normallik testi için Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzde, en düşük ve en yüksek değerler, ortalama, standart sapma, Pearson korelasyon ve Basit

regresyon analizi ile Cronbach α kat sayısı kullanılmıştır.

Araştırmanın değişkenleri

Bağımsız Değişkenler: Annelerin öznel mutluluğu

Bağımlı Değişkenler: Annelerin doğumu algılama durumu

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırmanın yapıldığı bölgede elektif sezaryen oranının yüksek olması ve doğum sonu hastanede kalış sürelerinin kısa olması (bazı annelerin süre beklemeden imza vererek taburcu olmaları) araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Araştırma verileri sadece örneklem üzerine genellenebilir.

Teşekkür/Destekleyen Kuruluş (Varsa)

Araştırmaya katılarak destek veren anneler ile nezaketli yaklaşımları ve yönlendirmelerinden dolayı klinik çalışanlarına teşekkür ederiz.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya alınan annelerin yaş ortalamasının 27.93 ± 4.76 , evlilik süresinin 6.71 ± 4.46 yıl, ilk gebelik yaşının 22.71 ± 3.07 , gebelik sayısının 2.53 ± 1.34 , doğum sayısının 2.27 ± 1.15 , düşük sayısının 0.26 ± 0.053 ve yaşayan çocuk sayısının ortalama 2.26 ± 1.15 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Araştırma grubuna alınan annelerin %41.6'sı ortaöğretim mezunu olup, %80.2'si çalışmamaktadır. Annelerin %56.4'ünün ekonomik düzeyinin orta seviyede, %56.2'sinin tanışarak evlendiği, %77.2'sinin çekirdek ailede yaşadığı, %71.6'sının gebeliğinin planlı olduğu, %82.0'nın gebeliğini istediği, %95.2'sinin gebe sınıfına katılmadığı ve %64.2'sinin normal doğum yaptığı belirlenmiştir. Annelerin %97.2'sinin doğumda herhangi bir travmatik olay algılamadığı, %67.6'sının bebeğinin cinsiyetinin erkek olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 1. Bazı sayısal değişkenler ile ÖMÖ ve ADAÖ puan ortalamalarının dağılımı

Sayısal Değişkenler	En düşük ve en yüksek değerler	$\bar{X} \pm SS$
Yaş	18.00-36.00	27.93 \pm 4.76
Evlilik Süresi	1.00-18.00	6.71 \pm 4.46
İlk Gebelik Yaşı	14.00-37.00	22.71 \pm 3.07
Gravida	1.00-9.00	2.53 \pm 1.34
Para	0.00-7.00	2.27 \pm 1.15
Yaşayan Çocuk Sayısı	1.00-7.00	2.26 \pm 1.15
Ölçek ve Alt Boyutlar (n=500)	Alınan en düşük ve en yüksek puanlar	$\bar{X} \pm SS$
ÖMÖ	8.00-28.00	21.68 \pm 3.96
ADAÖ	41.00-111.00	74.26 \pm 10.98
Doğum Anındaki Deneyimler	7.00-33.00	18.59 \pm 4.47
Doğumun Ağrı	8.00-34.00	20.52 \pm 4.15
Dönemindeki Deneyimler		
Doğum Sonu	4.00-20.00	12.56 \pm 2.92
Eşin Katılımı	4.00-20.00	13.98 \pm 3.88
Farkında Olma	3.00-15.00	8.59 \pm 2.49

\bar{X} :Ortalama, SS: Standart Sapma

Tablo 2. Annelerin tanıtıcı özelliklerinin dağılımı

Özellikler		n	%
Eğitim Düzeyi	Okuryazar	52	10.4
	İlköğretim	144	28.8
	Ortaöğretim	208	41.6
	Yükseköğretim	96	19.2
Çalışma Durumu	Çalışıyor	99	19.8
	Çalışmıyor	401	80.2
Ekonomik Durum	Yetersiz	30	6.0
	Orta	282	56.4
	Yeterli	188	37.6
Evlilik Şekli	Görücü usulü tanışarak	219	43.8
	Tanışıp anlaşarak	281	56.2
Aile Tipi	Geniş	114	22.8
	Çekirdek	386	77.2
Gebeliğin Planlanma Durumu	Planlı	358	71.6
	Plansız	142	28.4
Gebeliğin İstenme Durumu	İsteyen	410	82.0
	İstemeyen	90	18.0
Gebe Sınıfına Katılma	Evet	24	4.8
	Hayır	476	95.2
Doğum Şekli	Vajinal	321	64.2
	Sezaryen	179	35.8
Doğumda Travmatik Olay Algılama Durumu	Algılamadım	486	97.2
	Algıladım	14	2.8
Bebek Cinsiyeti	Kız	162	32.4
	Erkek	338	67.6

Araştırma sonucunda ÖMÖ puan ortalaması ile ADAÖ puan ortalaması arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Yani annelerin öznel mutluluğu arttıkça doğumu daha olumlu algıladığı görülmektedir (Tablo 3).

ÖMÖ ile ADAÖ ve alt boyutları arasındaki basit doğrusal regresyon analizi Tablo 4’de

sunulmuştur. Bu analiz sonucunda, “Doğumun Ağrı Dönemindeki Deneyimler” ve “Eşin Katılımı” değişkenleri ile öznel mutluluk arasında önemli bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($R=0.306$, $R^2_{adjusted}=0.084$, $F(5,494)=10.172$; $p=0.000$). Söz konusu değişkenler birlikte Öznel Mutluluktaki değişimin %8.4’ünü açıklamaktadır.

Tablo 3. ÖMÖ ile ADAÖ ve Alt Boyutları Puan Ortalamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ölçekler	Annelerin Doğumu Algılaması Ölçeği					
	Doğum Anındaki Deneyimler	Doğumun Ağrı Dönemindeki Deneyimler	Doğum Sonu	Eşin Katılımı	Farkında Olma	Toplam Ölçek Puanı
Öznel Mutluluk Ölçeği	$r=0.178$ $p=0.000^a$	$r=0.231$ $p=0.000^a$	$r=0.121$ $p=0.007^b$	$r=0.211$ $p=0.000^a$	$r=0.077$ $p=0.086$	$r=0.280$ $p=0.000^a$

^a $p<0.001$; ^b $p<0.05$

Tablo 4. ÖMÖ ile ADAÖ ve Alt Boyutları Arasındaki Basit Regresyon Analizi

	Beta	Standart Hata	Standart Beta	t	p	% 95 Güven Aralığı
Sabit katsayı	13.967	1.223		11.417	0.000 ^a	11.564 16.371
Doğum Anındaki Deneyimler	0.114	0.098	0.129	1.160	0.247	-0.079 0.307
Doğumun Ağrı Dönemindeki Deneyimler*	0.206	0.094	0.216	2.188	0.029 ^b	0.021 0.391
Eşin Katılımı*	0.220	0.090	0.216	2.438	0.015 ^b	0.043 0.398
Annelerin Doğumu Algılama Ölçeği	-0.052	0.073	-0.144	-0.712	0.477	-0.196 0.092

* $R=0.306$, $R^2_{adjusted}=0.084$, $F(5,494)=10.172$; $p=0.000$

Araştırma kapsamında annelerin öznel mutluluklarının ileri düzeyde olduğu söylenebilir. Ancak Gençler ve Apay'ın (2020) konuyla ilgili yaptıkları çalışmada gebelerin öznel mutluluk puan ortalaması orta düzeyde bulunmuştur.¹⁵ Aradaki bu farkın gebelik ve postpartum süreçteki hormonal ve bedensel değişimler ile rol kazanımı (anne olma) ve sorumlulukların artması ayrıca örneklemin farklı olması nedenlerinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Tablo 1). Araştırma amacı kapsamında değerlendirilen özelliklerden diğeri ise annelerin doğumu algılama düzeyleridir. Bu doğrultuda araştırmaya katılan annelerin orta düzeyde doğumu olumlu algıladığı söylenebilir (Tablo 1). Sariboğa ve Zeyneloğlu'nun (2021) yaptığı çalışmada araştırma sonucu ile benzerlik görülmektedir.¹³ Bu sonuçlar doğrultusunda araştırmaya katılan annelerin orta düzeyde doğumda olumlu deneyimler yaşadığı söylenebilir.

Bu araştırmada annelerin öznel mutlulukları ile doğum algıları arasındaki ilişki değerlendirilmiş, annelerin öznel mutluluk düzeyleri ile doğum algıları arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Buna göre annelerin mutluluk seviyeleri arttıkça pozitif doğum algıları da artmaktadır.

Öznel mutluluk kişinin mutluluğunu ifade etmektedir. İnsanlar mutlu olabilmek için çeşitli yollara başvurabilmektedir. Mutluluk her insan için farklı anlam taşımakta olup, bütün duygular, kişinin olayları nasıl algıladığı, değerlendirdiği ve anlamlandırdığı ile ilgilidir.⁹

Mutluluğun bireyleri genellikle olumlu olarak etkilediği bildirilmiş olsa da nasıl

mutlu olunacağına dair ortak bir görüş bulunmamaktadır. Çünkü mutluluk subjektif bir olgudur. Bireylerin yetiştiği toplum onların mutluluğa bakış açısını değiştirmekte ve bu kapsamda mutluluk tanımı da değişiklik göstermektedir. Bazı toplumdaki kişiler mutluluğu kendi başarıları olarak görmekte iken bazı toplumlarda mutluluk sosyal ilişki boyutunda yani insanlar arasındaki uyumla bağdaştırılabilmektedir.⁴

Her ne kadar subjektif ve nesnel olarak nitelendirilse de insanları mutlu eden faktörler üzerine de çalışmalar yapılmıştır. Sonuçlar derlendiğinde ekonomik faktörler, başarı, yaşam deneyimleri ve uyum sağlama durumunun mutluluk üzerinde etkisi olduğu görülmüştür.⁴ Ancak mutluluk daha öznel olduğu için bu faktörlerin tam olarak durumu açıklayamadığı söylenmektedir. Çünkü ekonomik anlamda iyi durumda olan bir kişi mutlu olurken aynı şartlardaki bir başka kişi mutsuz olabilmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı ve Freud'un haz ilkesi yaklaşımları dikkate alındığında ekonomik durum, bireyin ihtiyaç ve isteklerini karşılama önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Literatürde gelir düzeyinin mutluluğu artırdığına²⁰ ve etkilemediğine²¹ dair çalışmalar mevcuttur.^{20,21}

Mutluluğu etkileyen bir diğer faktör yaşam deneyimleridir. Anneler için gebelik ve doğum süreci önemli bir yaşam dönemidir. Özellikle bu süreçlerin sağlıklı geçirilmesi hem fiziksel hem psiko-sosyal sağlık için oldukça önemlidir. Anne adayları için gebelik dönemi boyunca doğum süreci ve şeklinin nasıl olacağı endişe ve stres yaşamaktadır.^{22,23} Bu nedenle uygun doğum şekline karar vermek önemlidir. Durmaz ve ark.'nın (2021) yaptığı çalışmada doğum

şekli sezaryen olan annelerin mutluluk düzeylerinin müdahaleli vajinal doğum yapan annelere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.²² Müdahaleli vajinal doğumlarda kadın daha fazla sıkıntı yaşamakta ve bu durum negatif bir doğum algısı oluşturmaktadır. Sonucun bundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Günümüzde sezaryen doğum oranlarında artma görülmele birlikte birçok kadın normal doğumun önemini bilerek sezaryenden uzaklaşmaktadır. Hatta doğum şekli sorulduğunda övünerek normal doğum yaptığını açıklamaktadır. Bu araştırmada örneklem grubundaki annelerin doğum şeklinin normal vajinal ya da acil sezaryen doğum olmasının annelerin mutluluklarına olumlu etki ettiği düşünülmektedir. Acil sezaryen doğum yapan anne adayları normal doğumun hormon mekanizmasından etkilenmektedir. Zor olan bir şeyin üstesinden gelmek kadınların başarı duygusu yaşamalarına, onore olmalarına ve daha fazla destek almalarına neden olmaktadır.

Gebelik ve doğum kadın hayatını her boyuttan etkileyen önemli bir yaşam deneyimidir. Bu nedenle sürecin olumlu geçirilmesi gerekmektedir. Gebelik ve doğum süreci olumsuz seyreden kadınlarda ruhsal problem gelişme ihtimali yüksek olduğu için bu süreçte kadının olayları nasıl algıladığı ve yönettiği önemlidir. Olumlu gebelik ve doğum süreci geçiren kadınlarda pozitif algı gelişmekte olup, uyum süreci hızlanmakta, gereksiz müdahaleler önlenilmekte ve sezaryen doğum oranları azalabilmektedir. Bu nedenle pozitif doğum algısı anne ve bebek sağlığı açısından gerekli görülmektedir. Kadınların doğum algısını eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik şekli, eş uyumu- desteği, gebeliğin istenme durum vb. birçok faktör etkileyebilmektedir.

Kadınlardaki olumlu algılar sadece gebelik ve doğum süreci yönetimde değil ilerleyen dönemlerde anne-çocuk ve toplum sağlığı ve refahına da etki edecektir. Bundan dolayı ebelerin özellikle süreci iyi yönetmeleri gerekmektedir. Burada kadınlara verilen bilgi, etkili bir iletişim, iyi bir bakım

ve izlemin önemi tartışılmazdır. Tüm bunlar kadınların olaylara bakış açısını etkilemekte, özgüvenleri, benlik saygıları ve farkındalıklarını artırmaktadır. Bu noktada kadınların eğitim düzeyi dikkat çekmektedir.²⁴ Geçmişten günümüze artan eğitim seviyesi kadınların kendi hakkındaki kararlarda söz sahibi olmasına ve ihtiyacı olan eş desteğine olumlu bakmalarında etkili olmuştur.²⁵ Annelerin gebelik, doğum ve doğum sonu dönemlere özgü stres ve problemler ile etkili başa etme süreçlerinden memnuniyet duyma ve annelik rolüne daha kolay uyum sağlama oranları eğitim seviyesi ile yükselmektedir.^{23,25-28} Unver ve ark.'nın (2022) yaptığı çalışmada eğitim düzeyi düşük olan gebelerin gebelik stresi ve travmatik doğum algılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.²⁷

Gebeliğin annenin kendisi ve ailesi için uygun zamanda gerçekleşmesi gebelik, doğum ve doğum sonu dönemlere uyumunu artırmaktadır. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki plansız gebelikler doğumun travmatik algılanmasına neden olabilmektedir.²⁹⁻³¹ Anneler müdahaleli doğum deneyimlerini (vakum, forseps, epizyotomi, acil sezaryen doğumu, perine yırtıkları, fetal hipoksiyi, doğum ağrısını, fundal bası ve indüksiyon uygulamalarını) travmatik olay olarak algılayabilirler.²⁹ Konuyla ilgili yapılan çalışma olmamakla birlikte Bay ve Sayiner'in (2021) travmatik doğum algısı düzeyi ile postpartum depresyonla ilişkisini ortaya koymak amacıyla yaptıkları çalışmada kadınların üçte birinin travmatik doğum algısı yaşadığı ve travmatik doğum algısı düzeyi arttıkça postpartum depresyon riskinin de arttığı saptanmıştır.³²

Kadının kişilik yapısı, olaylara bakış açısı ve yaşam deneyimleri algılarını etkileyebilmektedir. Hayata pozitif bakan, mutlu bireylerde doğum algısının da olumlu olacağı düşünülerek bu araştırma planlanmış ve araştırma bulgularına göre arasındaki ilişki tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Annelerin öznel mutluluklarının doğum algılarına etkisini araştırmak amacıyla yapılan araştırmanın sonucunda; annelerin öznel mutluluklarının ileri düzeyde, doğum algılarının ise orta düzeyde olumlu olduğu bulunmuştur. Annelerin öznel mutlulukları ile doğum algıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre annelerin öznel mutlulukları artıka doğumu olumlu algılama oranları da artmaktadır. Olumlu doğum algısını yükselteceği düşünülerek annelerin mutluluklarının

farkındalığını ve artışına yönelik çalışmalara destek ve önem verilmelidir. Ebelere, empatik iletişim becerilerinin artırılmasına yönelik hizmet içi eğitimler verilerek, bakım ve destekleri bu yönde geliştirilmelidir. Kadının gebelik ve anneliğe hazır oluş hali (planlanmış bir gebelik) mutluluk kaynağı olup, obstetrik sürecin olumlu şekilde sürdürülmesini sağlar. Bu yüzden istenmeyen gebeliklerin önlenmesi için aile planlamasının önemini aile bireylerine anlatılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Kurt, N. ve Özkan, H. (2022). "Annelerin Annelik Rolü ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Tanımlayıcı Çalışma". *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 769-779. 10.5336/healthsci.2022-88880
2. Eryılmaz, A. (2021). "Felsefi, Kültürel ve Psikolojik Temelleriyle Mutluluk". In: A. ERYILMAZ (Ed). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji* (22-37). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
3. Keçeci, B. (2020). "Pozitif Psikoloji: Kuramsal Gelişime Bir Bakış". In: D. ÜMMET (Ed). *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji* (1-14). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
4. Akın, A. ve Satıcı, S.A. (2011). "Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenlilik Çalışması". *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (21), 65-78.
5. Diener, E, Suh, E.M, Smith, H. and Shao, L. (1995). "National Differences in Reported Subjective Well-Being: Why Do They Occur?". *Social indicators research*, 34, 7-32.
6. Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). "Mutluluk ve Gelir". *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71 (2), 375-400.
7. Lyubomirsky, S. (2007). "The how of happiness: A new approach to getting the life you want". New York: Penguin Books.
8. İme, Y. ve Öztosun, A. (2020). "Pozitif Psikoloji Ekseninde İyi Oluş". In: D. Ümmet (Ed). *Tüm Kavram ve Yaklaşımlarıyla Pozitif Psikoloji* (167-189). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
9. Köroğlu E. "Mutluluk ve esenlik bakış açısı (olumluluk psikolojisinin temelleri)". In: E. KÖROĞLU (Ed). *Pozitif Psikoloji Mutluluk ve Esenlik Kılavuzu* (21-144). İstanbul: Destek Yayınları.
10. Akın, A. (2019). "Öznel İyi Olma". In: A. AKIN ve Ü. AKIN (Ed). *Psikolojide Güncel Kavramlar - I - Pozitif Psikoloji* (1-14). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
11. Seligman, M.E. (2021). "Mutlu Olmak İçin Neden Çaba Harcayalım?". In: S. DURGUT (Ed). *Gerçek Mutluluk* (61-82). Ankara: HYB Basım Yayın.
12. Iiska, M, Brandt-Salmeri, A. ve Kołodziej-Zaleska A. (2020). "Effect of Prenatal Distress on Subjective Happiness in Pregnant Women: The Role of Prenatal Attitudes Towards Maternity and Ego-Resiliency". *Personality and Individual Differences*, 163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110098>
13. Sariboğa, Y. ve Zeyneloğlu, S. (2021). "Vajinal Doğum Yapan Kadınların Doğumu ve Hemşirelik Bakımını Algılayışının Belirlenmesi". *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 3 (3), 127-134. <https://doi.org/10.48071/sbuhemşirelik.930110>
14. Aydın, N. ve Yıldız, H. (2018). "Travmatik doğum deneyiminin etkileri ve nesiller arası aktarımı". *Journal of Human Sciences*, 15 (1), 604-618.
15. Gençer, E. ve Ejder Apay, S. (2020). "Gebeliğin İstenme Durumu Öznel Mutluluğu Etkiler mi?". *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11 (2), 88-97. 10.14744/phd.2019.63496
16. Lyubomirsky, S. and Lepper, H.S. (1999). "A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation". *Social indicators research*, 46, 137-55.
17. Marut, J.S. and Mercer, R.T. (1979). "Comparison of Primiparas' Perceptions of Vaginal and Cesarean Births". *Nursing Research*, 28 (5), 260-265. doi:10.1097/00006199-197909000-00002
18. Cranley, M.S, Hedahl, K.J. and Pegg S.H. (1983). "Women's Perceptions of Vaginal and Cesarean Deliveries". *Nursing Research*, 32 (1), 10-15.
19. Güngör, İ. and Kızılkaya, N.B. (2007). "Effects of Fathers' Attendance to Labor and Delivery on The Experience of Childbirth in Turkey". *Western Journal of Nursing Research*, 29 (2), 213-231. 10.1177/0193945906292538
20. Atmaca, G. ve Çeviker, A. (2021). "Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi". *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 103-112.
21. Türk, R, Sakar, T. and Erkaya, R. (2017). "The Effect of Pregnancy on Happiness". *Procedia-social and behavioral sciences*, 237, 1247-1253. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.198>
22. Durmaz, A, Gün Kakaşçı, Ç. ve Başar, F. (2021). "Doğum Sonrası Maternal Bağlanma ve Annelerin Mutluluk Düzeylerinin Sosyodemografik ve Obstetrik Özellikler İle İlişkisi: Kesitsel Bir Araştırma". *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13 (4), 795-804. 10.5336/nurses.2020-79251
23. Vatanserver, E.N. ve Güdücü, B. (2019). "Hamile Kadınlarda Stres ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma: Kocaeli Örneği". *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5 (1), 71-84.

24. Hacıvelioğlu, D. ve Bolsoy, N. (2020). "Üç Kuşak Kadınların Doğum Deneyimleri ve Doğum Algılarının İncelenmesi: Batı Anadolu Kırsalı Örneği". Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 9 (2), 67-81.
25. Çelik, A.S. ve Atasever, İ. (2020). "Gebelerde Algılanan Stres Düzeylerinin ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi". Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 23 (2), 267-76. 10.17049/ataunihem.622304
26. Demirbaş, H. ve Kadioğlu, H. (2014). "Prenatal Dönemdeki Kadınların Gebeliğe Uyumu ve İlişkili Faktörler". Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 4 (4), 200-206. 10.5455/musbed.20140902023654
27. Ünver, H, Özşahin, Z. ve Tekdal, A.G. (2022). "Gebelerde COVID-19 Korkusunun Gebelik Stresi ve Travmatik Doğum Algısına Etkisi". Journal of Midwifery and Health Sciences, 5 (2), 71-78.
28. Engin, N. ve Ayyıldız, T. (2021). "Anne-bebek bağlanmasının annelik algısı ve bazı değişkenlere göre incelenmesi". Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 5 (3), 583-586. <https://doi.org/10.46237/amusbfd.947004>
29. Dilcen, H.Y. ve Ekti, R. (2019). "Travmatik Doğumun Önlenmesinde Ebinin Rolü". Life Sciences, 14 (3), 64-73. 10.12739/NWSA.2019.14.3.4B0026.
30. İsbir, G.G. ve Figen, İ. (2014). "Travmatik Doğum ve Hemşirelik Yaklaşımları". Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 1 (1), 29-40.
31. Derya, Y.A, Emine, A, Kamalak, H. ve Gökbulut, N. (2021). "Doğum sayısı, doğum şekli ve gebeliğin planlı olma durumunun lohusalarda posttravmatik gelişim ve konfora etkisi". Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 14 (3), 366-377. 10.26559/mersinsbd.828603
32. Bay, F. and Sayiner, F.D. (2021). "Perception of Traumatic Childbirth of Women and Its Relationship with Postpartum Depression". Women & Health, 61 (5), 479-489. <https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1927287>