T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YENİ ANNE OLAN BİREYLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEN İNCELENMESİ

HATİCE ASLAN KIZMAZ
23736022

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ALİ ERYILMAZ

2025

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YENİ ANNE OLAN BİREYLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEN İNCELENMESİ

HATİCE ASLAN KIZMAZ
23736022
ORCID NO: 0009-0006-3653-5009

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ALİ ERYILMAZ

HAZİRAN 2025

Hatice ASLAN KIZMAZ tarafından hazırlanan “Yeni Anne Olan Bireylerde Öznel İyi Oluşun Çeşitli Değişkenler Üzerinden İncelenmesi” başlıklı çalışma, **24/06/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Prof. Dr. Ali Eryılmaz	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
Doç. Dr. Seher Merve Erus	……
Dr. Öğr. Üyesi Sena Güme	……

ÖZET

YENİ ANNE OLAN BİREYLERDE ÖZNEL İYİ OLUŞUN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı 0-24 aylık bebeği olan annelerin öznel iyi oluş seviyeleri ile umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılan çalışmanın örneklem grubuna kolay örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Katılımcılar 20-44 yaşları arasında 0-24 aylık en az bir bebeği olan 316 anneden oluşmaktadır. Araştırma verileri "Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği", "Beck Umutsuzluk Ölçeği", "Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği", "Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği" ve araştırmacının hazırladığı "Kişisel Bilgi Formu" kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde "SPSS" programının 27.sürümü kullanılmış ve Levene Testi, Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova), Post Hoc Testi, Pearson Korelasyon Testi ve Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Bulgular yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarının, umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu artırma stratejileri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir. Umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu arttırma stratejileri birlikte öznel iyi oluş seviyelerindeki değişimin %52,7'si açıklamaktadır. Mutluluğu artırma stratejileri alt boyutları öznel iyi oluş seviyelerindeki değişimin %33,3'ünü açıklamaktadır. Mutluluğu artırma stratejileri alt boyutlarından çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, istekleri doyurmak ve mental kontrol yapmanın öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordayıcılık özelliği gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunmak ve dini inancın gereğini yerine getirmek alt boyutlarının ise öznel iyi oluşu yordayıcı özellik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Öznel iyi oluş, düzeylerinde sosyoekonomik düzey açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık elde edilmiştir. Çalışma durumu açısından öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puanları çocuk sayısı açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Elde edilen sonuçlar, annelerle çalışan aile ve evlilik danışmanlığı gibi uzmanlara ve araştırmacılara fayda sağlayabilir. Elde edilen sonuçlar literatür kapsamında tartışılarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Umutsuzluk, Algılanan Partner Duyarlılığı, Algılanan Kontrol, Mutluluğu Artırma Stratejileri

ABSTRACT

EXAMINATION OF SUBJECTIVE WELL-BEING IN NEW MOTHERS BASED ON VARIOUS VARIABLES

The purpose of this study is to examine the relationship between the subjective well-being levels of mothers with babies aged 0-24 months and hopelessness, perceived partner responsiveness, perceived control and happiness increasing strategies. The sample group of the study, which used the relational screening model from quantitative research methods, was reached by the convenience sampling method. The participants consisted of 316 mothers between the ages of 20-44 who had at least one baby aged 0-24 months. The research data were collected using the "Positive Negative Affect Scale", "Life Satisfaction Scale", "Adult Happiness Increasing Strategies Scale", "Beck Hopelessness Scale", "Domain General Perceived Control Scale", "Perceived Partner Responsiveness Scale" and the "Personal Information Form" prepared by the researcher. The 27th version of the "SPSS" program was used in the analysis of the data and Levene test, One-Way Analysis of Variance (Anova), Post Hoc test, Pearson Correlation test and Multiple Regression Analysis were performed.

The findings show that the subjective well-being of new mothers is significantly predicted by hopelessness, perceived partner responsiveness, perceived control and happiness increasing strategies. Hopelessness, perceived partner responsiveness, perceived control and happiness increasing strategies together explain 52.7% of the change in subjective well-being levels. The sub-dimensions of happiness increasing strategies explain 33.3% of the change in subjective well-being levels. It was concluded that the sub-dimensions of happiness increasing strategies, responding positively to the environment, resting the body, satisfying desires and mental control, positively and significantly predict subjective well-being. It was concluded that the sub-dimensions of acting directly for happiness and fulfilling the requirements of religious belief do not predict subjective well-being. A statistically significant difference was obtained in terms of socioeconomic level in subjective well-being levels. There was no significant difference in the levels of subjective well-being levels in terms of employment status. Subjective well-being scores of new mothers do not show a significant difference in terms of the number of children. The results obtained may benefit experts and researchers working with mothers, such as family and marriage counselors. The obtained results were discussed within the scope of the literature and suggestions were presented for researchers and practitioners.

Keywords: Subjective Well-being, Hopelessness, Perceived Partner Responsiveness, Perceived Control, Happiness Increasing Strategies

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca tecrübesinden ve engin bilgisinden yararlandığım, mesleki duruşu ve donanımından ilham aldığım değerli tez danışmanım Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a katkı ve desteklerinden ötürü çok teşekkür ederim. Jüri'de bulunarak değerli katkılarını sunan sayın Doç. Dr. Seher Merve Erus ve Dr. Öğr. Üyesi Sena Güme'ye de teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitimim için hiçbir çaba ve fedakarlıktan kaçınmayan, sevgisi ve güveniyle beni yüreklendiren güzel annem Züleyha Aslan ve sevgili babam Bülent Aslan'a hep yanımda oldukları ve üzerimdeki tüm emekleri için teşekkür ederim.

Her konuda yanımda olan, yaşça küçük olmasına rağmen beni tüm gücüyle destekleyen güzel kalpli kardeşim Ahmet Alp Aslan'a tüm destekleri için minnettarım. Ailemizin küçüğü, aynı okuldan mezun olacağım kıymetli kardeşim Reyyan Aslan'a yüksek lisans sürecimdeki okul arkadaşlığı için çok teşekkür ederim.

Yollarımız kesiştiğinden beri hayatımı çiçeklendiren kıymetli eşim İbrahim Kızmaz'a özellikle tez sürecimde gösterdiği sabır, anlayış ve destek için çok teşekkür ederim. Hayatımı her anlamda kolaylaştıran ve güzelleştiren içten desteği için kendisine minnettarım.

Arkadaşlıkları ve destekleriyle tez yazma sürecimi kolaylaştıran kıymetli dostlarım, Şaziye Tatlı Uluşık, Ayşe Hilal Özmen ve Şevval Tütüncü'ye; manevi destekleri için Canan Demirel ve Elif Nur Çelen'e; daha fazla anneye ulaşmama yardımcı olan Gülşah Özmen'e de teşekkürü bir borç bilirim.

Benden ağabeyliğini hiçbir zaman esirgemeyen, akademik hayatıma da hep destek olan değerli ağabeyim İsmail Karakuş'a da bana kattıkları için çok teşekkür ederim. Hayatım boyunca beni her konuda yüreklendiren, bana yol gösteren, her başarımın arkasında muhakkak emeği olan, annelik yolculuğundan esinlendiğim kıymetli ablam Rabia Karakuş'a sevgisi, desteği ve bana olan güveni için sonsuz teşekkürler... Bu çalışmayı ona ve kalbimin sevgisiyle büyüdüğü minik yeğenim Meva'ya ithaf ediyorum.

Araştırmama katılarak kıymetli vaktini ayıran tüm annelere teşekkürler…

Hatice ASLAN KIZMAZ

Haziran, 2025; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
KISALTMALAR LİSTESİ xi

1. GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Amacı 6
1.3. Araştırmanın Önemi 7
1.4. Araştırmanın Varsayımları 8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 8
1.6. Tanımlar 9

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 10
2.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Çerçeve 10
2.1.1. Öznel İyi Oluş 11
2.1.2. Öznel iyi Oluş Kuramları 12
2.1.2.1. Uyum Kuramı 12
2.1.2.2. Sabit Nokta Kuramı 12
2.1.2.3. Etkinlik Kuramı 13
2.1.2.4. Akış Kuramı 13
2.1.2.5. Erek (Telic) Kuramı 14
2.1.2.6. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı 14
2.1.2.7. Yargı Kuramı 15
2.1.3. Öznel İyi Oluşu Belirleyici Etmenler 15
2.1.3.1. Demografik Değişkenler 15
2.1.3.2. Kişilik Özellikleri 16
2.1.3.3. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri 16
2.1.4. Öznel İyi Oluş Seviyesinin Hesaplanması 19
2.1.5. Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar 19
2.2. Umutsuzluk ile İlgili Kuramsal Çerçeve 21

2.2.1. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar 23
2.3. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Kuramsal Çerçeve 25
2.3.1. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Araştırmalar 29
2.4. Algılanan Kontrol ile İlgili Kuramsal Çerçeve 30
2.4.1. Algılanan Kontrol ile İlgili Araştırmalar 33

3. YÖNTEM 36
3.1. Araştırma Modeli 36
3.2. Araştırma Grubu 36
3.3. Veri Toplama Araçları 38
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 38
3.3.2. Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği 38
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği 39
3.3.4. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği 39
3.3.5. Beck Umutsuzluk Ölçeği 40
3.3.6. Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği 40
3.3.7. Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği 40
3.4. Verilerin Toplanması 41
3.5. Verilerin Analizi 41

4. BULGULAR 42
4.1. Öznel İyi Oluş, Algılanan Partner Duyarlılığı, Beck Umutsuzluk, Algılanan Kontrol ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular 42
4.2. Öznel İyi Oluşun Demografik Veriler Açısından İncelenmesi 44
4.3. Öznel İyi Oluşun Umutsuzluk, Algılanan Kontrol, Algılanan Partner Duyarlılığı ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Puanlarıyla İlişkilerinin İncelenmesi 46

5. TARTIŞMA VE YORUM 51
5.1. Yeni Anne Olan Bireylerin Öznel İyi Oluş Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Tartışılması ve Yorumlanması 52
5.2. Katılımcıların Umutsuzluk, Algılanan Kontrol ve Algılanan Partner Duyarlılığı Düzeylerinin, Öznel İyi Oluşlarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum 55
5.3. Mutluluğu Artırma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşu Yordamasının Tartışılması ve Yorumlanması 59

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 65
6.1. Sonuçlar 65
6.2. Öneriler 66

KAYNAKÇA 68
EKLER 86

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 36
Tablo 2. Betimsel İstatistik 42
Tablo 3 Öznel İyi Oluşun Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 44
Tablo 4. Öznel İyi Oluşun Sosyoekonomik Düzeye Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları 45
Tablo 5. Öznel İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre t-Testi Bulguları 45
Tablo 6. Öznel İyi Oluşun Çocuk Sayısına Göre t-Testi Bulguları 46
Tablo 7. Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Katsayıları 47
Tablo 8. Yeni Anne Olan Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri, Algılanan Kontrolleri, Algılanan Partner Duyarlılıkları ve Mutluluğu Arttırma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Bulguları 48
Tablo 9. Yeni Anne Olan Bireylerin Mutluluğu Arttırma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Bulguları 49

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TDK	: Türk Dil Kurumu
ANOVA	: Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Annelik yüzyıllardır birçok inanç, kültür ve gelenekte kutsal bir görev olarak görülmekte ve anneliğin bir kadın için hayat boyu deneyimlenebilecek en kıymetli duygulardan biri olduğu ifade edilmektedir (Tuğrul, 2018). Yeni bir bireyin dünyaya gelişi, büyüyüp gelişmesi ve karakterinin inşasına kadar hemen her süreçte anne, çocuğunun hayatında önemli görev ve sorumluluklar edinir. Bebeğinin fizyolojik, psikolojik ve duygusal gelişimiyle yakından ilgilenen anne, bebeğiyle arasındaki bağ arttıkça kendisi de bu süreçten duygusal olarak beslenir (Giuliano vd., 2014). Deneyimlenen bütün pozitif duyguların yanında aynı zamanda anne olmak kadının toplumsal açıdan yeni bir rol kazanması olarak da ifade edilmektedir. Artan sorumluluklardan dolayı kadının kendi ile olan ilişkisi de yeni bir boyut kazanmaktadır. Anneliği, anneliğin getirdiği rolleri ve sorumlulukları, yeni doğan bir bebeğin hayatla ilk karşılaşmalarını, kendi bedenindeki dönüşümleri aynı anda deneyimleyen kadın, psikolojik olarak bu süreçten çeşitli şekillerde etkilenebilir.

Anne olan bireylerin yeni edindikleri bu toplumsal rolü en iyi şekilde yerine getirmeye çalışırken iyi hissetmesi önemli bir konudur. Bir bebek sahibi olmak anne için mutluluk verici bir deneyim olsa da doğum süreci ve bebeğin bakımı ile ilgili zorluklar, edinilen yeni sorumluluklar, eşle ilişkide yaşanan dönemsel değişiklikler gibi çeşitli sebeplerle bazı kadınlar anneliğin ilk aylarında bazı duygusal ve psikolojik problemler yaşayabilir (Ayvaz vd., 2006). Bu dönemi sağlıklı bir şekilde yaşayamayan kadınlar postpartum depresyonu riskiyle de karşı karşıya kalmaktadır. Bu psikolojik sorunu yaşayan kadınlar, hayatlarındaki değişimin etkisiyle bebek bakımının zorlayıcı sorumluluğundan bunalmakta ve bir daha yaşamlarının eskisi gibi olmayacağı düşüncesi yaşamaktadırlar (Gümüş vd., 2012). Bebeğin bakımı sürecinde ailesinden destek göremeyen ve partneriyle ilişkisini olumsuz olarak değerlendiren kadınların lohusalık depresyonu belirtileri daha yüksek olarak görülmektedir (Gümüş vd., 2012).

Bir annenin ruh sağlının iyi olması hem kendisi hem bebeği hem de toplum için büyük öneme sahiptir. Doğumdan sonra ruh sağlığı yerinde olmayan, psikoz ve lohusa depresyonu gibi sorunlar yaşayan annelerin bebeğine ilgi ve sevgi göstermek istemedikleri ve hatta bebeğine karşı olumsuz tutum ve davranışlar gösterebildikleri bilinmektedir (Çankaya vd., 2017). Diğer yandan, sosyal ve duygusal açıdan doğum sonrası süreci sorunsuz geçiren annelerin ise anne bebek arasında kurulan bağ olan maternal bağlanmayı destekleyici şekilde davrandıkları ve bebeklerini kucaklayıp emzirmekten, bebeklerine bakım vermekten keyif aldıkları görülmektedir (Çankaya vd., 2017). Bir çocuğun ebeveyninden sevgi, şefkat ve sıcaklık görmesi, onun olumlu psikolojik özellikler gösteren bir birey olmasıyla ilişkiliyken, aksi durumda çocuk olumsuz davranışlar gösteren bir birey olma riski taşır (Sümer vd., 2010). Bu durum çocuğun büyüyüp bir birey olması sonucu topluma karışmasıyla, uzun vadede toplum ruh sağlığı ile de ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda annenin iyi olma halini etkileyen faktörlerin incelenmesi hem birey hem toplum bazında önemli olacaktır.

Literatürde bireyin iyi olma halini açıklayan çeşitli kavramlar karşımıza çıkmaktadır. Bireyin psikolojik sağlığının iyi olması durumunu ele alan kavram ise "iyi oluş" kavramıdır (Ryff, 1989). İki boyuttan oluşan iyi oluş kavramının gelişim odaklı olan ödonomik boyutunu psikolojik iyi oluşu; haz odaklı olan hedonik boyutu ise öznel iyi oluşu ifade etmektedir (Ryff, 1989). Öznel iyi oluş bir kişinin kendi yaşamına dair bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini ifade etmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş bireyin duygusal tepkilerini, yaşam tatminini ve bu tatmine dair genel yargılarını içeren geniş bir olgudur (Diener vd., 1999). Kişinin yaşamında yüksek düzeyde olumlu duygular, düşük seviyede olumsuz duygular olduğu ve hayattan doyum alması halinde öznel iyi oluşu gerçekleşmiş olur (Diener vd., 2018a).

Yapılan araştırmalar sonucunda, bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlayan çeşitli faktörler bulunmuştur. Bireyin temel ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir (Diener vd., 2018b). Olumlu duygular yaşamak, sosyal ihtiyaçların karşılanması ve diğerlerinden saygı görmek öznel iyi oluş düzeyi ile yüksek bir ilişkiye sahiptir (Diener vd., 2018b). Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin, daha üretken, daha sağlıklı ve daha fedakâr olmanın yanında, daha iyi sosyal ilişkilere sahip olmak gibi toplumsal olarak istenen olumlu birçok özelliği de taşıdığı görülmektedir (Diener vd., 2018a).

Umutsuzluk bireyin kendisi ve geleceğiyle ilgili olumsuz beklentiler içeren bilişsel sisteme sahip olması olarak açıklanmaktadır (Beck vd., 1974). Umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşu inceleyen araştırmalarda kişinin umut düzeyinin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Bailey ve Snyder, 2007). Yüksek umut düzeyi, yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur (Pleeging vd., 2017). Yine bu araştırmalara paralel olan bir başka araştırmada da yaşam memnuniyeti ile umutsuzluk arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Sheck ve Li, 2016). Yeni anne olan bir bireyin yeni hayatındaki büyük değişiklikler geleceğe yönelik tutumunu ve duygularını olumsuz yönde etkileyebileceğinden, umutsuzluk düzeyini göz önünde bulundurmak annelerin öznel iyi oluşu ve yaşam memnuniyeti için önemli olabilir.

Yapılan araştırmalar mutlu bireylerin hepsinin destekleyici sosyal ilişkileri olduğunu göstermektedir (Diener ve Seligman, 2002). Çevresinden destek gördüğünü algılayan bireylerin desteklenmediğini düşünenlere kıyasla daha mutlu oldukları görülmüştür (Lakey, 2013). Anneliğin yeni deneyimlendiği süreçte destek, anne, baba, eşin ebeveynleri, arkadaşlar ve profesyoneller gibi çeşitli kaynaklardan gelebilir (Cronin, 2003). Aynı zamanda yeni anne olmuş bir bireyin eşiyle olan ilişkisini de annenin iyi oluşu ve ruh sağlığı açısından değerlendirmek gerekir. Ebeveynlik rolünü üstlenmek çiftlerin hayatlarında önemli bir geçiş dönemidir. Genelde bir çocuğa sahip olmak çiftlere mutluluk ve neşe verse de birçok çift için bu süreç evlilik memnuniyetinde düşüşe ve çatışmalarda artışa da sebebiyet verebilir (Kluwer, 2010). Özellikle ilk çocuğun doğumundan sonra partner ilişkisinde, çiftlerin arasında yakınlık kaybı olduğu, iletişimde güçlükler yaşandığı ve genel ilişkiden memnuniyetsizlik duyulabildiği görülmektedir (Bateman ve Bharj, 2009). Doğum süreci sonrası eşinden yeterli desteği göremeyen kadınların takip eden 5 ay içerisinde psikolojik problem yaşama riskinin destek alan kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Lemola vd., 2007). Benzer şekilde yeni anne olan bireylerin partnerleriyle yaşadığı olumsuz ilişki de aynı zamanda kişiyi lohusa depresyonunu etkileyen önemli faktörlerden biridir (Ay vd., 2018).

Ebeveynliğe geçiş sürecinde partnerin destekleyici olması mutluluk açısından önem arz etmektedir (Reis ve Shaver, 1988; Smallen vd., 2021). Benzer bir araştırmada partnerlerini duygusal açıdan destekleyici bulan kadınların, doğum öncesi ya da sonrası süreçte olumsuz bir deneyim yaşasalar bile, psikolojik sorun yaşama

risklerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Hildingsson vd., 2008). Yeni anne olan bir kadının eşinin gösterdiği desteği nasıl algıladığı, mutluluğu ve iyi oluşu ile ilişkili olabilir. Bu bağlamda algılanan partner duyarlılığı kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Algılanan partner duyarlılığı kişinin romantik ilişki içerisinde olduğu partnerinin, kişinin refahına olumlu bir şekilde dikkat ettiğine ve edeceğine olan inancını ifade etmektedir (Ruan vd., 2019). Algılanan partner duyarlılığı anlayış, doğrulama ve bakım olmak üzere üç bileşeni içermektedir (Ruan vd., 2019). Anlayış bileşeni partnerin ihtiyaçları, arzuları, güçlü ve zayıf yönleri gibi öz benliğini anlamasını; doğrulama bileşeni partnerin benlik görüşüne saygı duyup ona değer vermeyi ve bakım bileşeni de partnere şefkat göstermeyi ve onu önemseyip umursamayı ifade etmektedir (Reis ve Gable, 2015). Algılanan partner duyarlılığı ilişkide samimiyet ve yakınlık oluşturmak için esas etmendir (Reis vd., 2004). Visserman vd. (2021)'nin yaptığı araştırmada algılanan partner duyarlılığı yüksek olan bireylerin, ilişki kurma, yeterlilik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada eşinin ne kadar yardımcı olduğu algısına sebebiyet verdiğini gösterir. Birey bu sayede yaptığı büyük fedakarlıkları dahi daha olumlu değerlendirerek, partnerine daha yakın hissettiği ve bu durumun yapılan fedakarlıkların yükünü hafifletmede de kritik bir rol oynayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde algılanan partner duyarlılığının, kişinin iyi oluşu ile olumlu ilişkisi olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Reis, 2012; Taşfiliz vd., 2018). Öznel iyi oluş ile algılanan partner duyarlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı kısıtlı olsa da kişinin partnerinin duyarlılığına yönelik algısının öznel iyi oluşla pozitif ilişkisi bulunmaktadır (Josephine ve Satiadarma, 2023). Kouri vd. (2025) araştırmaları sonucunda algılanan partner duyarlılığının ebeveynliğe geçiş sırasında artış gösterdiğini belirtmiştir. Bu bağlamda yeni anne olan bireylerin algıladıkları partner duyarlılığının öznel iyi oluşlarıyla ilişkisini incelemek önemli olabilir.

Kişinin kontrol algısı da öznel iyi oluş ile ilişkili bir kavramdır. Öznel iyi oluşun öz saygı ve iyimserliğin yanında algılanan kontrol ile de güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Cummins ve Nistico, 2002). Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka araştırmada da algılanan kontrolün, öznel iyi oluşun önemli yordayıcılarından olduğu sonucuna varılmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Doğum sonrası süreçte anneler, bebeklerinin sağlığı, geleceği, bakımı gibi konularda korku, kaygı, yetersizlik hissedip yeni sorumluluklarına yetişemediklerini düşünerek kontrolü

kaybetme hissi yaşayabilmektedirler (Javadifar vd., 2016). Ebeveynin sahip olduğu algılanan kontrol düzeyinin, çocuk üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Ancak yeni anne olan bireylerin algıladıkları kontrol ile ilgili literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öznel iyi oluş ile ilişkisi de dikkate alındığında, annelerin algıladıkları kontrol seviyelerinin de öznel iyi oluş ile ilişkisi üzerinden ele almak kıymetli olacaktır.

Bireyin mutluluk düzeyinin yükselmesine yönelik araştırmalar mutluluğu artırma stratejileri kavramı üzerinden yapılmaktadır (Eryılmaz, 2017). Araştırmacılar bireyleri mutlu eden aktivite, tutum ve davranışları inceleyerek ulaştıkları çeşitli stratejileri bir araya getirmiş ve insanları hangi davranışların mutlu ettiğini listelemişlerdir (Eryılmaz, 2010; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Bireyin kullandığı mutluluğu artırma stratejilerinin kişinin öznel iyi oluşunu öngördüğü ifade edilmiştir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarına katkı sağlayan davranış ve stratejileri incelemek mutluluk düzeylerini arttırabilmek açısından önemlidir.

Annelerin iyi oluşu ile ilişkilendirilebilecek çeşitli demografik etmenler vardır. Bunlardan bazıları; annenin çalışma durumu, çocuk sayısı ve sosyoekonomik durumudur. Sosyoekonomik düzeyin bireyin öznel iyi oluşuna direkt etkisi olmasa da kişinin hayati ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilme algısı aracılığıyla, algılanan ekonomik seviyenin artışının bireyin mutluluk düzeyindeki artışla ilişkilendirildiği görülmektedir (Yazıcı Çelebi ve Çelebi, 2020). Ayrıca sosyoekonomik statünün öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin kişinin dahil olduğu toplumsal sınıf ve katılabildiği sosyal aktivitelerin aracılığıyla olduğunu belirten bulgular da vardır (Wang vd., 2023). Kişinin bir çocuğa sahip olmasının mutlulukla olumlu ilişkisi olduğu görülmektedir (Yazıcı Çelebi ve Çelebi, 2020). Literatürde çocuk sayısındaki artışın mutluluk düzeyi ile negatif ilişkisi olduğunu gösteren bulgulara rastlansa da (Teke vd., 2020) çocuk sayısı konusunda kısıtlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu ilişkiyi dolaylı olarak etkileyen etmenler üzerine detaylı araştırmalara ihtiyaç vardır. Çalışma durumunun da yeni anne olan bireyin iyi oluşu ile ilişkisini incelemek önemli olabilir. Doğum sonrası iznin daha uzun olması, annenin uzun dönemde depresif semptomlarında düşüş ile ilişkilendirilmektedir (Avendano vd., 2016). Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ilişkili olan demografik değişkenleri incelemek önemli olacaktır.

Literatür incelendiğinde yeni anne olan bireylerle ilgili anneliğe uyum süreci (Beydağ, 2007), sağlık okuryazarlığı (Çot ve Aytaç, 2022), anne bebek bağlanması (Araneda vd., 2010), lohusa depresyonu (Ege vd., 2008; Matthey vd., 2003), stres ve başa çıkma mekanizmaları (Kinser vd., 2021; Mróz vd., 2024; Vernon vd., 2010) gibi çeşitli konulara dair araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Ebeveynlik ve öznel iyi oluş ilişkisine dair araştırmalara da literatürde rastlanmaktadır (Atabey, 2017; Babaroğlu ve Serter, 2023). Annelik ve ebeveynlik dışında çeşitli yaş gruplarındaki yetişkinlerin öznel iyi oluşları üzerine de birçok araştırma yapıldığı görülmektedir (Eryılmaz, 2011; Gürgan ve Gür, 2019; Odabaşı ve Currun, 2022; Togay ve Önder, 2020). Annelik deneyiminin ilk yıllarını mercek altına alan ve öznel iyi oluş seviyelerini postpartum depresyon (Haga vd., 2013), ikinci çocuk beklentisi (Luppi ve Mencarini, 2018) ve iş hayatında ebeveynliğe uyum (Luppi, 2016) gibi çeşitli değişkenler üzerinden inceleyen bazı araştırmalara rastlanmaktadır. Ancak literatüre bakıldığında Türkiye'de annelerin, anneliği deneyimlediği ilk yıllarda öznel iyi oluş düzeylerini araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanmamaktadır. Bu çalışmada, yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin; umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan kontrol düzeyleri ile mutluluğu arttırma stratejilerinin ilişkisini incelemek amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 0-24 aylık bebeği olan annelerin öznel iyi oluş seviyeleri ile umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bununla birlikte öznel iyi oluşun farklı sosyodemografik değişkenlere göre karşılaştırılması da incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda listelenen araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

a) Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri
   - Annenin algıladığı sosyoekonomik durumuna,
   - Annenin çalışma durumuna ve
   - Çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
b) Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşları ile umutsuzluk seviyeleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
c) Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşları ile algılanan partner duyarlılığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?

d) Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşları ile algılanan kontrol seviyeleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
e) Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşları, mutluluğu artırma stratejileriyle anlamlı şekilde ilişkili midir?
f) Yeni anne olan bireylerin umutsuzluk düzeyleri, algılanan partner duyarlılıkları, algılanan kontrol seviyeleri ve mutluluğu artırma stratejileri, öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürde öznel iyi oluşun bireylerin hayatındaki olumlu etkilerine yönelik çeşitli araştırmalar olduğu görülmektedir. Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireylerin daha sağlıklı olduğu ve daha uzun yaşadığını gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Diener ve Chan, 2011). Öznel iyi oluş çeşitli popülasyonlar ile çalışılsa da Türkiye'de anneliğin ilk yıllarında olan bireylerin öznel iyi oluş seviyesi ve yordayıcıları hakkında araştırmaya rastlanmamıştır. Duvall (1972) Aile Gelişim Teorisi'nde partnerlerin evliliğinden itibaren, bütün ailelerin bir döngüye sahip olduğunu; çocuklarının doğuşu, yetiştirilmesi, evden ayrılmasından yaşamın sonlandığı yıllara kadar belirli gelişim aşamalarından geçtiklerini ifade etmiştir. Öne sürdüğü 8 aşamalı aile yaşam döngüsünün her aşamasının beklenen çeşitli sorunları olduğu gibi getirileri de bulunmaktadır. İkinci aşama olan çocuk sahibi olma aşamasında aileye katılan yeni birey sebebiyle yeni sorumluluklar ve dinamikler ortaya çıkmaktadır. Bireylerin yaşam döngülerindeki yeni aşamalarda kendilerini neyin beklediğini bilmeleri ve hazırlıklı olmaları önemlidir (Barnhill ve Longo, 1978). Özellikle doğumdan sonraki ilk haftalarda kadınların sahip oldukları yeni sorumlulukları kontrol etmede yetersizlik hissetmeye başladıkları, bu nedenle derin bir rahatsızlık duyup sıkıntı hissettikleri bilinmektedir. Bu süreçte anneler biryandan çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını anlamlandırıp gidermeye bir yandan da duygusal olarak çocuklarına karşı verimli olmaya çalışmaktadırlar (Javadifar vd., 2016). Ayrıca ilk kez anne olan kadınlar da doğum sonrası süreçte hamileliğin talepleriyle başa çıkma ve üstlenilen anne rolüyle bir ilişki geliştirme gibi gelişimsel zorluklar yaşamaktadırlar (Bloom, 1995). Bu noktadan yola çıkıldığında yeni anne olan bireylerin ruh sağlığını korumanın, öznel iyi oluşlarını desteklemenin ve mutluluğunu artıracak yöntemler üzerine çalışmanın önleyici olacağı ve bu araştırmayı önemli kılacağı düşünülmektedir.

Algılanan kontrol öznel iyi oluşun önemli yordayıcılarından biri olarak ifade edilmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Kontrol algısı okul ve çalışma hayatından sağlık sektörüne, çocukluktan yaşlılık dönemine kadar birçok alan ve yaş grubuna uyarlanabilmektedir (Thompson ve Schlehofer, 2008). Ancak yeni anne olan bireylerin kontrol algısı üzerine yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Algılanan partner duyarlılığı açısından literatür incelendiğinde sıklıkla evli çiftler ve genç yetişkinler üzerine çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Ersanlı ve Gün, 2022; Yıldız ve Demir, 2022). Anneliği ilk kez deneyimleyecek olan kadınlar ilk doğumlarında kendilerine güvenmek için, eşleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duymaktadır (Nşlsson vd., 2013). Umutsuzluk ile ilgili çalışmalar incelendiğinde ise lohusa depresyonu (Girardi vd., 2011; Korğalı ve Tunç, 2023) ve sağlık problemi yaşanan durumlar (Cabar vd., 2019) ile ilişkili çalışmalara ağırlık verilmektedir. Oysa süreci sağlıklı olarak yaşayan annelerin de geleceğe yönelik tutumları ve umut duyguları açısından incelenmesi önemli olabilir. Doğumdan hemen sonra kadınların kendilerine ve bebeklerine bakmaya hazır hissetmeden evlerine dönebildikleri ve bu süreçte artan sorumluluk ve kırılganlık gibi nedenlerle bunaldıkları bilinmektedir (George, 2005). Bu bilgilerden yola çıkarak yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarını, daha önce bir arada çalışılmayan umutsuzluk, algılanan kontrol, algılanan partner duyarlılığı ve mutluluğu artırma stratejileri tarafından yordanmasına ilişkin bir araştırmanın bu çalışmayı önemli ve özgün kılacağı düşünülmüştür.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada katılımcıların, kullanılan ölçeklerin tümünü gönüllü ve objektif bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

a. Yapılan araştırma 2025 yılında 0-24 aylık en az bir bebeği olan evli annelerden online olarak toplanan veriler ile sınırlıdır.
b. Araştırmanın örneklemi 20-44 yaş grubundaki bireylerle sınırlıdır.
c. Bu araştırma, “Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, “Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği”, “Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu”ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Bireyin kendi yaşamına dair bilişsel ve duygusal açıdan sahip olduğu öznel değerlendirmeler (Diener, 1984).

Umutsuzluk: Bireyin olumlu senaryoların gerçekleşmeyeceğine, olumsuz olayların ise gerçekleşeceğine yönelik beklentisini ve bu duruma karşı elinden bir şey gelmeyeceğine dair inancını içerir (Abramson vd. 1989).

Algılanan Partner Duyarlılığı: Bir kimsenin partnerinin, kişinin benliğini tanımlayıcı özelliklerine olumlu bir şekilde dikkat ettiğine ve destekleyeceğine dair inancıdır (Reis ve Shaver, 1998; Ruan vd., 2019).

Algılanan Kontrol: Kişinin istenen sonuçları üretmede ve istenmeyen sonuçları önlemede ne kadar etkili olabileceğine dair sahip olduğu inanç (Skinner vd., 1998).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öznel İyi Oluş ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Mutluluk kavramı yüzyıllar boyunca çeşitli şekillerde ele alınmış ve tanımlanmıştır. TDK'nın mutluluk tanımına baktığımızda "mutlu olma durumu, anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç ve alınan zevk" anlamını taşımaktadır (TDK, 2025). Antik çağlardan itibaren filozoflar da mutluluk kavramını çeşitli yönleriyle ele almış ve farklı düşüncelerin merceğinde yorumlamışlardır. Aristoteles'e göre erdemli bir insanın en büyük amacı kendi mutluluğudur ve mutluluk bir hedefin peşinden gitmesidir (Kenny, 2011). Augustine ise mutluluğu maddeden uzak ruhani bir pencereden tanımlayarak, Tanrı'nın lütfunu aramayı mutluluğa ulaşmak için gerekli olan en kritik özellik olarak ifade etmiştir (Classen, 2018). Psikoloji biliminin mutluluk kavramı üzerine çalışmalarının ön saflarında ise pozitif psikoloji yer alır (Eryılmaz, 2021).

Pozitif psikoloji, insanların ve grupların en iyi şekilde işlemesine yardımcı olan etmenleri ele alarak; insanların neşe hissetme, fedakârlık gösterme ve sağlıklı aileler ve topluluklar oluşturma yollarını incelemektedir (Gable ve Haidt, 2005). İnsanların sahip oldukları güçlü yönleri üzerinde çalışıldıkça ve bu yönler desteklendikçe, hastalık, stres ve sorunların sebep olabileceği problemlerin ve etkilerin azaltılacağı düşünülmüştür (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, profesyonel psikolojinin tanı ve tedavi kararlarında kişilerin eksikliklerine odaklanmayı hata olarak görerek; bunun yerine hem kişinin hem de çevrenin eksikliklerini ve güçlü yanlarını ciddi biçimde dikkate almak gerektiğini savunur (Snyder ve Lopez, 2001). İnsanı, yaşamındaki tüm zorluklara rağmen onurlu ve amacına yönelik bir yaşam sürmesine sebep olan, sahip olduğu potansiyelleri, güdüleri ve kapasiteleri konusunda daha açık ve takdir edici bir bakış açısı benimseyerek değerlendirmektedir (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikolojide bireyin iyilik halini tanımlamak için kullanılan çeşitli kavramlar karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik açıdan bir bireyin iyilik hali iyi oluş kavramı üzerinden ele alınır (Ryff, 1989). İyi oluş kavramı ise hedonik ve ödonomik

olmak üzere iki temel boyuta ayrılmaktadır. İyi oluşun ödonomik boyutunu oluşturan psikolojik iyi oluş; amaç ve anlam bakımından zengin bir hayat sürdürmeyi, devam eden bir büyümeyi ve insanlarla kaliteli bağa sahip olmayı ifade etmektedir (Ryff and Singer, 2008). Çok boyutlu iyi oluş modeline göre insan pozitif psikolojik işleyişine;

- kendisi ve geçmişini olumlu değerlendirip kabul ederek (Öz Kabul),

- sürekli büyüme ve gelişme duygusuna sahip olarak (Kişisel Büyüme),

- yaşamının amaçlı ve anlamlı olduğuna inanarak (Yaşam Amacı),

- başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurarak (Başkalarıyla Olumlu İlişkiler),

- yaşamını ve kendi çevresini etkili bir şekilde yönetme kapasitesini kullanarak (Çevresel Ustalık)

- öz belirleme duygusu (Özerklik) ile katkı sağlamaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

2.1.1. Öznel İyi Oluş

Haz odaklı olan hedonik boyutu temsil eden öznel iyi oluş kavramı ise, günlük dilde mutluluk olarak bilinir ve bir kişinin kendi hayatını hem bilişsel hem de duygusal anlamda değerlendirmesidir (Diener ve Diener, 1996). Öznel bir kavramdır ve bu nedenle tanımlamanın içeriğinde özellikle sağlık, konfor, erdem veya zenginlik gibi gerekli nesnel koşulların bulunmadığı görülmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun, olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutu vardır (Diener vd., 2009). Olumlu ve olumsuz duygular duyuşsal, yaşam doyumu ise bilişsel değerlendirmeleri içerir (Diener, 1994). Bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularına baskın gelerek, büyük ölçüde olumlu duygulara sahip olması ve yaşamından memnuniyet duyması öznel iyi oluşa sahip olması manasını taşır (Lucas ve Diener, 2009). İyi oluş kavramından önce genel yaşam memnuniyeti ve mutluluğun ilişkilendirildiği durumlar genel olarak iyi bir eşe sahip olmak, sağlık problemlerinin olmaması, ekonomik olarak iyi bir durumda olmak ve güçlü arkadaşlıklara sahip olmaktır (Michalos, 1986). Kişinin yaşamına dair genel memnuniyetini bilişsel olarak değerlendirdiği ancak günlük yaşamına dair değerlendirmelerinin ise duygusal olduğu ifade edilmektedir (Chamberlain, 1988).

2.1.2. Öznel iyi Oluş Kuramları

İnsanların neden ve nasıl mutlu olduklarına dair çeşitli kuramlar vardır. Bu bölümde bu kuramlardan *Uyum, Sabit Nokta, Etkinlik, Akış, Erek (Telic), Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı* ve *Yargı* kuramlarına yer verilecektir.

2.1.2.1. Uyum Kuramı

Uyum kuramı insanların yaşam olaylarına büyük tepkiler verseler bile başlangıçtaki mutluluk seviyelerine geri döneceklerini öne sürmektedir (Brickman vd., 1978). Önemli bir sosyal olay deneyiminde bireylerin yaşam memnuniyeti seviyesi değişirken, zaman içinde uyumun gerçekleştiği ve eski seviyesine döndüğü görülmektedir. Piyangolarda büyük miktarda para kazanan ve sakatlayıcı yaralanmalar yaşayan kişiler bile zaman içinde ortalama bir kişiden çok farklı görünmemeye başlar (Lucas vd., 2003). Aşırı talihli bir olay yaşayan kişinin böyle iyi talihle karşılaşmamış kişilerden genellikle uzun dönemde daha mutlu olmayacağını iddia etmesinin sebebi, kişinin olaya zaman içinde alışması ve normalde deneyimlediğinden zıt bir durum içinde olduğunda eski mutluluk deneyimini tecrübe edemeyecek olmasıdır (Brickman vd., 1978).

Uyum kuramının temelindeki kriter, insanların mevcut uyarılma düzeyinin, önceden alışkın oldukları uyarılma düzeyinin üzerinde olmasına ya da altında kalmasına bağlı olmasıdır (Brickman vd., 1978). Diğer yandan bazı çalışmalar uyum kuramın genellemelerini reddederek uyum oranlarında bireysel farklılıklar olduğunu, kişinin refahını arttıracak bütün müdahaleleri boşa çıkaramayacak kadar otomatik bir uyum düzeyinde olunmadığını öne sürmektedir. Başa çıkma becerileri, kişilik özellikleri üzerine yapılan çalışmalar ile uyumu nelerin etkileyebileceği araştırılmaktadır (Diener vd., 2006). Sağlık ve maddi durum gibi mutlulukla ilişkili koşullara insanın zaman içinde alışıp üzerindeki etkisi azalıyor olsa da tamamen ortadan kaybolmayacaktır. Uyum güçlü bir süreç olsa da bir insanın bütün koşullara tümüyle uyum sağlayamaması kaçınılmazdır (Diener, 1984).

2.1.2.2. Sabit Nokta Kuramı

Uyum kuramının öne sürdüğü görüşten hareketle sabit nokta kuramı, bazı insanların hem iyi hem de kötü haberlere çabuk uyum sağlasalar bile mutluluğun etrafında dönen ve kişiden kişiye farklılık gösteren sabit bir nokta olduğunu, bu

ayrımın ne olduğunu ele almak gerektiğini savunmaktadır (Lykken ve Tellegen, 1996). Sabit nokta kuramı, olağandışı olayların olmadığı durumlarda kişinin geri dönebileceği düşünülen bir tür mutluluk noktasıdır (Luhmann ve Intelisano, 2018).

İkiz katılımcıların da dahil edildiği çalışmalar sonucunda Lykken ve Tellegen, iyi oluşun büyük ölçüde genetik olarak belirlendiğini öne sürmektedir (1996). Bireyin sosyoekonomik düzeyi, geliri, başarısı, manevi statüsü veya dini bağlılığındaki değişiklikleri kişinin anlık iyi oluşunu etkilese de mutluluğunun sabit noktasının bu değişkenler tarafından belirlenmeyeceğini öne sürmektedir (McGue vd., 1993).

2.1.2.3. Etkinlik Kuramı

Aristotle'in ilk savunucularından olduğu etkinlik kuramları mutluluğu insan faaliyetlerinin bir yan ürünü olarak değerlendirmektedir. Dağa tırmanma deneyiminin kendisinin, zirveye ulaşmaktan daha fazla mutluluk getirebileceğini öne sürmektedir. Etkinlik teorisi savunucuları bireylerin ilginç ve onları kapsayan aktivitelere dahil olarak daha mutlu olacakları görüşüne inanır. Mutluluğun bitiş noktasına ulaşmaktan ziyade yapılan etkinliğin kendisinde gizli olduğunu ileri sürmektedirler (Diener, 1984).

2.1.2.4. Akış Kuramı

Etkinlik halinde olmanın içsel motivasyonuna vurgu yapan Maslow'un zirve deneyimler kavramından yola çıkarak öne sürülen *Akış kuramı* da ne tür etkinliklerin kişiyi mutluluğa ulaştırdığını araştırır (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1992). Akış kuramına göre bir birey becerilerinin yeteceği ölçüde bir meydan okuma içeren etkinlik içerisinde bulunduğunda akışa ulaşır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Akıştayken bireyde öz bilinç kaybı meydana gelerek kişinin tereddüt etmeden en yüksek performansı göstermesi durumu gerçekleşir (Csikszentmihalyi vd., 2014). Kişi akış durumundayken yüksek özgüven, özsaygı ve performans göstererek olumsuz düşünceleri bastırma veya görmezden gelme yeteneğini ortaya koyar (Csikszentmihalyi vd., 2014).

Yaptığı etkinlik kişinin yeteneklerinin üzerinde bir zorluktaysa kişide kaygı oluşur ve akışta olamaz; benzer şekilde eğer aktivite kişinin yeteneklerinin altındaysa, o zaman kişide sıkılma duygusu uyanır ve yine akışta olamaz (Diener, 1984). Akışta

olmak, dolu dolu ve mutlu bir yaşamın gerçek bir bileşenidir (Csikszentmihalyi vd., 2014).

2.1.2.5. Erek (Telic) Kuramı

Telic Yunancada hedef anlamına gelmektedir (Martin vd., 1987). Erek (Telic) kuramına göre mutluluk bir hedefe ulaşıldığında ya da bir ihtiyaç karşılandığında gerçekleşir (Diener, 1984). Mutluluk ile hedefe ulaşma arasındaki ilişki incelendiğinde, bazı hedeflere doğru ilerlemenin, diğerlerine göre daha fazla tatmin getirdiği görülmüştür (Sheldon ve Elliot, 1999). Kendi kendine uyumlu (Self-concordant) modeline göre bireyin kendisi ile uyumlu hedeflere ulaşması- kişiye daha fazla özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik hissettirerek temel ihtiyaçlarına hizmet edeceğinden dolayı- kendisi ile uyumlu olmayan hedeflere ulaşmaya göre daha fazla mutluluk getirdiği görülmüştür (Rose vd., 2004; Sheldon ve Elliot, 1999).

Telic yaklaşımının, kişinin öznel iyi oluşunu etkileyebilecek çeşitli unsurları vardır. Bunlar; kısa süreli mutluluk getiren amaçların uzun dönemde zararlı sonuçları olabilmesi, insanların hedefleri ve ihtiyaçlarının birbirine zıt düşebilmesi ve çeşitli koşullar nedeniyle ya da herhangi bir hedefi olmayan insanların mutluluktan yoksun kalabilmesi ihtimalidir (Diener, 1984).

2.1.2.6. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı

Aşağıdan Yukarıya kuramı, mutlu bir yaşamın mutlu küçük anların toplamından oluştuğunu öne sürerken, Yukarıdan Aşağıya kuramı ise tersi şekilde, hayatında mutlu olan bir kişinin yaşamındaki daha küçük anlardan da keyif alacağını ifade eder. Aşağıdan Yukarıya kuramına göre bir kimse yaşamında mutlu olup olmadığını değerlendirmek için, yaşadığı anlık zevkleri ve acıları zihninde değerlendirerek hesaplama yapar (Diener, 1984).

Yukarıdan Aşağıya kuramı yaklaşımına göre bireyin kişilik özellikleri, onun olaylara nasıl tepki vereceğini, dolayısıyla mutluluğunu etkiler. İnsanların durumları olumlu bir şekilde deneyimleme, olaylara daha iyimser bakma eğiliminin olduğunu ve bu eğilimin bireyin dünyayı nasıl algıladığını ve yaşantılarını nasıl yorumladığını etkilediğini öne sürmektedir. İki kuramı da destekleyen koşullara rastlanılabilir. Ancak yaklaşımlara temel oluşturan bilişsel faktörlere ve iyimserlik eğilimine yönelten kişilik özelliklerine nasıl sahip olunduğu açıklanmamaktadır (Diener, 1984).

2.1.2.7. Yargı Kuramı

Mutluluk üzerine Epikür'ün de içinde olduğu filozoflardan beri süregelen düşüncelerin ortak teması, mutluluğun "göreceli" olduğu fikridir (Veenhoven, 1991). Yargı kuramı da mutluluğun bazı standart ve eldeki gerçek koşullar arasındaki karşılaştırma sonucuna dayandırarak eğer gerçek koşullar standardın ötesine geçerse mutluluğun ortaya çıkacağını belirtir (Diener, 1984).

Yargı kuramları bireyin mutluluk için kullandığı öne sürülen standarda göre birbirinden ayrılmaktadır. *Toplumsal Karşılaştırma* kuramına göre birey kendi mutluluğunu başka bireylerinki ile kıyaslamakta, eğer diğerlerinden daha iyi standartlara sahip olduğu kanaatine varırsa mutlu olmaktadır. Kişi standart olarak ebeveynlerinin söylemlerini ya da yakınındaki insanları belirleyebilir. Özellikle kişinin yakınlarını kendisine standart olarak belirleme ihtimali daha fazla göz önünde olmalarından dolayı daha yüksektir (Diener, 1984).

2.1.3. Öznel İyi Oluşu Belirleyici Etmenler

Mutluluk üzerine yapılan deneysel çalışmalardaki büyük artış pozitif psikolojinin mutluluğu, iş, okul, sağlık ve ilişkiler gibi çeşitli alanlarda hedeflenen duruma ulaşmanın bir sonucu olması yerine bir nedeni olarak değerlendirilmesi ile olmuştur (Seligman, 2019). Bireyi neyin mutlu ettiğine yönelik çalışmalar, *demografik değişkenler, kişilik özellikleri* ve *amaç yönelimli etkinlikler* olmak üzere üç kategoride incelenebilir (Eryılmaz, 2021).

2.1.3.1. Demografik Değişkenler

Literatürde çeşitli demografik değişkenler üzerinden öznel iyi oluş seviyelerine yönelik çeşitli yaş grupları için birçok araştırma ile karşılaşılmaktadır. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, eğitim seviyesi bunlardan bazılarıdır. Cinsiyet ve ırk kişinin mutluluğu ve depresif duygularıyla ilişkili bulunmamıştır (Seligman vd., 2005). Gelir düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde kişinin mutluluğu doğrudan bir ilişki bulunamasa da hayat standartları ve gelirin dolaylı yoldan kişiye kazandırdığı başarı, öz saygı, sağlık ve bakım gibi koşulları değiştirerek kişinin mutluluğunu etkileme potansiyeline sahip olabildiği sonucuna ulaşılmaktadır (Diener vd, 1993; Riddick, 1985). Eğitim durumu ele alındığında ise eğitim sistemine erişilebilirliğin, mutlu yaşamlar sürme olasılıklarını arttırdığı ve mutsuzluğu önlemeye yardımcı olduğu öne

sürülmektedir (Striessing, 2015). Lucas ve Diener (2008) ise kişinin elde ettiği gelir ve dini bağlılığının mutluluk ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Demografik değişkenler üzerine yapılan tüm bu araştırmalar çeşitli ilişkiler öne sürse de tüm bu değişkenlerin mutluluk üzerinde yaklaşık %10 oranında etkili olduğu görülmektedir (Eryılmaz, 2021).

2.1.3.2. Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri insanların birbirine bağlı ve örtüşen davranış eğilimleri ve yapılandırılmış istikrarlı bir kişilikle sonuçlanan özellikleri olarak tanımlanmıştır (Matthews vd., 2003). En yaygın kullanılan özellik sistemi olan Beş Faktör Modeli'ne göre insanların kişilik özellikleri *Açıklık, Vicdanlılık, Dışadönüklük, Uyumluluk* ve *Nevrotiklik* olarak beş özelliğe ayrılmıştır (Diener ve Lucas, 2019). Bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin de mutluluk ve mutluluğu algılama üzerine ilişkisini inceleyen çeşitli araştırmalar vardır. Yapılan ilk araştırmalarda dışa dönüklük, nevrotiklik ve öz saygı gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Diener vd., 2003)

2.1.3.3. Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri

Mutluluk halini korumak veya artırmak için yapılan faaliyetlere mutluluğu arttırma stratejileri denilmektedir (Eryılmaz, 2021). "İnsanlar daha mutlu olmak için ne yapabilir, hangi özel stratejileri kullanabilir ve bu stratejiler etkili midir?" sorularından yola çıkarak çeşitli araştırmalar yapılmış ve insanların mutluluk düzeylerini arttırmak için ne tür eylemlerde bulunduğu incelenmiştir (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Literatür incelendiğinde mutluluğun artırılması üzerine yapılan çalışmaların, mutluluğu artırma stratejileri ya da öznel iyi oluşu artırma stratejileri olarak tanımlandığı görülmektedir (Eryılmaz, 2017).

Fordyce (1983) kişisel mutluluğu arttırmak için bir program geliştirmek üzere 7 aşamalı bir çalışma yaparak 14 adet strateji belirlemiştir. Çalışma sonucunda herhangi bir birey tarafından uygulanabilecek ve mutlu insanlarda görülen 14 temel ilke şu şekildedir:

- Daha aktif ve meşgul olmak,
- Sosyalleşmeye daha fazla zaman ayırmak,
- Anlamlı işlerde üretken olmak,

- Daha planlı olmak,
- Endişelenmeyi bırakmak,
- Beklentileri ve istekleri azaltmak,
- Olumlu, iyimser düşünmeyi geliştirmek,
- Şu ana odaklanmak,
- Sağlıklı bir kişilik geliştirmeye çalışmak,
- Dışa dönük ve sosyal bir kişilik geliştirmek,
- Bireyin kendisi gibi olması,
- Olumsuz duyguları ve sorunları ortadan kaldırmak,
- Yakın ilişkilere sahip olmak,
- Mutluluğu en önemli öncelik haline getirmek (Fordyce, 1983).

Buss (2010) ise mutluluğu evrimsel psikoloji perspektifinden ele alarak, yüksek yaşam kalitesine ulaşmanın önündeki engellere, modern yaşamın rekabetçi doğasına ve atalardan kalma koşullar ile bugün arasındaki farklılıklara ilişkin fikirlerini ortaya koymuştur. Tüm bu koşullar bir araya geldiğinde yaşam kalitesini iyileştirmenin kolay veya basit bir şekilde gerçekleştirilemeyeceğini belirten Buss'ın önerdiği stratejiler ise;

- Yakın akrabalık bağları artırarak ve derin dostluklar kurarak modern ve ataların yaşadığı koşullar arasındaki açığı kapatmak,
- Öznel stresi azaltmak,
- İş birliği ile rekabetçi mekanizmaları yönetmek,
- İstekleri doyurmaktır (2010).

Tkach ve Lyubomirsky mutluluk üzerine yaptıkları çalışmalar sonucunda mutluluğu artırmak için kullanılan 8 genel strateji belirleyerek, bu stratejilerin kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (2006). Kişinin kullandığı mutluluğu arttırma stratejilerinin ve kişilik yapısının birlikte, kişinin mutluluk düzeyini öngördüğü sonucuna ulaşmışlardır (Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Çalışmalar sonucu elde edilen 8 genel strateji;

- Sosyal bağlantı içinde olma,
- Parti ve kulüplere gitme,
- Mental kontrol yapmak,

- Amaçlar belirleyip bu amaca yönelik takipte bulunma,
- Pasif ve aktif eğlence/ etkinlikler yapma,
- Dini etkinliklerde bulunma,
- Mutluluğa ilişkin doğrudan girişimde bulunma, olarak bulunmuştur (Tkach ve Lyubomirsky, 2006).

Eryılmaz da hem kişilik özellikleri hem kullanılan mutluluğu arttırma stratejileri üzerine araştırmalar yaparak, yaş grupları ve sosyal rollere göre çeşitli farklılıklar içeren temel stratejiler ortaya koymuştur (2017). Eryılmaz ergenler için öznel iyi oluşu arttırma stratejilerinin 5 boyutta ayrıldığını belirterek bu stratejileri;

- Çevreden pozitif tepki almak,
- Çevreye pozitif tepki vermek,
- İstekleri doyurmak,
- Dini inancın gereğini yerine getirmek,
- Mental kontrol yapmak, şeklinde ifade etmiştir (2010).

Yetişkinler üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda ise Eryılmaz (2017), yetişkin bireylerin mutlu olmak için kullandığı stratejileri 6 boyutta ele almıştır. Bu boyutları;

- Çevreye pozitif tepki vermek,
- Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak,
- Bedeni dinlendirmek,
- İstekleri doyurmak,
- Dini inancın gereğini yerine getirmek,
- Mental kontrol yapmak, olarak listelemiştir (Eryılmaz, 2017).

Çevreye pozitif tepki vermek davranışı bireyin çevresindekilere sarılması, onlara hediyeler alması ve sürprizler yapması gibi davranışları içerir. Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak; kişilerin fıkra anlatıp eğlenceli film izlemek gibi direkt olarak olumlu duygular uyandıran etkinliklerde bulunmasıdır. Bedeni dinlendirme boyutundaki davranışlar uyku, dinlenme ve uzanma gibi dinlendirici aktiviteleri içerir. İstekleri doyurma boyutunda kişinin sevdiği aktivitelerde bulunması hobilerini gerçekleştirmesi vardır. Dini inancın gereğini yerine getirme boyutu kişinin ibadet etmesi, dua etmesi ve sohbetlerde bulunmasını içerir. Son boyut olan mental kontrol yapma ise bireylerin iyimser düşüncelere sahip olması,

olumsuz senaryolardan uzak durması gibi mutluluğunu korumaya yönelik davranışlardır (Eryılmaz 2017, 2021).

Eryılmaz annelerin çocuklarının mutluluğunu için yaptığı davranışlar üzerine de araştırmalar yaparak, Sapsağlam ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucu annelerin çocuklarının öznel iyi oluşu için kullandığı stratejileri belirlemiş ve literatüre kazandırmıştır (2018).

2.1.4. Öznel İyi Oluş Seviyesinin Hesaplanması

Farklı yaş grupları ve sosyal roller için çeşitli öznel iyi oluş ölçekleri literatüre kazandırılmıştır (Tuzgöl-Dost, 2005; Ergün ve Sezgin-Nartgün, 2017). Öznel iyi oluş kavramı olumlu duyguların yüksek, olumsuz duyguların düşük olması ve yaşam doyumuna sahip olmak olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamadan yola çıkılarak da öznel iyi oluş seviyesi hesaplanabilmektedir (Bettencourt ve Sheldon, 2001). Bunun için Yaşam Doyumu Ölçeği (Yetim, 1993), Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000) kullanılmaktadır. Ölçeklerden alınan puanlar;

"Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygular) - Olumsuz Duygular"

formülasyonu ile hesaplanarak öznel iyi oluş toplam puanına ulaşılabilir (Sheldon ve Elliot, 1999). Bu çalışmada da katılımcıların toplam öznel iyi oluş puanları yukarıda verilen formülasyona göre hesaplanmıştır.

2.1.5. Öznel İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Öznel iyi oluş ile ilgili çeşitli değişkenler üzerinden farklı yaş gruplarına yönelik araştırmalara rastlanmaktadır. Tekinarslan ve Tok (2023) engelli çocuğu olan anneler üzerine yaptığı araştırmada, öz-şefkat, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisini araştırmıştır. Tüm değişkenlerin yüksek seviyede ilişkili bulunduğu çalışmada engelli çocuğa sahip annelerin öz-şefkat, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek toplam puanlarının, öznel iyi oluş toplam puanının varyansının %79'unu açıkladığı ve değişkenlerin tümünün öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tekinarslan ve Tok, 2023).

Stres ve özel iyi oluşun ilişkisini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Eroğlu ve Güdücü (2019), hamile kadınların stres ve öznel iyi oluş düzeylerini çeşitli demografik değişkenlerle birlikte incelemiştir. 101 hamile kadının katıldığı araştırma sonucunda hamile bireylerin sahip olduğu aylık gelir, çocuk sayısı, hamileliğin etkisiyle

oluşabilecek stres düzeyinin, pozitif ve negatif duygular ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Eroğlu ve Güdücü, 2019).

Küçük yaş grubunda çocuğu olan annelerin de öznel iyi oluşuna dair kısıtlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Aksel (2018) 0-6 yaş arası çocuğu olan anneler üzerine gerçekleştirdiği tez çalışmasında, annelerin psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda çalışan annelerin çalışmayan annelere göre tüm değişkenlerden aldığı puanların anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun yordanmasında en önemli katkının özel bir insana yönelik olarak algılanan sosyal desteğin geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Aksel, 2018).

Sağlık sorunu olan çocuğa sahip ebeveynlerin öznel iyi oluşu üzerine araştırmalar mevcuttur (Palancı, 2017). Engelli çocuğa sahip anne ve babaların öznel iyi oluş ve evlilik uyumlarının psikososyal yeterlilikleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin dayanıklılığı ve başa çıkma becerileri tek başına öznel iyi oluşa anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür. Evlilik uyumunun dayanıklılık ve çatışma iletişim tarzıyla açıklayıcı bir ilişkiye sahip olduğu bulgusu önemli bulunmuştur. Ebeveynlere verilen psikoeğitimin daha iyi hissetmeyi ve kendine güvenen başa çıkma tarzı puanlarını önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Palancı, 2017).

Grup çalışmalarının öznel iyi oluş üzerine etkisini araştırılmıştır (Karataş (2014). Çalışmada 12 hafta boyunca 15er kişiden oluşan kontrol ve deney gruplarına psikodrama uygulaması yapılarak, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzluk seviyelerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikodrama grup uygulamasının öznel iyi oluş puanları üzerinde uzun vadede etkili olmadığı ancak umutsuzluk puanları üzerinde ise uzun vadede etkili olduğu görülmüştür.

İhtiyaç doyumunun öznel iyi oluş ile ilişkisini ele alan çalışmalar mevcuttur (Kermen ve Sarı, 2014). 768 üniversite öğrencisinin katılımıyla ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş seviyeleri üzerine araştırma yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yine yetişkinler üzerinde öznel iyi oluşun farklı değişkenler ile incelendiği çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Doğan ve Eryılmaz (2013) üniversite öğrencileri örneklemi üzerinde yaptığı araştırmada benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki

ilişkileri incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre, benlik saygısı ile öznel iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu ve benlik saygısının öznel iyi oluşu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlişki tarzları ile kişinin öznel iyi oluşunun ilişkisini araştıran araştırmalar da mevcuttur. Doğan ve Sapmaz (2012) ilişkiler ve öznel iyi oluş üzerine yaptığı araştırmada, kişilerarası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu önemli düzeyde etkileyeceği öngörülerek; besleyici ilişki tarzına sahip olmak ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öznel iyi oluşun algılana kontrol ile ilişkisini inceleyen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Eryılmaz ve Ercan (2010), 19-25 yaşlarında 340 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkiyi incelemiş ve analizler sonucu literatürle paralel şekilde algılanan kontrolün, öznel iyi oluşun önemli yordayıcılarından olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürdeki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda annelerin öznel iyi oluş düzeylerine yönelik kısıtlı sayıda çalışma bulunduğu görülmektedir. Genel olarak annelerin çeşitli sağlık sorunu ya da özel durumların varlığında öznel iyi oluş seviyelerinin araştırıldığı görülmüştür. Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşları ile ilgili ise kısıtlı çalışmaya rastlanmıştır.

2.2. Umutsuzluk ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Umudun tanımı TDK'da "ummaktan doğan duygu, olması beklenilen veya olacağı düşünülen şey" olarak ifade edilmiştir (2025). Umutsuzluk; bir kişinin olumsuz durumların gerçekleşeceğine ve olumlu senaryoların gerçekleşmeyeceğine dair beklentisini ve bunu değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağına yönelik inancı olarak ifade edilmektedir (Abramson vd. 1989). Umut duygusu, kişinin hedefine ulaşmak için uyguladığı plan doğrultusunda başarıya ulaşacağı beklentisi içerir; ancak umutsuzluğun içinde başarısızlığa dair yargılar bulunur (Dilbaz ve Seber, 1993). Umutsuzluk, ortak özelliği geleceğe dair olumsuz beklentiler olan bir bilişsel şemalar sistemi olarak tanımlanabilir (Beck vd., 1974).

Umutsuzluk temelde iki unsur içerir. Bunlardan ilki kişinin *beklediği olumsuz sonuçlardır* ve bu beklentiye sahip kişi durumun düşlediği şekilde sonuçlanmasına dair olumsuz beklentiler içerisindedir. İkinci unsur olan *çaresizlik bekleyişi* ise, kişinin

bu duygudayken beklentisinin gerçekleşme ihtimalini değiştiremeyeceğine inanması ve çaresiz kalmasını içerir. Bireyin yaşamındaki birçok alanda beklentilere ve çaresizliğe sahip olması umutsuzluk olarak ifade edilirken, sınırlı bir konu ya da alana dair olumsuz beklenti ve çaresizliği için sınırlı karamsarlık ifadesi kullanılmaktadır. Karamsarlık duyan bireyler, motivasyon eksikliği yaşar ve umutsuzluktan farklı olarak intihar riski ile depresyon semptomlarını gösterme ihtimali düşüktür (Abramson vd., 1889).

İki zıt kutup olan umut ve umutsuzluk kişide 3 aşamalı sürecin sonunda ortaya çıkmaktadır. Bu aşamalar:

1. Kişi amaçlarına *yetenek ya da şans* yardımıyla ulaştığını düşünebilir. Kişinin kendi yeteneğine ve planına olan inancı, umut ya da umutsuzluk beslemesinde oldukça etkilidir.
2. *Sahip olunan güven- güvensizlik:* Başkalarına karşı duyulan yüksek güven, bireyin umut duyusunu güçlendirir.
3. *Kısa Dönemli Hedef- Uzun Dönemli Hedef:* Bireyin hedeflerine ulaşmak için uzun süre beklemesi umudu ile negatif yönlü ilişkilendirilir (Dilbaz ve Seber, 1993).

Kişi bir sonuç beklentisi içerisindeyken, belirtilen bu süreç sonucunda umut veya umutsuzluk içerisinde olur (Dilbaz ve Seber, 1993). Marchetti vd. (2023) bahsedilen tüm bu kavramları süzgeçten geçirmiş ve umutsuzluğu; olumsuz beklenti, engellenen hedef odaklı işleme ve çaresizlik olmak üzere üç bileşenle tanımlanan bilişsel bir durum olarak ifade etmiştir.

*Çaresizlik-Umutsuzluk Modeli'*ne göre birey, olumsuz bir olayla karşılaştığında olayın;

- Kendi kontrolünde olma derecesini,
- Sebebinin ne derecede kendisinden dolayı olduğunu,
- Ne kadar sürebilecek ve yaşamını ne ölçüde etkileyeceğini değerlendirir (Swendson, 1997).

Teoriye göre, kaygı ve depresyon çaresizlikle ilişkilendirilirken, depresyon umutsuzlukla ilişkilendirilir. Umutsuzluk her zaman çaresizlik barındırır. Bu nedenle depresyon da kaygı ile benzer semptomlar taşır (Swendson, 1997).

Umutsuzluk içeren rahatsızlıklar incelendiğinde depresyon ve intihar durumu literatürde rastlanmaktadır (Dilbaz ve Seber, 1993). Beck vd. (1993) depresyon ve intiharın, intihar ihtimalini göstergesinin herhangi bir psikiyatrik tanıya göre yaklaşık 2,5 kat fazla olduğunu ifade etmiştir. Umutsuzluk düzeyinin yükselmesi intihar riski ve geleceğe yönelik yaşama dair daha fazla olumsuz yargıyla ilişkilidir (Nekanda-Trepka, 1983). Kendine zarar verme davranışı gösteren evsiz, işsiz, yalnız, psikiyatrik tanısı olan bireylerde bu davranışın tekrarlanma riski de yine umutsuzluk seviyesi yüksek kişilerde gözlemlenmektedir (Steeg vd., 2016).

Sullivan (2003), umut ve umutsuzluk kavramlarının gereken önemi görmediğini ve düşünüldüğünden karmaşık kavramlar olduğunu savunmuştur. Umut kavramının tıpta hayatta kalma ile; psikiyatride depresif semptomlarla ilişkilendirilmesini yetersiz bularak, aslında insan kültür ve maneviyatına dair her şeyi içinde barındıran bir konu olduğunu ifade eder (Sullivan, 2003). Kavramın ciddiyeti bu şekilde vurgulanırken, Marchetti vd. (2023) umutsuzluk konusunda yeterli sayıda çalışma olmadığını ve uygulayıcı ve araştırmacılar tarafından ortak bir deneysel ve klinik müdahale oluşturulamadığını ifade etmiştir.

İnsanın duygularını ifade etmede ve anlamlandırmada yaşadığı güçlük umutsuzluk yaşama riski ile ilişkilendirilmiştir (Serafini vd., 2019). Ayrıca kişinin algıladığı etkisiz problem çözme becerileri de kişinin karşılaştığı zorluklarda yetersiz olacağına dair beklentisi ile paralellik gösterdiğinden, umutsuzluk ile de ilişkilendirilmiştir (Heppner vd., 2004).

Bireylerin başa çıkma stillerinden madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma alt boyutları umutsuzluğu pozitif yönde; yaşamda anlam bulmayı ise negatif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır (Çakar vd., 2016). Benzer şekilde başka bir araştırmada da yaşam amaçları, umutsuzluk ve yalnızlığın birlikte intihar riskini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Durak Batıgün, 2005).

2.2.1. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar

Ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini inceleyen araştırmaların genel olarak sağlık problemi ve özel durumlar özelinde gerçekleştirildiği görülmektedir (Altay ve Arıkan, 2015; Durat vd., 2017; Koç vd., 2021; Kostak ve Avcı, 2013). Durat vd. (2017) özel gereksinimi olan çocukların ailelerinde umutsuzluk ve depresyon seviyeleri

üzerine yaptığı araştırmada ailelerin umutsuzluk düzeyleri ile depresyon ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Ailelerin depresyon şüphesi sıklığı %36,7 olarak bulunmuştur (Durat vd., 2017). Benzer şekilde Avşaroğlu ve Gilik (2017) özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre, durumluk ve sürekli kaygı durumunun; gelecekle ilgili duygular, motivasyon kaybı, beklentiler ve umutsuzluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Kaygı ile umutsuzluk arasında güçlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Avşaroğlu ve Gilik, 2017).

Benzer şekilde umutsuzluk ile kaygının ilişkisini araştıran çalışmalara rastlanmıştır. Özyazıcıoğlu ve Tüfekci (2009) bebeği yenidoğan yoğun bakım ünitesinde olan 93 annenin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelemiştir. Durumluluk kaygıları, süreklilik kaygılarından yüksek bulunan annelerin, anne yaşı ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu, anne yaşı arttıkça umutsuzluğun da arttığı bulunmuştur (Özyazıcıoğlu ve Tüfekçi, 2009).

Yaşam doyumunun kişinin umutsuzluk seviyesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Çelik vd., 2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk seviyeleri üzerine araştırma yapılmıştır. Çalışma sonucunda, yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif; umutsuzluk ile ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluğun yaşam doyumunu yordadığı bulgusu elde edilmiştir (Çelik vd., 2017).

Çiftler arası ilişkiler ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin araştırılması da önemli olabilir. Keskin ve Babacan-Gümüş (2014) infertilite sorunu yaşayan kadınlar üzerine yaptığı araştırmada çift uyumu ile umutsuzluk arasında orta düzey negatif ilişki olduğu sonucunu bulmuştur. Benlik saygısı, çift uyumu ve karakter özelliklerinin umutsuzluğu etkilediği görülmüştür. Sorumluluk, beceriklilik ve kendini unutma karakter özelliklerinin umutsuzluğu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kişinin problem çözme yaklaşımlarının umutsuzluk düzeyi ile ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmıştır. Vatan (2013) üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda umutsuzluğun düşünen ve kendine güvenen kişilik özellikleri ile; çaresizliğin ise kaçıngan yaklaşım ve planlı yaklaşım ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri ile yaşam doyumunu ilişkilendiren çalışmalar da mevcuttur. Akandere vd. (2009) 300 anne ve babanın katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile yaş, eğitim, gelir düzeyi, engeli çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Anksiyete düzeyleri, annelerde babalara oranla yüksek bulunurken küçük yaştaki çocukların ailelerinde büyük yaştaki çocukların ailelerine oranla anksiyete daha yüksek bulunmuştur. Yaşla paralel olarak duygu ve beklenti puanlarının da anlamlı derecede yükseldiği görülmüştür (Akandere vd., 2009).

Umutsuzluk ve çalışma durumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Karakuş (2018), yaklaşık 100 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubuyla gerçekleştirdiği araştırmada öğrencilerin iş bulma ve işten ayrılma hakkındaki görüşlerinin depresyon ve umutsuzluk ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmada işsizlikten dolayı kaygı duyan ve duymayan öğrenciler ayrı gruplanmıştır. Kaygı duyan ve duymayan grupların ikisinde de iş bulmakta zorluk çekeceğini düşünen öğrencilerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Umutsuzluğun demografik değişkenler üzerinden inceleyen çalışmalara da rastlanmaktadır. Özmen vd. (2008) üniversite öğrencilerinin umutsuzluk seviyeleri ile ilişkili etmenleri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda kentsel kesimde yaşayan öğrencilerin gelecekten umutlu oldukları, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin ise daha umutsuz olduğu görülmüştür. Depresyon tanısı olan, benlik saygısı ve yaşam kalitesini düşük olarak ifade eden bireylerin umutsuzluk düzeyi yüksek çıkmıştır (Özmen vd., 2008).

2.3. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Duyarlılık ilişkiler içerisinde önemli bir yere sahiptir. İlişki kalitesinin de önemli göstergelerinden olan duyarlılık, kişilerin ilişki kurdukları kişiyle birbirlerine yönelik şefkat, anlayış ve takdir göstermesi ve algılamasını ifade etmektedir. İlişki kalitesi ise kişinin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşunun önemli bir öngörücüsüdür. Duyarlılık, her türden sosyal ilişkinin temel etmenlerinden olduğu için ilişki kalitesini etkileyerek iyi oluşu bu yönüyle etkilemektedir (Stanton vd., 2019). İlişkilerin

büyümesine katkıda bulunan duyarlılık, ilişkide eksik olduğunda ilişkinin kötüye gitmesine ve dağılmasına yol açabilir (Reis ve Gable, 2015).

Algılanan partner duyarlılığı kavramı ise Reis ve Shaver (1998) tarafından yakınlık süreci modelinde ortaya çıkmış ve bir kişinin, partnerinin, benliğinin temel tanımlayıcı özelliklerine dikkat etmesi ve benliğini destekleyici tepkiler verdiklerine inanması olarak ifade edilmiştir. Partnerinin kendisine karşı duyarlı olduğu algısına sahip olmak yakın ilişkilerde çiftler arasında samimiyetin gelişmesine katkı sağlar (Reis vd., 2004). Çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarına, önemsediği değerlere ve hedeflerine duyarlı hissettikleri bir ilişki içerisinde olduğu zaman yakın bir ilişki içerisinde olduğunu hisseder (Reis vd., 2004).

Algılanan partner duyarlılığı çeşitli kaynaklarda farklı isimlendirilse de temelde 3 bileşeni içermektedir:

- *Anlaşılmış hissetmek*; kişinin benliğinin ve benliğinin çeşitli yönleri olan ihtiyaçlarının, arzularının, güçlü ve zayıf yanlarının partneri tarafından anlaşıldığını hissetmesi,
- *Doğrulama*; kişinin partnerinin benlik görüşüne saygı duyup ona değer verdiğine, onun sahip olduğu niteliklerini, başarılarını ve dünya görüşüne değer verdiğine, takdir ettiğine ve bakış açısına saygı duyulduğuna inanması,
- *Önemsendiğini hissetmek*, *ihtiyaçlara duyarlılık* ya da *bakım*; kişinin partneri tarafından şefkat görmesi, ihtiyaçlarının önemsenip umursandığını düşünmesini içerir (Reis ve Gable, 2015; Ruan vd., 2019; Itzchakov vd., 2022).

Partnerinin duyarlı olduğunu hissetmek için gerekli etmenler yansıtılan değerlendirme, duygusal uyum ve ihtiyaçlara duyarlılık olarak da ifade edilebilmektedir (Reis vd., 2004). Kişinin partnerinin tutum ve davranışlarının anlayış, doğrulama ve ilgi eksikliği içermesi duyarlılık algısına zarar verir. Böylece kişinin ilişkiden kopukluğuna veya duyarsızlığına yol açabilir (Crasta vd., 2021).

Anlaşıldığını hissetmenin önemi, ilişkiler açısından çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Karşılıklı anlayışın ve takdirin olduğu iletişimlerin sosyal bağlantıyı artırmada önemli bir rolü olduğu öne sürülmektedir. Kişi eğer partneri tarafından değer gördüğünü ve anlaşıldığını hissederse olumsuz olaylar karşısında zor duygularını partneriyle paylaşma ve ondan şüphe duymamak gibi olumlu sosyal davranışları gösterme eğilimi gösterir (Gordon ve Diamond, 2023). Arkadaşları veya tanıdıklarını

anlayışlı ve duyarlı olarak algılayan kişilerin, hayattaki gerçek ve potansiyel başarısızlıkları ve hataları karşısında daha az suçlayıcı ve daha az savunmacı tepkiler verdikleri görülmüştür. Bu algıya sahip kişiler etrafındakilerin yeteneklerine daha az müdahalede bulunduğunu düşünmekte ve daha yeterli hissetmektedirler (Caproriello ve Reis, 2011). Bir başka çalışmada kişinin karşısındaki kişi tarafından bilinme, tanınma hissinin ilişki memnuniyetiyle yakından ilişkili olduğu ve bunun sebebinin insanların ilişkilerinde destek almaya önem vermeleri olduğu öne sürülmüştür (Schroeder ve Fishbach, 2024).

Doğrulama ve onay algısının da ilişkiler açısından ele alındığı çalışmalar mevcuttur. Bir kişinin sahip olduğu bakış açısı, tutum ve davranışları ile kendisi olduğu haliyle partneri tarafından onaylanmasının, bireyin kendi özüne yönelmesine yol açtığı bulunmuştur. Kişinin algıladığı partner davranış onayının hem bireysel hem de çiftin iyi oluşunda güçlü bir rol oynayabileceği sonucuna varılmıştır (Drigotas vd., 1999). Bir başka çalışmada güvensiz bağlanan bireylerin de algıladıkları minnettarlığın romantik ilişkilerindeki tatminsizliği elimine edebilecek güçlü bir etmen olduğu sonucuna varılmıştır (Park vd., 2019).

Şefkatli sevgi, önemseme ve bakımın ilişkilerdeki rolü ise duygusal, fizyolojik ve davranışsal olabilmektedir. Yapılan araştırmalar şefkatli sevgi göstergeleri yüksek olan partnerlerin, eşi sıkıntılı bir durumdayken daha fazla eş odaklı davrandığı, daha yüksek duygusal empati gösterdiği ve daha fazla sevgi içeren sözcükler kullandığı görülmüştür. Şefkatli sevginin bir eşin sıkıntısına karşı duyarlılığı artırmasına aracı olan şeyin eşine karşı empati ve ilgi göstermesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Collins vd., 2014). Bir başka araştırmada algılanan bakım vermenin ilişki tatmini ve bağlanma stili ile aracı rolü incelenmiş; güvensiz bir partneri olan kişilerin, ilişkilerinden daha az memnun olmalarına algılanan bakımın düşük olmasının aracılık ettiği bilgisine ulaşılmıştır (Kane vd., 2007). Von Culin vd. (2018) ise yaptıkları çalışma sonucu, insanların partnerlerinin kendilerine duyarlı olduğunu algıladıklarında, olumsuz durumlar sonucu partnerlerine karşı hislerini ifade etmeye daha istekli oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Partnerin duyarlı olduğuna dair algının nasıl yükseltileceği de önemli bir konudur. Bu noktada karşımıza iletişim becerilerinden etkin dinleme kavramı çıkmaktadır. Kişiler karşısındaki kişinin yorum ve tepkiler gibi sözlü sözsüz yanıtlarıyla ve de eylemleri aracılığıyla, bir şekilde partnerlerinin kendilerine iyi

karşılık verdiğini hissederler. İletişim halindeyken kişinin partneri tarafından kaliteli bir şekilde dinlenmesi kişide anlama, olumlu bakış ve ilgi gösterme gibi bazı temel kişilerarası süreçleri içermesi bakımından algılanan partner duyarlılığı ile de ilişkili bulunmuştur (Itzchakov vd., 2022).

Partnerlikten ebeveynlik rolüne geçiş çiftlerin yaşamında önemli bir aşamadır ve doğası gereği stres ve belirsizlik içeren bir süreçtir. Özellikle kadınlar anneliğe geçiş sürecinde ilişki memnuniyetinin azalmasına yol açan daha fazla çatışma yaşayarak ilişki memnuniyetinde düşüş yaşamaktadırlar (Huss ve Pollmann-Schult, 2020). Eşin duyarlı olması partnerlikten ebeveynliğe geçiş döneminde çiftlerin ilişki memnuniyetinin önemli bir belirleyicisidir (Reis ve Shaver, 1988). Smallen vd. (2021) ebeveynliğin kronik stresli olarak ifade ettiği ilk iki yılında, partner duyarlılığı ve ilişki memnuniyeti algıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada çiftlerin yüksek stres yaşadıkları süreçte partnerleriyle daha olumsuz sosyal etkileşimlerde bulunmaları durumunda, algıladıkları partner duyarlılığı yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarında daha büyük düşüş olduğu görülmüştür (Smallen vd., 2021). Partnerlikten ebeveynliğe yeni geçen birçok çift, dönemsel olarak da olsa, çocuğu olmayan çiftlere göre ilişki memnuniyetinde daha büyük düşüşler yaşadığını ifade etmektedir (Lawrence vd., 2009).

Algılanan partner duyarlılığı çiftlerin iyi oluş seviyelerini yordamaktadır (Reis, 2012). Yakın ilişkilerde destek arama ve bakım verme süreçleri üzerinden algılanan partner duyarlılığının doğal ya da deney ortamında değişiminin, bireyin yaşadığı endişe uyandıran bir olayı anlatırken kişideki pozitif etkinin daha fazla sürdürülebilirliği veya negatif etkinin daha aza indirilmesiyle, dolayısıyla öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmüştür (Collins ve Feeney, 2000). Algılanan partner duyarlılığının ödonomik iyi oluş üzerindeki uzun süreli olarak faydasını inceleyen ilk araştırma Selçuk vd. (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. On yıl süreyle iki bini aşkın evli çiftin hedonik ve ödonomik iyi oluşu incelenerek yapılan araştırmada, partner duyarlılığındaki artışın hem hedonik hem de ödonomik iyi oluştaki arışı öngördüğü bulgusu elde edilmiştir. Algılanan partner duyarlılığının on yıl sonra ödonomik iyi oluştaki artışları öngördüğünü ancak hedonik iyi oluşu ileriye dönük olarak öngörmediği sonucuna ulaşılmıştır (Selçuk vd., 2016). Amerika ve Japonya örneklemleri üzerinden yapılan bir araştırmada, kişinin partnerini anlayışlı, takdir edici ve ilgili olarak algılanmasının, örneklemdeki kültürel farklılıklara rağmen, yaşam

doyumu ve mutluluğu artırdığı sonucu elde edilmiştir (Taşfiliz vd., 2018). Yakın zamanda yapılan bir başka araştırmada kişinin algılanan partner duyarlılığı yoluyla kendisini partnerine açma seviyesinin, öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Doğruyol, 2023).

2.3.1. Algılanan Partner Duyarlılığı ile İlgili Araştırmalar

Algılanan partner duyarlılığı ilişkiler içerisinde çeşitli iletişim becerileri, duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili araştırmalara rastlanmaktadır. Taşkireç ve Solmazer (2023) evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ile affetme arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü incelemiştir. Duygu düzenleme stratejilerinden olan birlikte kara kara düşünme ve birlikte yeniden değerlendirmenin partner duyarlılığı ile affetme arasındaki pozitif yönlü ilişkide kısmi aracı rol oynadığı sonucunda ulaşılmıştır.

Bağlanma stilleri ile partner duyarlılığı arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Aktaş ve Boyacıoğlu (2024) güvensiz bağlanmanın kişinin algılanan partner duyarlılığı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmadan elde edile verilere göre kaygılı ve kaçıngan bağlanma yöneliminin algılanan partner duyarlılığındaki düşüşü yordadığı bilgisi elde edilmiştir.

Demografik değişkenler üzerinden algılanan partner duyarlılığının yaş grupları açısından incelendiği görülmektedir. Taşfiliz vd. (2020) yaş ile algılanan partner duyarlılığının araştırdıkları çalışmada algılanan partner duyarlılığı ile psikolojik esenliğin olumlu bir ilişkiye sahip olduğu, bu ilişkinin yaşla birlikte değiştiği ve genç yetişkinlerde daha güçlü bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Partner duyarlılığı ile evlilik uyumunun ilişkili olduğu görülmektedir (Ersanlı ve Gün, 2022). Yapılan çalışmada evli bireylerin algıladıkları partner duyarlılığı ve evlilik uyumları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca algılanan partner duyarlılığı ile cinsiyet ilişkisi arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş olup yaş, eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzey arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

Yeni anne olan bireylere yönelik partner duyarlılığını araştıran kısıtlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Akyüz (2023) doktora tezi kapsamın yaptığı çalışmada yeni anne olan bireylerin ilişkisel belirsizlik, cinsiyet rollerine ilişkin kalıp yargılar, partner duyarlılığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgular, algılanan partner duyarlılığının, evlilik doyumu ve eşitlikçi cinsiyet

rolleri ile pozitif yönde; ilişkisel belirsizliğin ve ilişkisel türbülans ile ise negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

İletişimde açıklık ile partner duyarlılığının ilişkili olduğu görülmektedir (Reis vd., 2018). 894 kişilik örneklem üzerinde yapılan 5 aşamalı çalışmada algılanan partner duyarlılığının entelektüel tevazu ile ilişkisini incelemiştir (Reis vd., 2018). Bu çalışmalar sonucunda, duyarlılık ve duyarsızlık algılarının, iletişimde açıklığı ve savunmasızlığı sırasıyla azaltan ve yoğunlaştıran bir faktör olduğunu göstermektedir.

Algılanan partner duyarlılığını kişinin uyku verimliliği ile de ilişkili olduğu görülmektedir (Selçuk vd., 2017). Selçuk vd. (2017) algılanan partner duyarlılığının daha düşük anksiyete ve depresyon semptomları yoluyla uyku verimliliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma algılanan partner duyarlılığının uyku davranışıyla nasıl bağlantılı olduğunu gösteren ilk araştırmalardandır. Araştırma bulgularına göre, algılanan partner duyarlılığının, daha düşük stres ve depresyon belirtileri aracılığıyla daha düşük uyku sorunlarını ve daha yüksek uyku verimliliğini öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan partner duyarlılığını teknoloji kullanımı ile de ilişkisi incelendiği görülmektedir. Sönmez ve Solmazer (2022), 212 kişiden oluşan örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada algılanan partner duyarlılığının partnere yönelik siber takip ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda algılanan partner duyarlılığı ile siber takip arasındaki olumsuz ilişki ve bu ilişkide temel ihtiyaç engellenmesinin aracı rolü olduğu bulgusu elde edilmiştir.

2.4. Algılanan Kontrol ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Kontrol, genel olarak kişinin çevresindeki olayları ve sonuçları, kişisel olarak etkileyebilme yeteneğidir. Ayrıca, olumsuz bir olayın sonlandırılmasının ne zaman gerçekleşeceğini dolaylı olarak tahmin etmeyi de içerir (Chorpita ve Barow, 1998). Araştırmacıların kontrol kavramı üzerine çalışmalar yaparken kullandıkları kelimelerin farklılık gösterdiği ve literatürde *kişisel kontrol, kontrol duygusu, kontrol odağı, bilişsel kontrol, gündem kontrolü, dolaylı kontrol, birincil kontrol, ikincil kontrol,* gibi kavramların kullanıldığı görülmektedir (Skinner, 1996). Zaman içerisinde kontrol kavramının gelişimi 3 temel teori üzerinden incelenebilir. Bu teoriler sırasıyla kontrol (denetim) odağı, öğrenilmiş çaresizlik, öz yeterliliktir (Skinner, 1995).

Kontrol (Denetim) odağı teorisine göre kişinin olaylara yönelik düzenleme gücü veya kapasitesi hakkındaki inançlarının içsel ve dışsal olmak üzere iki odak noktası etrafında dönmektedir. Kişi eğer düzenleme gücünün kendi kontrolünde olduğunu düşünüyorsa ve gücü kendi çaba ve yeteneğine bağlıyorsa kontrol odağı içsel, kendi kontrolünün dışında görüyorsa kontrol odağı dışsaldır (Connell, 1985). Sonuçların çaba ve yetenekler gibi insanların özelliklerine bağlanması içsel kontrol odağını ifade ederken; şansa veya diğer insanların gücü gibi dışsal etkenlere bağlanması beklentisi dışsal kontrol odağını ifade eder. Bu odak farklı koşul ve alanlardaki yeterliliğe dair inançların farklı şekillerde bir araya gelmesinin sonucudur (Compas vd., 1991; Rotter, 1990).

Öğrenilmiş çaresizlik modeli hayvanlar üzerinde yapılan deneyler sonucu ortaya çıkmıştır. Teoriye göre zararlı uyaranların kaçınılmaz olduğu durumlarda, canlılar çaresiz olmayı öğrenirler (Hiroto ve Seligman, 1975). Bu teoriye göre olumsuz olaylara ilişkin beklentilerin sıklıkla algılanan nedenlere yordanması durumunda içsel duygusal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Travmatik bir durumu kontrol edememek, şoktan kaçışı engellediği gibi, aynı zamanda birçok uyum davranışını da etkilemektedir (Seligman, 1972). Seligman hayvanlar üzerinde yaptığı deneyler sonucu kontrol edilemeyen travma deneyiminin aşağıda sıralanan üç temel etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır:

- Travma karşısında pasif hale gelirler, yani travmayı hafifletmek için tepkileri başlatmaları daha yavaştır ve hiç tepki vermeyebilirler,
- Tepkilerin travmayı kontrol ettiğini öğrenmede gecikirler,
- Kontrol edemedikleri travmayla karşılaştıklarında benzer seviyede ancak kontrol edilebilir olan travmaya göre daha fazla stres ortaya çıkar (Hiroto ve Seligman, 1975).

Bu davranışların insanlarda da görüldüğü ifade edilmiştir. Kaçamayacağı ve çözüm bulamadığı durumlarda kişinin beklentisi, tepki vermenin sonuçtan bağımsız olduğu yönündedir. Bu durum genele yayılır ve öğrenilmiş çaresizliğin uyarılmış bir "özellik" olabileceğini düşündürmüştür (Hiroto ve Seligman, 1975).

Özyeterlilik teorisi bireyin hayatında karşılaştığı durumlar ile baş edebileceğine dair yeterliliğine olan güvenine yönelik inançlarının duygu durumu açısından kritik öneme sahip olduğunu vurgular. Kişinin sahip olduğu yeterlilik algısı benliğinin belirli

bir hedefe ulaşmak ve bir durumu gerçekleştirebilmek için gerekeni yapabilme kapasitesine sahip olduğuna dair beklentileridir (Compas vd., 1991).

Kontrol kavramına dair en temel ayrım, algılanan kontrol ve gerçek kontrol arasındaki farklılıktır. Tüm kavramların ortak noktaları ve ayrımı üzerine araştırmalar yapan Skinner (1996), algılanan kontrol kuramında, kontrolü bireyin amaçlı olarak istenen sonuçları ortaya koymasına ve istenmeyen sonuçları önlemesine olan inancı olarak ifade etmiştir. Kavramın içinde, benliğin sahip olduğu yetkinlik ile çevrenin uygun koşullara sahip olması inancı da bulunmaktadır (Skinner vd., 1998). Kontrol amacı, aracı ve uygulanması olmak üzere üç boyutta da incelenmiştir (Skinner ve Connel, 1986). Kontrolü uygulayan, birey ya da gruplar; amaç, ulaşılmak istenen sonuç; aracı ise kontrolün uygulanacağı yöntemdir.

Kontrol algısı gelişimsel olarak değerlendirildiğinde, çocukların 6 yaşlarında yapabileceklerine dair ihtimalleri olduğundan yüksek algıladıkları, 11 yaşına doğru ise daha gerçekçi değerlendirmelerde bulundukları görülmüştür. Kişinin kontrol edemeyeceği faktörler olan şans ve diğer insanların gücünü kullanma durumu gibi dış etkenlere bağlılık zamanla azalma gösterir ve kişinin dünyadaki rastlantısallığa bağlılığı azalarak çabaya atfedilen inanç 7 ila 12 yaşları arasında sabit kalır. Özetle, günlük olaylara ilişkin kontrol inançlarının ortalama düzeylerinin yaşla birlikte anlamlı bir değişikliğe uğramadığı bulunmuştur (Compas vd., 1991).

Rotter'ın teorisinden özerkliği teşvik eden ebeveynlerin çocuklarında iç kontrol beklentilerinin büyümesini kolaylaştıracağı sonucu çıkmaktadır. Buna karşılık, koşulsuz davranan ve çocuklarına karşı kontrolcü olan ebeveynler dış güçlerin kontrole etkisine dair inancı artırmaktadır (Carton, 1996). Çeşitli kesitsel ve boylamsal çalışmalar incelendiğinde sıcak, destekleyici, eğitimli ve özerkliği teşvik eden ebeveyn yaklaşımı ile çocuğun içsel kontrolü arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Carton vd., 2021). Çocukların kontrol duygularına öğretmenler de -sıcaklık ve sevgi kaynakları sebebiyle ve doğrudan kendi tepkileri ya da dolaylı olarak aktivite biçimleriyle- akademik yeterlilik katarak katkıda bulunabilirler (Skinner vd., 1998).

Skinner vd. (1998) algılanan kontrolün bireysel farklılıkları üzerinde de çalışmalar yapmışlardır. Hem deneysel hem de ilişkisel çalışmalar, bir bireyin bebeklik döneminden yaşlılığına kadar geçen sürede algılanan kontrolündeki bireysel farklılıkların yaşamdaki çeşitli alanlarda başarılı olma, sağlık, motivasyon, başa çıkma

becerileri, öz saygı gibi çeşitli konularda pozitif ilişkiliye sahip olduğunu göstermiştir (Skinner, 1996). Kişinin azalan kontrolü erken deneyimlemesi, sonraki olayları da kendi kontrolü dışında olarak görmesi ve bu bilişsel stili benimsemesi olasılığının artmasına ve bu durum sonucu kişiyi kaygıya götürebilir (Chorpita ve Barlow, 1998).

Yaşam boyu gelişim teorisi algılanan kontrolü birincil ve ikincil kontrol olmak üzere iki boyutta ele almaktadır. Birincil kontrol süreçleri kişinin çevresini kendi istek ve ihtiyaçları ile uyumlu hale getirmek niyetiyle çevresinde değişiklikler yapma kapasitesi olarak ifade edilirken; ikincil kontrol süreçleri, kişinin bu uyum için kendinde değişiklik yapması ve bunun için kullanılan belirli zihinsel stratejiler olarak tanımlanır (Rothbaum vd., 1982). Kişi beklentilerini düşürerek veya olumsuz durumları kadere atfederek ikincil kontrol sürecini kullanmış olur (Heckhausen vd., 2010). Her iki kontrol algısı yaşla birlikte artış gösterse de ikincil algılanan kontrolün yaşla beraber daha yüksek artış gösterdiği ve yaşlıların iyi oluşu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Birincil kontrolün yaşam memnuniyetini öngördüğü ve bu nedenle iyi oluş ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Quadros-Wander vd., 2013).

Kişinin stresli olayların kontrol edilebileceğine inanması, olumsuz koşullara tahammülünü artırabilir veya uyum sağlamasını kolaylaştırabilir. Ayrıca stresli koşulları yönetme veya değiştirme girişiminde bulunmasını destekler (Compas vd., 1991). Bireyin sahip olduğu kişisel kontrol algısı, tehdit edici veya zorlayıcı olarak gördüğü koşulları değiştirmeye yönelik kişisel çabalarını etkileyebilir (Compas vd., 1991). Algılanan kontrolün öznel iyi oluş ile ilişkisi incelendiğinde, algılanan kontrolün öznel iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Mutlulukla pozitif ilişkisinin yanında kişinin kontrol algısının artması fiziksel aktivite gibi sağlıklı davranışlarının artmasına ve bilişsel performansının yükselmesine de yardımcı olur (Robinson ve Lachman, 2019). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, genel algılanan kontrol ile ilgili araştırmaların yanında spesifik bazı alanlara özel de algılanan kontrol araştırmalarına da rastlanılmaktadır. Türkiye'de algılanan kontrol üzerine yapılan araştırma sayısının oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir.

2.4.1. Algılanan Kontrol ile İlgili Araştırmalar

Türkiye'de algılanan kontrol ile ilgili kısıtlı çalışmaya rastlanmıştır. Alan özel algılanan kontrol ile ilgili araştırmalara bakıldığında Emir (2010), 124 İngilizce

öğretmeni üzerinde yaptığı araştırmaya rastlanmıştır. Araştırmada öğretmenlerin algılanan kontrol ve algılanan öz yeterlilik düzeylerinin arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmen adaylarının çalışma alanlarındaki algıladıkları öz yeterlilik ile genel algıladıkları kontrolün arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Alan genel algılanan kontrol ile ilgili ilk araştırmalara bakıldığında Eryılmaz ve Ercan (2011)'ın araştırmasına rastlanmaktadır. Araştırmada algılanan kontrol ile romantik yakınlığı başlatma davranışının ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre iki değişken arasında anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır.

Algılanan kontrol ile kişilik özellikleri de ilişkili bulunmuştur (Eryılmaz ve Atak, 2011). Yaşlılardan elde edilen veriler ile yapılan araştırmada kişilik özelliklerinin, algılanan kontrolün ve yalnızlığın yaşlılıkta öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlılıkta öznel iyi oluşun sorumluluk düzeyi ve yalnızlıkla negatif yönde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinden de çeşitli degişkenlerin algılanan kontrol ile ilişkisinin incelendiği çalışmaya rastlanmıştır. Palancı (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerin algılanan kontrol düzeyi ve sosyal öz yeterlik algılarının psikolojik semptomlarla ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda kontrol algısı ve sosyal öz yeterlik arasında pozitif orta düzey korelasyon bulunmuştur. Bulgular kontrol algısının psikolojik belirtiler üzerindeki etkisinin doğrudan ve sosyal özyeterlik aracılığı ile dolaylı yoldan olduğunu göstermektedir.

Çalışanların algılanan kontrolleri de araştırma konusu olmuştur. Akgemci ve Kalfaoğlu (2018) farklı otellerdeki 129 çalışanla yaptıkları çalışmada algılanan kontrolü yüksek olan çalışanların iş yerindeki performansının da artacağını öngörmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, algılanan kontrol ile çalışan performansı ve yetki devri ile çalışan performansı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tüketicilerin algılanan kontrol düzeylerine yönelik de literatürde araştırmaya rastlanmıştır. Kalyoncuoğlu (2018), 402 tüketiciden oluşan örneklem üzerinde algılanan kontrolün psikolojik sahiplenme ile ilişkisini incelediği çalışmasında, algılanan kontrol ile psikolojik sahiplik arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu ilişki

tüketicilerin maksimum fiyatı ödeme istekliliği yüksek olan kullanıcılarda diğer kullanıcılara göre daha güçlü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Farklı ülkelerde de algılanan kontrol kavramı çeşitli değişkenler üzerinden incelenmiştir. Dijkstra ve Homan (2016), Hollanda'da 543 kişiden oluşan örneklem üzerinden yaptığı çalışmada, neden bazı başa çıkma stratejilerinin stres faktörlerinin iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini azaltmada etkili olduğunu ve bazılarının olmadığını araştırmıştır. Aktif yüzleşme ve güven verici düşünceler gibi etkin olunan başa çıkmayı yansıtan stratejilerin daha fazla kontrol duygusuyla; pasif tepki örüntüsü, hafifletici tepki ve kaçınma gibi başa çıkma stratejilerini yansıtan stratejilerin daha az algılanan kontrolle ilişkilendirilmiştir. Duyguları ifade etme ve sosyal destek arama başa çıkma stratejileriyle ilişkisi ise daha zayıf bulunmuştur.

Akademik başarı ile de algılanan kontrolün ilişkisi incelenmiştir. Ruthing vd. (2008) üniversitede birinci sınıfa giden 620 öğrenciden oluşan örneklem üzerinden yaptığı çalışmada algılanan akademik kontrol ve duyguların, öğrenci başarısı ile bir akademik yıl boyunca ilişkisini araştırmıştır. Öğrencilerin sıkıntı ve kaygı gibi olumsuz duygularının, algılanan yüksek akademik kontrolün artılarını engelleyerek daha kötü performansı öngördüğü; olumlu duyguların ise, yüksek kontrolün faydalarını pekiştirerek yüksek başarı ile sonuçlandığını ortaya koymuştur.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Yeni anne olan evli bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini çeşitli değişkenler üzerinden inceleyen bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline bağlı olarak yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni öznel iyi oluş iken, bağımsız değişkenler ise algılanan partner duyarlılığı, umutsuzluk düzeyi, algılanan kontrol ve mutluluğu artırma stratejileridir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmada yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarının, algılanan partner duyarlılığı, umutsuzluk düzeyi, algılanan kontrol ve mutluluğu artırma stratejileri ile ilişkisi araştırılacağı için 0-24 aylık en az bir bebeği olan kadın katılımcılar araştırma grubuna dahil edilmiştir. Bu gruba ulaşmak için kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tablo 1'de katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	**Gruplar**	**f**	**%**
Eğitim Durumu	İlkokul	6	1.9
	Ortaokul	8	2.5
	Lise	40	12.7
	Önlisans	58	18.4
	Lisans	158	50.0
	Lisansüstü	46	14.6
	Toplam	316	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	95	30.1

	Çalışmıyor	221	69.9
	Toplam	316	100
Çocuk Sayısı	Tek çocuk	251	79.4
	2 çocuk ve üzeri çocuk	65	20.6
	Toplam	316	100
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Düşük	24	7.6
	Orta	202	63.9
	Yüksek	90	28.5
	Toplam	316	100
Mutluluk Düzeyi	Düşük	12	3.8
	Orta	160	50.6
	Yüksek	144	45.6
	Toplam	316	100
Anne Olmaktan Mutluluk Düzeyi	Hiç	6	1.9
	Orta	57	18.0
	Çok	253	80.1
	Toplam	316	100
Yaşama Bağlılık Düzeyi	Hiç	12	3.8
	Orta	117	37.0
	Çok	187	59.2
	Toplam	316	100

316 kişiden oluşan katılımcı grubunun yaşları 20 ile 44 arasında değişmekte olup ortalama yaş 29.58'dir. Tablo1'de görüldüğü üzere katılımcıların %30.1'i (n=95) çalışıyorken, %69.9'u (n=221) ise herhangi bir işte çalışmamaktadır. Çocuk sayıları açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %79.4'ünün (n=251) tek çocuğu, %20.6'sının (n=65) 2 ve daha fazla çocuğa sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %7.6'sı (n=24) sosyoekonomik düzeyini düşük olarak belirtirken, %63.9'u (n=202) orta, %28.5'i (n=90) ise yüksek olarak ifade etmiştir. Yaşları 0 ila 24 ay arasında değişmekte olan bebeklerin ortalama yaşı ise 9.72 ay (Ss=6.19) olarak hesaplanmıştır. Mutluluk düzeylerini düşük, orta ve yüksek olacak şekilde üç kademeli olarak ifade edilmesi istenen katılımcıların %3.8'i (n=12) mutluluk düzeyini düşük olarak belirtirken, %50.6'sı (n=160) orta olarak belirtmiş ve %45.6'sı (n=144) ise yüksek olarak ifade etmiştir.

Anne olmaktan mutluluk düzeylerini hiç, orta ve çok olacak şekilde üç kademeli olarak ifade etmeleri beklenen katılımcılardan 6 kişi (%1.9) hiç mutlu olmadığını belirtirken, 57 katılımcı (%18.0) orta düzeyde mutlu olduğunu, 253 kişi (%80.1) ise çok mutlu olduğunu belirtmiştir. Yaşama bağlılık düzeylerini hiç, orta ve çok olacak şekilde üç kademeli olarak ifade etmeleri beklenen katılımcılardan 12'ü (%3.8) hiç bağlı olmadığını belirtirken, 117 kişi (%37.0) orta düzeyde bağlı olduğunu, 187 kişi (%59.2) ise çok bağlı olduğunu ifade etmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması için araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği (Gençöz, 2000), Yaşam Doyumu Ölçeği (Yetim, 1993), Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği (Eryılmaz, 2017), Beck Umutsuzluk Ölçeği, Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği (Eryılmaz, 2007) ve Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği (Taşfiliz vd., 2020) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaş, çocuk sayısı, eğitim ve çalışma durumu, algıladıkları sosyoekonomik durumları, yaşama bağlılık, mutluluk ve annelikten mutlu olma derecelerini öğrenmek amacıyla sorulan ve araştırmacı tarafından hazırlanan sorular yer almaktadır. Kişisel Bilgi Formundaki sorular ekler bölümünde verilmiştir (bkz. Ek2).

3.3.2. Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği 10'u pozitif, 10'u negatif duygulanımı ölçmek üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert derecelendirmeye sahiptir (1: "Hiç", 5: "Çok fazla"). Türkçe

adaptasyonu Gençöz (2000) tarafından yapılarak ölçüt-ilişkili geçerliliği için Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete envanteri kullanılmıştır. Bu envanterlerle sırasıyla -.48 ve -.22 korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları pozitif ve negatif duygulanım için sırasıyla .40 ve .54tür. İç tutarlılıklar ise pozitif duygulanım için .83, negatif duygulanım için ise .86 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan puanlar hesaplanırken, olumlu duygu ve olumsuz duygular için ayrı ayrı hesaplama yapılır. Olumlu ve olumsuz duygulardan elde edilebilecek puan10-50 arasındadır (Gençöz, 2000). Cronbach alfa değerleri örneklem grubu için analiz edilerek olumlu duygular için .82, olumsuz duygulanım için ise .84 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener (1994) tarafından geliştirilen ve Türkçe adaptasyonu Yetim (1993) tarafından yapılan tek boyutlu ve 5 maddeli ölçek 7'li likert tipindedir (1: "Hiç katılmıyorum", 4: "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", 7: "Tamamen katılıyorum"). Güvenilirlik katsayısı 0.75 ve Kuder Richardson-20 değeri 0.79'dur. Ölçekten alınan yüksek puan daha yüksek yaşam doyumunu ifade etmektedir (Yetim, 1993). Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik analizi yapılmış olup mevcut örneklem için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .85'dır.

3.3.4. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği

Eryılmaz (2017) tarafından geliştirilen ölçek 28 maddeli ve 5'li likert tipindedir (1: "Hiç", 5: "Çok fazla"). Altı alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları "çevreye pozitif tepki vermek", "bedeni dinlendirmek", "mental kontrol", "doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek", "dini inancın gereğini yerine getirmek" ve "istekleri doyurmak" olarak isimlendirilmiştir. Katılımcılardan ölçekte verilen her stratejiyi son haftada ne kadar yoğun uyguladığına dair değerlendirmede bulunmaları beklenir. Ölçekten 28-140 arası puanlar alınabilmektedir. İç tutarlık katsayısı 0.89'dur ve güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu ifade edilmiştir (Eryılmaz, 2017). Ölçek için geçerlilik güvenilirlik analizi yapılmış olup mevcut örneklem için elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87'dır.

3.3.5. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck vd. tarafından 1974'te geliştirilen Beck Umutsuzluk Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Seber vd. tarafından ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları gerçekleştirilmiş olup iç tutarlılık katsayısı 0.90 ve Cronbach Alfa değeri ise 0.86 olarak bulunmuştur (1993). 9 adet ters madde içeren ölçek "Evet-Hayır" şeklinde cevap verilerek toplam puan 0-20 aralığında elde edilebilmektedir (Seber vd., 1993). Ölçekten alınan puan yükseldikçe umutsuzluk düzeyi yükselir. Duygusal, motivasyonel ve bilişsel faktörlerden oluşan ifadeler umutsuzluk düzeyini, "gelecek ile ilgili duygular, motivasyon kaybı ve gelecek ile ilgili beklentiler" olmak üzere üç ayrı açıdan ölçmektedir (Seber vd., 1993). Örneklem grubu için ölçeğin geçerlilik güvenilirlik analizi yapılarak, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .86 olarak elde edilmiştir.

3.3.6. Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği

Reis (2003) tarafından geliştirilen Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği (APDÖ)'nin Türkçe uyarlama çalışmaları Taşfiliz vd. tarafından gerçekleştirilmiş olup Cronbach Alfa güvenirliği .97 olarak belirtilmiştir (2020). 18 maddeden oluşan ölçek 9'lu Likert tiptedir (1: "Hiç doğru değil", 5: "Ne doğru ne yanlış", 9: "Tamamen doğru"). Ölçekten 9-162 puan alınabilmekte ve alınan yüksek puan yüksek algılanan partner duyarlılığını ifade etmektedir (Taşfiliz, 2020). Mevcut çalışmada da ölçeğin geçerlilik güvenilirlik analizi yapılmış olup bu çalışmadaki örneklem için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .97 olarak elde edilmiştir.

3.3.7. Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği

Eryılmaz (2007) tarafından geliştirilen Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği, tek boyuttan oluşan 4'lü Likert tipte (1: "Kesinlikle katılmıyorum", 4: "Tamamen katılıyorum") 6 maddeli bir ölçektir. Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri .71 ve test tekrar test güvenirliği yeteli düzeydedir. Ölçekten 4-24 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, algılanan kontrolün yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2007). Kullanılan örneklem grubu için ölçeğin geçerlilik ve güvenirliği analiz edilerek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak elde edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler ile veri toplanmadan önce araştırmanın etik uygunluğu için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden onay alınmıştır. Araştırmada kullanılacak ölçekler Google Forms çevrimiçi veri toplama platformu üzerinden bir araya getirilerek oluşturulan link, annelerin bir arada bulunduğu ve sıklıkla kullandığı sosyal medya gruplarına online olarak iletilerek gönüllü katılımcılara ulaşılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik (SPSS) uygulamasının 27. sürümü aracılığıyla analiz edilmiştir. Bebeğinin içinde bulunduğu ay açısından araştırma örneklemine uygun olmayan bir katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Ters maddeler kodlanıp ölçeklerin toplam puanları da hesaplanarak analize başlanmıştır. Toplamda 316 katılımcının oluşturduğu örneklem grubundan elde edilen demografik verilerin yüzdelikleri hesaplanmış ve ölçek puanlarının normallik analizleri için çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Ardından parametrik testlerden Bağımsız Örneklem t Testi, ANOVA Testi, Pearson Korelasyon Testi ve Çoklu Regresyon Analizi aracılığıyla analizler gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde ölçeklerden toplanan verilerin analiz sonuçlarına yer verilecektir. Ölçek puanlarına dair betimsel veriler ile normallik sonuçları, değişkenlerin arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları ele alınmıştır. Son olarak mutluluğu artırma stratejisi alt boyutları, umutsuzluk düzeyi, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan kontrolün, öznel iyi oluşu yordayıcılığını içeren bulgular paylaşılmıştır.

4.1. Öznel İyi Oluş, Algılanan Partner Duyarlılığı, Beck Umutsuzluk, Algılanan Kontrol ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular

Tablo2'de Öznel İyi Oluş, Algılanan Partner Duyarlılığı, Beck Umutsuzluk, Algılanan Kontrol ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerinden elde edilen verilerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir

Tablo 2. Betimsel İstatistik

Değişken	n	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Öznel İyi Oluş	316	33.098	15.574	-.153	-.374
Beck Umutsuzluk Ölçeği Toplam Puanı	316	4.262	4.017	1.403	1.339
Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği Toplam Puanı	316	116.930	37.095	-.915	.048
Algılanan Kontrol Ölçeği Toplam Puanı	316	18.971	3.605	-.617	.419
Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği Toplam Puanı	316	83.841	17.718	.220	-.169
Çevreye Pozitif Tepki Verme	316	16.300	4.829	-.137	-.600

Bedeni Dinlendirme	316	14.164	5.940	.260	-1.011
İstekleri Doyurma	316	9.895	4.040	.486	-.504
Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış Sergileme	316	14.411	5.397	.085	-.848
Mental Kontrol	316	16.348	4.272	-.044	-.487
Dini İnancın Gereğini Yerine Getirme	316	12.721	4.414	-.027	-.820

Tabloda listelenen verilerin ortalama ve standart sapma değerleri incelendiğinde öznel iyi oluş (Ort=33.09, Ss=15.57), umutsuzluk (Ort=4.26, Ss=4.01), algılanan partner duyarlılığı (Ort=116.93, Ss=37.09) ve algılanan kontrol (Ort=18.97, Ss=3.60) değerleri görülmektedir. Mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin toplam puanı (Ort=83.84, Ss=17.71) iken, alt boyutlarından alınan puanların; çevreye pozitif tepki verme (Ort=16.30, Ss=4.82), bedeni dinlendirme (Ort=14.16, Ss=5.94), istekleri doyurma (Ort=9.89, Ss=4.04), doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergileme (Ort=14.41, Ss=5.39), mental kontrol (Ort=16.34, Ss=4.27) ve dini inancın gereğini yerine getirme (Ort=12.72, Ss=4.41) değerleri aldığı görülmektedir.

Tablo2'de görüldüğü üzere ölçeklerin ve alt boyutların tümünün çarpıklık ve basıklık değerleri minimum -.848 ve maksimum 1.339 değerleri almaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 değerleri arasında olması durumunda normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu nedenle normal dağılım koşulunu sağlaması gerekçesiyle, tüm ölçekler ve alt boyutların birbiriyle ilişkisi analiz edilirken elde edilen bulgular parametrik yöntemlere göre analiz edilmiştir.

Gruplar arası karşılaştırmalarda normallik koşulu dışında dikkate alınması gereken koşullardan diğeri de varyansların homojenliğidir (Field, 2013). Varyans homojenliğini test ederken p değerinin .05'ten küçük olduğu durumlarda homojenlik sağlanmazken, .05'ten büyük olduğu durumlarda ise varyanslar homojen dağılım göstermektedir (George ve Mallery, 2013). Sosyoekonomik düzey, çocuk sayısı ve çalışma durumu grupları açısından öznel iyi oluş puanları için varyansların

homojenliği test edilmiştir. Levene testi bulgularına göre öznel iyi oluşun algılanan sosyoekonomik düzey (p = .266), çalışma durumu (p = .284) ve çocuk sayısı (p = .687) gruplarına göre varyanslarının homojen dağıldığı görülmüştür. Homojenlik koşulunu sağladığı için gruplar arası farklılıklar parametrik testler aracılığıyla analiz edilmiş, ANOVA ve Bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

4.2. Öznel İyi Oluşun Demografik Veriler Açısından İncelenmesi

Katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik düzeyi ifade eden gruplar dikkate alındığında yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puanlarının fark gösterip göstermediği incelenmiştir. ANOVA sonuçları ilişkin bulgular Tablo 3'te listelenmektedir.

Tablo 3. Öznel İyi Oluşun Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Değişken		**Kareler Toplamı**	**sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	***p***
Öznel İyi Oluş	G.arası	2981.726	2	1490.863	6.355	.002*
	G.içi	73430.233	313	234.601		
	Toplam	76411.959	315			

Tablo 3'te verilen bilgiler incelendiğinde; yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puanları arasında sosyoekonomik düzeyi belirten gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(2,313)}$ = 6.355, p <.05). Gruplar arasında anlamlı fark bulunmasının ardından uygulanan Scheffé post hoc testi aracılığıyla anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Öznel İyi Oluşun Sosyoekonomik Düzeye Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonrası Post-Hoc Scheffe Testi Sonuçları

Sosyoekonomik Düzey (I)	Sosyoekonomik Düzey (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Std. Hata	*p*
Yüksek	Orta	5.36667	1.94115	.023*
	Düşük	11.03333	3.51877	.008*
Orta	Yüksek	-5.36667	1.94115	.023*
	Düşük	5.66667	3.30703	.232
Düşük	Yüksek	-11.03333	3.51877	.008*
	Orta	-5.66667	3.30703	.232

** p <.05*

Bulgulara göre; sosyoekonomik düzeyi yüksek olan annelerin (Ort=37.36, Ss=13.59) sosyoekonomik düzeyi orta (Ort=32.00, Ss=15.97) ve düşük olan annelere (Ort=26.33, Ss=15.69) göre öznel iyi oluş ölçeği puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (*p* <.05).

Bağımsız örneklem t testi kullanılarak yeni anne olan bireylerin çalışma durumlarını ifade eden gruplar arasında öznel iyi oluş puanlarının fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 5'te listelenmektedir.

Tablo 5. Öznel İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre t-Testi Bulguları

Puan	Gruplar	N	x̄	Ss	Shx	*t* Testi		
						t	Sd	*p*
Öznel İyi Oluş	Çalışıyor	95	33.0947	14.62079	1.50006	-.003	314	.998
	Çalışmıyor	221	33.0995	15.99969	1.07626			

Tablo 5'te çalışma durumu açısından annelerin öznel iyi oluş puanlarının incelenmesine yönelik veriler dikkate alındığında çalışan yeni annelerle ($\bar{x}$ = 33.0947) çalışmayan yeni annelerin ($\bar{x}$ = 33.0995) öznel iyi oluş puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucu elde edilmiştir ($t(314) = -.003$, $p>.05$).

Bağımsız örneklem t testi uygulanarak yeni anne olan bireylerin sahip oldukları çocuk sayısını ifade eden gruplar arasında, özel iyi oluş puanlarının fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu analize ilişkin bulgular Tablo 6'da listelenmektedir.

Tablo 6. Öznel İyi Oluşun Çocuk Sayısına Göre t-Testi Bulguları

Puan	**Gruplar**	**N**	**x̄**	**Ss**	**Shx**	***t* Testi**		
						t	**Sd**	***p***
Öznel İyi Oluş	Tek çocuk	251	33.6016	15.32608	.96737	1.130	314	.259
	2 ve üzeri çocuk	65	31.1538	16.47937	2.04401			

Tablo 6'da gösterildiği gibi, elde edilen bulgulara göre öznel iyi oluş puanlarının sahip olunan çocuk sayısı açısından analiz sonuçları incelendiğinde tek çocuğa sahip olma ($\bar{x}$ = 33.6016) ve iki ve üzeri çocuğa sahip olma ($\bar{x}$ = 31.1538) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediği tespit edilmiştir ($t(314) = 1.130$, $p>.05$).

4.3. Öznel İyi Oluşun Umutsuzluk, Algılanan Kontrol, Algılanan Partner Duyarlılığı ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Puanlarıyla İlişkilerinin İncelenmesi

Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin, umutsuzluk, algılanan kontrol, algılanan partner duyarlılığı ve mutluluğu artırma stratejileri seviyeleriyle ilişkisini incelemek için öncelikle ölçekler arasında korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7'de listelenmiştir.

Tablo 7. Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
1.Öznel İyi Oluş	1										
2.Umutsuzluk	-.534**	1									
3.Algılanan Partner Duyarlılığı	.524**	-.439**	1								
4.Algılanan Kontrol	.517**	-.488**	.424**	1							
5.Mutluluğu Arttırma Stratejileri	.552**	-.316**	.276**	.393**	1						
6.Çevreye Pozitif Tepki Vermek	.150*	-.009	.072	.085	.409**	1					
7.Bedeni Dinlendirmek	.484**	-.347**	.291**	.362**	.656**	-.078	1				
8.İstekleri Doyurmak	.449**	-.227**	.246**	.305**	.713**	.088	.564**	1			
9.Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranışta Bulunma	.285**	-.125*	.116*	.242**	.705**	.231**	.268**	.469**	1		
10.Mental Kontrol Yapma	.377**	-.253**	.208**	.316**	.635**	.132*	.329**	.285**	.362**	1	
11.Dini İnancın Gereğini Yerine Getirme	.275**	-.186**	.071	.115*	.554**	.160*	.210**	.241**	.215**	.291**	1

** p < .05, **p < .01*

Tablo 7'de verilen korelasyon verilerine göre öznel iyi oluşun sırasıyla; umutsuzluk düzeyi (r = -.534, p < .01), algılanan partner duyarlılığı (r = .524, p < .01), algılanan kontrol (r = .517, p < .01) ve mutluluğu artırma stratejileri (r = .512, p < .01) ile anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir. Mutluluğu arttırma stratejilerinin ise; çevreye pozitif tepki verme (r = .150, p < .05), bedeni dinlendirme (r = .484, p < .01), istekleri doyurma (r = .449, p < .01), doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunma (r = .285, p < .01), mental kontrol (r = .377, p < .01), dini inancın gereğini yerine getirme (r = .275, p < .01) anlamlı ilişkisi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öznel iyi oluşun diğer değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığını test etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz için gerekli koşul olarak çoklu doğrusallık probleminin bulunmaması gerekmektedir (Field, 2009). Bu sebeple incelenen VIF değerlerinin 10'dan küçük olması ve tolerans değerinin .10'dan küçük olamaması gerekli kriterdir. Bağımsız değişkenler için VIF değerleri incelenerek umutsuzluk ölçeğinde 1.458, algılanan partner duyarlılığı ölçeğinde 1.345, algılanan kontrol ölçeğinde 1.513 ve mutluluğu arttırma stratejileri ölçeği için ise 1.222 değerleri elde edilmiştir. Tolerans değerlerine bakıldığında ise umutsuzluk değişkeninin .686, algılanan partner duyarlılığı değişkeninin .744, algılanan kontrol değişkeninin .661 ve mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin .819 değerleri alarak regresyon analizi için uygun koşulların sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizine yönelik sonuçlar Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Yeni Anne Olan Bireylerin Umutsuzluk Düzeyleri, Algılanan Kontrolleri, Algılanan Partner Duyarlılıkları ve Mutluluğu Arttırma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	**B**	**Ss**	**β**	***t***	***p***
Sabit	-13.995	4.789		-2.923	.004
Umutsuzluk Düzeyi	-.912	.181	-.235	-5.023	<.001
Partner Duyarlılığı	.109	.019	.259	5.760	<.001
Algılanan Kontrol	.680	.206	.157	3.301	.001
Mutluluğu Arttırma Stratejileri	.302	.038	.344	8.030	<.001

R^2 = .527

Tablo 8'de belirtilen regresyon analizi sonuçlarına göre regresyon katsayısı (R = .730, R^2 = .527, F = 88.570, *p* <.001) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre umutsuzluk düzeyi (β = -.235, *p* <.001), algılanan partner duyarlılığı (β = .259, *p* <.001), algılanan kontrol (β = .157, *p* <.001) ve mutluluğu arttırma stratejileri (β = .344, *p* <.001) yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerindeki değişimin %52.7'si kadarı umutsuzluk düzeyi, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu arttırma stratejileri tarafından açıklanmaktadır.

Hangi alt boyutların yordayıcı özellik gösterdiğini test etmek için bir başka çoklu regresyon analizi daha yapılmıştır. Gerekli kriterleri sağlayıp sağlamadığını görmek için VIF ve Tolerans değerleri incelenmiştir. Alt boyutlar için Tolerans ve VIF değerleri sırasıyla çevreye pozitif tepki verme .899 ve 1.112, bedeni dinlendirme .625 ve 1.599, istekleri doyurma .566 ve 1.766, doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunma .695 ve 1.439, mental kontrol .774 ve 1.292 ve dini inancın gereğini yerine getirme için .870 ve 1.150 olarak hesaplanmıştır. Veriler incelendiğinde çoklu doğrusallık problemi olmadığı görülmüş ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analize ait sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Yeni Anne Olan Bireylerin Mutluluğu Arttırma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	**B**	**Ss**	**β**	***t***	***p***
Sabit	-6.668	3.818		-1.747	.082
Çevreye pozitif tepki verme	.382	.157	.118	2.440	.015
Bedeni dinlendirme	.805	.153	.307	5.274	<.001
İstekleri doyurma	.739	.236	.192	3.134	.002
Doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunma	.002	.159	.001	.015	.988
Mental kontrol	.650	.191	.178	3.409	<.001
Dini inancın gereğini yerine getirme	.327	.174	.093	1.880	.061

R^2 = .333

Tablo 9'da belirtildiği üzere regresyon katsayısı (R = .588, R^2 = .333, F = 27.180, p <.001) olarak hesaplanarak anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre mutluluğu arttırma stratejileri alt boyutları olan çevreye pozitif tepki verme (β = .118, p <.05), bedeni dinlendirme (β = .307, p <.001), istekleri doyurma (β = .192, p <.01) ve mental kontrol (β = .178, p <.001) alt boyutları yordayıcılık özelliği göstermektedir. Doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunma ve dini inancın gereğini yerine getirme bağımsız değişkenleri ise yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarını yordayıcı özellik göstermemektedir (p >.05).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulguların psikoloji alanına çeşitli katkılar sunduğu düşünülmektedir. Çalışma sonucunda yapılan analizler yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarındaki değişimin %52.7'sinin umutsuzluk düzeyi, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu arttırma stratejileri tarafından açıklandığını göstermiştir. İlgili literatür incelendiğinde, öznel iyi oluş düzeyinin, kişinin sağlık durumuna ve uzun yaşama katkı sağladığı görülmektedir (Ngamaba vd., 2017; Steptoe vd., 2015). Ayrıca yüksek öznel iyi oluşun, yüksek üretkenlik (DiMaria vd., 2017; Baker vd., 2005), yüksek özdeğer duygusu ve olumlu başa çıkma stratejileri (Miller-Smedema vd., 2010) ile de ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu sebeple bir annenin ruhsal ve fiziksel sağlığı için öznel iyi oluş düzeyi çok önemlidir.

Annelerin ruhsal problemlere sahip olması hem annenin kendisiyle ilişkisi hem de bebek ve aile ilişkileri açısından olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır (Öztürk ve Aydın, 2018). Ayrıca kişinin anne olmaktan duyduğu memnuniyetin çocuğunu sevmesi ile pozitif yönlü ilişkisi bulunmaktadır (Erbay vd., 2018). Bir annenin annelik rolünü edinmesi ebeveynlik davranışlarında da daha yetkin olmasına yardımcı olur (Koç vd., 2016). Aile içerisinde öznel iyi oluşun tüm aile bireyleri arasında birbirine aktarılabildiği keşfedilmiştir (Chi vd., 2019). Kısacası mutlu birey mutlu aile demektir. Sağlıklı annelik rolü çocuk, aile ve dolayısıyla toplum sağlığı açısından kritik öneme sahiptir.

Bu çerçeveden bakıldığında yeni anne olan bir kadının mutluluğuyla ilişkili faktörlerin bilinmesi aile ve evlilik danışmanlığı alanında çalışan uzmanlar için de fayda sağlayacaktır. Önleyici çalışmalar aracılığıyla anneliğin ilk aylarında kadınların mutluluğunu koruyacak ve sürdürecek çalışmalar yapmak hem birey hem toplum sağlığı açısından kıymetlidir. Bu çalışma özel olarak yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşuyla ilişkili etmenleri ele aldığı için anne sağlığına ve alana önemli katkılar sağlamaktadır.

5.1. Yeni Anne Olan Bireylerin Öznel İyi Oluş Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Tartışılması ve Yorumlanması

Yeni anne olan bireylerin algıladıkları sosyoekonomik düzeyleri açısından ölçeklerden aldıkları puanların ortalamalarını kıyaslayan analizlerin sonuçları bulgular bölümünde belirtilmiştir. Analiz sonuçlarına göre yeni anne olan bireylerin sosyoekonomik düzey açısından belirttikleri gruplar bakımından; öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak belirten annelerin sosyoekonomik düzeyini orta ve düşük olarak algılayan annelere göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan sosyoekonomik düzeyin öznel iyi oluş ile ilişkisini inceleyen çalışmalar incelenmiştir. Akın ve Şentürk (2012) demografik değişkenlere göre kişilerin mutluluk düzeylerini incelediği araştırmada gelir düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin artış gösterdiği sonucunu elde etmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak kişilerin geçinmek için yeterli gelire sahip olmalarının mutluluk algılarıyla pozitif şekilde ilişkili olacağı yorumu yapılmıştır. Tonga ve Halisdemir (2017) de ergenlerin öznel iyi oluş seviyelerini araştırdıkları çalışmada sosyoekonomik düzey yükseldikçe öznel iyi oluşun da artış gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Mevcut çalışmada da benzer şekilde algılanan yüksek sosyoekonomik düzeyin yüksek öznel iyi oluşla ilişkili olmasının sebebi yeni anne olan bireylerin geçim problemi yaşamamalarının verdiği olumlu duyguların doğal sonucu olabilir. Dal ve Sevüktekin (2018)' in araştırmasında elde edilen sonuçlara göre maddi durumdan memnuniyetin öznel iyi oluşun baskın yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir. Kişinin gelir seviyesindeki artış kişinin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olma ihtimali ile ilişkilidir (Çirkin ve Göksel, 2016).

Bireylerin sosyoekonomik düzeylerindeki farklılıklar, edinilen deneyim ve yaşanılan duygu farklılıklarına sebep olabilmekte; düşük sosyoekonomik düzey kişinin öfke, adaletsizlik gibi olumsuz duygular hissetmesine aracılık edebilmektedir (Kamilçelebi, 2024). Ancak yüksek sosyal sınıfa ait bireylerin olumlu duyguları daha çok deneyimledikleri görülmüştür (Piff ve Moskowitz, 2018). Sosyoekonomik düzeyin düşük olması kişinin sağlık hizmetlerine erişimini güçleştirir (Şimşek ve Kılıç, 2012). Eğlence (Kamilçelebi, 2024), beslenme alışkanlıkları (Korkmaz, 2010), eğitim (Diener ve Suh, 1997) gibi birçok temel ihtiyaçlarının karşılanması konusunda problem yaşamasına sebebiyet verir. Yaşam doyumun, maddi durum, sağlık, kültür gibi değişkenlerle ilişkisi yüksektir (Diener ve Suh, 1997). Çalışmada algılanan

sosyoekonomik düzeyin yüksek öznel iyi oluş ile ilişkili çıkmasının sebebi, yüksek sosyoekonomik düzeyin yaşam standartlarını yükselteceğinden annelerin genel yaşam memnuniyeti ve olumlu duygularına yansıması olabilir. Olumlu duyguların olumsuz duygulara baskın olması ve yüksek yaşam memnuniyetine sahip olmak daha yüksek öznel iyi oluş ile ilişkilendirildiğinden kendisini yüksek sosyoekonomik düzeyde algılayan annelerin yaşam standartlarındaki artış ve yaşadığı memnuniyet öznel iyi oluşlarına ve yaşam memnuniyetlerine olumlu bir şekilde yansıyor olabilir.

Bu sonuçlara rağmen literatürde mevcut çalışma ile paralellik göstermeyen araştırmalar da mevcuttur. Şirin ve Ulaş (2015) yüksek sosyoekonomik düzeyin düşük öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında öznel iyi oluş ile sosyoekonomik düzeyi belirten gruplar arasındaki ilişkide anlamlı şekilde farklılaşma görülmediği ifade edilen (Karal, 2023; Karal ve Atak, 2024; Tekin, 2019) çalışmalara da rastlanmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre, bulgular bölümünde de belirtildiği üzere yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında, çalışma durumu açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Herhangi bir işte çalışmayan anneler ile çalışan annelerin mutlulukları arasında bir farklılık elde edilememiştir. Öznel iyi oluşun çalışma durumunu inceleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Kurt ve Özkan (2022), 0-3 yaş çocuğu olan 342 anne ile yürüttüğü araştırmalarında annelerin mutluluk düzeyleri ile çalışma durumu arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Stam vd. (2016), işsiz erkek ve kadınların öznel iyi oluşunu incelemiş ve bireylerin mutluluğunun işsizlik ile ilgili toplumsal normdan etkilenmediğini ancak, bu durumun çalışan ve çalışmayan (emekli ve işsiz) bireyler arasındaki iyi oluş farkının alım gücüyle de ilgili olduğunu ifade etmiştir. Atmaca ve Çeviker (2021), spor merkezlerine üye olan 300 kadının dahil olduğu çalışmada, katılımcıların mutluluk düzeylerini incelemiş ve demografik değişkenler ile ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda mevcut çalışma ile paralel olarak katılımcıların çalışma durumlarının mutluluk düzeyleri ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı ifade edilmiştir. Tarman ve Eminanc (2023)'ın annelerle gerçekleştirdiği çalışma sonucunda, annelerin yaşam doyumu düzeylerinin annenin çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Çalışan ve çalışmayan annelerin yaşam memnuniyetini inceleyen Kim (2011), hem çalışan hem çalışmayan annelerde yaşam memnuniyetinin ortak olarak ebeveyn yeterliliği, ebeveyn rolünden

memnuniyet ve ebeveyn rolü çatışmasına hazır olma durumlarından etkilendiği sonucunu elde etmiştir. Bu bulgular mevcut çalışmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Mevcut çalışmada da annelerin çalışma durumu sahip oldukları yaşam memnuniyetini etkilemiyor olabilir ve böylece çalışan bireyler ile çalışmayan bireyler arasında öznel iyi oluş anlamlı bir şekilde ilişki teşkil etmemiş olabilir.

Bir başka araştırma ise çalışma durumu ve öznel iyi oluşun ilişkisi açısından mevcut bulgular ile zıt sonuçlar elde etmiştir. Korpi (1997) gençler arasında istihdam, işsizlik ve işgücü programlarına katılım ve işsizlik yardımı alma durumunun öznel iyi oluşla ilişkisini incelemiştir. Sonuçlar, işsiz kalmanın iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Korpi, 1997). İşsizliğin direkt olarak kişinin mutluluğuyla ilişkili olmasa da memnuniyet düzeyi ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Peiró, 2006).

Bebeğin dünyaya gelmesinin ardından özellikle ilk iki yıl bebek bakımı daha çok anne üzerinde olduğundan (Martínez-Pastor vd., 2024), kadınların çoğunlukla ücretli izne ayrılması ya da çalışmaya ara vermesi gerekebilmektedir. Bu çalışmada annelerin öznel iyi oluşlarının çalışma durumlarıyla anlamlı bir ilişkisinin olmamasının sebebi annelerin işsiz kalmaktan ziyade çalışmaya veya çalışmamaya kendi tercihleri üzerine karar vermesi ve bundan duymuş oldukları memnuniyet olabilir. Gelecek çalışmalarda bunun netleşmesi adına çalışma tercihinden duyulan memnuniyet de incelemeye alınabilir.

Sosyodemografik değişkenlerle ilgili bulgular bölümünde belirtildiği üzere annelerin yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri sahip olunan çocuk sayısı bakımından da analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puanları arasında sahip olunan çocuk sayısı açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Öznel iyi oluş ve çocuk sayısı ilişkisine dair ilgili literatür taraması yapılmıştır. Peiró (2006) mutluluk, tatmin ve sosyoekonomik koşulları uluslararası bağlamda incelediği çalışmasının sonucunda; gelişmiş ülkelerde çocuk sayısı arttıkça bireyin mutluluğunun olumsuz yönde etkilendiğini, az gelişen ülkelerde ise sahip olunan çocuk sayısının mutlulukla olumlu ilişkiye sahip olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda mevcut çalışma ile sonuç benzerlik taşımamaktadır. Teke vd. (2020) yoksul kadınların mutluluğu üzerine yaptığı tez çalışmasında çocuk sayısının mutlulukla negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu bulgunun sebebi kişinin sahip olduğu maddi imkanların ailedeki birey sayısı

arttıkça kısıtlanması durumundan kaynaklanmış olabilir. Mevcut çalışmada ilişki çıkmamasının sebebi öznel iyi oluşla ilişkili diğer etmenlerin daha baskın olması olabilir. Demografik değişkenler kişinin öznel iyi oluşunda yaklaşık %10 oranında etkisi olabildiği bilinmektedir (Eryılmaz, 2021). Bu sebeple elde edilen sonuçlar kişilerin sahip olduğu kişilik özellikleri gibi çeşitli koşullara göre değişkenlik göstermiş olabilir.

5.2. Katılımcıların Umutsuzluk, Algılanan Kontrol ve Algılanan Partner Duyarlılığı Düzeylerinin, Öznel İyi Oluşlarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan analiz sonucu elde edilen verilere göre algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol, mutluluğu artırma stratejileri ve umutsuzluk düzeyinin, yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde öznel iyi oluşu yordayıcı özellik gösteren değişkenler incelendiğinde umut, algılanan kontrol ve algılanan partner duyarlılığı değişkenlerine dair araştırmalara rastlanmaktadır. İlk olarak umut ve öznel iyi oluşun incelendiği çalışmalar literatürde gözden geçirilmiştir. Şahin vd. (2012), 285 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada umut ve yaşam anlamının öznel iyi oluşu açıklamadaki rolünü araştırmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde, mevcut çalışma ile paralel olarak, umudun ve yaşamda anlamın boyutları olan "anlamın varlığı" ve "anlam arayışı" nın öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gallagher vd. (2009), 591 üniversite öğrencisinin hedonik (öznel) ve ödonomik (psikolojik) iyi oluşlarını, iyimserlik ve umut yapılarını inceleyen bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları umut ve iyimserliğin, iyi oluş biçimlerine farklı şekilde katkıda bulunduğunu göstermiştir. Umut düzeyinin ödonomik iyi oluşla daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğu, iyimserliğin ise öznel iyi oluş ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Mevcut çalışmada da bu veriyle ilişkili olarak, umutsuzluk düzeyinin öznel iyi oluşla negatif ilişkisi tespit edilmiştir. Eren ve Aşıcı (2017) da benzer şekilde yaptığı araştırma sonucunda umut düzeyinin mutluluğun önemli tahmin edicilerinden olduğunu belirtmiştir.

Lew vd. (2019), yaklaşık 2000 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada Çinli öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres, umutsuzluk, öznel iyi oluş ve başa çıkma stilleri ile intihar eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre

intihara yönelik davranış gösterme eğiliminin en güçlü yordayıcıları umutsuzluk, depresyon, stres ve kendini oyalama ve kendini suçlama gibi bazı başa çıkma stilleri olduğunu gösterirken, mutluluğa yönelimin koruyucu bir faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Wong ve Lim (2009)'in çalışmasında 331 Singapur'lu ortaokul öğrencisinin depresyon ve yaşam doyumunu açıklamada iyimserlik ve umudun ayırt edici geçerliliği incelenmiştir. Analizden elde edilen verilere göre hem iyimserliğin hem de umudun depresyonu ve yaşam doyumunu önemli ölçüde açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Kato ve Snyder (2005)'in umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği 3 aşamalı çalışma ile yürütülen araştırmasında umudun öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürdeki çalışmalar annelerin öznel iyi oluş seviyelerinin umutsuzluk ile negatif yönlü, umut ile pozitif yönlü ilişkisini desteklemektedir. Öznel iyi oluş olumlu duyguların olumsuz duygulara baskın gelmesini içerir (Diener, 1989). Umutsuzluk kişinin geleceğe yönelik olumsuz bilişsel değerlendirmelerini içermektedir (Beck vd., 1974). Bu yönüyle bakıldığında, yeni annelerden umutsuzluğu daha düşük olanların daha az olumsuz bilişsel değerlendirmeye sahip oldukları düşünülebilir. Katılımcı grubundaki yeni annelerin olumlu duygulanımın ve değerlendirmelerin baskın olması daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olmalarıyla ilişkili olabilir. Diğer yandan Varoluşçu perspektiften anneliği değerlendiren Prinds vd. (2014)'nin araştırmasında anneliğin hayatın anlamı konusunda varoluşsal olarak değişen deneyimler sunduğu ifade edilmiştir. Anneliğin ilk kez deneyimlendiği süreçte bebeğiyle olan ilişkisiyle yaşamda anlam bulan bireyler yaşam doyumu sağlıyor olabilir.

Elde edilen bulgulardan birisi de algılanan kontrolün yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini yordamasıdır. Algılanan kontrol ve öznel iyi oluşu inceleyen araştırmaların da literatür taraması gerçekleştirilmiştir ve kısıtlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Eryılmaz ve Ercan (2010), 340 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem ile gerçekleştirdiği çalışmada algılanan kontrolle öznel iyi oluşun ilişkisini incelenmiştir. Araştırmada olumlu duygu, olumsuz duygu boyutlarının da algılanan kontrol ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmanın verileri incelendiğinde, algılanan kontrol ile pozitif duygu arasında pozitif yönde; negatif duygu arasında negatif yönde ve öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Mevcut çalışma ile paralel şekilde algılanan kontrol düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluşun da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Algılanan kontrol bireyin olayları yönetebileceğine yönelik bilişsel değerlendirmeleridir (Skinner, 1996). Deiner bireyin bilişsel değerlendirmelerinin mutluluklarıyla ilişkili olacağını belirtmiştir (1984). Bu açıdan bakıldığında yeni anne olan bireylerin içinde bulundukları süreci yönetebileceklerine yönelik bilişsel düşünceleri onların algılanan kontrol düzeylerini olumlu yönde etkilemiş ve böylece öznel iyi oluşlarıyla ilişkili çıkmış olabilir.

Benzer şekilde Lang ve Heckhausen (2001), yaşları 20-90 arası değişen 480 yetişkinden oluşan örneklemde yaptığı 3 aşamalı araştırmada öznel iyi oluş ve gelişim üzerinde algılanan kontrolün rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda, mevcut çalışma ile paralel olarak, algılan kontrolün öznel iyi oluş ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Kronolojik yaş; algılanan kontrol ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi sağlık, zekâ, sosyal destek ve sosyoekonomik statüdeki bireysel farklılıkların ötesinde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Wardle vd. (2004), 5 farklı Avrupa ülkesinde okuyan yaklaşık 8000 öğrenciden oluşan örneklem ile gerçekleştirdiği çalışmada depresyon, algılanan kontrol ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak düşük algılanan kontrolün, düşük yaşam doyumu ve depresyonla ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarının algıladıkları partner duyarlılığı tarafından yordandığını göstermiştir. Partnerinin anlayışlı, destekleyici olarak algılanması yeni anne olan bireylerin yüksek iyi oluşu ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde algılanan partner duyarlılığının bireyin öznel iyi oluş seviyesi ile ilişkisini inceleyen çeşitli ulusal ve uluslararası çalışmalar taranmıştır. Josephine vd. (2023), 18 yaşından önce anne babası boşanmış 115 yetişkin kadının eşlerinin duyarlılığına ilişkin algılarının, bağlanma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkideki rolünü incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre, güvensiz bağlanmanın öznel iyi oluş ile önemli ölçüde olumsuz bir ilişkisi; bir eşin duyarlılığına ilişkin algıların ise öznel iyi oluş ile önemli ölçüde olumlu bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ancak, algılanan partner duyarlılığının, güvensiz bağlanma ile öznel iyi oluş arasında aracı rolü olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar mevcut araştırmayla benzer şekilde parçalanmış ailelerden gelen kadınların da öznel iyi oluşunu desteklemede partner duyarlılığının önemini vurgulamıştır. Benzer şekilde Doğruyol (2023), 18-33 yaşlarında romantik ilişkisi olan 226 bireyle gerçekleştirdiği çalışmada algılanan partner duyarlılığının, kendini açma düzeyi ile öznel iyi oluşu

arasındaki ilişkide aracı rolünü araştırmıştır. Sonuçlar, algılanan partner duyarlılığının açıklık, iletişim ve duygulanım ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı olduğunu ortaya çıkartmıştır. Mevcut çalışmada da anneler, partnerlerinin duyarlı olduklarını algılayarak, süreçte hissettikleri olumsuz duyguları açık iletişim aracılığıyla ifade ediyor ve böylece daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oluyor olabilir.

Kadınların ilişkilerinde sahip oldukları sosyal beceriler daha yüksek mutluluk düzeyiyle ilişkilidir (Salavera ve Usán, 2021). Ayrıca uzun vadeli mutluluk ile kişinin sahip olduğu sosyal ilişkilerin kalitesi ve sayısı arasındaki ilişkinin, daha sık olumlu duygulanım yaşanmasıyla ilişkili olduğu da ileri sürülmektedir (Lyubomirsky vd., 2005). Bu araştırmalara dayanarak yeni anne olan bireylerin partnerleriyle olumlu ilişkileri ve eşinin duyarlı olduğuna yönelik algıları olumlu duygularına katkı sağlayarak öznel iyi oluşlarının yükselmesini desteklemiş olabileceği düşünülebilir.

Partner duyarlılığı çiftlerin ilişki kalitesi ve memnuniyetiyle ilişkilidir (Smallen vd., 2021). Evlilikte ilişkileri iyi olmayan bireylerin bekar bireylere göre evliliğin ilk yıllarında bile daha mutsuz olduğu ancak iyi evlilikleri olan kişilerin yüksek mutluluğa sahip oldukları ifade edilmektedir (Chapman ve Guven, 2016). Ayrıca kadınların evliliklerinin kalitesine karşı erkeklere göre daha duyarlı oldukları görülmüştür (Chapman ve Guven, 2016). Evlilikte mutluluk hem olumlu hem de olumsuz duygulanım aracılığıyla bireyin genel mutluluğuyla ilişkilidir (Orden, ve Bradburn, 1968).

Estlein ve Theiss (2020) de diğer araştırmalarla paralel olarak duyarlılığa yönelik algıların, eşlerin bağlılığına katkı sunan ve daha yüksek evlilik memnuniyetiyle ilişki bir özellik olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca araştırma bu algının gerçekte olan davranış kalıplarından bağımsız ve daha önemli olduğunu ortaya koymuştur. Yeni anne olan bireylerin partner duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarını yordamasında bu durumun da etkisi olabilir. Partnerlerinin ihtiyaçlarına karşılık verdiği, ona değer verdiği, onu olduğu gibi kabul ettiği algısına sahip olan yeni anneler bu süreçte olumlu duygular deneyimlemiş ve böylece öznel iyi oluşları artmış olabilir.

Erken annelik deneyimi yaşayan kadınlar üzerinden yapılan araştırmada sosyal desteğin özellikle bebeğin hayatının ilk 9 ayında önemli olduğunu ve desteği kimin nasıl verdiğinin önemli olduğunu ortaya çıkmıştır (Cronin, 2003). Partner duyarlılığının bir bileşeni de kişinin partneri tarafından ihtiyaçlarının görüldüğünün ve

desteklendiğinin hissedilmesidir. Kadınların anne olduktan sonra eşlerinden, bebek bakımı konusunda görev üstlenme ya da duygusal destek sağlama yollarıyla destek aldıkları ifade edilmiştir (Cronin, 2003). Aileleri ve arkadaşlarından destek gördüğünü algılayan bireylerin, bundan şüphe duyan ve desteklenmediğini düşünen bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmektedir (Lakey, 2013). Yeni anne olan bireyler de eşlerinin onları desteklediklerine yönelik algıları sebebiyle daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olmuş olabilirler.

Analiz sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarının umutsuzluk, algılanan kontrol ve algılanan partner duyarlılıkları aracılığıyla yordandığı sonucu elde edilmiştir. Anneliğin ilk yıllarında kişinin hem bireysel hem ilişkisel dinamikleri yönünden bu bulguların dikkate alınması, annelerin mutluluğunun korunması ve arttırılması için önemli katkılar sunabilir.

5.3. Mutluluğu Artırma Stratejilerinin Öznel İyi Oluşu Yordamasının Tartışılması ve Yorumlanması

Elde edilen bulgulara göre yeni anne olan bireylerin mutluluğu arttırma stratejilerinin öznel iyi oluşlarını umutsuzluk, algılanan kontrol ve algılanan partner duyarlılığı ile birlikte yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ardından alt boyutların yordayıcı özellik gösterip göstermediğine dair yapılan analizlerde; çevreye pozitif tepki verme, bedeni dinlendirme, istekleri doyurma ve mental kontrol alt boyutlarının yordayıcılık özelliği gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Bu durum stratejilerin anneler tarafından kullanılmasının önemini vurgulamaktadır. Literatür incelendiğinde bu bağlamda bazı araştırmalara rastlanmıştır. Alt boyutlardan olan doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunma ve dini inancın gereğini yerine getirme bağımsız değişkenlerinin ise yordayıcı özellik göstermediği görülmüştür.

Al Nima vd. (2012), 109 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada ergenlerin mutluluk arttırıcı stratejileri, mizaç ve karakter özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucunda mental kontrol, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak ve aktif boş zaman etkinlikleri öznel iyi oluşu yordayıcı özellik göstermiştir. Bu çalışma ile paralel olarak yeni anne olan bireylerin de mental kontrol ve istekleri doyurmak alt boyutlarından aldıkları puanlar öznel iyi oluş düzeylerini yordayıcı özellik göstermiştir. Ancak Al Nima vd. (2012)'nin çalışma verilerine zıt şekilde mevcut çalışmada doğrudan mutluluğa

yönelik davranışta bulunmak annelerin öznel iyi oluşlarını yordayıcı özellik göstermemektedir.

Tkach ve Lyubomirsky (2006)'nin etnik kökenleri farklı olan 500 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada da kişilik özellikleri, mutluluğu artırma stratejileri ve iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda mutluluğun en güçlü yordayıcıları olarak mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunmak, dini inanç, sosyal bağlılık, partileme ve aktif eğlencede bulunmak stratejileri listelenmiştir. Kişilik özelliklerinin, kişinin iyi oluşuyla ilişkisine özellikle mental kontrol, doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunmak ve sosyal bağlılığın aracılık ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Mevcut çalışma ile paralel olarak istekleri doyuracak aktivitelerin ve mental kontrolün yordayıcı özellik gösterdiği söylenebilir.

Caunt vd. (2013)'nin yaşları 18-84 arası değişen 201 yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmada öznel iyi oluşun nedenlerini incelemek için uzun vadeli olarak insanların kullandığı mutluluk tariflerinin analizi yapılmıştır. İnsanların sıklıkla kullandığı doğada yürüyüş yapmak gibi boş zaman aktiviteleri, davranışsal ve bilişsel etkinlikler ile sosyal bağlara sahip olmak; mevcut çalışmadaki istekleri doyurma ve çevreye pozitif tepki verme boyutunun yordayıcılık özellikleri ile paralellik göstermektedir.

Türkiye'de yetişkinlerin öznel iyi oluşla mutluluğu artırma stratejisi kullanımını inceleyen araştırmalar kısıtlıdır. Yavcık (2022) 331 itfaiye çalışanıyla gerçekleştirdiği tez çalışmasında başka değişkenlerle beraber bu ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, mevcut çalışma ile paralel şekilde çevreye pozitif tepki vermenin ve istekleri doyurmanın, öznel iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçlarından elde edilen bulgular değerlendirildiğinde en yüksek yordayıcı özelliği bedeni dinlendirme boyutunun oluşturduğu görülmüştür. Bedeni dinlendirme boyutu fiziksel olarak dinlenmek, uykuyu almak ve kafa dinlemek gibi davranışları içermektedir (Eryılmaz, 2017, 2021). Bu durum yeni anne olan bireylerin bedenlerini dinlendirecek etkinlikleri yerine getirmelerinin mutluluklarıyla ilişkisinin önemli olduğunu göstermektedir. Bu veri özellikle anneliği yeni tecrübe eden bireylerin fiziksel ihtiyaçlarını dikkate almak adına önemli bir bulgudur. Kadınların üçte ikisinden fazlası doğum sonrasında fiziksel olarak en az bir rahatsızlık yaşamakta,

bu nedenle doğum sonrası bakımları en az bir yıl boyunca önem teşkil etmektedir (Webb vd., 2008). Ayrıca 0-3 yaş bebeği olan annelerin ihtiyaç tatmini üzerine yapılan araştırmada ve ihtiyaç tatmini ile uyku sorunları, depresyon ve öfke arasında negatif doğrudan ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır (Olivieri vd., 2024). Araştırmada çalışan anneler için bu evrenin kritik öneme sahip olduğu ve ihtiyaç tatmininin desteklenmesinin önemi vurgulanmaktadır.

Montgomery-Downs vd. (2013) tarafından yapılan araştırmada benzer şekilde annelerin doğum sonrası ihtiyaçlarına vurgu yapılmıştır. Uyku probleminin doğum sonrası genel yorgunluğuna dikkat çeken çalışmada uyku bozukluğunun, genel yorgunluk, olumsuz bebek-ebeveyn etkileşimleri ile güçlü şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu yorgunluğun duygu ve ruh hali bozukluğunun başlangıcına katkıda bulunan önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışmalardan yola çıkarak mevcut çalışmada elde edilen bulgunun anlamlı olduğu düşünülmektedir. Anneler doğum sonrası süreçte bebek bakımı ve alışma sürecinin getirdiği zorlukla uyku gibi temel fizyolojik ihtiyaçlarını zor karşıladıkları için, bu tarz bedeni dinlendiren davranışlarını gerçekleştirmek onların mutluluğu ile yüksek ilişkili çıkmasına sebep olmuş olabilir. Bu sonuç annelerin fiziksel ihtiyaçlarının daha çok görülmesinin ve karşılanmasına destek olunmasının önemini vurgulamaktadır. Özellikle annenin çevresinde sosyal destek sağlayan bireylerin, bedeni dinlendirme davranışının mutlulukla ilişkisini bilmesi önemli olabilir. Çeşitli fırsatlar oluşturarak yoğun geçen bakım sürecinde anneyi dinlendirmek annenin öznel iyi oluşuna da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yordayıcılık gücü en yüksek bulunan ikinci alt boyutun ise istekleri doyurma boyutu olduğu görülmektedir. İstekleri doyurmak alt boyutu kişinin zamanını bitki-hayvan bakmak, el işi yapmak, müzik dinlemek gibi sevdiği etkinlikleri yaparak geçirmesini, gezip dolaşmasını içerir (Eryılmaz, 2017, 2021). Ancak anneliğin ilk yıllarında bebeğin ihtiyaçları önceliklendirilmekte ve annelerin kişisel ihtiyaçları ikinci planda kalmaktadır (Bialoskurski vd., 2002). Bu durum elde edilen bulguyu destekler niteliktedir. Araştırmaya katılan anneler de kendi ihtiyaçlarını ikinci plana atıp bebeklerinin ihtiyaçlarına öncelik verme eğiliminde olabilirler. Bu nedenle kendi ihtiyaçlarına yönelik davranışlarda bulunmak onların mutlu hissetmelerine, olumlu duygular hissetmelerine ve öznel iyi oluşlarındaki artışa sebebiyet veriyor olabilir.

Analiz sonuçlarına göre yeni annelerin öznel iyi oluşlarını yordayıcı özellik gösteren bir diğer alt boyut da çevreye pozitif tepki vermektir. Bu alt boyut kişinin çevresindeki insanlara yardımcı olması, onlarla ilgilenmesi, onların sorunlarına destek olması gibi davranışları içerir (Eryılmaz, 2017, 2021). İnsanlara yardımcı olmaya yönelik davranışlar sergilemek kişinin mutluluğuyla ilişkili bulunmuştur (Krause vd, 2018).

Annelerin çevreye pozitif tepki verme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordayıcı özellik göstermesinin bir sebebi bebeklerine bakım verme süreçleri olabilir. Annelerin bebeklerinin ihtiyaçlarını karşılamaktan keyif aldıkları, bebeklerine yardımcı olmanın onları duygusal olarak tatmin ettiği bilinmektedir (Giuliano vd., 2015; Ulutaş vd., 2016). Bu davranışı yeni anne oldukları süreçte gün içerisinde sıklıkla tekrarlamaları onların genel mutlulukları üzerinde baskın bir rolünün olmasına sebep oluyor olabilir.

Mental kontrol alt boyutunun da annelerin öznel iyi oluşlarını yordayıcı özellik gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Mutluluğu artırma stratejilerinden mental kontrol yapma alt boyutu kişinin mevcut mutluluğunu korumaya, büyük beklentileri azaltmaya ve olumsuz durumlara karşı mesafe koymaya yönelik davranışlarını içermektedir (Eryılmaz, 2017; 2021). Gallagher vd. (2009)'nin araştırmasında iyimserliğin öznel iyi oluşla olumlu yönde ilişkisi bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Bu bulguyla paralel olarak mental kontrol kapsamında olan iyimser tutumu tercih etmelerinin, yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarının yükselmesine faydası olmuş olabilir. Benzer şekilde Ahn vd. (2007)'nin çalışmasında kişinin sahip olduğu iyimser düşünceler ve olumlu beklentilerin kişinin mutluluğuyla pozitif yönde ilişkisi olduğu sonucu elde edilirken, olumsuz beklentilerin mutlulukla negatif yönlü ilişkisi olduğu bulunmuştur. De Juan vd. (2014)'nin araştırmasında kişinin iş, maddi gelir, boş zaman aktiviteleri, ev sahibi olma veya sağlık gibi belirli alanları hakkındaki olumlu beklentilere sahip olması kişilerin yaşam tatminini büyük ölçüde artırırken, olumsuz beklentilere sahip olmak mevcut tatmini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bulgular bireyin gelecekte deneyimlemeyi umduğu şeylerin de yaşam tatminiyle ilişkisini ortaya koymaktadır (De Juan vd., 2014).

Rossouw ve Lazarus (2015) annelerin hamilelik döneminden itibaren sahip olduğu beklentilerin duygu durumları ile ilişkisini araştırmıştır. Elde ettiği bulgular, kadınlara çocuk sahibi olmadan önce toplumsal ve öz beklentilerin öz saygı,

depresyon, kaygı ve stres seviyelerini etkileyebileceğini göstermiştir. Tüm bu araştırmalardan yola çıkarak mevcut araştırmada mental kontrolün annelerin öznel iyi oluşunu yordamasının sebebi, annelerin bebekleri ve gelecekleri ile ilgili olumlu beklentilere ve iyimser düşüncelere sahip olmaları ve duygu durumlarının bu beklentileri sayesinde olumlu olması olabilir.

Araştırmanın bulgular bölümünde belirtildiği gibi doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmanın yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarını yordayıcı özellik göstermediği sonucu elde edilmiştir. Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunmak alt boyutu bireylerin mutlu olmak için esprili davranması, müzik dinlemek şarkı söylemek gibi kendisini neşelendirecek aktiviteler yapması, neşeli olması gibi davranışları içermektedir (Eryılmaz, 2017, 2021). Araştırmaya katılan annelerin öznel iyi oluş seviyelerinde bu davranışların yordayıcı özellik göstermediği gürülmektedir.

Doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunma alt boyutundaki davranışların literatürde mizah stilleri, iyimserlik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkilere ilişkin bir araştırma bulunmaktadır (Čekrlija vd., 2024). Araştırmada olumlu mizah stilleri kullanan kişilerin, yalnızca olumsuz mizah stilleri kullanan veya hiçbir tür mizah kullanmayan üyelere kıyasla daha yüksek iyimserlik ve yaşam kalitesine sahip olduğu belirtilmiştir. Bu davranış boyutunu kullanmak yüksek yaşam kalitesine, dolayısıyla olumlu duygulanım ve öznel iyi oluşun yükselmesine yol açabilir ancak mevcut çalışmada böyle bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Diğer taraftan Gunderson ve Barrett (2017)'in araştırmasında bir bebeğe yüksek düzeyde duygusal destek sunmanın annelerde daha fazla depresif belirtiyi ve daha yüksek olumsuz duygulanımı öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiden yola çıkarak mevcut çalışmaya katılan annelerin dönemsel olarak bebekleriyle yoğun ilgilendikleri süreçte olduklarından, sürekli neşeli görünecek enerjiye sahip olamayabilecekleri ya da duygu durumları neşeli davranışları sık sergilemeleri için yeterli olmayabileceği düşünülebilir.

Araştırmada dini inancın gereğini yerine getirme alt boyutu yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini yordayıcı özellik göstermediği sonucu elde edilmiştir. Krause vd. (2018)'nin araştırmasında çeşitli dini katılım davranışlarının mutlulukla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Araştırmada ibadetleri daha sık gerçekleştiren kişilerin inançlarına daha bağlı oldukları, inançlarına daha bağlı olan kişilerin diğerlerine göre daha şefkatli olabildiği ve şefkatli bireylerin de diğerlerine

yardımcı olma eğiliminde olarak daha mutlu olabildikleri ifade edilmiştir. Mevcut araştırmada dini inanca dair davranışlar göstermenin yordayıcı özellik göstermemesinin çeşitli sebepleri olabilir. Mevcut katılımcılar manevi doyumlarını başka aktivitelerden ve etkileşimlerden karşılıyor ya da dini etkinliklere pek fazla zaman ayıramıyor olabilirler. Ayrıca temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak daha baskın olabilir ve bu stratejiyi baskın olarak kullanmıyor olabilirler.

Elde edilen veriler yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşlarının mutluluğu artırma stratejileri tarafından yordandığını göstermiştir. Özellikle bedeni dinlendirmek ve istekleri doyurmak alt boyutları diğer alt boyutlara göre daha yüksek yordayıcı özellik göstermektedir. Sonuçlar bu etkinliklerin anneler tarafından kullanılmasının annelerin mutlulukları için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Annelerin, annelerin çevresindeki sosyal destek sağlayan kişilerin, annelerle çalışan uzmanların bu bulguları bilmesi, bu sürecin duygusal olarak daha iyi yönetilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu stratejilerin kullanımı öznel iyi oluşla ilişkili olduğundan, teşvik edilmesi halinde anneler için mutsuzluk açısından önleyici etkisi de olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşları ile mutluluğu arttırma stratejileri ve umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı ve algılanan kontrol düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen veriler uygun yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ulaşılan bulguların daha önceki çalışmalar karşılaştırılması sonucu, benzer ve farklı yönleri tartışılmıştır. Gelecek araştırmalar için araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda listelenmiştir:

1. Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puanlarında algılanan sosyoekonomik düzey açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Sosyoekonomik düzeyini yüksek olarak algılayan annelerin orta ve düşük olarak algılayan annelere göre öznel iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
2. Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puanlarında çalışma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Çalışan ve çalışmayan annelerin öznel iyi oluş seviyelerinde anlamlı bir farklılık yoktur.
3. Yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş puanlarında sahip olunan çocuk sayısı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.
4. Yeni anne olan bireylerin umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu artırma stratejileri öznel iyi oluş seviyelerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
5. Mutluluğu artırma stratejilerinin çevreye pozitif tepki verme, bedeni dinlendirme, istekleri doyurma ve mental kontrol boyutları yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluş seviyelerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ancak dini inancın gereğini yerine getirmek ve doğrudan mutluluğa yönelik davranışlarda bulunma alt boyutları öznel iyi oluşu yordayıcı özellik göstermemektedir.

6.2. Öneriler

Alan uygulayıcılarına yönelik öneriler aşağıda listelenmiştir:

1. Araştırma sonucunda yeni anne olan bireylerin umutsuzluk, algılanan partner duyarlılığı, algılanan kontrol ve mutluluğu artırma stratejilerinin öznel iyi oluşlarını yordadığı sonu elde edilmiştir. Bu bulgudan hareketle, uzmanlar tarafından önceden planlanan ebeveyn okul programlarının içeriğine, anneliğe hazırlanan kadınların ruh halini korumaya yönelik anne olduktan sonraki psikolojik süreç, lohusalık depresyonu, umut gibi konularda bilgilendirici seminer başlıkları eklenebilir.
2. Algılanan partner duyarlılığının öznel iyi oluşu yordamasından yola çıkarak, ebeveyn okulu içeriklerine ayrıca babalara yönelik olarak partner desteği ve duyarlılığını artırmanın önemine dair bilgilendirici eğitimler eklenebilir.
3. Mutluluğu artırma stratejilerinin alt boyutlarından olan çevreye pozitif tepki verme, bedeni dinlendirme, istekleri doyurma ve mental kontrolün öznel iyi oluşu yordadığı bulgusundan yola çıkarak, anneliğin ilk yıllarında kişinin iyi olma halini koruyacak ve arttıracak çeşitli püf noktalarının sunulduğu eğitim ve online seminerler düzenlenebilir.
4. Çalışan ve çalışmayan annelere yönelik mutluluğu artırma stratejilerinin kullanımını teşvik edecek önerilerde bulunacak programlar, atölye çalışmaları düzenlenebilir.
5. Araştırma bulgularından yola çıkılarak annelerin mutluluk düzeyleri için umut, partner duyarlılığı, algılanan kontrol konularında önleyici çalışmalar gerçekleştirilebilir. Algılanan kontrolün öznel iyi oluşla ilişkisi sebebiyle anneler yeni deneyimler yaşayacakları süreç hakkında önceden hazırlıklı olmaya teşvik edilerek süreci yönetebileceklerine yönelik kontrol algıları desteklenebilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda listelenmiştir:

1. Araştırma, bebeklerin içinde bulundukları ay göz önünde bulundurularak 0-6, 6-12 gibi çeşitli yaş gruplarına yönelik olarak daha kapsamlı bir şekilde ve faklı değişkenler ile çalışılabilir.
2. Annelerin, bebek doğmadan önce ve bebek doğunca sahip oldukları öznel iyi oluş ile karşılaştırma yapabilmek adına boylamsal bir çalışma yürütülebilir.

3. Sonraki çalışmalarda annelerin medeni durumu da dikkate alınarak boşanmış anneler özelinde ayrı bir araştırma yapılabilir.
4. Anneliğin ilk kez deneyimlendiği sürecin anne üzerindeki psikolojik etkilerini incelemek için yalnızca tek çocuğu olan annelere yönelik de çalışmalar gerçekleştirilebilir.
5. Konunun çalışılma sıklığındaki sınırlılık sebebiyle, öznel iyi oluşun çeşitli değişkenler ile ilişkisi üzerine ele alınması alana katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmada yeni anne olan bireylerin öznel iyi oluşları ile umutsuzluk, algılanan kontrol, algılanan partner duyarlılığı ve mutluluğu artırma stratejilerinin ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen verilerin, araştırmacılara ve uzmanlara yeni anne olan bireylerle yaptıkları uygulamalar için katkısı olabilir.

KAYNAKÇA

Abramson L.Y., Metalsky G.I., & Alloy L.B. (1989). Hopelessness depression- a theory-based subtype of depression. *Psychological Review, 96*, 358–372.

Ahn, N., Mochón, F., & de Juan, R. (2007). Expectations and happiness. *Documento de trabajo,* (1), 0-24.

Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.

Akgemci, T., & Kalfaoğlu, S. (2018). Algılanan kontrolün yetki devri ve performansla ilişkisi üzerine bir araştırma. E. Yılmaz ve S. A. Sulak (Ed.) *Human Society and Education in the Changing World.* (24-33 ss.). Konya: Palet Yayınları.

Akın, H. ve Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi. *Öneri, 10*(37), 183-193.

Aksel, B. (2018). *0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek açısından yordanması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Aktaş, Ç., & Boyacıoğlu, İ. (2024). Güvensiz bağlanma yönelimlerinin algılanan partner duyarlılığı ile ilişkisinde romantik anıların işlevlerinin aracılık etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, *7*(1), 12-30. https://doi.org/10.26677/tr1010.2024.1360

Akyüz, A. N. (2023). *Yeni anne olmuş evli kadınlarda ilişkisel belirsizlik cinsiyet rollerine ilişkin kalıp yargılar partner duyarlılığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler: ilişkisel türbülans modeli bakış açısıyla bir inceleme* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

Al Nima, A., Archer, T., & Garcia, D. (2012). Adolescents' happiness-increasing strategies, temperament, and character: mediation models on subjective well-being. *Health, 4*(10), 802-810. https://doi.org/10.4236/health.2012.410124

Altay, Ç., & Arıkan, D. (2015). Subakut sklerozan panensefalit (SSPE) hastalarının ebeveynlerindeki depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hastanesi Dergisi*, *5*(1), 54-60. https://doi.org/10.5222/buchd.2015.054

Araneda, M. E., Santelices, M. P., & Farkas, C. (2010). Building infant–mother attachment: the relationship between attachment style, socio-emotional well-being and maternal representations. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *28*(1), 30-43. https://doi.org/10.1080/02646830903294987

Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F., & Turan, D. (2010). Yatan hastalarda umutsuzluk ve sosyal destek düzeyi ve bunları etkileyen faktörler. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, *18*(2), 87-97.

Atabey, D. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının problem davranışları ile ebeveynlerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, *12*(25), 131-148. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.12236

Atmaca, G., & Çeviker, A. (2021). Sosyo-demografik değişkenlerine göre spor merkezlerine üye kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *4*(2), 103-112. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.54174

Avendano, M., Berkman, L. F., Brugiavini, A., & Pasini, G. (2015). The long-run effect of maternity leave benefits on mental health: evidence from European countries. *Social Science & Medicine*, *132*, 45-53. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.02.037

Avşaroğlu, S., & Gilik, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne-babaların kaygı durumlarına göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *İlköğretim Online, 16*(3), 1022-1035. http://dx.doi.org/10.17051/ilkonline.2017.330239

Ay, F., Tektaş, E., Mak, A., & Aktay, N. (2018). Postpartum depresyon ve etkileyen faktörler: 2000–2017 araştırma sonuçları. *Journal of Psychiatric Nursing, 9*(3), 147-152. https://doi.org/10.14744/phd.2018.31549

Ayvaz S., Hocaoğlu Ç., Tiryaki A., & Ak İ. (2006) Trabzon il merkezinde doğum sonrası depresyon sıklığı ve gebelikteki ilişkili demografik risk etmenleri. *Türk Psikiyatri Dergisi; 17*, 243-251.

Babaroğlu, A., & Serter, G. Ö. (2023). Ebeveynlerin Kaygı ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Ebeveynlik Davranışlarının İncelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, *18*(4), 1215-1235. https://doi.org/ 10.7827/TurkishStudies.69267

Baker, L. A., Cahalin, L. P., Gerst, K., & Burr, J. A. (2005). Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment. *Social Indicators Research*, *73*, 431-458. https://doi.org/10.1007/s11205-005-0805-6

Barnhill, L. R., & Longo, D. (1978). Fixation and regression in the family life cycle. *Family Process*, *17*(4), 469-478.

Bateman, L., & Bharj, K. (2009). The impact of the birth of the first child on a couple's relationship. Evidence-Based Midwifery, 7(1), 16+.

Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S., & Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *23*(2), 139-145.

Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(6), 861–865.

Bettencourt, B., & Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanism for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of personality and social psychology*, *81*(6), 1131-1143. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1131

Beydağ, K. D. (2007). Doğum sonu dönemde anneliğe uyum ve hemşirenin rolü. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, *6*(6), 479-484.

Bialoskurski, M. M., Cox, C. L., & Wiggins, R. D. (2002). The relationship between maternal needs and priorities in a neonatal intensive care environment. *Journal of advanced nursing*, *37*(1), 62-69. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02057.x

Bloom, K. C. (1995). The development of attachment behaviors in pregnant adolescents. *Nursing research*, *44*(5), 284-289.

Boehm, J. K., Chen, Y., Williams, D. R., Ryff, C., & Kubzansky, L. D. (2015). Unequally distributed psychological assets: are there social disparities in optimism, life satisfaction, and positive affect?. *PloS one*, *10*(2), e0118066. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118066

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, *55*(1), 15-23. https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.1

Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(8), 917-927.

Cabar, H., Altay, B., & Saraçoğlu, E. (2019). Engelli çocuğu olan ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *7*(97), 53-67. http://dx.doi.org/10. 29228/ASOS.36774

Carton, J. S. (1996). An observational study of antecedents of locus of control of reinforcement. *International Journal of Behavioral Development*, *19*(1), 161-176. https://doi.org/10.1080/016502596386009

Carton, J. S., Ries, M., & Nowicki Jr, S. (2021). Parental antecedents of locus of control of reinforcement: A qualitative review. *Frontiers in Psychology*, *12*(565883), 1-9. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565883

Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the causes of subjective well-being: A content analysis of peoples' recipes for long-term happiness. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 475-499. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9339-1

Chamberlain, K. (1988). On the structure of subjective well-being. *Social indicators research*, *20*, 581-604. https://doi.org/10.1007/BF03359559

Chapman, B., & Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter?. *Journal of Happiness Studies*, *17*(2), 533-551. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9607-3

Chi, P., Du, H., King, R. B., Zhou, N., Cao, H., & Lin, X. (2019). Well-being contagion in the family: Transmission of happiness and distress between parents and children. *Child Indicators Research*, *12*, 2189-2202. https://doi.org/ 10.1007/s12187-019-09636-4

Chorpita, B. F. & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, *124*, 3-21. https://doi.org/ 10.1037/0033-2909.124.1.3

Classen, A. (2018). The human quest for happiness and meaning: Old and new perspectives: Religious, philosophical, and literary reflections from the past as a platform for our future: St. Augustine, Boethius, and Gautier de Coincy. *Athens Journal of Humanities & Arts*, *5*(2), 179-206. https://doi.org/ 10.30958/ajha.5.2.3

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: an attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of personality and social psychology*, *78*(6), 1053. https://doi.org/ 10.1037/0022-3514.78.6.1053

Collins, N. L., Kane, H. S., Metz, M. A., Cleveland, C., Khan, C., Winczewski, L., Bowen, J., & Prok, T. (2014). Psychological, physiological, and behavioral responses to a partner in need: The role of compassionate love. *Journal of Social and Personal Relationships*, *31*(5), 601-629. https://doi.org/10.1177/0265407514529069

Compas, B. E., Banez, G. A., Malcarne, V., & Worsham, N. (1991). Perceived control and coping with stress: A developmental perspective. *Journal of social Issues*, *47*(4), 23-34. https://doi.org/ 10.1111/j.1540-4560.1991.tb01832.x

Connell, J. P. (1985). A new multidimensional measure of children's perceptions of control. *Child development*, 1018-1041. https://doi.org/10.2307/1130113

Crasta, D., Rogge, R. D., Maniaci, M. R., & Reis, H. T. (2021). Toward an optimized measure of perceived partner responsiveness: Development and validation of the perceived responsiveness and insensitivity scale. *Psychological Assessment*, *33*(4), 338-355. https://doi.org/ 10.1037/pas0000986

Cronin, C. (2003). First-time mothers–identifying their needs, perceptions and experiences. *Journal of Clinical Nursing (Wiley-Blackwell)*, *12*(2). https://doi.org/ 10.1046/j.1365-2702.2003.00684.x.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge university press.

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In: Flow and The Foundations of Positive Psychology. Springer, Dordrecth. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15

Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness studies*, *3*, 37-69. https://doi.org/10.1023/A:1015678915305

Čekrlija, Đ., Kulakow, S., Aluja, A., & Garca, L. F. (2025). The relationship between humor styles, optimism and quality of life, and the role of the gender, age and socio-economic status: A Typological Approach. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *10*(1), 1-21. https://doi.org/10.1007/s41042-024-00208-8

Çakar, F. S., Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2016). Predicting hopelessness by coping styles, depression and meaning in life. *Journal of Human Sciences, 13*(3), 4565-4578. https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.3885

Çam Çelikel, F., & Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Nöropsikiyatri Arşivi*, *45*(4), 122-129.

Çankaya, S., Yılmaz, S. D., Can, R., & Kodaz, N. D. (2017). Postpartum depresyonun maternal bağlanma üzerine etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *4*, 232-240.

Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, *71*(2), 375-400. https://doi.org/10.1501/SBFder_0000002397

Çot, D. A., & Aytaç, N. (2022). Adana ili Seyhan ilçesindeki bir devlet hastanesinde yeni doğum yapmış kadınlarda sağlık okuryazarlığı durumu ve anne ile yeni doğan üzerindeki sağlık sonuçları araştırması. *Sakarya Tıp Dergisi*, *12*(4), 603-615. https://doi.org/10.31832/smj.1164237

Dal, S., & Sevüktekin, M. (2018). Türkiye'de öznel iyi oluşun yaşam alanları yaklaşımı ile ölçülmesi. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 433-446. https://doi.org/10.18092/ulikidince.351465

De Juan, R., Mochón, F., & Rojas, M. (2014). Expectations and happiness: Evidence from Spain. *Journal of Social Research & Policy, 5*(2), 89-102.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin 95*(3), 542– 575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social Indicators Research, 31(2), 103-157. https://doi.org/10.1007/BF01207052

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1-43. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, *7*(3), 181-185. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x

Diener, E., & Lucas, R. E. (2019). Personality traits. *General psychology: Required reading*, *278-295*. https://doi.org/10.1177/0956797617714579

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018a). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, *4*(1), 1-49. https://doi.org/ 10.1525/collabra.115

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*(4), 305-314. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*(1), 403-425. https://doi.org/ 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018b). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, *2*(4), 253-260. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6

Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 81–84. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. https://doi.org/ 10.1037/0033-2909.125.2.276

Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 213-231). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute?. *Social indicators research*, *28*, 195-223. https://doi.org/10.1007/BF01079018

Dijkstra, M. T., & Homan, A. C. (2016). Engaging in rather than disengaging from stress: Effective coping and perceived control. *Frontiers in Psychology, 7*, 1415. https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2016.01415

Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavrami: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz dergisi*, *1*(3), 134-138. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000044

DiMaria, C. H., Peroni, C., & Sarracino, F. (2020). Happiness matters: Productivity gains from subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 21*(1), 139-160. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00074-1

Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *33*(33), 107-117.

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *10*(3), 585-602.

Doğruyol, S. (2023). Romantik ilişkilerde öznel iyi oluş ile partnere kendini açma düzeyi arasındaki ilişkide algılanan partner duyarlılığının rolü. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, *11*(27), 39-52. https://doi.org/10.7816/nesne-11-27-04

Drigotas, S. M., Rusbult, C. E., Wieselquist, J., & Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(2), 293-323. https://doi.org/ 10.1037//0022-3514.77.2.293

Durak Batigun, A. (2005). Suicide probability: a study on reasons for living, hopelessness and loneliness. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *16*(1), 113-23.

Durat, G., Atmaca, G. D., Ünsal, A., & Kama, N. (2017). Özel gereksinimi olan çocukların ailelerinde umutsuzluk ve depresyon. *Osmangazi Tıp Dergisi*, *39*(3), 49-57. https://doi.org/10.20515/otd.300262

Duvall, E. M. (1972). Family development applications: An essay review. *The Family Coordinator, 21*(3), 331-333.

Ege, E., Timur, S., Zincir, H., Geckil, E., & Sunar-Reeder, B. (2008). Social support and symptoms of postpartum depression among new mothers in Eastern Turkey. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, *34*(4), 585-593. https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.2008.00718.x

Emir, S. E. (2010). İngilizce öğretmen adaylarının algılanan kontrolü ile algılanan öz yeterlikleri arasındaki ilişki üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(3), 979-992. https://doi.org/10.29228/joshas.63309

Erbay, E., Topal, S., Tiryaki, Ö., & Çınar, N. (2018). Annelik deneyimi ile çocuk sevme düzeyi arasındaki ilişki ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 34*(3), 34-44.

Eren, K. A., & Aşıcı, A. A. (2017). The determinants of happiness in Turkey: Evidence from city-level data. *Journal of Happiness Studies, 18*, 647-669. https://doi.org/ 10.1007/s10902-016-9746-9

Ergün, E. ve Sezgin Nartgün, Ş. (2017). Öğretmen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya University Journal of Education, 7*(2), 385-397. https://doi.org/10.19126/suje.296824

Eroğlu, N. V., & Güdücü, B. (2019). Hamile kadınlarda stres ve öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Kocaeli örneği. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 5*(1), 71-84.

Ersanlı, E., & Gün, K. (2022, 6 Mart). *Evli bireylerin algıladıkları partner duyarlılığı ile evlilik uyumu ilişkisi*. [Bildiri sunumu]. International Conference on Global Practice of Multidisciplinary Scientific Studies, Kıbrıs.

Eryılmaz, A. (2007). Alan genel algılanan kontrol ölçeğinin geliştirilmesi. I. Psikoloji Öğrencileri Lisansüstü Öğrencileri Kongresi Bildiri Metinleri, *İzmir Ekonomi Üniversitesi Yayınları, 15*, 62-68.

Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 4*(33), 81-88.

Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 14*, 17-28.

Eryılmaz, A. (2017). Yetişkinler için Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin geliştirilmesi. *Journal of Mood Disorders, 7*(2),116-123.

Eryılmaz, A. (2021). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji.* (4. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları. https://doi.org/ 10.14527/9786053648123

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online, 9*(3), 952-959.

Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve algılanan kontrol. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*(2), 359-380.

Eryılmaz, A., & Sapsağlam, Ö. (2018). Development of Subjective Wellbeing Increasing Strategies Scale for children (1-5 Ages) their mothers use. *Journal of Education and Training Studies, 6*(6), 77-83. https://doi.org/10.11114/jets.v6i6.3125

Estlein, R., & Theiss, J. A. (2022). Responsiveness and control in marital and parental communication: Exploring interdependent relationships across family subsystems. *Journal of Family Studies, 28*(3), 968-985. https://doi.org/ 10.1080/13229400.2020.1773294

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics.* Sage Publications.

Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*(4), 483. https://doi.org/10.1037/0022-0167.30.4.483

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology, 9*(2), 103-110. https://doi.org/ 10.1037/1089-2680.9.2.103

Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, *77*(4), 1025-1050. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x

George, D., & Mallery, P. (2013). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 386.

George, L. (2005). Lack of preparedness: experiences of first-time mothers. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, *30*(4), 251-255. https://doi.org/10.1097/00005721-200507000-00009

Girardi, P., Pompili, M., Innamorati, M., Serafini, G., Berrettoni, C., Angeletti, G., Koukopoulos, A., Tatarelli, R., Lester, D., Roselli, D., & Primiero, F. M. (2011). Temperament, post-partum depression, hopelessness, and suicide risk among women soon after delivering. *Women & Health, 51*(5), 511-524. https://doi.org/10.1080/03630242.2011.583980.

Giuliano, R. J., Skowron, E. A., & Berkman, E. T. (2015). Growth models of dyadic synchrony and mother–child vagal tone in the context of parenting at-risk. *Biological psychology*, *105*, 29-36. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.12.009.

Gordon, A. M., & Diamond, E. (2023). Feeling understood and appreciated in relationships: Where do these perceptions come from and why do they matter?. *Current Opinion in Psychology*, *53*, 101687. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101687.

Gunderson, J., & Barrett, A. E. (2017). Emotional cost of emotional support? The association between intensive mothering and psychological well-being in midlife. *Journal of Family Issues*, *38*(7), 992-1009. https://doi.org/10.1177/0192513X15579502

Gümüş, A. B., Keskin, G., Alp, N., Özyar, S., & Karsa, A. (2012). Postpartum depresyon yaygınlığı ve ilişkili değişkenler. *New Symposium Journal, 50*(3), 145-154.

Gürgan, U., & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *6*(6), 516-536.

Haga, S. M., Drozd, F., Brendryen, H., & Slinning, K. (2013). Mamma mia: a feasibility study of a web-based intervention to reduce the risk of postpartum depression and enhance subjective well-being. *JMIR research protocols*, *2*(2), e2659. https://doi.org/10.2196/resprot.2659

Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, *1*, 207-225. https://doi.org/10.1023/A:1010075527517

Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of lifespan development. *Psychological Review*, *117*(1), 32–60. https://doi.org/10.1037/a0017668

Heppner, P. P., Witty, T. E., & Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the Problem Solving Inventory. *The Counseling Psychologist*, *32*(3), 344-428. https://doi.org/10.1177/0011000003262793

Hildingsson, I., Tingvall, M., & Rubertsson, C. (2008). Partner support in the childbearing period—A follow up study. *Women and Birth*, *21*(4), 141-148. https://doi.org/10.1016/j.wombi.2008.07.003

Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, *31*(2), 311. https://doi.org/10.1037/h0076270

Huss, B., & Pollmann-Schult, M. (2020). Relationship satisfaction across the transition to parenthood: The impact of conflict behavior. *Journal of family issues*, *41*(3), 383-411. https://doi.org/10.1177/0192513X19876084

Itzchakov, G., Reis, H. T., & Weinstein, N. (2022). How to foster perceived partner responsiveness: High-quality listening is key. *Social and Personality Psychology Compass*, *16*(1), e12648. https://doi.org/10.1111/spc3.12648

Javadifar, N., Majlesi, F., Nikbakht, A., Nedjat, S., & Montazeri, A. (2016). Journey to motherhood in the first year after child birth. *Journal of family & reproductive health*, *10*(3), 146.

Josephine, C., & Satiadarma, M. P. (2023). The role of perceived partner responsiveness in the relationship between attachment and subjective well-being of broken home women. *Bisma The Journal of Counseling*, *7*(3), 389-398. https://doi.org/10.23887/bisma.v7i3.70349

Kalyoncuoğlu, S. (2018). Algılanan kontrolün psikolojik sahiplenmeye etkisinde maksimum fiyatı ödeme istekliliğinin düzenleyici rolü: Mercedes marka otomobil kullanıcıları üzerinde bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, *10*(3), 974-994. https://doi.org/10.20491/isarder.2018.509

Kamilçelebi, H. (2024). Sosyoekonomik statünün duygu ve davranışlara etkisi. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 46*(1), 1-19. https://doi.org/10.14780/muiibd.1439507

Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, *24*(4), 535-555. https://doi.org/10.1177/0265407507079245

Karakus, Ö. (2018). Depression and hopelessness levels of university students according to their opinions on finding employment or falling out of labor force in Turkey. *Universal Journal of Educational Research*, *6*(1), 190-194. https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060120

Karal, E. (2023). Ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağı travmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişki. *International Journal of New Approaches in Social Studies*, *7*(1), 48-63. https://doi.org/10.38015/sbyy.1287792

Karal, E., & Atak, H. (2024). Tek eşli ve çok eşli ailelerde yaşayan ergenlerde öz-yeterlik, öznel iyi oluş ve çocukluk çağı ruhsal travmaları. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, *8*(63), 1763-1776. https://doi.org/10.29228/smryj.64607

Karataş, Z. (2014). Psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umutsuzlukları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim*, *39*(173), 118-128.

Kato, T., & Snyder, C. R. (2005). The relationship between hope and subjective well-being: reliability and validity of the dispositional Hope Scale, Japanese version. *Shinrigaku Kenkyu: The Japanese Journal of Psychology*, *76*(3), 227-234. https://doi.org/ 10.4992/jjpsy.76.227

Kenny, A. (2011). *Life, Liberty and the pursuit of utility: Happiness in philosophical and economic thought* (Vol. 7). Andrews UK Limited.

Kermen, U. ve Sarı, T. (2014). Üniversite öğrencilerinde ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 175-185. https://doi.org/10.17240/aibuefd.2014.14.2-5000091533

Keskin, G., & Babacan-Gümüş, A. (2014). İnfertilite: Umutsuzluk perspektifinden bir inceleme. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemsireleri Dernegi*, *5*(1), 9-16. https://doi.org/10.5505/phd.2014.07269

Kim, G. H. (2011). The effects of employed and unemployed mother's parenting efficacy and parental role satisfaction on life-satisfaction. *Journal of the Korean Home Economics Association*, *49*(5), 49-57. https://doi.org/10.6115/khea.2011.49.5.049

Kinser, P. A., Jallo, N., Amstadter, A. B., Thacker, L. R., Jones, E., Moyer, S., Rider, A., Karjane, N., & Salisbury, A. L. (2021). Depression, anxiety, resilience, and coping: the experience of pregnant and new mothers during the first few months of the COVID-19 pandemic. *Journal of women's health*, *30*(5), 654-664. https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8866

Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, *2*(2), 105-125. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x

Koç, A., Demirkol, M. E., Uzun, L. N., & Tok, H. H. (2021). COVİD-19 sebebiyle bir kurumda karantina altında bulunan bireylerde kaygı ve umutsuzluk düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *7*(1), 54-63. https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.817512

Koç, Ö., Özkan, H., & Bekmezci, H. (2016). Annelik rolü ve ebeveynlik davranışı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *İzmir Dr. Behçet Uz Çocuk Hast. Dergisi, 6*(2), 143-150. https://doi.org/10.5222/buchd.2016.143

Kouri, G., Messerli-Bürgy, N., Meuwly, N., Richter, M., & Schoebi, D. (2025). Perceived partner responsiveness across the transition to parenthood: The role of attachment insecurity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *0*(0), 1–28. https://doi.org/10.1177/02654075251332725

Korğalı, E. Ü., & Tunç, G. (2023). The levels of postpartum depression, anxiety, and hopelessness of the mothers of infants receiving therapeutic hypothermia in NICU. *Children's Health Care*, *52*(4), 469-486. https://doi.org/10.1080/02739615.2022.2160331

Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23*(2), 399-413.

Korpi, T. (1997). Is utility related to employment status? Employment, unemployment, labor market policies and subjective well-being among Swedish youth. *Labour Economics*, *4*(2), 125-147. https://doi.org/10.1016/S0927-5371(97)00002-X

Kostak, M. A., & Avci, G. (2013). Hopelessness and depression levels of parents of children with cancer. *Asian Pacific journal of cancer prevention*, *14*(11), 6833-6838. https://doi.org/10.7314/APJCP.2013.14.11.6833

Krause, N., Ironson, G., & Hill, P. (2018). Religious involvement and happiness: Assessing the mediating role of compassion and helping others. *The Journal of social psychology*, *158*(2), 256-270. https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1331992

Kurt, N., & Özkan, H. (2023). Annelik rolü ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *4*(3), 335-343. https://doi.org/10.5336/healthsci.2022-88880

Lakey, B. (2013). Perceived social support and happiness: The role of personality and relational processes. *Oxford Handbook of Happiness,* 847–859. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0062

Lang, F. R., & Heckhausen, J. (2001). Perceived control over development and subjective well-being: Differential benefits across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(3), 509. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.3.509

Lawrence, E., Cobb, R. J., Rothman, A. D., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2009). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology, 22*, 41-50. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.41

Lemola, S., Stadlmayr, W., & Grob, A. (2007). Maternal adjustment five months after birth: the impact of the subjective experience of childbirth and emotional support from the partner. *Journal of reproductive and infant psychology*, *25*(3), 190-202. https://doi.org/10.1080/02646830701467231

Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., Talib, M. A., Lester, D., & Jia, C. X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PloS One*, *14*(7), 1-10. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372

Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Handbook of Emotions. Lewis, M., Havilan-Jones, J., & Barrett L. F. (Ed.), *Subjective well-being*. (p. 471-484). Division of Guilford Publication. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6

Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). The Science of Well-Being: The collected works of Ed Diener. Diener, E. (Ed.) *Personality and subjective well-being.* (p. 75-102). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6

Luhmann, M., & Intelisano, S. (2018). Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. *Handbook of well-being*, 1-26.

Luppi, F. (2016). When is the second one coming? The effect of couple's subjective well-being following the onset of parenthood. *European Journal of Population*, *32*, 421-444. https://doi.org/10.1007/s10680-016-9388-y

Luppi, F., & Mencarini, L. (2018). Parents' subjective well-being after their first child and declining fertility expectations. *Demographic Research*, *39*, 285-314. https://doi.org/10.4054/DemRes.2018.39.9

Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological science*, *7*(3), 186-189. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, *131*(6), 803. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Marchetti, I., Alloy, L. B., & Koster, E. H. (2023). Breaking the vise of hopelessness: Targeting its components, antecedents, and context. *International Journal of Cognitive Therapy*, *16*(3), 285-319. https://doi.org/10.1007/s41811-023-00165-1

Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dobbin, J. (1987). Is stress always bad? Telic versus paratelic dominance as a stress-moderating variable. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(5), 970-982. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.5.970

Martínez-Pastor, J. I., Jurado-Guerrero, T., Fernández-Lozano, I., & Castellanos-Serrano, C. (2024). Caring fathers in Europe: Toward universal caregiver families?. *Gender, Work & Organization*, *31*(5), 1616-1638. https://doi.org/10.1111/gwao.12948

Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511812736

Matthey, S., Barnett, B., Howie, P., & Kavanagh, D. J. (2003). Diagnosing postpartum depression in mothers and fathers: Whatever happened to anxiety?. *Journal of affective disorders*, *74*(2), 139-147. https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00012-5

McGue, M., Bacon, S., & Lykken, D. T. (1993). Personality stability and change in early adulthood: A behavioral genetic analysis. *Developmental psychology*, *29*(1), 96-109. https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.1.96

Michalos, A. C. (1986). An application of multiple discrepancies theory (MDT) to seniors. *Social Indicators Research*, *18*, 349-373. https://doi.org/10.1007/BF00300488

Miller-Smedema, S., Catalano, D., & Ebener, D. J. (2010). The relationship of coping, self-worth, and subjective well-being: A structural equation model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, *53*(3), 131-142. https://doi.org/10.1177/0034355209358272

Montgomery-Downs, H. E., Stremler, R., & Insana, S. P. (2013). Postpartum sleep in new mothers and fathers. *The Open Sleep Journal*, *6*(1), 87-97. https://doi.org/10.2174/1874620901306010087

Mróz, M., Stobnicka, D., Marcewicz, A., Szlendak, B., & Iwanowicz-Palus, G. (2024). Stress and coping strategies among women in late motherhood. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(1995), 1-13. https://doi.org/10.3390/jcm13071995

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of positive psychology*, *89* 89-105. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16

Ngamaba, K. H., Panagioti, M., & Armitage, C. J. (2017). How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *The European Journal of Public Health*, *27*(5), 879-885. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx081

Nilsson, L., Thorsell, T., Hertfelt Wahn, E., & Ekström, A. (2013). Factors influencing positive birth experiences of first-time mothers. *Nursing research and practice, 2013*(1), 349124. https://doi.org/10.1155/2013/349124

Odabaşı, N., & Curun, F. (2022). Genç yetişkinlerde özgünlük ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide öz-bilincin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, *4*(4), 340-351. https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.4.05

Orden, S. R., & Bradburn, N. M. (1968). Dimensions of marriage happiness. *American Journal of Sociology, 73*(6), 715-731. https://doi.org/10.1086/224565

Olivieri, R., Lo Presti, A., Costa, S., Ariemma, L., & Fabbri, M. (2024). Mothers balancing work and family: the associations with emotional well-being, sleep–wake problems and the role of basic needs. *BMC psychology*, *12*(1), 750. https://doi.org/10.1186/s40359-024-02241-3

Özmen, D., Erbay-Dündar P., Çetinkaya A. Ç., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9*, 8-15. https://doi.org/10.5455/pmb 1-1393401116

Öztürk, N., & Aydın, N. (2018). Anne ruh sağlığının önemi. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, *1*(2), 29-36. https://doi.org/10.26695/mukatcad.2018.9

Özyazıcıoğlu, N., & Tüfekci, F. G. (2009). Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde bebekleri bakım alan annelerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, *12*(4), 66-73. https://doi.org/10.5336/nurses.2020-77350

Palancı, M. (2017). Engelli çocuğa sahip anne babaların aile yılmazlığı, öznel iyi oluş ve evlilik uyumlarının psiko-sosyal yeterlikler ile yordanması. *Eğitim ve Bilim, 43*(193), 217-236. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15390/EB.2017.4384

Palancı, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin algılanan kontrol düzeyi ve sosyal öz yeterlik algılarının psikolojik semptomlarla ilişkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *25*(3), 477-487. https://doi.org/10.17556/erziefd.1311359

Park, Y., Impett, E. A., MacDonald, G., & Lemay Jr, E. P. (2019). Saying "thank you": Partners' expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *117*(4), 773-806. https://doi.org/10.1037/pspi0000178

Peiró, A. (2006). Happiness, satisfaction and socio-economic conditions: Some international evidence. *The Journal of Socio-Economics*, *35*(2), 348-365. https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.042

Piff, P. K., & Moskowitz, J. P. (2018). Wealth, poverty, and happiness: Social class is differentially associated with positive emotions. *Emotion*, *18*(6), 902. https://doi.org/10.1037/emo0000387

Pleeging, E., Burger, M., & Van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life, 16*(3), 1019-1041. https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4

Quadros-Wander, S. D., McGillivray, J., & Broadbent, J. (2014). The influence of perceived control on subjective wellbeing in later life. *Social indicators research, 115*, 999-1010. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0243-9

Reis, H. T. (2012). Perceived partner responsiveness as an organizing theme for the study of relationships and well-being. In L. Campbell & T. J. Loving (Eds.), *Interdisciplinary research on close relationships: The case for integration* (pp. 27–52). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13486-002

Reis, H. T., & Gable, S. L. (2015). Responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, *1*, 67-71. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.001

Reis, H. T., Lee, K. Y., O'Keefe, S. D., & Clark, M. S. (2018). Perceived partner responsiveness promotes intellectual humility. *Journal of Experimental Social Psychology*, *79*, 21-33. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.05.006

Reis, H.T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), Handbook of Personal Relationships (pp. 367–389). Chichester, England: Wiley. https://doi.org/10.4324/9780203732496-5

Riddick, C. C. (1985). Life satisfaction for older female homemakers, retirees, and workers. *Research on Aging*, *7*(3), 383-393. https://doi.org/10.1177/0164027585007003004

Robinson, S. A., & Lachman, M. E. (2018). Perceived control and cognition in adulthood: The mediating role of physical activity. *Psychology and Aging*, *33*(5), 769. https://doi.org/10.1037/pag0000273

Rose, P., Campbell, W. K., & Shohov, S. P. (2004). Greatness feels good: A telic model of narcissism and subjective well-being. *Advances in psychology research*, 31, 3-26. https://doi.org/10.1016/j.jbvi.2020.e00216

Rossouw, P., & Lazarus, K. (2015). Mothers' expectations of parenthood: the impact of prenatal expectations on self-esteem, depression, anxiety, and stress post birth. *International Journal of Neuropsychotherapy*, *3*(2), 102-123. https://doi.org/10.12744/ijnpt.2015.0102-0123

Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 5-37. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5

Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American psychologist*, *45*(4), 489. https://doi.org/10.1037/h0022473

Ruan, Y., Reis, H. T., Clark, M. S., Hirsch, J. L., & Bink, B. D. (2019). Can I tell you how I feel? Perceived partner responsiveness encourages emotional expression. *Emotion. Advance online publication*, 1-14. https://doi.org/10.1037/emo0000650

Ruthig, J. C., Perry, R. P., Hladkyj, S., Hall, N. C., Pekrun, R., & Chipperfield, J. G. (2008). Perceived control and emotions: Interactive effects on performance in

achievement settings. *Social Psychology of Education, 11,* 161-180. https://doi.org/ 10.1007/s11218-007-9040-0

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*, 13-39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Salavera, C., & Usán, P. (2021). Relationship between social skills and happiness: Differences by gender. *International journal of environmental research and public health, 18*(15), 7929. https://doi.org/10.3390/ijerph18157929

Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica, 14*(2), 685-694. https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy14-1.shah

Schroeder, J., & Fishbach, A. (2024). Feeling known predicts relationship satisfaction. *Journal of Experimental Social Psychology, 111*(104559). https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104559

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz dergisi, 1*(3), 139-142.

Selcuk, E., Stanton, S. C., Slatcher, R. B., & Ong, A. D. (2017). Perceived partner responsiveness predicts better sleep quality through lower anxiety. *Social Psychological and Personality Science, 8*(1), 83-92. https://doi.org/10.1177/1948550616662128

Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine, 23*(1), 407-412. https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.020172.002203

Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology, 15*(1), 1-23. https://doi.org/10.1146/annurev-clipsy-050718-095653

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research, 88*, 531-562. https://doi.org/10.1007/s11205-007-9218-z

Serafini, G., Lamis, D., Aguglia, A., Amerio, A., Nebbia, J., Geoffroy, P., Pompili, M., & Amore, M. (2019). Hopelessness and its correlates with clinical outcomes in an outpatient setting. *Journal of Affective Disorders, 263*, 472–479. https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.144

Shek, D. T., & Li, X. (2016). Perceived school performance, life satisfaction, and hopelessness: A 4-year longitudinal study of adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research, 126*, 921-934. https://doi.org/10.1007/s11205-015-0904-y

Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482. https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.3.482

Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*(3), 216. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216

Skinner, E. A. (1995). *Perceived control, motivation, & coping*. London: Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781483327198

Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *71*(3), 549. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.549

Skinner, E.A., Chapman, M., & Baltes, P.B. (1988). Control, means-ends, and agency beliefs: a new conceptualization and its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Pscyhology*, 54, 117-133 https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.117

Skinner, E. A., & Connell, J. P. (1986). The Psychology of Control and Aging. *Baltes, M. M. & PB. Baltes, P. B. (Ed.), Control Understanding: Suggestions for a Developmental Framework.* (p. 35-69). Hillside. https://doi.org/10.4324/9781315760537

Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J., Connell, J. P., Eccles, J. S., & Wellborn, J. G. (1998). Individual differences and the development of perceived control. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, i-231. https://doi.org/10.2307/1166220

Smallen, D., Eller, J., Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2022). Perceptions of partner responsiveness across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, *36*(4), 618. https://doi.org/10.1037/fam0000907

Sönmez, İ., & Solmazer, G. (2022). Perceived partner responsiveness and intimate partner cyberstalking: The mediating role of basic psychological need satisfaction and frustration. *Nesne, 10*(26), 540-554. https://doi.org/10.7816/nesne-10-26-01

Stam, K., Sieben, I., Verbakel, E., & de Graaf, P. M. (2016). Employment status and subjective well-being: The role of the social norm to work. *Work, Employment and Society*, *30*(2), 309-333. https://doi.org/10.1177/0950017014564602

Stanton, SCE, Slatcher, RB & Reis, HT (2019). New Directions in the Psychology of Close Relationships. Schoebi, D. & Campos, B. (Ed.), *Relationships, health, and well-being: The role of responsiveness.* (p. 118-135). Routledge.

Steeg, S., Haigh, M., Webb, R., Kapur, N., Awenat, Y., Gooding, P., Pratt, D., & Cooper, J. (2016). The exacerbating influence of hopelessness on other known risk factors for repeat self-harm and suicide. *Journal of Affective Disorders*, *190*, 522–528. https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.050

Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The lancet*, *385*(9968), 640-648. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0

Striessnig, E. (2015). Too educated to be happy? An investigation into the relationship between education and subjective well-being. IIASA Interim Report. IIASA, Laxenburg, Austria: IR-15-015.

Sullivan, M. D. (2003). Hope and hopelessness at the end of life. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *11*(4), 393-405. https://doi.org/10.1097/00019442-200307000-00002

Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., & Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye'de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları, 13*(25), 42-59

Swendsen, J. D. (1997). Anxiety, depression, and their comorbidity: An experience sampling test of the helplessness-hopelessness theory. *Cognitive Therapy and Research, 21*, 97-114. https://doi.org/10.1023/A:1021872410824

Şimşek, H., & Kılıç, B. (2012). Sağlıkta eşitsizliklerle ilgili temel kavramlar. *Turkish Journal of Public Health, 10*(2), 116-127. https://doi.org/10.20518/tjph.173070

Şirin, A., & Ulaş, E. (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *13*(30), 279-307.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). MA: Pearson.

Tarman, I., & Eminanc, C. (2023). Examining the relationship between life satisfaction and the happinessincreasing strategies used by mothers for their children. *Research in Social Sciences and Technology, 8*(3), 196-213. https://doi.org/10.46303/ressat.2023.29

Taşfiliz, D., Çetiner, E. S. ve Selçuk, E. (2020). Yakın ilişkilerde algılanan duyarlılığın yaş farklılıkları ve psikolojik esenlik ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi, 35*(86), 19-42. https://doi.org/10.31828/tpd1300443320190630m000020

Taşfiliz, D., Selçuk, E., Günaydın, G., Slatcher, R. B., Corriero, E. F., & Ong, A. D. (2018). Patterns of perceived partner responsiveness and well-being in Japan and the United States. *Journal of Family Psychology, 32*(3), 355. https://doi.org/10.1037/fam0000378

Taşkireç, G., & Solmazer, G. (2023). Evli bireylerde algılanan partner duyarlılığı ve affetme ilişkisi: Kişilerarası duygu düzenlemenin aracı rolü. *Journal of Clinical Psychology Research, 7*(3), 384-397.

TDK. "Türk Dil Kurumu Sözlükleri". Erişim: 5 Mart 2025. https://sozluk.gov.tr/.

Teke, M. (2020). *Yoksul kadınlarda mutluluk anlayışı* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.

Tekin, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları ve algılanan ebeveyn stilleri arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Tekinarslan, F. G., & Tok, E. S. S. (2023). Engelli çocuğu olan annelerde öz-şefkat, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, *10*(1), 145-164. https://doi.org/10.31682/ayna.1145256

Thompson, S. C., & Schlehofer, M. M. (2008). Perceived control. *Health behaviour constructs: theory, measurement, and research*. 1-17.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies, 7*, 183-225. https://doi.org/10.1007/s10902-005-4754-1

Togay, A., & Önder, F. C. (2020). Genç yetişkinlerde stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik belirginliğinin aracı rolü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(1), 366-383. https://doi.org/10.17679/inuefd.554660

Tonga, Z., & Halisdemir, D. (2017). Ergen öznel iyi oluşu ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR), 4*(12), 1214-1221. https://doi.org/10.26450/jshsr.206

Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 103-111.

Ulutaş, A., Aksoy, A. B., & Çalışkan, Z. (2016). Anne-bebek etkileşimi. *Annals of Health Sciences Research, 5*(1), 38-44.

Vatan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik düzeyleri ile problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 16*(2), 88-97.

Vernon, M. M., Young-Hyman, D., & Looney, S. W. (2010). Maternal stress, physical activity, and body mass index during new mothers' first year postpartum. *Women & Health, 50*(6), 544-562. https://doi.org/10.1080/03630242.2010.516692

Visserman, M. L., Muise, A., Righetti, F., Horne, R. M., Le, B. M., Côté, S., & Impett, E. A. (2022). Lightening the load: Perceived partner responsiveness fosters more positive appraisals of relational sacrifices. *Journal of Personality and Social Psychology, 123*(4), 788-810. https://doi.org/10.1037/pspi0000384

Von Culin, K. R., Hirsch, J. L., & Clark, M. S. (2018). Willingness to express emotion depends upon perceiving partner care. *Cognition and Emotion, 32*(3), 641-650. https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1331906

Wang, B., Zhao, H., Shen, H., & Jiang, Y. (2023). Socioeconomic status and subjective well-being: The mediating role of class identity and social activities. *Plos One, 18*(9), e0291325. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291325

Wardle, J., Steptoe, A., Guliš, G., Sartory, G., Sêk, H., Todorova, I., Vögele, C., & Ziarko, M. (2004). Depression, perceived control, and life satisfaction in university students from Central-Eastern and Western Europe. *International Journal of Behavioral Medicine, 11*, 27-36.

Webb, D. A., Bloch, J. R., Coyne, J. C., Chung, E. K., Bennett, I. M., & Culhane, J. F. (2008). Postpartum physical symptoms in new mothers: Their relationship to functional limitations and emotional well-being. *Birth, 35*(3), 179-187. Türkçe: https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.2008.00238.x

Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46, 648-652. https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.009

Yavcik, G. (2022). *İtfaiye çalışanlarında depresyon–anksiyete–stres, öznel iyi oluş ile mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

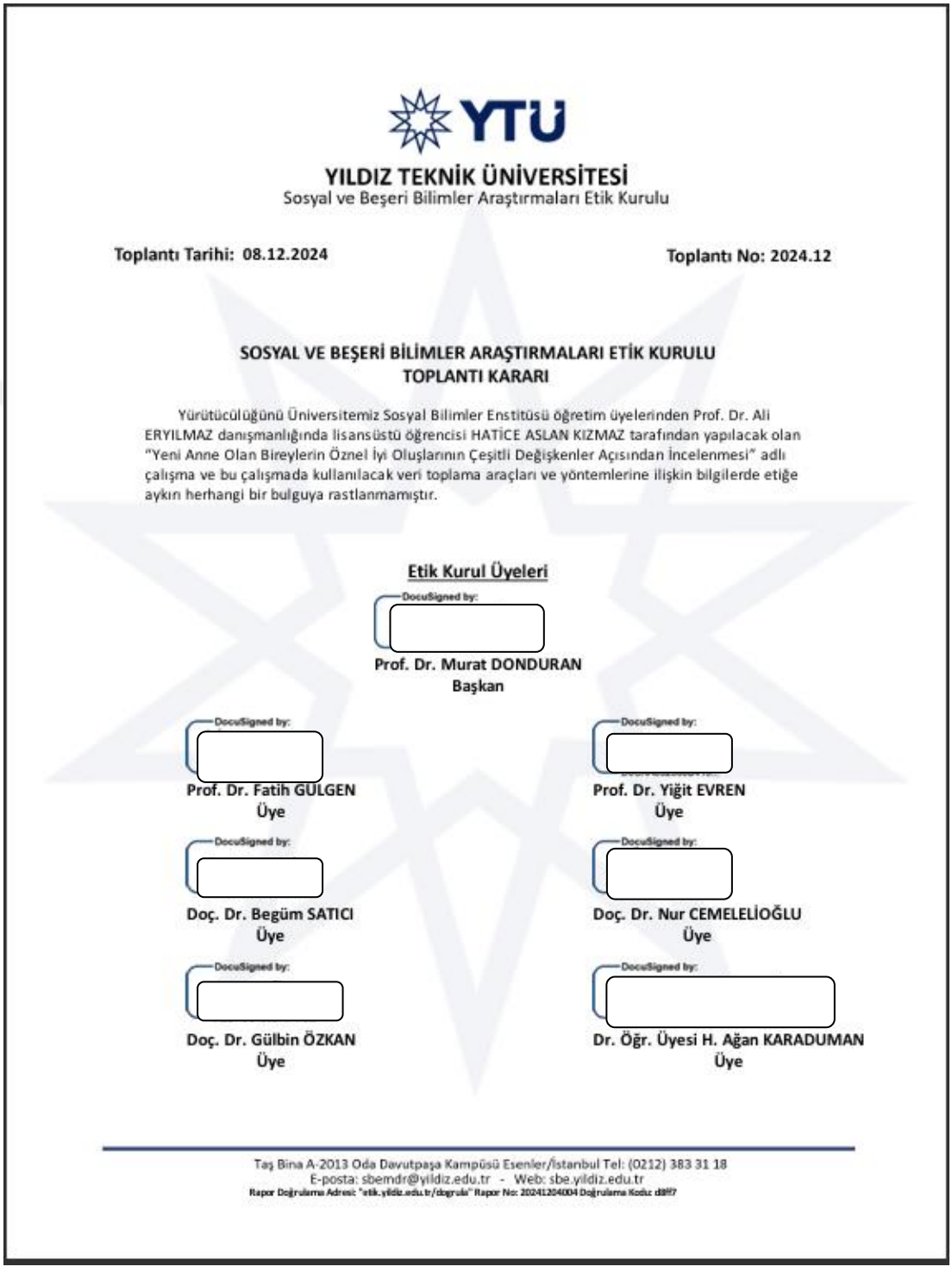
Yazıcı Çelebi, G., & Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences, 3*(1), 179-189.

Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research, 29*(3), 277-289.

Yıldız, N., & Demir, M. (2022). Evli bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences, 6*(3), 215-236.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Belgesi



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 08.12.2024 **Toplantı No: 2024.12**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ali ERYILMAZ danışmanlığında lisansüstü öğrencisi HATİCE ASLAN KIZMAZ tarafından yapılacak olan "Yeni Anne Olan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykın herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

DocuSigned by:
Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

DocuSigned by:
Prof. Dr. Fatih GÜLGEN
Üye

DocuSigned by:
Prof. Dr. Yiğit EVREN
Üye

DocuSigned by:
Doç. Dr. Begüm SATICI
Üye

DocuSigned by:
Doç. Dr. Nur CEMELELİOĞLU
Üye

DocuSigned by:
Doç. Dr. Gülbin ÖZKAN
Üye

DocuSigned by:
Dr. Öğr. Üyesi H. Ağan KARADUMAN
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 202412040004 Doğrulama Kodu d8ff7

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı öğrencisi Hatice Aslan Kızmaz tarafından Prof. Dr. Ali Eryılmaz danışmanlığında yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı **0-24 aylık** en az bir bebeği olan evli annelerin öznel iyi oluş seviyelerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışma ortalama **5-8 dakika** sürecektir.

Çalışmada katılımcıların kimliklerini belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Veriler tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecek ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Çalışmada katılımcıları suistimal edecek herhangi bir tehdit mevcut değildir. Bu formu okuyup onaylamanız çalışmaya katılmayı gönüllü bir şekilde kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Ancak, çalışma esnasında herhangi bir gerekçe göstermeksizin çalışmayı yarıda bırakma hakkına sahipsiniz.

Ölçeklerdeki ifadelerin herhangi bir **doğru ya da yanlış yanıtı bulunmamaktadır**. Sorulara sizi en iyi şekilde yansıtan cevabı içtenlikle vermeniz beklenmektedir. Araştırma hakkında herhangi bir sorunuz varsa araştırmacıya aşağıdaki e-posta adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkürler…

Hatice Aslan Kızmaz

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı ve verilerimin bu araştırmada kullanılmasını onaylıyorum.	
Lütfen aşağıdaki soruları cevaplandırınız.	
Yaşınız:	
Bebeğiniz kaç aylık:	
Eğitim Durumunuz:	**( )İlkokul** **( )Ortaokul** **( )Lise** **( )Önlisans/ Meslek Yüksekokulu** **( )Lisans** **( )Lisansüstü**

Kaç çocuğunuz var?	Tek çocuk		İki ve üzeri çocuk
Çalışma Durumunuz:	Çalışıyorum		Çalışmıyorum
Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?	Yüksek	Orta	Düşük
Mutluluk düzeyinizi nasıl derecelendirirsiniz?	1 Hiç	2 Orta	3 Çok
Anne olmaktan dolayı mutluluk düzeyinizi nasıl derecelendirirsiniz?	1 Hiç	2 Orta	3 Çok
Yaşama bağlılık düzeyinizi nasıl derecelendirirsiniz?	1 Hiç	2 Orta	3 Çok

Ek 3. Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği

Aşağıda bazı duygu isimleri listelenmiştir. Lütfen her duyguyu GEÇEN HAFTA ne kadar yoğun hissettiğinizi ilgili yeri işaretleyerek belirtiniz.

	Hiç	**Çok az**	**Biraz**	**Çoğunlukla**	**Çok fazla**
1.İlgili	1	2	3	4	5
8.Düşmanca	1	2	3	4	5
9.Hevesli	1	2	3	4	5
12.Uyanık	1	2	3	4	5
17.Dikkatli	1	2	3	4	5

Ek 4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda yaşamınızla ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi okuyarak size en uygun seçeneği (X) ile işaretleyiniz.	**Hiç Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
1.Hayatım birçok yönlerden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
4.Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Eğer hayata yeniden başlasaydım, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği

Aşağıda mutlu olmak için yaptıklarınıza yönelik ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadede yer alan stratejileri GEÇEN haftadan BUGÜNE ne kadar yoğun gerçekleştirdiğinize yönelik değerlendirmenizi ilgili yere X işareti koyarak yapınız.	**Hiç**	**Çok az**	**Biraz**	**Çoğunlukla**	**Çok fazla**
1.Mutlu olmak için çevremdeki insanların dertlerini paylaştım.					
8.Mutlu olmak için dinlenerek kendimi iyi hissetmeye çalıştım.					
13.Mutlu olmak için dolaşmaya/gezmeye çıktım.					
20.Mutlu olmak için kötü şeyleri düşünmemeye çalıştım.					
27.Mutlu olmak için dini sohbetlerde bulundum.					

Ek 6. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu işaretleyiniz.	**Evet**	**Hayır**
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
20. İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok. Nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

Ek 7. Algılanan Partner Duyarlılığı Ölçeği

Lütfen şu anki romantik partnerinizle (sevgilinizle ya da eşinizle) ilgili aşağıdaki soruları ceaplayınız.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hiç doğru değil				Ne doğru ne yanlış				Tamamen doğru

1.Nasıl biri olduğumu çok iyi bilir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Söz konusu bensem yanılmaz.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. İyisiyle kötüsüyle "gerçek ben"i oluşturan her şeye değer verir ve sayg gösterir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Bana olan sevgisini gösterir ve beni yüreklendirir.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ek 8. Alan Genel Algılanan Kontrol Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Amaçlarıma ulaşmak için etkili yolları kullanırım.				
4.Hayatımın kontrolü benim elimde.				
6.Kendi kendime yetebilen bir insanım.				