

**T.C. İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ BÖLÜMÜ**  
**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**PLANSIZ GEBELİKLERDE**  
**MANEVİ DESTEĞİN ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Amine Hümevra BULDUR**

**2501171245**

**TEZ DANIŞMANI**

**Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN**

**İstanbul-2020**

## ÖZ

### PLANSIZ GEBELIKLERDE MANEVI DESTEĞİN ROLÜ

**Amine Hümevra BULDUR**

Bu çalışmanın amacı; plansız gebelik yaşayan kadınların gebelikleri boyunca yaşadıkları deneyimleri manevi ve psikolojik yönüyle araştırmak, gebeliği ve anneliği anlamlandırma ve yorumlama biçimlerini incelemek, çevrelerinden ne tür desteği hangi düzeyde aldıklarını ve ne gibi beklentilerinin olduğunu öğrenmek, plansız gebelikten anneliğe geçişte manevi destek ihtiyacının doğasını tespit etmeye çalışarak bu hayati döneme bütüncül yaklaşım, plansız gebeliklerde manevi desteğin rolünü belirten özgün bir çalışma ortaya koymaktır. Çalışmanın araştırma metodunda gebelerin hislerini ve düşüncelerini daha derinden anlayabilmek ve manevi destek uzmanlarına daha kapsamlı veriler sunabilmek amacıyla nitel yöntem benimsenmiştir. Araştırma desenlerinden olgu bilim modeli, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini, uygunluk düzeyi gözetilerek amaçlı olarak seçilmiş, plansız gebelik yaşayan 25 kadın oluşturmuştur. Derinlemesine mülakat tekniği ile yarı yapılandırılmış bir mülakat protokolü uygulanmış, elde edilen veriler betimsel analiz ve içerik analizi ile çözümlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, plansız gebelik yaşayan kadınların gebelik süreçlerinde duygusal yoğunluk yaşadıkları, bununla mücadele etmek için dini ve manevi başa çıkma yöntemlerini kullandıkları, hem aile ve sosyal çevrelerinden hem de bu alandaki profesyonellerden manevi destek almaya ihtiyaçlarının olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular ışığında, plansız gebelik yaşayan bireylerin aile ve çevrelerine, bu konuda hizmet üretebilecek kurumlara, bu konuyu farklı açılarıyla ele alacak akademik çalışmalara ve manevi destek uzmanlarına yönelik görüş ve öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoloji, Gebelik, Plansız Gebelik, Manevi Destek, Dini Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık.

## **ABSTRACT**

### **THE ROLE OF SPIRITUAL SUPPORT IN UNINTENDED PREGNANCIES**

**Amine Hümeyra BULDUR**

The aim of this study is to investigate the experiences of women who have an unintended pregnancy during their pregnancies with their spiritual and psychological aspects, to examine the ways of making sense and interpreting pregnancy and motherhood, to find out what kind of support they receive from their environment, and what their expectations are, trying to determine the nature of the need for spiritual support in the transition from unplanned pregnancy to motherhood, it is to approach this vital period in a holistic way and to present an original study that indicates the role of spiritual support in unplanned pregnancies. In the research method of the study, qualitative method was adopted in order to understand the feelings and thoughts of pregnant women more deeply and to provide more comprehensive data to spiritual support specialists. The phenomenological model, one of the research patterns and the snowball sampling method, which is one of the purposeful sampling methods, were used. The sample of the study consisted of 25 women who were selected by considering their convenience level and experienced an unintended pregnancy. A semi-structured interview protocol was applied with the in-depth interview technique, and the data obtained were tried to be analyzed by descriptive analysis and content analysis. As a result of the research, it has been determined that women who have unplanned pregnancy experience emotional intensity in pregnancy processes, they use religious and spiritual coping methods to combat it, and they need to take spiritual support from both family and social circles and professionals. In the light of the findings obtained, opinions and suggestions were presented to the families and the environment of individuals who had unplanned pregnancy, to institutions that can provide services in this regard, to academic studies that will handle from different angles and for spiritual support specialists.

**Key Words:** Psychology of Religion, Pregnancy, Unintended Pregnancy, Spiritual Support, Religious Coping, Psychological Resilience.

## ÖNSÖZ

İnsan yaşamı ile manevi dünyasının mezc olmuş hali, inanç temelli manevi değerlerin yaşantıyı etkilemedeki rolünü ortaya koymaktadır. Manevi değerlerin beslediği anlama ve anlamlandırma gücü de bireyin yaşam şekline yön vermektedir. Manevi olarak yeterince desteklenen birey, karşılaştığı zorluklarla mücadele etmek için ihtiyaç duyduğu gücü kendisinde bulacaktır. Yaşam serüveninde karşı karşıya gelinen sorunlarla baş etmek için, yaşamın her evresine manevi desteğin yayılması elzemdir. Bu araştırmanın temel amacı da, günlük yaşamda sık sık şahit olunan fakat akademik olarak ihmal edilmiş plansız gebelikler konusunda manevi desteğin ne gibi bir rol oynadığını metodolojik bir biçimde incelemeye çalışmaktır.

Böyle bir çalışmanın yürütülmesi ve ortaya çıkmasında şüphesiz bir çok kişinin katkısı ve desteği vardır. Öncelikle lisansüstü yıllarım boyunca her zaman anlayışlı, destekleyici, şefkatli ve sabırlı yaklaşımıyla beni motive eden, yapıcı eleştiri ve önerileri ile yönlendiren ve akademik hayatımı sürdürmem için teşvik eden danışman hocam Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN'e şükranlarımı sunuyorum. Görüşme sorularının oluşması ve şekillenmesinde fikir ve önerileri ile desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Mustafa OTRAR'a ve Dr. Zeynep Kaya'ya, plansız gebelik tecrübelerini tüm içtenlikleri ile paylaşarak bu çalışmanın ortaya çıkmasına vesile olan katılımcılara, iş hayatının yoğunluğunda yükümü hafifletip bu tezi yazabilme potansiyelimi besleyen sevgili çalışma arkadaşlarıma, hayır duaları ile motivasyonumu yükselterek duygusal destek veren, gayretimi pekiştiren kıymetli aileme minnettarım.

Hayatımdaki en büyük şansım olan, varlığıyla mutlu eden, tezimi yazma sürecimde gerekli fiziksel koşulları sağlayan, kendine özgü bakış açısıyla katkı veren, çalışmam için güveni ve sevgisi ile motive eden, stresimi çeken, hiçbir zaman ilgisini ve desteğini esirgemeyen en yakın arkadaşım, canım eşim Faruk Erdoğan BULDUR'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Amine Hümeysra BULDUR

İstanbul, 2020

## İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT .....	ii
ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER .....	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1. GEBELİK.....	5
2. GEBELİĞİN PSİKOLOJİSİ VE FİZYOLOJİSİ .....	6
2.1. Gebelikte Stres, Anksiyete ve Depresyon .....	9
2.2. Gebelikte Trimesterlere Göre Meydana Gelen Değişiklikler .....	11
2.2.1. I. Trimesterde Meydana Gelen Değişiklikler.....	11
2.2.2. II. Trimesterde Meydana Gelen Değişiklikler .....	12
2.2.3. III. Trimesterde Meydana Gelen Değişiklikler .....	12
3. PLANSIZ GEBELİK .....	14
3.1. Plansız Gebeliğin Anne Davranışına Etkisi .....	17
4. GEBELİĞE UYUM SÜRECİ VE GEBELİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER .....	18
4.1. Sosyal Destek .....	18
4.2. Baba Adayının Rolü .....	19
4.3. Anneliğe Geçiş Süreci ve Annelik Rolünün Kazanılması .....	21
4.4. Doğum Destekçisi .....	23
4.5. Psikolojik Dayanıklılık.....	24
5. MANEVİ DESTEK.....	25
5.1. Gebelik Döneminde Din ve Maneviyat.....	25
5.2. Manevi Destek Tanımı ve İlişkili Kavramlar .....	29
5.3. Plansız Gebelikte Manevi Destek .....	33

## İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TEMEL SORULARI .....	38
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	38
3. ARAŞTIRMADAKİ ÇALIŞMA GRUBUNUN ÖZELLİKLERİ.....	39
4. VERİ TOPLAMA ARACININ OLUŞTURULMASI.....	40
5. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMA SÜRECİ .....	41
6. ARAŞTIRMACININ ROLÜ .....	42
7. VERİLERİN ÇÖZÜMLENME SÜRECİ .....	43

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLAR

1. PLANSIZ GEBELİK VE YORUMLAMA SÜRECİ.....	46
1.1. Planlı-Plansız Gebelik Kıyaslamasına İlişkin Görüşler .....	46
1.2. Plansız Gebeliğin Olumlu ve Olumsuz Yönlerine Dair Bulgular .....	48
1.3. Plansız Gebelerin Gebeliklerini Öğrenme Süreçlerinde Yaşadıklarına Dair Temalar .....	54
1.3.1. Şaşkınlık-Şok Alt Teması .....	54
1.3.2. Üzüntü Alt Teması .....	56
1.3.3. Endişe-Kaygı-Korku Alt Temaları.....	57
1.4. Plansız Gebelik Yaşayan Katılımcıların Daha Çok Kimlere İhtiyaç Duyduklarına Dair Bulgular .....	60
1.5. Plansız Gebelerin İdeal Gebelik Algılarına Dair Bulgular .....	63
2. PLANSIZ GEBELİK PSİKOLOJİSİ VE ANNELİK ALGISI.....	66
2.1. Anneliğin Anlamlandırılmasına Dair Temalar.....	66
2.1.1. Sorumluluk Sahibi Olma Alt Teması.....	67
2.1.2. Koşulsuz Sevgi Alt Teması.....	71
2.1.3. Merhamet Alt Teması .....	72
2.1.4. Mucize ve Lütuf Alt Teması .....	72
2.2. Plansız Gebelikte Anneliğe Alışma Sürecine Dair Bulgular .....	74
2.3. Plansız Gebelik Yaşayan Kadınların Bebeklerini Doğurup Doğurmama Kararını Verme Sürecine Dair Bulgular .....	78
3. PLANSIZ GEBELİK VE SOSYAL ETKİLEŞİM .....	86

3.1. Plansız Gebelikte Sosyal Yaşantıya Dair Bulgular .....	86
3.2. Plansız Gebelerin Çevrelerinden Aldıkları Tepkilere Dair Görüşleri .....	92
3.3. Plansız Gebelerin Gebelik Süreçlerindeki Yakın ve Uzak Çevrelerinden Beklentilerine Dair Temalar .....	95
3.3.1. Manevi Destek Beklentisi Alt Teması .....	95
3.3.2. İlgi ve Yardım Beklentisi Alt Teması .....	96
3.3.3. Doğum Destekçisi Beklentisi Alt Teması .....	98
4. PLANSIZ GEBELİKTE MANEVİ DESTEĞİN ROLÜ .....	99
4.1. Plansız Gebelikte İbadetlerin Seyrine Dair Temalar .....	99
4.1.1. Dua Pratiği Alt Teması .....	100
4.1.2. Namaz Kılma Alt Teması .....	102
4.1.3. Kur'an Okuma Alt Teması .....	103
4.2. Gebelerin Manevi Destek Algılarına ve İhtiyaçlarına Dair Bulgular .....	104
4.3. Gebelerin Manevi Destek Uzmanlarından Beklentilerine Dair Bulgular .....	105
4.3.1. Rehberlik Edilmesi Beklentisi .....	105
4.3.2. Motive Edilme Beklentisi .....	107
4.4. Plansız Gebelerin İnançlarından Aldıkları Motivasyonlara Dair Bulgular ...	109
<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>111</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>141</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>138</b>

## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> Plansız Gebeliğin Öğrenilme Sürecinde Yaşanan Duygular .....	54
<b>Tablo 2:</b> Plansız Gebelerin Daha Çok İhtiyaç Duyduğu Kimseler .....	60
<b>Tablo 3:</b> Plansız Gebelikte Anneliğin Anlamlandırılmasına Dair Temalar .....	66
<b>Tablo 4:</b> Plansız Gebelik Yaşayan Kadınların Bebeklerini Doğurup Doğurmama Kararını Verme Sürecine Dair Faktörler .....	78

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>APA</b>	: American Psychological Association
<b>a.g.e.</b>	: Adı geçen eser
<b>bkz.</b>	: Bakınız
<b>c.</b>	: Cilt
<b>Çev.</b>	: Çeviri
<b>DSM</b>	: Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorder
<b>Ed.</b>	: Editör
<b>Haz.</b>	: Hazırlayan
<b>Hz</b>	: Hazreti
<b>s.</b>	: Sayfa
<b>S.</b>	: Sayı
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>vb.</b>	: Ve benzeri
<b>vd.</b>	: Ve diğerleri
<b>WHO</b>	: World Health Organization

## GİRİŞ

Gebelik veya ebeveyn olma kararı her zaman planlı, isteyerek ve bilinçli bir şekilde verilmemektedir. Anne adaylarının gebeliğe ve doğuma karşı verdiği tepkiler, gebeliğin planlı veya plansız olması durumunda farklılık gösterebilmektedir. Gebe olan kadının gebeliğine dair algısı kendisini, fetüsü ve doğuma ilişkin davranışlarını etkileyen en önemli unsurlardandır. Planlı gebelik; istenilen ve güvenli şekilde sürdürülen gebelik olarak betimlenirken, plansız gebelik; devam eden süreçte istendiği durumda güvenli, istenmediği halde ise kürtaja götüren gebelik olarak tasvir edilmektedir.

Gebelik ve doğum genel itibariyle sevindirici bir durum olarak idrak edilse de ani ve hazırlıksız bir şekilde karşılandığı, zaman sıkıntılı bir süreç yaşanabilmektedir. Plansız gebelik, yaşamın kırılma anıdır; gebelik ile birlikte anne adayını, ihmal edilemez, iptal edilemez, ertelenemez bir sorumluluk ile baş başa kalmaktadır. Gebeliğin beklenmedik olması, kadınların tutum ve tepkilerini oldukça etkilemektedir. Birey bu yaşam olayına hazırlıksız bir haldeyken, ajandasında olmayan bir durum, tüm gündemini doldurmaya başlamaktadır. İstemediği durumlarla karşılaşan birey; psikolojik, sosyal veya manevi destek arayışına girmektedir.

Plansız gebelikler; anne ve bebek açısından olumsuz sonuçlara yol açabildiği için, özellikle gelişmekte olan ülkelerde sıklığı azaltılmaya çalışılan bir problemdir (Ersoy, 2015: 253). Bu gebeliklerin olumsuz sonuçları öncelikle anneyi, bebeği ve aileyi, dolaylı olarak da toplumu etkilemektedir (Arslan, Mete, 2004: 95). Bu sebeple, plansız gebeliğin olumsuz sonuçlarını azaltmaya yönelik çalışmaların yapılabilmesi için, öncelikli olarak plansız gebeliğin doğası ve gebe üzerindeki etkileri üzerine araştırmaların yapılması önem arz etmektedir.

Aile planlamasının, insanlık tarihi kadar eski bir geçmişi vardır. Bireyler, kendi istedikleri zaman ve istedikleri sayıda çocuk sahibi olmak için belirli birtakım doğum kontrol yöntemlerine yönelmektedirler. Her ne kadar doğum kontrol yöntemleri çeşitlenip yaygınlaşsa da, kesin bir çözüm sunmamakta fakat belirli ölçüde önleyici rol oynamaktadırlar. Hayatındaki büyük yaşam olaylarından birisi üzerinde tam

manasıyla kontrol gücü olmadığını bilen birey, elinden geldiği ölçüde tedbir almaya çalışmaktadır. Bu tedbirleri almış olmasına rağmen bir sürprizle karşılaşması onu hayal kırıklığına uğratmaktadır. Kontrolü dışında gelişen her olayda olduğu gibi, plansız gebelik yaşamaları da kadına kendisinin aciziyetini hatırlatmasından dolayı, onu ruhsal bir dar boğaza sokmaktadır. Plansız gebeliğe bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik problemler, kadının yaşam kalitesini etkilemekte ve bu durumla baş etmekte güçlük çekmektedir. Bu ruhsal bunalım halinden sıyrılmak için, anne adayları yalnızca fiziksel ve psikolojik değil aynı zamanda manevi desteğe de ihtiyaç duymaktadır.

Manevi ihtiyaçlar, fiziksel ihtiyaçlara nispeten daha karmaşık olduğu için ölçümü daha zordur. Ancak, insanların manevi ihtiyaçlarını belirlemek ve onlara uygun destek sağlamak son derece önemlidir. Bu nedenle, her şeyden önce, bireylerin bu ihtiyaçlarının doğası ve bireyler tarafından nasıl anlaşıldığı tanımlanmalıdır. Florence Nightingale, manevi ihtiyaçların fiziksel koşullar kadar önemli olduğunu vurgulamak için şöyle söylemektedir; “Manevi ihtiyaçlar bedeni oluşturan fiziksel organlar kadar önemlidir, zira zihnimizi ve ruhumuzu etkileyebilir”. Plansız gebelik gibi büyük bir yaşam olayında da bireyi manevi yönden destekleyerek, baş etmeye çalıştığı durumu anlama ve anlamlandırmasına yardımcı olunması, yaşadığı durumu kabul etme sürecinin daha hızlı gerçekleşmesine katkı sağlayacaktır.

İnsan; psikolojik, sosyal ve fiziksel varlığının ötesinde, manevi bir varlıktır. Maneviyat, insanların sıradan yaşamlarının sıra dışı bir parçasıdır. Doğumdan ölüme dek, yaşamın belli dönem noktalarında kendisini daha fazla göstermekte ve bu önemli anlarda bireyin gizemini ve derinliğin ortaya çıkarmaktadır. Bir kriz döneminde, maneviyat, görünürde anlaşılmasız olanı anlama ve görünürde yönetilemez olanı yönetme mücadelesinde bireye yardımcı olmaktadır.

Bu çalışmanın konusu olan manevi desteği tanımlayacak olursak; bireyin planlamadığı veya istemediği bir olay veya durumla karşı karşıya geldiğinde, onu anlama, anlamlandırma, kabullenme çabası çerçevesinde; bireyi dinginleştiren, iç dünyasını zenginleştiren, dini inanç ve değerlerle beslenen duygu, düşünce ve davranış bütünlüğü olarak ifade edilebilir (Kula, 2006: 74). Bireyin dini inanç ve değerleri,

beklenmedik durumlarla karşılaştığında yaşadığı şok, endişe, korku, üzüntü, umutsuzluk gibi olumsuz duygu durumları ile başa çıkmak için kullanabileceği iç kaynaklarının farkına varmasına yardımcı olur. Plansız gebelik yaşayan bir kadının da inanç ve değerlerine saygı duyan ve bunlardan referans alan bir yaklaşım ile profesyonel bir destek alması, daha sağlıklı bir süreç geçirmesine zemin hazırlar. Bir uzman desteği daha etkin ve verimli olsa da bu süreçte yakınlarının samimi ve yapıcı yaklaşımları ile verdikleri destek de gebede müspet yönde karşılık bulmaktadır.

Plansız gebeliklerde manevi desteğin rolünün incelendiği bu çalışma üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, yerli ve yabancı kaynaklardan istifade ederek gebelik, gebeliğin psikolojisi ve fizyolojisi, plansız gebelik, gebeliğe uyum süreci ve gebeliği etkileyen faktörler ve manevi destek konularının çerçevesi belirlenmiştir. İkinci bölümde, araştırmanın amacı ve temel soruları açıklanmış, araştırmanın yöntemi, araştırmadaki çalışma grubunun özellikleri, veri toplama aracının oluşturulması, araştırma verilerinin toplanma süreci, araştırmacının rolü ve verilerin çözümlenme süreci detaylandırılmıştır. Üçüncü bölümde, katılımcıların ifadelerine yer verilerek elde edilen bulgular yorumlanmıştır. Sonuç ve öneriler kısmında ise araştırmanın özeti yapılarak elde edilen bulgulara dair problem ve eksiklikler belirtilmiş ve bu minvalde yapılacak çalışmalara ışık tutması için çeşitli önerilerde bulunulmuştur.



**BİRİNCİ BÖLÜM**  
**KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

## 1. GEBELİK

Eski Türkçede (8.-11. yy) “kaba”, orta dönem Türkçesi’nde ise (erken 14. Yy) “kebe” olarak geçen gebe kelimesi “iri, şişkin” anlamlarında kullanılmaktadır (Nişanyan, 2019). Günümüzdeki sözlük anlamlarına bakacak olursak; Türk Dil Kurumu, gebe kelimesine “karnında yavru bulunan (kadın veya hayvan), yüklü” (TDK, 2019) anlamlarını verirken, Doğan (1996: 400) bu anlamlara ek olarak; kelimenin, “oluşum halinde şeyler ihtiva eden” mecazi bir anlamı olduğunu da belirtmiştir. Ayrıca güncel hayatta gebeye muadil olarak kullanılan, Arapça kökenli hâmile kelimesi de “yüklü, taşıyan” anlamlarına gelmektedir. Kubbealtı Sözlüğü’nde (2019) ise gebe kelimesinin, “içinde açığa çıkmaya hazır şeyler bulunan” anlamına da geleceği belirtilirken, gebelik “döllenmeden doğuma kadar olan zaman” olarak tanımlanmaktadır.

Tıp literatüründe ise gebelik, kadın üreme hücresi ovum ile erkek üreme hücresi spermin birleşmesiyle başlayıp pek çok evreden geçen ve doğumla nihayete eren yeni bir canlı oluşumunun serüveni olarak tabir edilmektedir (MEB, 2012: 3). En yalın haliyle gebelik, bebeğin anne adayının rahmine düşmesiyle başlayan ve gelişimini tamamlayıp dünyaya gelişine kadar geçen süreci ifade etmektedir.

Dini metinlerde, gebelik ve annelik birbirini takip eden süreçler olması itibariyle, birbirinden ayrılmaksızın konu edinilmiştir. Annelik ve din arasındaki ilişkiye baktığımızda, annelerin ve anneliğin yüzyıllar ve kültürler arasında algılanması, inşa edilmesi ve yaşama biçimini etkileyen farklı inançlara sahip dini inançlar ile uzun bir tarihe sahip olduğu görülür. İslam’da, anneler çocukların ilk eğitimcileri olarak belirtilmekte ve yüceltilmekte iken Yahudilikte anneler Yahudiliği bir sonraki kuşağa aktarırlar. Hıristiyanlıkta ise Meryem Ana kültü, anneliği kutsallaştırır ve idealize edilmiş bir figür yaratır (Contractor ve Rye, 2016:1).

Kuran-ı Kerim’de de gebelik süreci, insanın yaratılış öyküsü ile Mümin Suresi’nin 12-14 ve 67. ayetlerinde açıklanmıştır: “Gerçek şu ki biz insanı çamurdan alınmış bir özden yaratıyoruz; Sonra onu sağlam bir korunakta nutfe haline getiriyoruz. Ardından nutfeyi (döllenmiş yumurta) alakaya (rahimde asılıp beslenen

embriyo) çeviriyor, alakayı şekilsiz et (görünümünde) yapıyor, bu etten kemikler yaratıyor, daha sonra da kemiklere adale giydiriyoruz; nihayet onu bambaşka bir yaratık halinde inşa ediyoruz. Yapıp yaratanların en güzeli olan Allah çok yücedir” (Mümin, 40/12-14). “Sizi toprak, sonra nutfe, sonra alaka aşamalarından geçirerek yaratan O’dur. Sonra O sizi bir bebek olarak hayat alanına çıkarır; ardından güçlü çağınıza ulaşıncaya, sonra da yaşlılar haline gelinceye kadar sizi yaşatır; içinizden bazıları bundan önce vefat eder. Sonuçta belli bir vakte kadar yaşamaktasınız. Umulur ki (bunlar üzerine) akıl yorarsınız” (Mümin, 40/67). Kur'an-ı Kerim’de açıklandığı gibi, gebelik anne adayı tarafından yaşanan doğal bir süreçtir. Bu kolay bir süreç değil, riskle dolu, hatta annenin ölüm riskini göze aldığı bir evredir. İnsanın dünyadaki serüveninin kadının doğum yapması itibariyle başlaması ve onun anneliğinin hayati önem taşıyor olmasının ifade edilmesi, İslam’ın anneyi en özel konuma yerleştirmiş olduğunu göstermekte (Gügen, 2019: 32) ve pek çok ayette ona değer atfetmektedir (İsra 17/23-24; Meryem 19/14; Ankebut 29/8; Nisa 4/36; Bakara 2/83; Lokman 31/14; Ahkaf 46/15; Enam 7/151).

Üremek ve neslin sürdürülmesi, canlılar için temel içgüdülerden birisidir; ancak insanlar için çocuk sahibi olma, üreme ve neslin sürekliliği gibi faktörlerin de ötesinde manevi yönleri de olan bir anlama sahiptir (Göcen, 2015: 166). Gebelik, bir kadının hayatındaki en özel ve karmaşık dönemlerden birisidir. Kadınların yaklaşık % 90’ı hayatlarında en az bir kez gebe kalmaktadır. Gebelik bir kadının hayata dair bakış açısını değiştiren, anne adayının sağlığı, refahı ve sosyal rolleri üzerinde önemli etkileri olan bir süreçtir (Huizink vd., 2004: 81). Aynı zamanda gebelik, anne adayında psikolojik, biyolojik ve duygusal değişimlere sebep olabilen önemli bir evredir (Küçükkaya vd., 2018: 29).

## **2. GEBELİĞİN PSİKOLOJİSİ VE FİZYOLOJİSİ**

Gebelik, gebenin bebeği benimsemesi ve doğuma hazırlanması için ona ihtiyacı olan süreyi veren bir evredir. Bu evre doğumdan sonra anne ile bebek arasında sağlıklı bir ilişki kurulabilmesine zemin hazırlamaktadır.

Gebelik dönemini rahat bir ortamda ve sağlıklı bir şekilde geçirmek anne adayını ve doğacak bebeği için oldukça önemlidir. Gebelik döneminde veya doğum anında ortaya çıkabilecek, anne adayının kendisine veya bebeğe zarar verebilecek herhangi bir risk faktörü, onu ciddi endişelere sevk edebilir ve stresli bir ruh haline sokabilir. Bu dönemde meydana gelen psikolojik ve fizyolojik değişiklikler sadece anne adayını değil, aile üyelerini ve çevresindeki bireyleri de doğrudan veya dolaylı yollarla etkileyebilmektedir (Özçalkap, 2018: 1).

Bir kadının gebeliği hakkındaki algısı, onun kişisel sağlığını, refahını, bebeğini ve kendisinin doğum yapma hakkındaki düşüncelerini etkileyebilecek en önemli faktörlerden birisidir. Planlı veya plansız bir zamanda gebe kalmak, aynı zamanda bir kadının bebeğini doğurmasına vereceği tepkiyi de etkileyebilir. Planlama açısından gebelik şu üç şekilde sınıflandırılabilir: amaçlanan veya planlanan bir gebelik, tercihen gelecekte olması istenen ama zamanlama hatası yapılmış bir gebelik ve tamamen plansız, istenmeyen bir gebelik (Klerman, 2000: 156). Ayrıca başlangıçta istenmiş olabilecek bir gebelik, kadının eşinin ölümü, boşanma, ciddi hastalık veya ekonomik nedenler gibi birçok farklı sebeple istenmeyen bir duruma gelebilir. Aynı zamanda, başlangıçta istenmeyen bir gebelik de daha sonraki bir aşamada istenen bir gebelik haline gelebilir (Özkan ve Mete, 2008: 338).

Gebelik ve doğum süreçleri genel olarak zihinlerde mutlu olunması beklenen kareler olarak yerini almaktadır. Fakat doğacak olan bebeğine yetemeyeceğini düşünen, kendisini hazır hissetmeyen, yetersiz, güvensiz ve suçluluk duygularıyla başa çıkmaya çalışan anne adayları için bu süreç oldukça stresli ve meşakkatli olabilmektedir.

Gebelik, fiziksel değişimlerin yanı sıra derin psikolojik değişimleri de içinde barındıran normal bir gelişimsel krizdir. Bu kriz, anne adaylarını psikolojik iyilik hallerinden bağımsız olarak etkilemektedir. Bibring ve Valenstein, gebeliği, uygun koşullar altında kişisel olgunluğa erdirtirebilecek bir biyo-psiko-sosyal kriz olarak tanımlamaktadır (Bjelica, 2018: 103). Yaşam krizi, gelişimsel kriz, biyo-psiko-sosyal

kriz gibi birçok farklı betimlemesi yapılan gebelik evresi yoğun bir duygu ile karakterizedir.

Gebelik; anne adayının hayatındaki bir dönüm noktası olarak görüldüğünden, ona yeni sorumluluklar getiren, farklı roller veren, yaşamının seyrini değiştiren bir etken olduğu için kriz dönemi olarak isimlendirilmektedir. Fakat Çince’de kriz kelimesinin ifade ettiği anlamlardan birisi de “fırsat”tır. Stres ve endişenin yoğun yaşandığı bu dönem, bireyin derin ve güçlü duyguları sayesinde kişisel gelişimini artırması, iç görü becerisini geliştirmesi ve kendisini daha iyi tanıyabilmesi için bir olanak olabilir (Sözeri, 2011: 12).

Gebe bir kadının vücudundaki fizyolojik değişikliklerin gözlemlenmesi daha kolaydır, ancak anne adayının vücudu değişirken ruhsal yapısı da değişir ve bu değişimi değerlendirmek, zahirdeki değişikliği müşahade etmek kadar kolay olmayabilir.

Anne adayları gebelik dönemlerinde genellikle kayda değer psikolojik değişiklikler göstermekte ve bu değişiklikler erken dönem anne-çocuk ilişkisine derinden tesir etmektedir (Tudiver, 1982: 1564). Anne adayının kendi yaşam geçmişinde ebeveynleri ve aile üyeleri ile alakalı yaşadığı olumlu ve olumsuz tecrübeler de gebeliğine dair oluşturduğu tutumları etkilemektedir (Kuğu, 2001: 61). Bazı çalışmalar, bir annenin ebeveynleriyle, özellikle de annesiyle olan ilişkisinin gebelik ve doğum sonrası döneme uyumla ilintili olduğunu göstermiştir (Tudiver, 1982: 1586). Ruhsal hastalıkların insanın kalıtsal yapısıyla birlikte sosyal ve psikolojik faktörlerin etkileşimiyle meydana geldiği göz önüne alındığında, yatkınlığın arttığı bu süreçte sosyal, duygusal ve manevi desteğin önemi anlaşılmaktadır.

Bir kadın gebe kaldığında, kendisine dair algısını etkileyen biyolojik kadınlığı ile karşı karşıya kalır, gebeliğin seyri ve sonucuyla ilgili çok farklı endişeler yaşar. Bu durum, kişiliğinin, yaşam tarzının ve sosyal ortamdaki statüsünün değişkenliğine göre onu savunmasız bırakmaktadır (Bjelica, 2018: 102).

Gebelik evresinde anne adayının doğum sürecinde dört farklı bilişsel evreden geçtiği ileri sürülmektedir. Bunlar;

- Kabullenme: Anne adayının gebeliğini kabul ettiği ve onunla barıştığı dönemdir.
- Bağlanma: Gebenin fetüsle bağlanma gerçekleştirdiği evredir.
- Doğuma Hazırlık: Gebelik sürecinin nihayete ermeye başladığı ve doğuma çok yaklaşılan periyottur.
- Doğan Bebeğin Varlığını İdrak: Yeni doğanın varlığını annenin bilinçli bir şekilde kavradığı bir zamandır (Bostancı, 2018: 9).

## **i. Gebelikte Stres, Anksiyete ve Depresyon**

Gebelikte anksiyete, depresyon ve stres, anne adayı ve bebek için olumsuz sonuçlar içeren risk faktörleridir.

Gebelik döneminde en sık görülen ruhsal bozukluk depresyon olarak karşımıza çıkmaktadır; her 5-7 anneden birisinin depresyon yaşadığı tespit edilmiştir (Öztürk ve Aydın, 2017: 29). Perinatal dönemdeki (gebelik dönemi) tespit edilmemiş ve tedavisi sağlanmamış ruhsal bozuklukların, kadınların ebeveynlik becerileri ve çocuklarının gelişimi üzerinde beklenmedik olumsuz etkileri olabilir. Ruhsal bozukluğu olan anneler, çocuklarının ihtiyaçlarına zamanında ve etkili bir şekilde cevap veremeyebilir ve çocuğun dil, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini olumsuz yönde etkileyen bir anne-çocuk bağlanması yaşayabilirler (Khajehei, 2015: 46). Annelerin ihtiyacı olan tedavi ve desteğe zamanında ulaşmaları bu riskin azalmasına yardımcı olacaktır.

Anksiyete olarak tanımlanan ve gebelikteki korkularla ilişkili olan gebelik kaygısı, erken doğum için bağımsız bir risk faktörü olarak ortaya çıkmaktadır. Kronik stres ve depresif belirtilerin fetal büyümeyi ve düşük doğum ağırlığı riskini gündeme getirdiği saptanmıştır. Güncel araştırmalarda, doğum öncesi stres ve gebelik kaygısının fetüs (anne karnında 9-40 haftalık canlı), yenidoğan, bebek, çocuk ve ergen üzerinde gelişimsel etkileri olduğu bildirilmektedir (Schetter, 2011: 550).

Gebelikte kadınları etkileyebilecek çok farklı stres kaynakları olabilmektedir. Bunlar; özgürlüğün ve gençliğin kaybedileceği inancı, ebeveynliğin geri dönüşünün olmaması, çocuğun bütçeyi zorlayarak ekonomik sıkıntı doğuracağı, annenin iyi anne olamayacağına ve çocuğuna yetemeyeceğine dair inancı, eşinin çocuk istememesi, çocuk odaklı bir yaşam tarzına geçmeme arzusu, çocukları sevmeme, kariyer endişesi, dünyanın çocuk yetiştirecek kadar güvenli bir yer olmadığı kanaati (Teber, 2018: 84), yakın ilişkilerde zorlanma, ailevi sorumlulukları, istihdam koşulları ve gebelik ile ilgili endişeler gibi etkenler olabilir. Hazır olunmayan bir gebelik süreci bu belirtilen etkenler ve benzerleri sebebiyle bidayetinden nihayetine kadar zorlu olabilir ve anne adayının bu süreçte desteklenmesi gerekmektedir.

Doğum öncesi psikolojisi üzerine yapılan çalışmalar, gebelik sırasında kadınların stres ve duygusal durumlarının fetüsün durumu için önemli sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalar, çocuğun doğum sonrasında optimal bir koşulda gelişebilmesi için, doğum öncesi koşullarının iyi olmasını sağlama ihtiyacını savunmaktadır. Gerginliklerin, kaygıların, depresif olayların vb. çocuğun sonraki psişik gelişimi üzerinde olumsuz etkilere sahip olabileceğine inanılmaktadır. Stresin annenin rahminde başladığı belirtilmektedir. Fetüs, hormonal dalgalanmalar yoluyla annenin duygusal değişikliklerini öğrenir. Annenin nevrozu hormon salgılanmasında bir kaos yaratabilir ve hormonal rahatsızlıklar fetusa uzun süre kalıcı zarar verebilir. Koşullara bağlı olarak, bu rahatsızlıklar çocuğun agresif ya da pasif olup olmayacağını belirleyen zihinsel durumuna da yansımaktadır (Bjelica, 2018: 105). Gebeliğin salt kendisi bile stres kaynağı olmaya yetecek potansiyele sahipken, çeşitli dış etkenlerle bu faktörün artması anne adayını baş etmesi zor bir durumla mücadele etmek zorunda bırakmaktadır.

Anksiyete genellikle gebelik sırasında meydana gelen değişikliklerin kaçınılmaz bir sonucudur. Gebe kadınların hormonal durumları, ruh hali değişiklikleri ve depresyon düzeyleri ile ilişkilidir. Fakat fizyolojik değişikliklerin etkilerini birçok psikolojik faktörden ayırmak zordur. Örneğin, gebe kadınlarda rekreasyon, yemek yeme, uyku alışkanlıkları gibi yaşam değişikliklerinde negatif artışlar bildirilmiştir. Yaşam stresi ölçüğü açısından, bu değişiklikler büyük bir yaşam krizi oluşturacaktır.

Gebelik sırasındaki ortalama yaşam puanı değişikliğinin gebe kalmadan önceki yıl içinde bulunanların neredeyse yarısı olduğu saptanmıştır (Tudiver, 1982: 1585). Bu sonuçlar, gebeliğin rehavete, isteksizliğe ve yaşam enerjisinde azalmaya sebep olabileceğini göstermektedir.

## **2.2. Gebelikte Trimesterlere Göre Meydana Gelen Değişiklikler**

### **2.2.1. I. Trimesterde Meydana Gelen Değişiklikler**

Gebelikte her trimesterin kendisine özgü bir psikolojik uyum süreci görülmektedir. İlk trimester, genellikle gebenin yeni durumuna alışma, uyum sağlama ve gebe olduğu gerçeğini kabullenmeye çalıştığı süreçlerle ilgilidir. Anne adayının, aile dinamikleri, iş durumu ve eşi ile ilişkisi gebeliğin ortaya çıkaracağı yeni güçlüklerle baş etmesinde önemli rol oynamaktadır (Kuğu ve Akyüz, 2001: 62). Bu dönem; gebenin duygusal yönden dalgalanmaları, fiziksel yönden sıkıntıları ve zıt duyguları en yoğun hissettiği dönemdir. Mide bulantısı-ağrısı, kusma, göğüslerde şişkinlik ve ağrı, koku hassasiyeti vb. pek çok fiziksel yakınma görülmektedir. Bu dönemde korku ve ümit duygularını eş zamanlı yaşıyan anne adayının çelişkili hisleri onu psikolojik olarak zor durumda bırakabilmektedir.

Trimesterlere ve gelişimsel görevlere karşılık gelen belirli temaların ve kaygıların düzenli bir şekilde ilerlediği görülmektedir. İlk üç aylık dönemde, sık sık yalnızlık hissi ve diğerlerinden uzak kalma isteği vardır. Bu mesafe hissi değişen benliğe odaklanmaya çalışmaktadır (Tudiver, 1982:1585). Bu dönemde kadın bebeğinden ziyade gebeliğine ve kendisine odaklanmaktadır, duygusal yönden kendisini anneliğe hazırlamaya ve gebeliğini içselleştirmeye çalışmaktadır (Akkaş, 2014: 14).

Bu trimester nihayete erdiğinde anne adayının gebeliğini kabullenmiş ve rahatlıkla ifade edebiliyor konumda olması beklenmektedir. Gebeliği ve anneliği normal olarak algıladığı takdirde adaptasyonun ilk aşamasını tamamlamış olduğu varsayılacaktır. Gebe yalnızca kendisinin değil, çevresinde onun için önemli olan

kişiler tarafından da gebeliğinin biliniyor ve isteniyor olmasını arzulamaktadır ve bu durum gebenin desteklenme ihtiyacına işaret etmektedir (Demiryay, 2006: 21).

### **2.2.2. II. Trimesterde Meydana Gelen Değişiklikler**

İkinci üç aylık dönem 13-28. haftaları içermektedir. Bu evre “denge dönemi” olarak da adlandırılmaktadır. Kalp atışlarının duyulması, cinsiyetin öğrenilmesi gibi önemli gelişmeler bu dönemde yaşanmaktadır. Anne adayları artık fiziksel değişiklik yaşamakta ve yavaş yavaş gebe görüntüsüne kavuşmakta, bu görüntüye de uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bebeğin hareketlenmeye başlamasıyla anne adayının bebeğini artık ayrı bir birey olarak kabul etmesi beklenmektedir (Esmeray, 2016: 3). Bu dönemde anne ve bebek arasındaki biyolojik bağ, artık daha derin ve yakın hissedilmektedir (Kuğu ve Akyüz, 2001: 62).

Yapılan bir çalışmada gebelerin ikinci trimesterde sıklıkla manevi başa çıkma tarzını kullandıkları tespit edilmiştir (Yılmaz, Beji, 2010: 107). Gebeliğini yavaş yavaş kabullenmeye ve sindirmeye başlamış olan anne adayları, ilk trimesterdeki rahatsızlık veren durumlar azaldığı için manevi eğilimlerini artırarak kendisini daha iyi hissetmeye başlamaktadır.

II. trimesterde anne adayları kendisini gebeliği ve bebeğiyle ilgili bilgileri öğrenmeye meyilli hissetmektedir. Bu dönem annenin kendisini ve gebelik sürecini keşfetmeye çalıştığı ve kendisiyle aynı tecrübeyi yaşayan gebe kadınlarla konuşmaya yöneldiği bir süreçtir (Demiryay, 2006: 23).

### **2.2.3. III. Trimesterde Meydana Gelen Değişiklikler**

Üçüncü üç aylık dönem, gebeliğin son dönemidir. Fetüsün olgunlaşmasını tamamladığı evredir. 29-40. haftaları kapsamaktadır. Karnı artık daha belirgin hale gelen ve büyüyen anne adayları bu dönemde daha yorgun ve bitkin hissetmeye başlar ve halsizliği artar. İkinci trimesterde sakinleşen ve durgunlaşan duyguları yeniden depreşmeye başlayabilir. Artık doğum hazırlıklarını yapmaya başlaması gerekmektedir. Diğer yandan fiziksel değişimine de adapte olmakta güçlük

çekmektedir (Metin, 2014: 6). Bebek için hazırlıkların yapıldığı bu evrede; isme karar verilmesi, odasının hazırlanması, alışveriş yapılması vb. faaliyetler “yuva yapma davranışı” olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde anne adayları daha hassas hale gelmekte, manevi destek ihtiyacı artmakta ve doğum korkusu yaşamaya başlamaktadır (Esmeray, 2016: 4). Bu korku had safhaya ulaştığında “tokofobi” diye isimlendirilmektedir. Tokofobi, kaygı belirtilerine yol açan belirgin bir doğum korkusu (ve bazen gebelik korkusu) anlamına gelir. Genellikle doğumla ilgili konuşmak, doğumla ilgili programları izlemek vb gibi gebelikle alakalı herhangi bir şeyden kaçınılır. Doğum planlaması yaparken, bu kadınların çoğu (hepsi olmasa da), tıbbi bir endikasyon bulunmasa bile, sezaryen ister. Son zamanlarda yapılan bir meta analiz kadınların yaklaşık % 14'ünün ciddi tokofobi yaşayabileceğini söylemekte ve bundan çok daha fazlasının da doğumla ilgili hafif veya orta derecede endişeleri olduğunu ileri sürmektedir (Mycroft ve Taha, 2018: 8). Ayrıca duygusal dalgalanmaların daha yüksek olması fobik ve obsesif-kompulsif vb. psikopatolojik durumları tetikleyebilir (Bjelica, 2018: 103).

Üçüncü üç aylık dönemde anksiyete tekrar artmaktadır. Bu dönemde görevlerini yerine getirmiş olmanın gururuyla birlikte meraklı bir bekleyiş vardır. Kadınların çoğunluğu bu dönemde yorgun ve endişeli olduklarını söylemektedir. Bebeğin her an gelebileceği korkusuyla kendilerini rahat hissetmezler ve birçok kişi ani doğum konusunda endişe etmektedir. Bu dönemde anne adayları perdenin açılmasından önceki sahne arkasındaki oyuncuya benzetilmektedir (Tudiver, 1982: 1585).

Hamilelik, bir kadının hayatındaki eşsiz dönemlerden birisidir. Araştırmalar, gebelik sırasında kadınların yalnızca fizyolojik değil duygusal işlevlerinin de değişime uğradığını göstermektedir. Pearson, Lightman ve Evans (2009) tarafından yapılan araştırmalar, gebeliğin üçüncü üç aylık dönemindeki kadınların, özellikle tehdit veya öfke gibi olumsuz duyguları gösteren yüzlere karşı daha duyarlı hale geldiğini göstermektedir (Massar vd., 2013: 272). Duygusal ve fiziksel hassasiyetinin zirveye ulaştığı bu dönem, gebenin fiziksel ve duygusal yönden desteğe en çok ihtiyaç duyduğu dönem olarak da adlandırılabilir.

### 3. PLANSIZ GEBELİK

“Planlanmamış”, “amaçlanan”, “istenmeyen”, “aranan” ve “istenmeyen” terimleri, sağlık politikalarında, sağlık hizmetlerinde ve sağlık araştırmalarında gebelik ile ilgili olarak sıklıkla kullanılmaktadır.

Son 25 yılda, çoğunlukla ABD ve diğer gelişmiş ülkelerde plansız gebeliğin kavramsallaştırılması ve tanımlanması konusunda tartışmalar ve farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, gelişmekte olan ülkeler için, kavramsallaştırılması, tanımı, ölçümü veya belirleyicileri ve sonuçları açısından plansız gebeliğin çok az analizi yapılmıştır; gelişmekte olan ülkelerdeki literatürün sistematik bir incelemesi yapılmamıştır, ancak çeşitli analizler mevcuttur (Population Council, 2015: 2).

Plansız gebelik, potansiyel olarak önem arz eden, bireysel, ailevi ve sosyal sonuçları olan, dünya genelinde yaygın bir sorundur. Küresel olarak baktığımızda gebeliklerin %40'ı plansızdır. Bu gebelikler hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde yaygındır. Örneğin gebeliklerin Avrupa'da %46.7'si (Abajobir vd., 2017: 325), ABD'de, % 50'si plansızdır ve bunların yarısı kürtajla sonuçlanmaktadır. Japonya'da yapılan bir çalışmada ise, tüm gebeliklerin % 51.2'si plansız ve gebeliklerin % 25.9'u istenmeyendir (Arslan ve Mete, 2004: 95). Dünya genelinde her yıl 80 milyon civarında kadın plansız gebelik yaşamaktadır (Ersoy vd., 2015: 251). Plansız gebelikler, çocuk sahibi olmanın düşünülmediği zamanda gerçekleşen fakat istenilen veya istenilmeyen tüm gebelikleri kapsar, istenmeyen gebeliklerle ise genellikle kürtajla nihayete erdirilen gebelikler kastedilmektedir.

Türkiye'de her yıl 1.309.771 doğum gerçekleştiği bildirilmektedir (TÜİK, 2016). 1.309.771 doğumdan % 34'ünün gebeliği plansızdır. 2008 Yılı Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları sonuçlarına göre, Türkiye'deki plansız gebelik oranının yüksek olmasının sebebi, 15-49 yaş arası kadınların % 67.2'sinin daha fazla doğum yapmak istememesine rağmen sadece %46'sının modern kontraseptif (korunma) yöntemlerini kullanmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca kadınların veya eşlerinin kontraseptif kullanmadıkları, kontraseptif kullanımına karşı oldukları, kontraseptifler hakkında bilgisi olmadığı veya kontraseptifleri sağlıklarına zararlı ve pahalı buldukları

bildirilmiştir. İstenmeyen gebeliklerin % 20'sinde ve plansız gebeliklerin % 46,3'ünde kontrasepsiyon yönteminin kullanılmadığı belirtilmiştir. Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, daha az etkili kontrasepsiyon kullanan kadınlarda gebe kalma olasılığının yüksek olduğu ve etkili yöntemlerin kullanılmasıyla istenmeyen gebelik olasılığının azaldığı görülmüştür (Karaçam vd., 2010: 556). Gebeliklerinin planlı mı plansız mı olduğu sorulduğunda anne adayları “kaçırılmış” veya “kazara” gebelikler isimlerini de kullanmaktadırlar.

Gebelik niyeti ve planlaması duygusal, bilişsel ve kültürel boyutlara sahiptir. Planlı olmayan dönem gebeliklerin oranının yüksek olduğu bildirilmiş olmasına rağmen, Türkiye'de planlanmamış gebeliği olan kadınlardan doğan bebeklerin sağlık durumu hakkında az sayıda çalışma yapılmıştır. Gebelik niyetinin ve plansız gebeliğin yeni doğan sağlığı üzerindeki etkilerinin, çocuk ve aile sağlığını koruyan ve geliştiren programların doğum öncesi ve doğum sonrası dönemlerde organize edilip yürütülebilmesi için açıkça belirlenmesi gerekmektedir (Karaçam vd., 2010: 556).

Plansız gebelikler, bazı toplum gruplarının yüksek risk altında olduğunu gösterse de, toplumun tüm sınıflarındaki kadınlarda görülmektedir fakat sosyoekonomik ve eğitim düzeyi düşük, genç, daha önce çocuk sahibi olmayan kadınlarda sosyo-ekonomik ve eğitim düzeyi yüksek ve daha önce çocuğu olan kadınlara kıyasla daha sık görülmektedir. Pek çok çalışma, plansız gebeliklerin bir eşin gebelik algısı ve gebelik isteğinin durumu ve gebelik istemesinin maternal ve fetal sonuçların üzerinde bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamaktadır (Özkan ve Mete, 2008: 339).

İstenmeyen ve plansız gebeliklerden kaynaklanan problemlerin erken teşhis edildiğinde etkilerinin önlenebileceği veya azaltılabileceği için ele alınması önemlidir. Kadınların karar alma sürecinde onları destekleyerek gebeliğe karşı olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olmada aktif görev alan kimseler önemli bir rol oynayabilirler.

Plansız gebelik yaşayan anne adayları mutsuz, üzgün, ümitsiz, korku dolu ve hatta olanlardan dolayı çok öfkeli olabilirler. Bu durumda, karınlarında büyüyen

bebeğe, birlikte oldukları kişiye ve hatta bunlara izin verdiği için Tanrı'ya dahi çok kızgın olabilirler. Hayatlarında hiç ağlamadıkları kadar ağlayabilirler. Kendilerini duygusal olarak bitmiş, tükenmiş hissedebilirler. İçlerinde hissettikleri derin acıyla baş edebilmek için duygusal bir yoğunluk içine girerler. Bütün bu duygularının normal ve doğal olduğunu unutmamak gerekmektedir.

Plansız gebelik yaşayan anne adayının geçirdiği bazı duygusal süreçler vardır. İlk reddetme ile başlar. Bu durumu ilk hissettiğinde test yapmayı, birileriyle bu durumu konuşmayı veya doktora gitmeyi erteleyebilmektedir. Gerçekleri umursamazlıktan gelerek her şeyin sona ereceğini ümit ediyor olabilirler. İkinci tepkileri ise korkudur. Çevrelerinden alacakları tepkileri kestiremeyip korkabilirler. İleride onları neyin beklediğini bilmemelerinden kaynaklı bir belirsizlik de, bu korkuyu pekiştirebilir. Üçüncü süreç ise, suçluluk olabilir (McDowell ve Stewart, 2008: 23). Sorumlu olduğu kişilere veya işlere karşı plansız bir gelişmeyle müdahale ettiğini düşünerek kendisini suçlu hissedebilir. Zamanı geri alıp gebe kalmalarına yol açan koşulları değiştirmek isteyebilirler. Bu duygusal süreçlerdeki en önemli nokta ise tesellidir. Başımıza gelenlerden dolayı hissettiğimiz duygularla baş edebilmemiz için bize gerekli olan en önemli şey, başkalarının bizi teselli etmesidir. Çok derin bir üzüntü anında en büyük tesellimiz, başkalarının da bizimle birlikte üzülmeye başlamasıdır.

Gebelik planlı ve istenilen bir gebelik olduğunda, anne adayını kendi bedeninde bir başka bedenin daha yaşamasını bir mucize olarak değerlendirip bunun eşsiz bir tecrübe olduğunu düşünürken (Fidan, 2015: 3), plansız ve istenmeyen bir gebelik olduğunda, olumsuz duygu ve düşünceler yerini alabilmektedir.

ABD'de yapılan bir araştırmada da daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olarak, plansız gebelik bildiren anne adaylarının daha dezavantajlı durumda olduğu, ilişkilerini daha düşük kalitede yaşadıkları ve daha az sosyal destek aldıkları tespit edilmiştir (Barton vd., 2017: 3). Onlara verilecek sosyal ve manevi destek, izolasyon duygularını azaltabilir ve stresli olayların anne adayının hayatı üzerindeki etkisini azaltabilir.

### 3.1. Plansız Gebeliğin Anne Davranışına Etkisi

Ülkemizde yapılan bir çalışmada plansız gebeliklerin doğum sonrası etkileri de araştırılmış ve erken dönemdeki annelik davranışları üzerinde olumsuz etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Taner, 2014: 48).

Yapılan araştırmalar, plansız gebelik yaşayan anne adaylarının gebelik sırasında veya doğumdan sonra ruhsal bozukluk yaşama olasılıklarının çok daha yüksek olduğunu söylemektedir (Khajehei, 2015: 47). Yine plansız gebelik yaşayan anne adaylarının postpartum depresyon yaşama riskinin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Karamustafa, 2017: 1). Ayrıca plansız gebeliği olan kadınlar ve eşleri, bebeklerini büyütürken daha fazla sorun yaşamaktadırlar. Annelerin doğum öncesindeki olumsuz duyguları, doğum sonrasındaki anne-bebek etkileşimini ve emzirme davranışını etkileyebilir ve babalar çocuk bakımında aktif bir rol oynamayabilirler. Oysa erken çocukluk döneminde optimal bağlanmanın yaşamın ilerleyen aşamalarında çocukların büyümesinin ve gelişmesinin ayrılmaz bir parçası olduğu rapor edilmiştir. Plansız gebelik hakkında olumsuz duyguları olan ebeveynler, bebeklere yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayamayabilir ve bebeklerin sağlık bakım ihtiyaçlarını tam manasıyla karşılamayabilir veya ihtiyaçlarını ihmal edebilirler. Plansız veya istenmeyen gebeliği olan kadınların doğan bebeklerinin, düşük doğum ağırlığıyla dünyaya gelme, yüksek mortaliteye sahip olma, şiddete maruz kalma ve sağlık hizmetlerinden mahrum kalma olasılıkları daha yüksektir. Bu bebekler yeterli bakım almadığından, enfeksiyon geliştirebilir ve sık sık hastalanma olasılıkları artabilir. Yukarıda belirtilen tüm faktörlerin perinatal dönemde ve çocuklukta büyüme ve gelişme üzerinde olumsuz etkileri vardır. Aslında, büyüme geriliği, yetişkinlikte mesleki ve akademik performansı azaltan ,bilişsel gelişim ve çocukların nöromotor fonksiyonları üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir (Barrett ve Wellings, 2002: 545).

## 4. GEBELİĞE UYUM SÜRECİ VE GEBELİĞİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Gebelik yeni ebeveynler tarafından psikolojik adaptasyon gerektiren normal bir gelişim dönemidir. Bir kadının gebeliğe adaptasyonunu etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörler beş başlık altında incelenmiştir:

### 4.1. Sosyal Destek

Sosyal destek; kapsamlı bir şekilde incelenen, tanımlaması güç çok yönlü ve karmaşık bir kavramdır. Genel olarak tanımlanmış olan sosyal destek, bir kişiden (verici) başka bir kişiye (alıcıya) verilen ve alıcıda hemen veya gecikmeli olumlu bir tepki uyandıran, gönüllüğün esas olduğu bir eylemdir (Kim vd., 2014: 162). Sosyal desteğin; bireyin stresli ve endişeli zamanlarla başa çıkarken maruz kaldığı olumsuz etkileri azaltmaya çalışan ve mevcut düzene uyum sağlamasını kolaylaştıran bir destek sistemi olduğu da ifade edilmektedir (Akkaş, 2014: 17).

Gebelikte birlikte fiziksel ve psikolojik değişiklikler yaşamaya başlayan anne adayı bu değişikliklere adapte olmakta güçlük çekmekte ve sosyal çevresinden bu zorlukla başa çıkması noktasında ona destek vermelerini beklemektedir. Bu destek eş, aile, arkadaşlar veya sosyal çevre gibi farklı kaynaklardan maddi, manevi veya fiziksel gibi çeşitli şekillerde olabilir. Sosyal desteğin, gebelik dönemi ve doğum sonrası depresyon riskinin azaltılmasındaki rolü göz önüne alındığında, anne adaylarının ruh sağlığı ve bebeklerinin daha sağlıklı şartlarda büyütülmesi için önemi elzem görülmektedir.

Sosyal destek çok boyutlu bir yapı olduğundan, fonksiyonel ve yapısal boyutlarını yansıtan çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Seguin ve meslektaşları (1999) sosyal desteğin beş yönünü şöyle tanımlarlar: a-)Enstrümantal (Aracı olmak), b-) Duygusal, c-) Bilgilendirici, d-) Olumlu geri bildirim, e-) Arkadaşlık". Cutrona ve Russell (1983), Seguin'in işlevsel boyutları ile büyük ölçüde örtüşen altı boyutlu bir ölçek geliştirir, bu boyutlar; a-) Bağlanma (duygusal boyut ile paralel), b-) Sosyal entegrasyon (arkadaşlık ile paralel), c-) Değer güvencesi (olumlu geri bildirimle

paralel, d-) Güvenilir ittifak (enstrümantal destek ile paralel), e-) Rehberlik (bilgilendirici destek ile paralleller), f-) Besleme: bu ek boyut anne-bebek ilişkisi için de oldukça önemlidir. Çünkü bu boyut başka bir bireyin refahı için sorumluluk almak anlamına gelmektedir.

Milgrom ve arkadaşları (2019: 2) bu boyutlara dair 54 gebe ile yaptıkları çalışma neticesinde sosyal desteğin, gebelik dönemi boyunca depresyon ve anksiyetenin önemli bir yordayıcısı olduğunu ileri sürmektedir.

Sosyal destek gebelik stresine karşı koruyucu bir faktördür (Omidvar vd., 2018: 2). Gebelik döneminde sosyal desteğin yetersiz olmasının depresyon riskini artırdığı belirtilmektedir (Akdeniz, Gönül, 2004: 71). Diğer yandan ise sosyal desteğin gebelik sırasında depresyon görülme riskini azalttığı tespit edilmiştir. Ayrıca gebelik sırasında sosyal destek alan anne adaylarının postpartum depresyon yaşama sıklığının da daha az olduğu ifade edilmektedir (Kim, 2014: 162). Gebelik ve depresyon arasındaki ters orantılı ilişkili anne adayının bu desteğe olan ihtiyacına işaret etmektedir. Doğrudan anne ve bebeğin, dolaylı olarak da aile sağlığının korunması ve güçlendirilmesi için gebelik döneminde sosyal desteğin sağlanması oldukça önemlidir (Mermer vd., 2010: 75).

## **4.2. Baba Adayının Rolü**

Gebelik, doğum ve ebeveynlik ile ilgili literatür genellikle babayı gözden kaçırmıştır. Ancak baba olmak, annelerin yaşadıklarına çok benzeyen önemli psikolojik ve hatta fiziksel değişiklikleri içeren evrimsel bir süreçtir. Fawcett (1978), anne adaylarının ilk üç aylık dönemde hissettiği vücut büyüklüğündeki artış hissini bebek bekleyen babalar tarafından da hissedildiğini tespit etmiştir. Babanın gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemdeki deneyimi, annenin deneyimleri ve adaptasyonu ile bağlantılıdır. Babanın kaygısı, evlilik memnuniyeti ve anne ile olan ilişkisi annenin doğum ve doğum sonrası uyumunu etkilemektedir. Bu minvalde yapılan çalışmalar da babanın doğumdaki katılımının annenin daha az doğum sancısı çekmesinde ve daha düşük derecede doğum sonu depresyonu yaşamasında etkili olduğunu göstermektedir (Tudiver, 1982: 1586).

Diğer yandan evlilik memnuniyeti yüksek olan kadınların gebelik süreci, çok daha az depresyon ve psikolojik sorunlar yaşayarak, daha sağlıklı ve daha arzu edilen bir şekilde geçmektedir. Evlilik memnuniyeti düşük olan kadınların gebelik sürecinde ise anksiyete ve diğer sağlık sorunları belirgindir. Ayrıca, evlilik memnuniyeti gebe kadınlarda depresyon belirtilerinin şiddetini de etkilemektedir (Omidvar, 2018: 2). Kocanın gebelik sürecinde eşini destekleyici rolüne ihtimam göstermemesi, gebelik komplikasyonlarının artmasına neden olacaktır, bu nedenle gebe kadınlar için bakım kalitesi ve sosyal destek, gebelik, doğum ve anne ve bebek sağlığının kalitesini belirlemektedir (Abdollahpour vd., 2015: 879).

Babaların doğuma katılımları çok alışlageldik bir tablo olmasa da, günümüzde anne adayına eşlik eden ve çocuğunun doğumuna katılan baba adaylarının sayısı her geçen gün artmaktadır. Gebelik sürecinde aktif rol alan ve doğuma katılan baba adaylarının, çocukların zihinsel, sosyal ve duygusal gelişiminin artmasına sebep oldukları görülmüştür (Zwedberg, 1015: 164).

Gebelik sırasında baba adayının işbirliğinin ve anneye desteğinin, hem bebeklerinin hem de ailelerinin ruhsal ve fiziksel sağlığında olumlu etkileri gözlenmektedir (Özcan vd., 2018: 76). Eşiyle mutlu bir ilişkisi olan, anlaşıldığını hisseden ve yeterli duygusal destek alan anne adayının gebeliğini çok daha kolay kabullendiği belirtilmektedir. Bu konuda 68 gebenin eşi ile anne adaylarının stres seviyelerini tahmin etmelerinin istendiği bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada eşleri düşük stres seviyesi belirten kadınlar, hafife alındıklarını düşünerek daha fazla depresyon yaşamışlardır (Schetter, 2012: 542). Anne adayı onu bütünüyle saran bu değişimde hakettiği ilgiyi ve duygusal yakınlığı eşinden görmek istemekte ve destek beklemektedir. Baba adayının eşinin annelik serüveninde ona eşlik etmesi, gebenin annelik yolculuğuna çok daha sağlıklı başlamasını sağlayacaktır.

Eş desteğinin gebelik ve anne ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri literatürde pek çok çalışmada yerini almıştır. Gebe kadınların eşleri ve ilişkileri hakkındaki algıları ve bunların gebe olmayan kadınlardan farklı olup olmadığı hakkında ise Massar ve arkadaşları (2013: 272), benzer demografik profillere sahip 66 gebe ve 59 gebe olmayan kadınlar arasında bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmanın

neticesinde; eş desteği alan gebe kadınların, gebe olmayan kadınlardan daha mutlu hissettiklerini tespit etmişlerdir. Bu çalışma, eş desteğinin anne adayının üzerindeki rolünün ne denli büyük olduğunu özetler niteliktedir.

### **4.3. Anneliğe Geçiş Süreci ve Annelik Rolünün Kazanılması**

Anne olma süreci genellikle meşakkatlidir. Kadınlar anneliğin gerçekliğine karşı hazırlıksız yakalandıklarını düşünebilir, bunalmış ve tükenmiş hissedebilir ve bu durumu kabullenmeye çalışırken birçok farklı duygu yaşayabilirler.

Kadınların annelik gerçekliğine karşı kendilerini hazır hissetmemeleri yaygın bir durumdur. 66 anne ile yapılan bir çalışmada neredeyse tümü (% 91) anneliği beledikleri gibi bulmadıklarını ifade etmiştir. Hazır hissetmemek ve anneliğe dair gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmak oldukça sık rastlanılan bir durumdur. Avustralya’da ilk kez anne olan 70 kadın arasında yapılan bir araştırmada, anneler; bebek bakım sürecindeki taleplerin çok ağır geldiğini, bu kadar yorgun hissedeceklerini ve kişisel zaman kaybı yaşayacaklarını beklemediklerini ifade etmişlerdir (Bollen, 2015: 16-19).

Anneliğe dair toplum tarafından benimsenen kültürel idealler vardır ve bunlara uymamak zararlı bir etkiye sahip olabilir. Yapılan niteliksel bir çalışmada “iyi bir anne” nin mutlu, özverili ve sabırlı olması gerektiğine dair bir algı olduğu, literatürde buna “ezilmiş anne rolü beklentileri” ismi verildiği ve kadınların bu beklentileri karşılamıyorlarsa kendilerini “kötü bir anne” gibi hissettikleri görülmüştür. Kadınlar annelik hakkında olumsuz duygular yaşarlarsa veya başa çıkmakta zorlanırlarsa, kendilerini kötü, anormal veya yetersiz anneler gibi hissedebilmektedirler (Castano, 2017: 295-305).

Gebelik psikolojisi literatürü, anneliğe geçişin genellikle zor olduğunu ve anne kimliğini bir kadının benlik algısına dahil etmesinin kolay olmayacağını göstermektedir. Anneliğe dair katı görüşler depresyonu tetikleyebilir ve “iyi bir anne” olmaya dair algılanan kültürel ideallere rağmen yaşamaya çalışmak, anne üzerindeki baskıları artırabilir. Anne olmanın, bir kadının hayatındaki temel geçişlerden biri

olduğu göz önüne alındığında, bebeğin bakımı ve hayatının sürdürülmesi sorumluluğunu beraberinde getirdiği görülmektedir. Mercer (2004) tarafından “Anne Olmak” olarak adlandırılan teori, anneliği bir süreç olarak açıklamaktadır. Mercer, kadınların bu süreçte dört aşamadan geçtiğini belirtmekte ve bunları: “Bağlılık, bağlanma ve hazırlık, Tanıma ve öğrenme, Fiziksel yenilenme, yeni bir normale doğru hareket etme ve Anne kimliğine ulaşma” olarak maddelendirmektedir.

Gebelik süreci nihayete eren anne dünyaya getirdiği bebeğine dair duygusal bir ilişki geliştirmekte ve tüm ilgisini ona yöneltmektedir. Bebeği ile güvenli bir bağlanma gerçekleştirmeye çalışarak ona bakım verme konusunda kendisini hazırlar. Yaşadığı bu deneyimin getirdiği değişiklikleri anlamlandırmaya ve bebeğini tanımaya odaklanır. Fiziksel olarak gebelik öncesi görünümünü kazanmaya başladıkça ilmek ilmek inşa ettiği annelik kimliğini içselleştirmeye başlar.

Stern, kadının anne olduktan hemen sonra yeni bir zihin modeli geliştirdiğini ileri sürmektedir. Bu modeli şöyle açıklar;

- Anneliğe geçiş: İlişkileri iyi veya kötü olsun bir kadın hep annesinin kızı olmuştur ve bu durum kimliğinin bir parçasıdır. Bir çocuğu olduğunda ise artık kendisini tanımlama biçimi değişir, bir kız evlattan ziyade artık bir annedir. Kısa bir süre içerisinde gerçekleşen bu temel değişikliğini kadın, hem harika bir kazanç hem de derin bir kayıp olarak görmektedir. Bu kadının doğumdan sonra yaşadığı duygu değişimlerini kısmen açıklamaktadır; anne çocuk sahibi olmaktan dolayı mutlu ve geride bıraktıkları için üzgündür.

- Diğer kadınlara yönelmek: Anne olduktan sonra kadının hemcinslerine olan ilgisi artar ve kendisini onlarla özdeşleştirerek ortak dertleri üzerine yoğunlaşır.

- Eşini farklı şekilde görmek: Kocasının eş profilinin yanına artık çocuğunun babası profili eklenmiştir.

- Yeni üçgenler oluşturmak: Önceden annesi-babası ve kendisi olarak tasavvur ettiği üçgenin yanı sıra artık kendisi-eşi ve çocuğu olarak da yeni bir üçgen modeli oluşturmuştur.

- Bebeğin hayatta kalmasını sağlamak: Anne olduğunda kadın artık bir canlının yaşamının nihai sorumluluğunu üstlenmiştir. Onu yetiştirmek için gerekli inanç ve güveni zamanla kazanır ve bu onu çok daha güçlü birisi yapar.

- Sezgileri kabul etmek: Bebeğini dünyaya getirdikten sonra kadın annelik içgüdülerinden faydalanarak hareket etmeye başlar ve bebeği için neyin doğru olacağına, sezgileri yardımıyla karar vermeye çalışır.

- Yeni bir takvim yazmak: Bebeği doğduktan sonra anne hayatının seyrini bebeğinin gelişimine göre kodlamaya başlar, örneğin “o zamanlar bebeğim 10 aylıktı” gibi, yaşadığı önemli olayların periyotlarını bebeğinin o dönemki gelişim dönemine göre hesaplar.

- Ailede yeni rol edinmek: Annelik ile artık yeni bir rol kazanan kadın, soyağacında yeni bir dalın çıkış noktası oluşmuştur.

- Toplumda yeni bir yer edinmek: Annelikle birlikte kadının mesaisi olmayan bir sorumluluk alanı olmuştur. Toplum ona yeni roller yükler ve bebeği büyütmekten anneyi sorumlu tutar (Stern, 1998: 13-28).

#### **4.4. Doğum Destekçisi**

Gebelik döneminde, doğacak bebeğine daha fazla önem veren anne ve baba adayları gebelik, doğum ve doğum sonrası için profesyonel destek arayışına girmektedir. Bu amaçla bazen sağlık kuruluşlarına başvurmakta, bazen bireysel danışmanlık almakta, doğuma hazırlık eğitimlerine katılmakta ve çoğunlukla kitap okuyarak, gebelik ve anneliğe dair yayınları takip ederek kendilerini desteklemektedirler.

Anne ve baba adaylarının ebeveyn olma ile ilgili çeşitli endişeleri olabilmektedir. Bu endişeler ile baş edebilmelerinin en sağlıklı yolu; gebelik, doğum ve doğum sonu dönemlerde çiftlerin kendi sorumluluklarını almalarını sağlamaktır. Bu durum aynı zamanda eşler arası iletişimin güçlenmesine destek olur. Yapılan çalışmalarda gebelik döneminde eğitim alan kadınların bu döneme dair uyumları ve eşleri ile iletişimlerinin olumlu etkilendiği bildirilmektedir (Akkaş, 2014: 15).

## 4.5. Psikolojik Dayanıklılık

Dayanıklılık kelimesi (resilience) latince resiliere (geri sıçrayış) kelimesinden gelmektedir. Sözlükte, “hastalık, şok, değişim vb. durumlarla mücadele etmek için yeterince güçlü olma” (Oxford Dictionary, 2010: 606) , “çabuk iyileşen kendini çabuk toparlayan” (Student’s Dictionary, 2008: 534) anlamları ile tanımlanmaktadır.

Rutter (2006) psikolojik dayanıklılığı “bir kişinin, bazı çevresel tehlikelere verdiği yanıtı değiştiren, iyileştiren veya değiştiren koruyucu faktörler bütünü” olarak tanımlar. Masten ve arkadaşları (2006) ise psikolojik dayanıklılığı “zorlu veya tehdit edici koşullara rağmen başarılı adaptasyon, yetenek süreci” olarak ifade etmektedir. Connor ve Davidson (2003) psikolojik dayanıklılığı “kişinin sıkıntı karşısında gelişmesini sağlayan kişisel nitelikler” olduğunu söylerken Lee ve Cranford (2008) “bireylerin önemli değişiklik, sıkıntı veya riskle başarılı bir şekilde başa çıkma kapasitesi” olarak betimlemektedir. Leipold ve Greve (2009) ise “önemli olumsuz koşullar altında bireyin stabilitesi veya hızlı iyileşmesi (hatta büyümesi)” olarak yorumlamaktadır.

Stres, anksiyete ve depresyon gebe kadınların fiziksel ve psikolojik sağlığı için önemli bir risk faktörü olarak kabul edilir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılık gibi stres, anksiyete ve depresyonun olumsuz etkilerini azaltan koruyucu faktörleri incelemek oldukça önemlidir. Johnson ve arkadaşlarının (2017: 11) 26 gebe ile yaptıkları bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığı düşük olan gebelerin depresyon puanlarının yüksek olduğu, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan gebelerin ise dini inanç puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bulgular, özellikle kadın sağlığı ve gebelikte psikolojik dayanıklılık için inanca yönelik manevi bir desteğin önemine işaret etmektedir.

151 gebe üzerinde; gebelik temelli stres ve psikopatoloji semptomlarının psikolojik dayanıklılık düzeyiyle ilişkisini ölçmek amacıyla Garcia-Leon ve arkadaşlarının (2019: 138) yaptığı bir başka çalışmada, gebelerin 55i yüksek psikolojik dayanıklılık, 96sı ise düşük psikolojik dayanıklılık göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kadınların stres düzeyleri düşük ve psikopatoloji

semptomları daha az görülürken, düşük olan kadınların stres düzeyleri ve psikopatoloji semptomlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar, gebelerin stresin olumsuz etkileri ile karşı karşıya kaldıklarında psikolojik dayanıklılığın koruyucu rolünü kullanmalarının potansiyel faydasını vurgulamaktadır.

Öztürk (2017: 70) tarafından 215 gebe ile psikolojik dayanıklılık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan çalışmada da, çok güçlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Anne adaylarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri azaldıkça, depresif belirtiler gösterme eğilimleri artış göstermiştir.

Psikolojik dayanıklılık, dini başa çıkma ve yaşam doyumu üzerine Batan ve Ayten'in (2015) 512 kişi ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada ise, olumlu dini başa çıkma, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir anlamlılık bulunmuş; psikolojik dayanıklılık arttıkça yaşam doyumunun da arttığı, olumlu dini başa çıkma ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu üzerinde müspet bir etki oluşturduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalar, literatürü destekleyen niteliktedir. Bu minvalde, uzmanlar tarafından gebelere psikolojik dayanıklılıklarını artıracak mahiyette çalışmalar yapılması oldukça etkili bir koruyucu ve önleyici faktör olarak fayda sağlayacaktır.

## **5. MANEVİ DESTEK**

### **5.1. Gebelik Döneminde Din ve Maneviyat**

Gebelik, çok farklı disiplinlerle ele alınması gereken, insanın hayatının en önemli dönemeç noktalarından olması hasebiyle farklı disiplinlerin anlam yüklediği bir dönemdir. Bunlardan birisi de elbette dini ve manevi yaşamdır. Arapça kökenli bir kelime olan maneviyat, Türk Dil kurumu tarafından iki farklı şekilde açıklanmaktadır. Bunlardan ilki “maddi olmayan, manevi şeyler”, ikincisi ise “yürek gücü, moral” dir (TDK, 2019). Kubbealtı Sözlüğü’nde (2020) ise madde ve cisimle alâkası bulunmayan, ruh ve mânâ ile ilgili olan hususlar, mânevî şeyler” anlamları kullanılmıştır. İngilizce sözlüklerde de maneviyat kelimesinin karşılığı olan “spirituality” kelimesi iki farklı anlamda kullanılmıştır. İlkinde “beden ya da fiziksel

şeylerden ziyade derin düşünceler, duygular ya da hisler ile bağlantılı” şeyler, ikincisinde ise “kilise veya din ile alakalı şeyler” anlamı verilmiştir (Oxford Dictionary, 2010: 689).

Şu an psikoloji disiplinin yoğunlukla çalıştığı ve gebelikte de öne çıkan maneviyat kavramı üzerine literatürü inceleyen Tanyi (2002), sözkonusu terimin tanımlanmasının birçok açıdan tartışılmasına rağmen, bu konuda henüz fikir birliğine varılmadığını ifade etmiştir. Maneviyatın yönleri incelendiğinde; aşkınlık, gizem, bağlılık, amaç, ilahi güç ve bununla bağlantılı olmak gibi anlamlar yer alır (Düzgüner, 2016: 23). Frame’e (2003: 3) göre ise maneviyat; insanları bilgi, sevgi, anlayış, umut ve merhamete götüren içsel ve özgün olarak yaratılmış yaşamsal bir enerji kaynağıdır; din, ruh ve kişilik de dahil olmak üzere hepsini kapsayan derin bir birlik ve sonsuzluk duygusuna açılmaktır. Genel kabul ise maneviyatın evrensel olduğu ve kişisel mistik deneyime dayandığı ve her insanın doğuştan sahip olduğu içkin bir gerçeklik olduğu yönündedir (Chandler, 1992: 168).

Dünya Sağlık Örgütü’ne (WHO) göre sağlık; bireyin biyo-psiko-sosyal ve ruhsal açıdan iyi hissetme durumudur. Sağlık beden, zihin ve ruh arasındaki uygun dengedir. Bu nedenle, bir kişinin bütünsel sağlığı ancak manevi ihtiyaçları da dahil olmak üzere her açıdan desteklendiğinde mümkündür. Dünya Sağlık Örgütü, hastaların fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi ihtiyaçlarının dört boyutunu ele alan kapsamlı bir yaklaşımı önermektedir. Maneviyat, bir insanda hayata anlam veren ve birey içinde güç yaratan doğal bir arzudur ve aslında insanın yaşamdaki üstünlüğünün ampirik bir göstergesidir (Haghighat vd., 2018: 9). Lizbon Dünya Tabipler Birliği Bildirgesinde (1981), “hastaların uygun bir dini temsilcinin manevi yardımını da dahil olmak üzere manevi teselli kabul etme veya reddetme hakkı olduğu” belirtilmektedir. Ülkemizde de 01.08.1998 tarih ve 23420 sayılı Resmi Gazete’de (1998) yayımlanan Hasta Hakları Direktifinin 5. Maddesinde belirtilen Sağlık hizmetlerinin sunulmasına ilişkin gerekli ilkeler bağlamında hiçbir kamu hizmetinin kesintiye uğramaması ve hiçbir hastanın rahatsız edilmemesi ve sağlık personeli tarafından sağlanan tedavilere müdahale etmeden, manevi destek ve dini öneri alması gereken hastaların isteği üzerine uygun dini yetkililerin davet edilebileceği belirtilmiştir.

Maneviyat dini bir kavram olarak bilinip ele alınsa da aynı zamanda psikolojinin de konu edindiği ve üzerinde çalıştığı bir kavramdır (Düzgüner, 2013: 257). İnsanoğlunun doğal bir bileşeni olan maneviyat, doğada öznel olan, soyut ve çok boyutlu bir kavramdır. Bireyin deneyimlerine ve inançlarına göre hissettiği evrensel bir olgudur. Yaşamın anlamı ve amacı üzerine kişisel bir soruştur ve din ile ilgili olabilir veya olmayabilir. Ayrıca, sosyal, kültürel, biyolojik, psikolojik ve dini faktörlerden de etkilenebilir. Maneviyatın başkalarıyla olan bağlantılara odaklandığı ve üç ana bileşeni içerdiği ileri sürülmektedir. Bunlar; birine veya kendisinin ötesinde bir şeye ilgi, başkalarına şefkat duygusu ve başkalarının iyiliğine katkıda bulunma arzudur (Nickless, 2011: 5). Bu çalışmada konu edilen manevi destek kavramının da daha çok bu bileşenler ile örtüştüğü söylenilebilir.

Maneviyatın öncüsü olan Jung'a (2005: 194) göre de, tüm insan meseleleri maneviyatla bağlantılıdır ve manevi canlanma olmadan iyileşmenin imkansız olduğu söylenebilir. Bu nedenle, iyileşmeye ulaşmak için maneviyat ile ilgili konulara dokunmak gerekir. Jung, yalnızca entelektüel ve ahlaki anlayışları göz önünde bulundurmanın yeterli olmadığını; insan ikilemlerini çözmek için manevi bir bakış açısı kullanmanın kaçınılmaz olduğunu söyler. Fiziksel, duygusal ve bilişsel işleyişin yanı sıra manevi işleyiş de gereklidir.

Alanyazına bakıldığında, araştırmacıların henüz “din” ve “maneviyat” terimlerinin tanımları üzerinde anlaşamadıkları görülmektedir (Düzgüner, 2016: 18). Bu noktada dört farklı görüş ortaya çıkmaktadır. Bunlardan ilki; maneviyat ile dindarlığın aynı şey olduğunu savunanlar, ikincisi maneviyat ve dindarlığın farklı şeyler olduğunu iddia edenler, üçüncüsü; maneviyatın dindarlığı kapsadığını ileri sürenler ve dördüncüsü de dindarlığın maneviyatı destekleme amacıyla olduğunu söyleyenlerdir. Her ne kadar bu kavramlar birbirinden ayrıştırılmaya veya birleştirilmeye çalışılsa da, literatürde bu iki kelimenin birbirinin yerine kullanıldığına da sıklıkla rastlanmaktadır (Rio ve White, 2016: 74). İç içe kullanılan din ve maneviyat kelimelerinin ayrı ayrı kullanılmaya başlamasına ise 2000’li yılların başlarında rastlanmaktadır (Düzgüner, 2016: 24). Temel bir ayrışmadan bahsetmek gerekirse; iman eden bireylerde dindarlığın, inançlı bireylerde ise maneviyatın daha baskın

görüldüğü söylenmektedir (Köse ve Ayten, 2012: 125). İnsanın manevi dünyasının en önemli faktörü olan dinin, sıkıntıların giderilmesinde ve psikolojik dinginliğin sağlanmasındaki etkisi ise göz ardı edilemez (Cebeci, 2010: 57). Bu çalışmada öne çıkan temel görüş ise, maneviyatın dindarlığı da kapsadığı yönünde olacaktır

Din ve maneviyat; daha önce analitik teori tarafından bir psikopatoloji olarak ele alınmış, dışlanmış, uzunca bir süre psikolojik araştırmalarda incelenmemiştir. Bunun ilk nedeni, psikolojinin kendisini katı bir bilim olarak kurmayı amaçlaması ve dolayısıyla dini ve felsefi kökenlerini görmezden gelmesi ya da reddetmesidir. Diğer sebebi ise, Freud ve Skinner gibi, psikolojinin kanaat önderlerinin dini ve maneviyatın değersiz ve basmakalıp bir vizyona sahip olduğunu söyleyen görüşlerinin yaygınlık kazanmasıdır. Bununla birlikte, bu görüşler pozitif psikoloji ve doğu psikolojisi gibi yeni paradigmalara keşfedildiği 20. yüzyılın sonunda değişmeye başlamış; pozitif psikoloji, din ve psikoloji arasındaki ilişkinin önemine dikkat çekmiştir (Ekşi vd., 2015: 89-98; Köse, 2000).

Genel olarak, psikoloji ve bilim, maneviyatı ve dini 20. yüzyılın sonuna doğru benimsemeye başlamıştır. Bu süreçte din ve maneviyatın doğasını keşfetmeye çalışan, fiziksel ve ruhsal sağlıkla ilişkisini araştıran dair pek çok çalışma yapılmış ve günümüze değin artarak devam etmiştir. Kenneth Pargament, Harold Koenig, Kate Loewenthal, Hisham Abu Raiya, Amber Haque gibi isimler bu minvalde çalışma yapan isimlere örnek olarak verilebilir (Ayten, 2015: 71). Nitekim maneviyata olan ilgiyi saptamak için yapılan bir çalışmaya göre, 1994 yılında psikolojik danışman eğitim programlarının sadece% 25'i maneviyatı içerirken, 2002 yılında bu oranın % 69'a yükseldiği, 2012 yılında ise bu oranın % 84'e yükseldiği görülmüştür (Ekşi vd., 2015: 89-98) .

Maneviyatın benimsenip literatürdeki yerini almasında pek çok şeyin katkısı olmuştur. Bunlardan birisi de dindarlık ve maneviyata DSM3<sup>1</sup>'de yer verilmiş

<sup>1</sup> The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı; Amerikan Psikiyatri birliğinin, klinik uzmanları arasında ortak bir dil oluşturmak amacıyla yayınladığı ruhsal bozuklukların tanısı için açıklamalar, semptomlar ve diğer ölçütleri içeren kitap.

olmasıdır. DSM3’de maneviyatın kodlanması, insan sağlığı ile maneviyatın ilişkisine dair çalışmaların yapılmasına zemin hazırlamıştır (Rio ve White, 2016: 74). Bilim dünyasında insanın sağlığı üzerinde maneviyatın önemli bir rolü olduğuna dair gelişen kanaat her geçen gün artmaktadır. Bilimsel sağlık alanında oldukça önemli bir yeri olan Society of Behavioral Medicine’in (Davranış Tıbbı Derneği) yıllık toplantısında maneviyat konusunu tartışmaya açmış olması da bu ilginin bir tezahürüdür (Horozcu, 2010: 209-240). İyileşme sürecinde inanç, umut ve şefkat gibi unsurların değeri daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Sağlık ve yaşam kalitesindeki bu tür manevi unsurlarının değeri, yalnızca maddi olmayan bir boyut içeren daha bütünsel bir sağlık görüşüne imkan tanımıştır (Saad ve Mederios, 2016: 1).

Manevi öğelerin göz ardı edilememesinin yegane sebeplerinden birisi de insanların teveccühüdür. Nitekim Amerikan Psikologlar Derneği'ne (APA, 2010) ait Amerikalı psikologlar arasında yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, danışanların % 60'ı kişisel yaşamlarını manevi terimler kullanarak ve terapistlerle paylaşarak tanımlamıştır; ayrıca altı danışandan biri doğrudan manevi meselelerden bahsetmiştir. Ülkemizde de Diyanet İşleri Başkanlığı (2014) ile Türkiye İstatistik Kurumu'nun işbirliği ile yapılan dini hayat araştırmasına göre, katılımcıların % 64,9'u tamamen dini ilkelere uygun olarak yaşamakta,% 28,3'ü bazen dini ölçütlere göre hayatlarını sürdürmekte, % 4.6'sı ise herhangi bir dini koda uygun olarak yaşamamaktadır. Bu sonuçlar maneviyatın insan hayatındaki rolünün büyüklüğüne işaret etmektedir.

## **5.2. Manevi Destek Tanımı ve İlişkili Kavramlar**

Günümüzde bireyin yaşadığı problemlerin temel kaynaklarından birisinin anlam/mana eksikliği olduğu düşünülmektedir. Bu eksikliğin yerini doldurmak ve sorunların çözümünde tamamlayıcı işlev olarak kullanmak için bireylerin manevi/metafizik duygularına yönelik çalışmalar yürütülmektedir. Bu çalışmaların temel amacı, bireye anlam kazandırarak mana ve amaç sebepli kaygı, korku, endişe, acı vb. sorunlarını minimize etmektir (Kesgin, Erdem: 2018: 70). Nitekim çok sayıda araştırmada, manevi yönü güçlü olan kişilerin manevi yönü zayıf olanlara kıyasla daha iyi ruh sağlığına sahip oldukları ve sorunlarına daha hızlı adapte oldukları

belirtilmektedir (Koenig, 2012: 15). Maneviyat tüm insanlar için vazgeçilmez bir boyuttur (Rieg vd., 2006: 255). Birey ruh ve beden bütünlüğü içerisinde değerlendirilmelidir (Hökelekli, 1993). Manevi yönümüzü besleyen bir yaklaşım asıl manada bir terapi gibidir ve birey manevi tecrübeyi ne kadar yoğun yaşarsa, rahatsızlıklarından da o derece kolay kurtulur (Altıntaş, 2018: 251). Bu nedenle manevi destek alanında yapılan çalışmaların gün geçtikçe daha da önem kazandığı görülmektedir.

Literatürde “manevi danışmanlık”, “manevi rehberlik”, “manevi danışmanlık ve rehberlik”, “manevi destek”, “manevi bakım” vb. gibi pek çok kavram ayrı ayrı tanımlanarak açıklanmakta fakat zaman zaman birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramların aynı bağlamda buluştukları temel bileşenler olsa da bazı noktalarda birbirlerinden ayrılmaktadırlar.

Manevî danışmanlık ve rehberlik, “İnsanlara, varlıklarına anlam verme sürecinde, din ve hayat görüşlerine dayalı olarak ve buradan hareketle profesyonelce yardım sunmak ve eşlik etmek, dünya görüşü konularında destek/bakım politikasını belirlemede profesyonel bir danışmanlık yapmaktır” şeklinde tanımlanmaktadır (Topuz, 2014: 42). Aynı zamanda bireyin yaşamındaki aşkın ve kutsal yönleri dikkate alan bir uzmanın yürüttüğü sözel, dolaylı-dolaysız, literal veya sembolik iletişim biçimleri kullanarak bireyin yaşadığı sıkıntılar ile başa çıkmasına destek sağlayan bir danışmanlık türüdür (Korkmaz, 2017:1359).

Manevi bakım ise; tıbbi bakımdan dezavantajlı gruplarda yer alan veya ilgilenilmeye muhtaç olan yaşlı, engelli, kronik hasta vb. kişilere maneviyatı esas olarak verilen destek ve yardım hizmetidir. Bakıma muhtaç bireylerde manevi risk ve sapma gibi sorunlara yol açan konuları inceleyen, sorunların nedenlerini, etkilerini, bu etkilerin boyutlarını ve çözüm yollarını araştıran, manevi koruma ve iyileştirme metotlarını geliştirmeye çalışan bir bilim dalıdır (Seyyar: 2014: 2).

Danışmanlar bir danışanın hayatı hakkında akla gelebilecek her soruyu rahatlıkla sorarken, çoğu zaman bireyin hayatında maneviyatın etkisi ve anlamı hakkında soru sorma noktasında çekinmektedirler. Bir danışman, maneviyatın

danışanları nasıl etkilediği konusunu gündeme getirmese, danışanlar bu tür konuların danışmanlık için uygun olmadığını varsayabilir. Danışmanlık alanı manevi ve dini kaygıları ele alma ihtiyacını karşılama yükümlülüğünü taşımaktadır. Din ve maneviyat genellikle danışanların sorununun bir parçasıdır, fakat aynı zamanda danışanın çözümünün de bir parçası olabilir. Manevi değerlerimizin ve davranışlarımızın fiziksel ve psikolojik refahı artırabileceğine dair artan ampirik kanıtlar vardır. Manevi ve dini değerler insan yaşamında önemli bir rol oynayabildiğinden dolayı göz ardı edilmemeli, potansiyel bir kaynak olarak görülmelidir (Corey, 2006: 117).

Batı dünyasındaki bilimsel çalışmalar, maneviyatın ve dindarlığın, bireylerin hastalığı yenme, yaşam kalitesi ve hastalıkla yaşama yeteneği üzerindeki olumlu etkilerini belirtmektedir. Örneğin, kiliselere ve dini organizasyonlara katılmaya devam eden bireylerin stres, depresyon ve çeşitli hastalıklarla başa çıkmada daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ayrıca, maneviyatın uyuşturucu bağımlılığını azaltma ve bırakma, hipertansiyonu önleme, ağrıyı azaltma, handikapları düzeltme ve ölüm oranını % 25 azaltmada önemli bir rol oynadığı kanıtlanmıştır (Kavas, 2014: 905-915). Yaşanan olumsuz durumlarla başa çıkmada kendi öz kaynaklarını yetersiz hisseden birey, yardım arayışına girmekte ve merhamet edici bir Tanrı'ya sığınarak zorluklar ile baş etmeye çalışmakta ve ondan destek alarak sabır ve metanet gösterme eğilimini pekiştirmektedir (Ayten vd., 2012: 48).

Dini inanç ve değerlerinden referans alınarak bireyin değer yargılarına ve düşünce sistemine doğrudan hizmet eden destek programlarının ciddi anlamda fayda sağladığı bilinmektedir (Şirin, 2016 : 189). Batıda manevi destek hizmetinin sunulması çoğunlukla din uzmanları tarafından gerçekleştirilirken (Koç, 2012: 203), ülkemizde din görevlilerinin yanı sıra bireyler bu noktada yakın çevrelerinden de destek almaktadırlar. Bireye dua eden, inancına yönelik değerlerini pekiştiren öğütler veren yakınları, bireyin yaşadığı zorluklara karşı dayanıklılığını güçlendirmektedirler (Kılınçer, 2017: 60). Din kardeşlerinin varlığı ve destekleri ile güçlenme olarak da betimlenen bu manevi destek, bireyin başa çıkma sürecinin önemli bir parçası olabilmektedir (Ayten vd., 2012: 49).

Koenig, 2012 yılında maneviyatın ruhsal sağlık, fiziksel sağlık, sağlık davranışları ve sonuçları ile ilişkisini araştıran 3.300'den fazla araştırmayı gözden geçirdiği çalışmada; maneviyatın hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı etkileyebileceği birçok yolu gösteren teorik modeller sunmuştur ve maneviyatın birçok insanın bir parçası olduğunu insan olarak kimliğinin kökünü oluşturduğunu ve hayata anlam ve amaç verdiğini belirtmiştir. Bu araştırmaların bulgularının ışığında, maneviyatın sağlık uygulamalarına entegre edilmesi gerektiği görülmektedir. Maneviyatın ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisini araştıran Sulmasy (2002: 24-33) de, biyopsikososyal manevi bir sağlık bakımı modelinde maneviyatın rolünü incelemiş ve insanlar hastalık veya potansiyel bir yaşam tehdidi ile karşı karşıya kaldıklarında, potansiyel kimlik, anlam ve amaç kaybı nedeniyle manevi ihtiyaçların ortaya çıktığını söylemiştir. Netice itibarıyla literatür, manevi danışma ve psikoterapi uygulamasının bir parçası olarak bir danışanın manevi inanç ve uygulamalarının entegrasyonunu desteklemek için yeterli kanıt sunmaktadır. Ayrıca, araştırmalar danışanların çoğunluğunun tedavide manevi konuların tartışılmasının ve ele alınmasının gerekli ve önemli olduğuna inandığını göstermektedir (Ross vd., 2015: 2).

Plumb (2011: 1-16), 341 klinik danışmanın tecrübelerinden nasıl sonuçlara ulaştıkları, uygulamalarına maneviyatı nasıl yansıttıkları ve entegre ettikleri, maneviyatın terapötik çalışmalardaki yerini ve sınırlarını nasıl gördükleri hakkında fikir sahibi olmak amacıyla bir çalışma yapmıştır. Sonuç olarak ise din ve maneviyatın refah ve yaşam doyumu oranlarının artmasına; intihar, madde bağımlılığı ve antisosyal davranış oranlarının azalmasına katkıda bulunduğuna dair ortak kanaat belirttikleri görülmüştür. Bu bulgular göz önüne alındığında, din ve maneviyat iyileşme sürecine ya yardım edebilir ya da engelleyebilir. Manevi inanç ve uygulamaların ruhsal ve fiziksel sağlığın iyileştirilmesi ve sürdürülmesi için faydalı olduğu görülmektedir. Bu faydalar arasında; başa çıkma ve karar almada daha fazla güç, gelişmiş sosyal destek ve kişisel tutarlılık veya bütünlük bulunmaktadır. Cebeci'ye göre (2010: 59) içsel ve özgün bir kapasite olarak sahip olduğumuz maneviyat olgusu, yaşamın her anında güven ve cesaret veren bir güç olarak bizi desteklemektedir.

Manevi destek sunan yaklaşımların teşvik edilmesinin nedenleri şöyle sıralanmıştır:

- Etik - çünkü inanç, cinsiyet, yaş, yetenek / engellilik, cinsel yönelim veya yaşam duruşu ne olursa olsun insanlara makul yaklaşılr.
- Yasal - ayrımcılığı yasaklayan ve dolayısıyla herhangi bir kültürden veya geçmişten gelen herkese eşit ve adil davranılmasını teşvik eden düzenleyici bir çerçeve vardır.
- Finansal - hastalar arasında daha büyük memnuniyet ve daha iyi sonuçlar elde edilebilir ve bu durum personellerin daha az stresli ve işine daha devamlı olmalarına sebep olabilir. Zihinsel ve fiziksel iyiliğe yol açabileceği için sağlık hizmetlerine olan ihtiyacı da azaltabilir.
- Klinik - insanlar iyi bakıldıklarında daha fazla sağlık şansına sahip olduklarına ve örneğin bağışıklık sistemlerinin daha verimli çalıştığına dair kanıtlar vardır (Levison, 2009: 13).

Manevi destek sunmayı amaçlayan alanlar, genel olarak literatürde Din Psikolojisi'nin alt araştırma alanı olarak değerlendirmekte, psikoloji, psikolojik danışma ve rehberlik, psikiyatri ve teoloji alanlarını da kapsayan disiplinler arası bir yaklaşımı içermektedir (Koç, 2012: 205).

### **5.3. Plansız Gebelikte Manevi Destek**

Psikolojik teoriler ve araştırmalar, maneviyatın psikolojik hasarı önlemedeki rolünü vurgulamaktadır. Bu minvalde gebe kadınlarla yapılan çalışmalar da mevcuttur. 300 gebe kadın ile İslami yaşam tarzının gebeliğe ilişkin stres düzeyini ne düzeyde etkilediğine dair bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma, katılımcıların hayatı İslami yaşam tarzıyla daha uyumlu olduğunda, gebeliğe özgü daha az stres yaşadıklarını göstermiştir. Çalışmanın yazarı bu sonucu çoğu dindar insanın tanrı ile ilişkilerini çok yakın bir arkadaşla ilişki gibi tanımladığını ve kontrol edilemeyen durumların tanrıya güvenerek bir şekilde kontrol edebileceklerine inandıklarını; İslamın tanrıya güven, sabır, dua etme, hac, vb. gibi inançlar ve davranışlar, umut ve olumlu tutumları teşvik ederek insanları içsel olarak huzurlu hale getirebileceği şeklinde yorumlamaktadır (Pakzad vd., 2018: 1165).

Gebelikte maneviyatın etkisine dair yapılan Price'ın (2007: 63-70) çalışmasında ise, kadınların plansız gebelik gibi gebeliğin zorlukları içinde, genellikle maneviyatlarını tanımlamakta zorlandıklarını, ancak manevi ifadeleri sağlıklarının ve iyileşmelerinin anahtarı olarak kabul ettiklerini vurgulamaktadır. Her kadın, maneviyatlarının kendilerinin ve ailelerinin, kendileri ve doğmamış çocukları için olumlu sonuçları artırdığına inandıkları gebelik deneyimlerinin stresiyle başa çıkmalarını sağlayan yönlerini tanımlamıştır. Yine gebelerle yapılan nitel bir çalışmada manevi inanç ve uygulamaların kullanımının stresin azalmasına, benlik seviyelerinin daha yüksek seviyeye ulaşmasına, güvenin artmasına ve sağlık riski davranışlarının azalmasına neden olduğu bulunmuştur. Yali ve Lobel (1999: 39-52), gebelik sorunlarıyla ilgili bir çalışmaya katılan kadınların% 86'sının namazı "sıklıkla" veya "neredeysse her zaman" başa çıkma mekanizması olarak kullandığını bulmuşlardır. Mevcut literatür, kadınların yüksek bir yüzdesinin gebelik stresiyle başa çıkmada başa çıkma stratejisi olarak manevi inanç ve uygulamaları kullandığını göstermektedir.

2016-2017 yıllarında İran'da 112 gebe kadın üzerinde tesadüfi seçimle yapılan ve manevi desteğin gebe kadınların stres ve anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amaçlayan klinik bir çalışmada; manevi desteğin planlı ve plansız gebe kadınların algılanan stres ve kaygılarını kontrol edebildiği bulunmuştur. Bu nedenle, gebe annelerin psikolojik sorunlarının kontrolünde, tamamlayıcı ve etkili bir müdahale olarak manevi destek programı önerilmiştir. Plansız gebelik sırasında depresyon, kaygı ve stresle başa çıkma mekanizmalarından birisi de, kadınların maneviyat, ideoloji, etik ve kültürel değerler de dahil olmak üzere inançlarına ve değerlerine dikkat etmektir. Manevi destek programında da, danışman anne adayını inançlarına dayanarak manevi olarak destekler, gebelikle ilgili endişelerini, manevi ve dini bakış açısıyla değerlendirme umudunu verir, manevi endişelerini ve şüphelerini belirler ve yanlış anlamalarını düzeltir (Haghighat vd., 2018: 1-9). Nitekim manevi desteğin temel amacı da bireylerin karşılaştıkları sıkıntılı durumlarda, inançlarından güç alarak başa çıkmalarında yardımcı olmak, onlara bu zorlu dönemlerinde refakat etmektir (Ayten, 2015: 67).

Endonezya’da Müslüman kadınların (24-31 yaşları arasında) gebelik sırasında maneviyat deneyimlerini araştıran Mutmainnah ve Afiyanti (2019: 495-499) bu sürece dair 5 tema bulmuştur:

1. Tanrı’ya boyun eğmek, annelerin hamilelik ve doğuma katlanmasını kolaylaştırır.
2. Manevi öykülerle anlamlandırma hamilelik ve doğum sırasında güven, motivasyon ve sebatı artırır.
3. Tanrı’yı hatırlamanın, kendini kontrol etmenin, kaygı ve acılarının üstesinden gelmenin bir yoludur.
4. Tanrı’nın yardımına olan inanç doğum sırasında kendine güveni artırır.
5. İnanç ve tanrı ile yakın ilişki, gebelik ve doğum sorunlarının üstesinden gelebilir.

Gebelik kadınlar için kritik bir dönemken plansız gebelikte bu durum önemini daha da artırmaktadır. Kadınların aile içindeki rollerini korurken gebelikte ilgili fiziksel değişikliklere uyum sağlamaları gerekir. Maneviyat, bir insanı yaşamın herhangi bir durumunda rolünü yerine getirmesinde yönlendirecek bir güç kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, maneviyat boyutunun kadınların gebeliklerini değerlendirme davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Hemen hemen tüm katılımcılar, gebelik sırasında Tanrı’nın gebelik ve doğum süreçlerini kolaylaştıran güç kaynağı olduğunu söylemiştir (Mutmainnah ve Afiyanti: 2019: 495-499). Plansız gebelikte de anne adayının bu güç kaynağını aktif olarak kullanmasının sağlanması, karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasında yardımcı olacaktır.

Jesse’nin (2007: 151-158) 130 planlı ve plansız gebe kadının hayatındaki maneviyatın anlamını keşfetmek için açık uçlu bir soru olan “İnancınız veya maneviyatınız hamileliğinizi nasıl etkiliyor?” sorusunu kullanarak nitel bir tanımlayıcı araştırma tasarımı kullandığı bir çalışmada; kadınların yüzde kırk yedisi maneviyatın gebeliklerini olumlu etkilediğini, % 45’i maneviyatın kendilerini etkilemediğini ve % 5.4’ünün emin olmadığını söylemiştir. Olumlu cevap verenlerin içerik analizi, hamilelikte inanç veya maneviyatın anlamını tanımlayan verilerden altı temayı ortaya çıkarmıştır:

- rehberlik etmesi ve destek sağlayıcı olması
- güvende hissettirmesi
- tanrı ile bağlantılı olmayı sağlaması
- tanrının varlığını hissettirmesi
- zor kararlarda yardım etmesi
- genel bir pozitif etkisinin olması

Bu bulgular, maneviyata gebelikte değer verenlere kaynak olarak destek olmanın ve gebelikte maneviyatın anlamını daha fazla araştırmanın önemine işaret etmektedir.

Yaşam doyumu, ruhsal refah da dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden etkilenen sağlıkla ilgili temel kavramlardan birisi olarak kabul edilir. 2018 yılında İran'ın Kazvin sağlık bakım merkezlerine yönlendirilen 160 gebe kadın üzerinde sosyal desteğin aracı rolü ile ilişkili olarak manevi iyilik hali ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Sosyal desteğin, gebe kadınlarda manevi iyilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi olumlu ve anlamlı bir şekilde geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Niaghiha, 2019: 83-88). Bu nedenle, gebe kadınlarda manevi iyilik halinin ve yaşam doyumunun teşvik edilmesine yönelik müdahaleler, sosyal desteğin rolünü dikkate almalıdır.



## **İKİNCİ BÖLÜM**

### **YÖNTEM**

## 1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TEMEL SORULARI

Bu çalışmanın temel amacı da; plansız gebelik yaşayan bireyin olumsuz yönde etkilendiği durumlara karşı manevi destek ihtiyacı duyup duymadığı, duyuyorsa bireyin bu ihtiyacının nasıl karşılanacağına dair önerilerini, istek ve arzularını tespit etmektir. Aynı zamanda manevi destek uzmanlarının böyle bir taleple karşılaştıkları zaman nasıl bir tutum sergilemeleri gerektiğine dair aydınlatıcı bilgi vermek ve bilinçli bir destek sunmalarına katkı sağlamaktır.

Bu çalışmada;

-Gebeliğin psikolojisi ve fizyolojisi göz önünde bulundurulduğunda, gebelik döneminin psikososyal ve manevi ihtiyaçları nelerdir?

-Plansız gebelik yaşayan kişiler bu dönemde manevi destek beklentileri nelerdir ve kimlerden ne beklemektedirler?

- Katılımcıların, sahip oldukları manevi değerler, plansız gebelik süreçlerini nasıl etkilemektedir ?

-Katılımcıların olumsuz duygu ve düşünceleri ile başa çıkmada dini veya manevi başa çıkma durumları nasıldır?

sorularına cevap aranacak ve bu problemlere yönelik çözüm önerileri sunulmaya çalışılacaktır. Bu tezin önemini özetlemek gerekirse; kadınlıktan anneliğe geçişte manevi destek ihtiyacının doğasını tespit etmeye çalışarak bu hayati döneme bütüncül yaklaşmak ve manevi destek ihtiyacının olup olmadığını belirten özgün bir çalışma ortaya koymaktır.

## 2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu tez çalışmasında, zengin betimlemelerin yapılmasına imkan tanıyan (Büyüköztürk vd., 2014: 240), verilerin zenginliği, dokusu ve yarattığı his ile daha çok ilgilenen (Neuman, 2017: 221) nitel araştırma yöntemlerinden derinlemesine görüşme tekniği, araştırma desenlerinden ise olgu bilim (fenomenolojik) yöntemi kullanılarak,

plansız gebelik yaşayan anne adayları üzerinden gebelik süreçleri ve bu süreçte manevi desteğin rolü incelenmiştir.

Olgu bilim modeli; hakkında kabaca bilgi sahibi olduğumuz, fakat derinlemesine vakıf olmadığımız olgulara odaklanmaktadır. Bize tamamen yabancı olmasa da hakkında daha kapsamlı çalışmalar yapmak istediğimiz konuda, olgu bilim uygun bir araştırma zemini sunmaktadır (Yıldırım, Şimşek: 2016: 69). Derinlemesine görüşme tekniği; bireylerin yaşam tecrübelerine odaklanarak onları nasıl anlamlandırdıklarına dair veri sunma amacına hizmet etmektedir (Seidman, 2006: 9). Bu yöntem, bireylerin araştırmaya konu olan durum ile ilgili duygu, düşünce, davranış, beklenti ve yaklaşımlarının belirlenmesine yardımcı olmaktadır (Yıldırım, Şimşek: 2016: 147). Nicel araştırma yöntemlerine göre nispeten anlama ve özgünlüğe öncelik veren bu teknikte genellikle araştırma konusuna dair hazırlanmış belirli bir taslak halindeki sorulardan oluşan yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılarak görüşmeye yön verilmektedir. Bu formda, görüşmenin seyrine göre katılımcıların anlattıklarını netleştirmek veya detaylandırmak amacıyla çeşitli değişiklikler yapılabilmektedir. Böylece görüşmenin hem araştırma konusunun merkezinde kalması, hem de katılımcıların yaşam tecrübelerine göre yeniden düzenlenmesi mümkün olmaktadır. Tüm bu sebepler ışığında, bu çalışmada derinlemesine görüşme tekniğinin kullanılmasının uygun olduğu düşünülmüştür.

### **3. ARAŞTIRMADAKİ ÇALIŞMA GRUBUNUN ÖZELLİKLERİ**

Bu tez çalışmasında, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme yönteminden yararlanılarak olabildiğince fazla gebeye ulaşılmaya çalışılmış; ölçüt örnekleme de kullanılarak, halen gebelik döneminde olan plansız gebeler temel alınmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemleri, genelde olgu ve olayların betimlenmesinde, açıklanmasında ve derinlemesine çalışılmasına yardımcı olmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 118). Kıstas olarak belirlenmese de, çalışma grubunu dini inancı İslam olan gebeler oluşturmuştur. Katılımcılar; istemeden gebe kalmış olsa da doğum yapmaya karar vermiş olan kadınlardan oluşmaktadır. Amaçlı örneklemede, katılımcılar çalışma konusuna ve amacına hizmet edecek biçimde, belirlenen özellikler

dahilinde seçilmekte ve çok kişiye ulaşmaktan ziyade doğru kişilere ulaşmak hedeflenmektedir. İlgili literatürde nitel çalışmalar konusunda belirtilmiş genel geçer bir sayı verilmemiş, katılımcı noktasında veri doyumu esas alınmıştır. Bu kıstasa göre araştırmanın çalışma grubunu 25 plansız gebelik yaşayan, evli anne adayları oluşturmaktadır. Gebeliklerinin dönemleri noktasında bir sınırlamamaya gidilmemiş, her dönemden gebe çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların tümü 21-35 yaş aralığında olup; 16'sı İstanbul'da, 5'i Konya'da, 2'si Ankara'da, 2'si Yalova'da yaşamaktadır. Katılımcıların 1'i ilköğretim mezunu, 8'i lise mezunu, 13'ü üniversite mezunu, 3'ü ise yüksek lisans mezunudur. Katılımcılardan 1'i fizyoterapist, 1'i işletmeci, 1'i, mimar, 1'i fotoğrafçı, 1'i avukat, 4'ü, muhasebeci, 3'ü psikolog, 7'si öğretmen ve 6'sı ev hanımı olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 12'si aktif olarak çalışmakta, 13'ü ise çalışmamaktadır. 11', sosyo ekonomik durumlarını "iyi", 12'si "orta", 1'i "ortanın altı", 1'i "zayıf" olarak nitelendirmiştir. Evlilik uyumunu 7 katılımcı "çok iyi", 10 katılımcı "iyi", 5 katılımcı "orta", 3 katılımcı ise "zayıf" olarak değerlendirmiştir. 9 katılımcı, çocuk bakımında kendilerine yardım eden birilerinin olduğunu söylerken, 16 katılımcı bu konuda destek aldığı birisini belirtmemiştir. Katılımcıların 20'si normal doğum yapmayı planlarken 5'i sezeryan doğum gerçekleştirecektir. Katılımcılardan 6'sı gebelik sürecinde tıbbi bir problem yaşarken 19'u yaşamamıştır. Katılımcıların 11'i ilk gebeliğini yaşarken 6'sı ikinci gebeliğini, 7'si üçüncü gebeliğini, 1'i ise dördüncü gebeliğini yaşamaktadır. Katılımcı özelliklerinin özeti ayrıca tablo halinde sunulmuştur (Bkz. Ek-3).

#### **4. VERİ TOPLAMA ARACININ OLUŞTURULMASI**

TÜBİTAK projesi kapsamında "Kadınlarda Görülen Depresyonla Mücadelede Dini/Manevi Başa Çıkma Stillerinin Rolü" konusunda gebe polikliniklerinde araştırmacı olarak görev alırken yaptığımız çalışmalar plansız gebelik özelinde de çalışmaya yönlendirmiştir. Aynı dönemde psikolog olarak çalışmakta olduğum anne-çocuk merkezinde de plansız gebelik yaşayan kadınların azımsanmayacak kadar çok olduğuna şahitlik etmek ve çevremde bu tecrübeyi yaşayanları fark etmek bu konuyu ciddiye alıp tez konusu olarak çalışmaya sevk etmiştir. Yerli ve yabancı kaynaklarda yapılan çalışmaları inceleyip doğrudan plansız gebeliklerin manevi yaşamlarına ve

manevi destek ihtiyaçlarına dair bir çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Gebelikte manevi yaşamı ele alan alışmalar (Gügen, 2019; Kılınç, 2019) tararıp, veri toplama yöntemlerinden faydalanılmıştır. Görüşme formunun hazırlanmasında Yıldırım ve şimşek'in (2006: 136) esas alınması gerektiğini söylediği gibi; soruların kolay anlaşılabilir, odaklı, açık uçlu, yönlendirmeden kaçınan, çok boyutlu olmayan, farklı türleri barındıran ve mantıklı bir biçimde sıralanmasına dikkat edilmiştir. Taslak olarak hazırlanmış olan form, görüşme sorularının geçerliliğini, içerik ve yapı bakımından değerlendirilmesini sağlamak amacıyla nitel araştırma tekniklerini çalışmalarında sıklıkla kullanan, Din Psikolojisi ve Eğitim Bilimleri alanlarında uzman iki akademisyene ve iki psikoloğa gönderilmiş ve onlardan gelen görüş ve öneriler doğrultusunda yeniden düzenlenmiştir. Görüşme sorularının hazırlanma süreci nihayete erdikten sonra 4 kişi ile pilot görüşme yapılmış ve soruların uygulanabilirliği test edilmiş, soruların anlaşılıp cevaplanabilir olup olmadıkları değerlendirilmiştir. Katılımcıların önerileri de dikkate alınarak, veri toplama aracı, katılımcıları tanıtmak amacıyla düzenlenen "Kişisel Bilgi Formu" (12 soru) ve yarı yapılandırılmış "Görüşme Soruları" (15 soru) ile son halini almıştır.

## **5. ARAşTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMA SÜRECİ**

Veri toplama aracı oluşturulduktan sonra, örnekleme gidilmeden önce hazırlanan görüşme soruları (bkz. Ek-2) ve araştırmanın içeriği İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'na sunulmuş, kurul toplantısında incelendikten sonra çalışmanın yapılması etik yönden uygun bulunmuştur (bkz. Ek-1). Araştırmanın verileri 2018 yılının Ağustos- Kasım ayları arasında toplanmıştır..

Görüşme formunda ilk olarak çalışma hakkında kısa bir bilgi verilmiş, bu bilgiler görüşmecinin araştırmayı anlamasına yardımcı olacak şekilde sade ve anlaşılır bir dille anlatılmıştır. Katılımcıların hepsine çalışmanın bilimsel bir araştırma olduğu, kişisel hiçbir verilerinin paylaşılmayacağı konusunda bilgilendirme yapılmış ve verdikleri yanıtların çalışmada kullanılması konusunda alıntılama izni alınmıştır. Görüşmelerin seyrine göre soru sıralamalarında değerlik yapılmış veya bir başka soruyla bağlandığı esnalar olmuştur. Görüşmeler sırasında cevapları not almak hem

zamanı kısıtlaması hem de katılımcının konuşma akışını bozması açısından problem oluşturacağı için görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Katılımcıların hepsi ses kaydı alınmasına izin vermiştir.

Veri toplama sürecinin başında toplam 35 katılımcı ile görüşme planlanmış, bunlardan 2'si randevusuna gelmemiş, 3'ü daha sonra çalışmaya katılmaktan vazgeçmiş, 2'si randevularını sürekli ertelemiş ve görüşme yapamadan doğum yapmış, 3'ü ile de yapılan görüşmeler, sorulara verdikleri cevapların yetersiz olması sebebiyle çalışmaya dahil edilmemiştir.

Katılımcılar ilk sorulardan sonra daha rahat ve açık cevaplar vermeye başlamışlardır. Sorulan soruların yaptığı çağrışımlarla başka konuları anlatmaya meylettikleri görülmüştür. Görüşme sonunda tüm katılımcılardan bu konu çerçevesinde yadırganmadan ve anlaşıldıkları hissiyle konuşmuş olmanın onlara iyi geldiği yönünde olumlu geri bildirimler alınmıştır.

## **6. ARAŞTIRMACININ ROLÜ**

Bu çalışma konusuna karar verme sürecimde çevremde oldukça fazla gebe olduğunu gözlemledim. Gebelerin, gebelik dönemlerine çok fazla dahil olmadığımı, bunun bilmediğim bir yaşam tecrübesi olduğunu fark ettim ve bu silsileler birbirini izledi. Bu tez çalışması sürecinde, 6 ay süren doğum psikologluğu eğitimi aldım. Bu eğitim, Doula-Doğum Destekçisi-Doğum Psikoloğu kimdir, neler yapmaktadır? Doğum psikoloğunun felsefesi ve dayanakları nelerdir? Doğum psikoloğu ne yapar, ne yapmaz? Doğum psikologluğunda derinleşme-bireyi tanıma nasıl olur? Gebeliğe hazırlık, gebelikte fiziksel problemler, gebelikte hastalıklar, temel rutin incelemeler, çoğul gebelik, gebe profilleri, eşlerin gebelik profiline dahil edilmesi, gebelikle ilgili yanlış inanışlar, gebelik ve boşanma, gebe güvenliği, ilaç kullanımı ve alternatif tıp, gebelikte uyku, gebeye yaklaşım tarzları, nefes egzersizler, doğum çantası hazırlama, egzersizler, beslenme, doğum çeşitleri, doğum hazırlıkları, doğumda nefes teknikleri, doğum sonrası egzersizler, doğum sonrası psikolojik sorunlar, lohusalık sendromu, doğum sonrası anne bakımı, yeni doğan bakımı vb. anneye ve bebeğine dair her şeyin konu edindiği modüllerden oluşmaktaydı. Eğitim nihayetinde 2 gebeye gebelik

süreçlerinde eşlik ettim, doğumlarına katıldım ve doğum sonrası danışmanlık hizmeti verdim. Tez yazım aşamasına geçtikten kısa bir süre sonra evlendim ve evlilik hayatımda benim de “acaba plansız gebelik içinde miyim” dediğim bir süreç oldu. Bu süreçte görüşme yaptığım katılımcılarla aynı korkuları yaşadığımı, aynı duyguları paylaştığımı derinden hissettim. “Sizi anlıyorum, ben de sizinle aynı şeyleri yaşadım” hissiyatını vermek amacıyla bu bilgileri çalışmamda da paylaşmamın gerekli olduğunu düşündüm.

Araştırmacı olarak, katılımcılarla mesleki bilgi ve tecrübelerimden faydalanarak görüşme yapmaya gayret gösterdim ve onlardan elde ettiğim verileri yine bu minvalde çözümlenmeye çalıştım.

## **7. VERİLERİN ÇÖZÜMLENME SÜRECİ**

Görüşme sırasında alınan ses kayıtları dijital ortamdan yazıya aktarılarak çözümlenmesi yapılmıştır. Elde edilen veriler, betimsel analiz ve içerik analizi ile değerlendirilmeye çalışılmıştır. Betimsel analiz; araştırma bulgularının tematik bir çerçevede özetlenip yorumlanmasını konu almaktadır (Yıldırım, Şimşek: 2016: 239). İçerik analizi, toplanan verilerin önce kavramsallaştırılması daha sonra da ortaya çıkan kavramlara göre mantıklı bir biçimde düzenlenmesi ve buna göre veriyi açıklayan temanın saptanması, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi sürecidir (Yıldırım, Şimşek: 2016: 227). Kodlama ise tasvirler ve geniş temalar elde etmek için metinlerin etiketlendirmek için parçalara ayrılması sürecidir (Creswell, 2019: 315).

Araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği için, elde edilen bulgular araştırma yöntemleri konusunda uzman bir akademisyene iletilmiş, gelen tavsiye ve önerilerin ışığında oluşturulan temalar düzenlenmiştir. Verilen yanıtlardan yola çıkılarak kodlama yapılmış ve cevaplar kavramlara dönüştürülmüştür. Daha sonra kodlamalar, hangi kodların hangi temaların içerisine dahil olduğuna bakılarak taslak temalar altında birleştirilmiş ve kategorilere ayrılmıştır. Araştırmanın bulguları, plansız gebelerin gebeliklerini öğrenme süreçlerinde yaşadıklarına dair temalara ilişkin üç

başlık altında; 1) Şaşkınlık-şok, 2) Üzüntü, 3) Endişe-kaygı-korku, anneliğin anlamlandırılmasına dair temalara dair dört başlık altında; 1) Sorumluluk sahibi olma, 2) Koşulsuz sevgi, 3) Merhamet, 4) Mucize ve lütuf , plansız gebelerin gebelik süreçlerinde yakın ve uzak çevrelerinden beklentilerine dair temalara ilişkin üç başlık altında; 1) Manevi destek beklentisi, 2) İlgı ve yardım beklentisi, 3) Doğum destekçisi beklentisi, plansız gebeliklerde ibadetlerin seyrine dair temalara ilişkin üç başlık altında; 1) Dua pratiği, 2) Namaz kılma, 3) Kur'an okuma ve plansız gebelerin manevi destek uzmanlarından beklentilerine dair temalara ilişkin iki başlık altında; 1) Rehberlik etmesi beklentisi, 2) Motive etmesi beklentisi adlı başlıklar olarak ortaya çıkmış ve bulgular araştırmacının gözlemleri ile desteklenerek yorumlanmıştır.

Ayrıca katılımcıların cevaplarının kullanılabilmesine dair izin belgeleri, görüşmelerin kayıtları ve deşifreleri araştırmacı tarafından korunmuştur. Katılımcıların isimleri gizli tutulmuş, her birine numara verilerek çalışmada isim yerine katılımcı numaraları ile belirtilmişlerdir. Ayrıntılı tasvirlerin yanı sıra doğrudan alıntılara sık sık yer verilmeye çalışılmıştır.



**ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**  
**ARAŞTIRMANIN BULGULARI VE YORUMLAR**

# 1. PLANSIZ GEBELİK VE YORUMLAMA SÜRECİ

## 1.1. Planlı-Plansız Gebelik Kıyaslamasına İlişkin Görüşler

Plansız gebelik gibi beklenmedik olaylarla karşılaşmak, bireyde belirsizlik ve güvensizlik duygusunun hakim olmasına sebep olabilmektedir. İnsan, doğası gereği belirsizliklerden, beklenmedik durumlarla karşılaşmaktan hoşlanmamakta, öngörebildiğinin güvenli limanından çok uzaklaşmak istememektedir. Belirsizlik; bir olay hakkındaki bilgi eksikliği olarak tanımlanmış; tutarsızlık, öngörememe, tanımlayamama ve şüphe etmek gibi kavramlarla ilişkilendirilerek insanların azaltmak için motive oldukları bir durum olarak nitelendirilmiş ve belirsizliğin duygusal tepkileri yoğunlaştırdığı tespit edilmiştir (Yoav, 2009: 123-126). Plansız gebelikte de birey ajandasında olmayan bir durumla, kontrolünün dışında, aniden, beklenmedik bir şekilde karşılaştığı için şok duygusu yaşayabilmekte ve stresli bir süreç geçirebilmektedir.

Katılımcıların tecrübe ettikleri planlı ve plansız gebelikler arasındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla, daha önceki gebeliklerinin planlı olup olmadığı sorulmuş, planlı ise şu andaki gebelikleri ile arasında kayda değer bir değişiklik olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcıların 11'i (K1,33,Ev Hanımı, K3,25,Muhasebeci, K4,30,Öğretmen, K6,26,Öğretmen, K7,27,Öğretmen, K8,29,Psikolog, K10,29,Ev Hanımı, K14,30,Psikolog, K20,30,Kuran Kursu Öğreticisi, K21,25,Ev Hanımı, K23,31,Psikolog) daha önce planlı gebelik yaşadıklarını ifade ederek planlı ve plansız gebelik deneyimleri arasında ne gibi değişiklikler olduğuna dair düşüncelerini paylaşmışlardır. Tahmin edildiği üzere planlı olan gebeliklerin plansız olana nispeten daha olumlu seyrettiği belirtilmiştir. Katılımcılardan 6'sı planlı gebeliklerinde büyük mutluluk yaşadıklarını, heyecanlandıklarını ve hevesli davrandıklarını söylerken plansız gebeliklerini şaşkınlıkla karşıladıklarını, sindirmekte güçlük yaşadıklarını ve çok istekli davranmadıklarını ifade etmişlerdir:

*“Diğer gebeliklerim planlıydı ve öğrendiğimde havalara uçmuştum çok sevinmiştim. Ama bu gebeliğimde adeta şok yaşadım. Çok ağladım, hatta yaklaşık iki hafta hiç yataktan çıkmadım üzüntüden”* sözleriyle önceki planlı gebelikleri ile plansız

gebeliğini kıyaslayan (K3, 25, Muhasebeci) yaşadığı mutsuzluğa dikkat çekerken “İlk gebeliğim planlıydı , çok istemiştik. Bu gebeliğe göre ilk heyecan olduğu için her şey çok daha farklıydı. Alışveriş, doktor kontrolü vs hepsine eşimle gitmiştik. Bu gebeliğimde ise eşim sadece bir defa gelebildi. İlk gebelikte özel hastaneyi tercih etmiştik , bunda ise bebeğim de olduğu için maddi imkan el vermiyor bu yüzden devleti tercih ettik. Devlet hastanesi de muayeneye babayı kabul etmiyor. İlk gebeliğimde dinlenebiliyordum kendime vakit ayırabiliyordum, bu gebeliğimde banyo fırsatı dahi zor buluyorum bebeğimle. İlk gebeliğimde beslenmeme daha çok önem veriyordum bunda çok dikkat edemiyorum, önceliğim hep ilk bebeğimle uğraşmak olduğu için” diyen (K7, 27, Öğretmen) de planlı ve plansız gebeliklerini karşılaştırma yoluna gitmiş; planlı gebeliğinin olumlu yönlerinden bahsedip plansız gebeliğinin getirdiği sıkıntıları dile getirmiştir. Katılımcıların verdiği cevaplarda da görüldüğü üzere; planlı gebelikler, plansız gebeliklere kıyasla başlangıçta çok daha olumlu duygu ve düşünceleri içinde barındırmaktadır. Planlı gebeliklerde birey kendisini ve koşullarını o sürece göre ayarladığı için hazırlıksız yakalanmamış olmakta ve arzuladığı ölçüde sevinç yaşamaktadır. Plansız gebelikte ise kontrolünün dışında gerçekleşen bu olay karşısında birey kendisini çok zayıf hissetmekte ve sürece ayak uydurma noktasında mücadele etmektedir.

Katılımcılar; plansız gebeliklerini planlı gebelikleri gibi hazırlıklı bir süreçte yaşamadıkları için fizyolojik olarak da etkilendiklerini söylemişlerdir. İki gebelik arasındaki sürenin çok kısa olmasının anneyi tedirgin ettiği, vücudunun buna hazır olmadığını hissetmesinin korkularını artırdığı ve fiziksel rahatsızlıkların ön plana çıktığı görülmüştür: “Önceki isteyerek olmuştu. Diğer çocukları arasında 4 sene var, yeterli bir süre bence. Şimdi daha ameliyatımın iyileşmediği bir dönemde hamile kalmak beni çok şaşırttı. Dikişleri zorlayınca acaba bir sıkıntı olur mu diye de çok korkuyorum” sözleriyle (K1, 33, Ev Hanımı) sezaryen doğum sonrası tekrar gebe kalmış olmasının ve çocukları arasındaki yaş farkının çok yakın olmasının stresini yaşadığını belirtmiştir. “Önceki gebeliklerim planlıydı. Birisi 4 yaşında diğeri 16 aylık iki oğlum var. Küçük oğlumla arasında çok az fark olduğu için bu gebeliğim biraz daha zor oldu, mesela çok fazla karın ağrım oldu. Gebelik bana ağır geldi. Duygusal anlamda da öyle, doğum korkusu hiç yaşamamıştım ilk defa yaşıyorum” diyen (K21,

25, Ev Hanımı) ise duygusal stresinin fizyolojik etkilerini yaşamaya başladığından ve somatik ağrılarından bahsetmiştir. *“İlk gebeliğimde güçsüz hissetmiyordum ama bu kez sanırım vücudum toparlanamadığı için çabuk yoruluyorum. Özellikle ilk üç ay bebeğimle dahi zor ilgilendim , akşama pilim bitiyor, eşim gelip bebekle ilgilen sin diye dakika sayıyorum, tabi bu aşamada eşimle çok ilgilenemiyorum”* diyen (K7, 27, Öğretmen) kendisini artık yeterince güçlü hissetmediğinden, eşine ve bebeğine yeterli ilgiyi gösteremediğinden dem vururken, (K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi) ise *“Bu gebeliğimde çok zorlandım, ağrılarım çok oldu. Ağlamalar, krizler vs. de cabası”* sözleriyle plansız gebeliğin kendisinde menfi yönde etki oluşturduğu ve bununla mücadele etmekte güçlük çektiğini ifade etmiştir.

Katılımcılardan daha önce planlı gebelik tecrübesi olanların, şu an yaşadıkları plansız gebelikleri ile yaptıkları kıyaslamalarına bakıldığında; planlı gebeliklerinde daha özenli, daha rahat, daha zinde ve daha heyecanlı oldukları, plansızlık gebeliklerinde ise daha hassas, daha kırılgan, daha stresli oldukları ve daha çok sağlık problemi yaşadıkları görülmüştür.

## **1.2. Plansız Gebeliğin Olumlu ve Olumsuz Yönlerine Dair Bulgular**

Katılımcıların, yaşadıkları gebeliğe karşı genel tutumlarını öğrenmek amacıyla *“Bu şekilde bir gebelik yaşamanızın muhasebesini yaptığınızda artıları ve eksileri adına neler söyleyebilirsiniz? Hissettiğiniz duyguları kıyasladığınızda artılar mı yoğunlukta olur eksiler mi?”* sorusu sorulmuştur. Anne adaylarının 9’u zaman geçtikçe eksilerin azalıp artıların daha fazla olmaya başladığını, 3’ü artıların daha fazla olduğunu, 2’si hangisinin yoğun olduğuna karar veremediğini, 11’i ise eksi yönlerinin daha fazla olduğunu ifade etmiştir.

Zaman ilerledikçe artıların fazlaştığını söyleyen katılımcılara baktığımızda, süreç içerisinde yaşadıkları durumu kabullenip rasyonalize etmeye başladıkları görülmektedir. Katılımcılardan birisi de bebeğinin cinsiyetini öğrendikten sonra, bunu kendisini motive edecek bir sebep olarak görmüş ve teselli bulmuştur: *“1 kızım 1 oğlum var. Şimdi 2. kızım olacak. Kız kardeşimin çok desteğini gördüm ben bu süreçte. Şimdi kızımın da kız kardeşi olacak diye seviniyorum. İnşallah iyi anlaşılır. Yani şu*

*an daha iyiyim ilk zamanlara göre. Şimdi içimde hissettikçe hareket ettiğini zaten ne ona kızabiliyorum ne de kendime. Allah verdi. Önceden eksilerdi ama artık artılar artmaya başladı”* (K1, 33, Ev Hanımı). Katılımcının karnı büyümeyle başladıkça ve bebeğinin kıpırdamalarını hissettikçe de şefkat ve merhamet duygusunun belirginleştiği görülmektedir. Gebeliğin ilk zamanlarında beklenmeyen verdiği tedirginlik ve belirsizlik duygusunun kıskacında kalan anne adayları, zamanla kendisini bebeğe yakınlatacak hisler beslemeye ve makul sebepler keşfetmeye başlamaktadır: *“Şu an genç anne olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Zamanla eksi gördüğüm şeyler yerini olumlu duygulara bıraktı”* diyen (K18, 29, Fotoğrafçı) ve *“Artısı şu oldu iki oğlandıktan sonra bir kızım olacak ve tekrar evlat sevgisi tadacağım. Kendime geldikten sonra bunları düşünüp teselli buldum”* sözlerini söyleyen (K21, 25, Ev Hanımı) de kendilerini bu sürece adapte edecek sebeplere odaklanmışlardır. Her geçen gün bebeklerini dünyaya getirmeye bir adım daha yaklaşırken, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik olarak da kendilerini doğuma hazırlamaktadırlar.

Plansız gebeliğin ani ve gündem dışı oluşuna pozitif bir pencereden bakarak müspet yorumlar getiren katılımcılar da olmuştur. Erteledikleri, öteledikleri, ileriye dönük planlayıp cesaret edemedikleri bir duruma maruz kalmak her ne kadar başlangıçta yüzleşmekte zorlandıkları bir durum da olsa, zamanla “iyi ki” ile başlayan cümleler kurmaya başlamışlardır: *“Artıları için şunu söyleyebilirim; sürpriz bir gebelik, yani biz istemeden geldi. Uğraşmadık, gerilmedik. İlk bebekte 6 ay uğraştık, bu kez ise kendi geldi. Şu anda bilgilerimiz taze daha rahat bakacağız , alıştık bebeğe göre kısıtlı yaşamaya, uykusuzluğa. Sıcaklığı sıcaklığına diğer bebek gelecek ikisi bir arkadaşça büyüyecek , güzel olacak yani”* (K7, 27, Öğretmen). Daha önce çaba sarf ederek gebe kalmış olan katılımcı, bu kez iradesi dışında da olsa emek harcamadan gelen sürprizi lütuf olarak görme eğilimi göstermiştir. Çocuğuna kardeş gelmesini de plansız gebeliğinin artıları hanesine yazarak adaptasyon sürecini pekiştirmiştir. (K7, 27, Öğretmen) ile benzer düşünen (K8, 29, Psikolog) de; *“Bir daha belki planlı bir gebeliğe hiç cesaret edemeyebilirdim fakat bu vesileyle kendiliğinden hamile kalmış oldum. Çünkü bir insan için kardeş çok önemli ama işte biz buna cesaret edemeyebilirdik”* diyerek çocuğuna kardeş olması perspektifinden bakarak gebeliğinin müspet yönlerine odaklanan bir yol izlemiştir. *“Plan seven bir insansanız*

*planlamadığınız bir şey size boşluktan düşme hissi verebilir. Kendi adıma çaba sarf etmeden kafamı bu konuda yormadan gebe kalmak planlı olmasa da huzur verdi”* diyen (K9, 25, Öğretmen) ise isteği dışında gelişen bu gebeliğini çok güçlü bir metafor kullanarak “boşluktan düşmeye” benzetmiş, planlı bir hayat sürdürmeyi benimseyen kimseyi bu hissin zorlayacağını fakat mantığa bürüdüğü sebeplerle birlikte bu durumun ona huzur verdiğini söylemiştir. Doğru zamanın biraz daha ileride olduğunu düşünse de yaşının ilerlemesinden dolayı endişelenen bir katılımcı da “*Bana kalsa 1-2 yıl daha öteleyecektim ve belki de kendimi hazır hissettiğimde yaşımdan dolayı geç kalmış olabilirdim ve sürekli bu işimiz de olsun, şu işimizi de neticelendirelim, en az şu kadar birikmişimiz olmalı gibi türlü türlü bahanelerim ya da sebeplerim vardı. Bu sebepten dolayı her şeye rağmen iyi ki hamile kalmışım diyorum”* (K13, 35, İşletmeci) diyerek artısıyla eksisiyle gebeliğinden memnun olduğunu, kendisine kalsa sürekli ertelediğini ifade etmiştir. (K13, 35, İşletmeci)’e paralel olarak yaşının ilerlemesinden ötürü çekimsiz kaldığı gebeliğin sürpriz bir şekilde olması bir başka katılımcıda da aynı etkiyi göstermiştir: “*İlk hamilelikten sonra özellikle otuzlu yaşlardaysanız çok çocuk istesenez bile karar vermek o süreçleri tekrar yaşamak çok zor geliyor insana. O açıdan iyi ki böyle sürpriz şeklinde oldu”* (K23,31,Psikolog). Yukarıdaki beş katılımcıda da görüldüğü üzere, ilerisi için istedikleri fakat çekindikleri bir gelecek planı için kontrolleri dışında gelişen bu sürpriz, karar verme sürecinde yaşayabilecekleri sancılar konusunda katılımcıların omuzlarından büyük bir yük almıştır. Sonu gelmeyen mazeretler silsilesi ile belki de ihmal edip hiç almayacakları ve daha sonra pişman olabileceklerini düşündükleri bir karar, sürpriz bir şekilde kendiliğinden gelerek ikilemde kaldıkları bu meseleye son noktayı koymuş ve onları bu sorumluluğu almaya karar verme sürecinin sancısından kurtarmıştır.

Artıların daha fazla olduğunu söyleyen katılımcılara baktığımızda; inançlarına yönelik teslimiyet göstererek tevakkül ettikleri; “*Fark yok. Annelik hep artı. Gelene şükrettim”* (K4, 30, Öğretmen) veya süreçte onları olumlu şekilde etkileyen gelişmeler yaşadıkları görülmektedir: “*Çok sorun yaşamadım, rahat ve sorunsuz bir gebelik geçiriyorum. Hatta gebeliğimin duyulduğu andan itibaren el üstünde tutulduğumu söylesem yeridir . Sadece 30 kilo almak insanı biraz yoruyor”* (K5, 26, Muhasebeci) sözleriyle annelik mevkiine atfedilen değerini meyvelerini yemeye başlamaktan hoşnut

olduğunu ifade etmiştir. Süreçten olumlu etkilendiği noktaların olduğunu söyleyen bir başka katılımcı da olmuştur: *“Eşimle aile birlikteliğini daha içimizde hissettik bu süreçte, insanların ilk zamanlar ki anlaşmazlıkları bizde yoktu. Birbirimize saygımız bağlılığımız arttı ve bu da gereksiz tartışmaların önüne geçti”* (K15, 28, Mimar) sözleriyle bir bebeklerinin olacağı haberini almanın onlara iyi geldiğini, ebeveyn olacakları hissini aralarındaki bağı güçlendirdiğini, ilişkilerinin daha sağlıklı bir hal aldığı söylemiştir.

Eksilerinin daha fazla olduğunu söyleyen katılımcılara bakacak olursak; fiziksel ve duygusal olarak onları zorlayan süreçlerden bahsettikleri görülmektedir. *“Eksi olarak bebeğimin küçük olması ve benim fiziksel olarak yorulmam sıkıntı. Duygu olarak baktığımızda sanırım eksiler yoğunlukta olur benim için”* diyen (K8, 29, Psikolog) yukarıda gün geçtikçe artıların artmakta olduğunu söylese de hislerine odaklandığı zaman eksilerinin yoğunluğunu koruduğunu belirtmiştir. Gebelikten sonra işi bırakmak zorunda kalan ve bebeği dünyaya geldikten sonra kendisine yardımcı olacak kimsenin olmamasından yakınan (K11, 30, Ev Hanımı) ise eksilerinin fazla olmasını şu sözleriyle açıklamıştır: *“Artı yanını henüz göremedim tek başıma büyütme zorunda olduğum için çalışamıyorum, tüm hayatımı etkiledi”*. Artı yönlerini “henüz” gömediğini söyleyen (K11, 30, Ev Hanımı), ileriye yönelik artı yönlerinin olacağı noktasında inancına dair bir ümit ışığı yakmayı da ihmal etmemiştir. *“Hep eksi yönleri aklıma geliyor çünkü hiç hazır değildim, beklemediğim bir şey ister istemez olumlu bir etki yapmadı”* diyen (K3, 25, Muhasebeci) de olumsuz yönlerinin daha baskın geldiğini ve karşılaştığı bu sürprizin onu oldukça derinden etkilediğini söylemiştir. Bir başka katılımcı da tepkisinin dilini güçlendirmek için hiçbir iyi yönünün olmadığını şu sözlerle ifade etmiştir: *“Hiçbir artısı olmadı, sence böyle bir gebeliğin artısı olabilir mi? Belki de kızımı gördüğümde unutturum her şeyi. Sadece anne olmanın neşesi unutturabilir bana belki bu sıkıntılarımı. Ben aslında iyi bir anne olabilirim ama önce kendimi düzeltmem gerek, toparlamam gerek bunu biliyorum”* (K20, 30, Kuran Kursu Öğreticisi). Her ne kadar gebeliğinin olumlu hiçbir tarafının olmadığını söylese de, içinde bir yerlerde bebeğiyle birlikte yeşerecek filizlerin olduğunu ima etmektedir. Planlamadığı bir gebelik de olsa zihin dünyasında anneliği

konumlandığı yerden beslenerek güç bulmakta ve bebeği için bu karamsar girdaptan çıkmak istediğini belirtmiştir.

Eksilerin daha yoğun olduğunu söyleyen bir başka katılımcı *“Başlangıca göre değişti tabi bu durum biraz eksiler azaldı, içimde hissettikçe eli ayağı oynadıkça daha mutlu oluyorum. Artık kaçarı da yok boş yere üzülmeiyim diyorum. Ama her zaman şunu diyeceğimi biliyorum “erken oldu!” Ama olmasaydı diyeceğimi doğumdan sonra hiç sanmıyorum”* diyerek her ne kadar gebeliğini artık kabullenmiş olsa da zamansızlığının daima aklında olacağını ifade ederek sözlerine şöyle devam etmiştir: *“Negatif başlıyorsun bir çocuğun hayatına, hiçbir şeyde iştahlı değilsin. Normalde benim yerimde bir kadın olsa on yerde çocuk elbiseleri alır, on yerde hazırlıklar yapar, ne bileyim mutlu olur yani. Bizim hala aldığımız ne bir kıyafet var, ne bebek beşiği ne bir şey aldık henüz. Ben mutlu olmadığım gibi eşim de çocukla bağ kuramıyor mesela, ciddi bir problemimiz var bu konuda. Bebek hakkında pek konuşulmuyor. Üzerine düşen her şeyi yapıyor, sağlığıma çok dikkat ediyor ama mesela çantamda abur cubur varsa çıkarıp sağlıklı bir şeyler koyar. Direkt bebekle ilişkisi çok az ama hem benim bebekle aramın iyi olmaması hem eşimin bağ kuramaması olunca daha da olumsuz oldu durum. Genel olarak çok hevesiz bizi harekete geçiren şey tamamen sorumluluk bilinci. Yani şöyle bu çocuk dünyaya gelecek artık kaçıışı yok, ben de onun sorumluluğunu almak zorundayım, bari işimi kolaylaştırırım diyorum”* (K22, 27, Öğretmen). İdeal olanı bildiğini fakat içinden onu yapmak gelmediğini söyleyen katılımcı, bu isteksizliğinden rahatsız olmakta ve her zerresiyle hissettiği bir gerçekliği görmezden gelerek yokmuş gibi davranmalarından huzursuzluk duymaktadır. Eşiyle birlikte bebeklerine karşı takındıkları bu soğuk tutumdan, henüz bir hazırlık yapmamalarından ve isteksiz davranmalarından hoşnut olmadığını hissettiren katılımcı, yalnızca “sorumluluk bilinci” ile üstlendiklerini söylediği bu ebeveynlik görevinde bebeği ve eşi ile bağlarını güçlendirecek bir motivasyon aradığını düşündürmektedir.

Ayrıca henüz küçük bebeği olan gebelerin de bu süreci daha olumsuz değerlendirdikleri görülmektedir. *“Bebeğimi daha emzirmek istiyordum. Doğuma bir ay kala bırakacağım için 17-18 ay kadar emmiş olacak, yine onun tam yoğun ilgi*

*beklediği anda diğer bebeğimle ilgilenmek zorunda kalacağım. Vücudum dinlemeden hamilelik yaşıyorum, maddi imkan kısıtlı olacak vs gibi durumlar eksileri daha fazla dedirtiyor” (K7, 27, Öğretmen). “İlk oğlumu ben 3 ay emzirdim ama ikinci oğlumu kendi bırakıncaya dek emzirmeyi düşünüyordum mesela, ama gebe kalınca mecburiyetten ayırdım. Hamileliğimi ilk başta istemedim çok ağladım, Rabbime isyan oldu belki ama kayınvalidemin yanında da oturunca ikisine zor yetişiyorum üçüncüye nasıl bakacağım diye düşündüm” (K21, 25, Ev Hanımı).* Annelerin gebeliklerinde emzirmeyi bırakmamalarının, hem emen hem de doğacak olan bebeğinin sağlığında risk oluşturacağına dair yaygın bir inanış vardır. İtalyan Perinatal Tıp Derneği Emzirme Çalışma Grubu, gebelik ve emzirmenin tıbbi uyumluluğunu belirlemek amacıyla bir literatür çalışması gerçekleştirmiş ve annelerin gebeyken emzirmeye devam etmelerinin anne ve bebek sağlığını riske atan kayda değer bir bulguya rastlamadıklarını belirterek özellikle ilk iki trimesterde annenin emzirmeye devam etmeye cesaretlendirilmesini, üçüncü trimesterde de sürdürülebilir olduğunu bilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir (Cetin vd., 2013: 20). Gebelerin doğru kaynaklardan bilgi almamaları gebelik süreçlerinde endişelerinin artmasında büyük rol oynamaktadır. Katılımcıların ifadelerinde de görüldüğü üzere, gebe kaldıklarında emzirmeyi bırakmaları gerektiğine dair kendilerine empoze edilen ve bilimsel olmayan yaklaşımlar, bebeklerine karşı suçluluk duygusu hissetmelerine yol açmakta ve kaygı düzeylerini yükseltmektedir.

Katılımcıların plansız gebeliğe dair bakış açıları, her birisinin yaşadığı kendi tecrübesine ve yaşam şartlarına göre şekillenmiştir. Bununla beraber, gebeliklerinin ilk trimesterinde olanların henüz gebeliklerini içselleştirmekte güçlük çektiği, süreci daha çok olumsuz yönlerine odaklanarak okuduğu, ikinci ve üçüncü trimesterinde olanların ise zamanla daha ılımlı yaklaşmaya başladığı hatta plansız gebeliğin müspet yönlerine de değindikleri tespit edilmiştir.

### 1.3. Plansız Gebelerin Gebeliklerini Öğrenme Süreçlerinde Yaşadıklarına Dair Temalar

Tablo 1: Plansız Gebeliğin Öğrenilme Sürecinde Yaşanan Duygular

Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Şaşkınlık, şok	15	K1, K3, K7, K8 K9, K15, K16, K17, K18, K21, K22, K23
Üzüntü	11	K2, K5, K6, K8, K10, K11, K12, K14, K16, K21, K24
Endişe, Kaygı, Korku	14	K2, K4, K5, K7, K8, K9, K12, K13, K15, K19, K20, K22, K23, K25
Ağlama	8	K4, K5, K6, K11, K13, K21, K22, K23, K24
Heyecan	4	K5, K16, K18, K19,
Sevinç ve mutsuzluk birlikte, duygu karmaşası	10	K2, K7, K8, K9, K13, K14, K17,K20, K22, K25

#### 1.3.1. Şaşkınlık-Şok Alt Teması

Hayat günlük rutini bozan şaşırtıcı olaylarla doludur. Günümüzde de her gün farklı sürprizlerle ve beklenmedik olaylarla karşılaşabilmekteyiz. Birçoğu önemsizdir ancak bazen büyük veya kişinin yaşamı sarsan olaylar olabilir. Bu sarsıcı olaylar da bazı zorluklara ve sorunlara yol açabilmektedir. İnsanların çoğu hayatını kontrol altında tutmaktan hoşlanır ve bu nedenle aynı rutini takip ederek her gün aynı tür yaşamı yaşamak kişiye çok daha kolay gelmektedir. Bireyler tanıdık bir ortamda, ajandalarında herhangi bir kesinti veya değişiklik yapmadan yaşarken kendilerini daha güvende hissetmektedirler. Plansız gebelik de bu beklenmedik sürpriz olaylardan birisidir.

Katılımcılara gebeliklerini nasıl öğrendikleri sorulduğunda verilen cevapların çoğunda ilk olarak regl gecikmesinden dolayı test yaparak öğrendiklerini belirtmişlerdir. Öğrendiklerinde ne hissettiklerine verilen cevaplarda ise “şaşkınlık-şok” listenin başında gelmiştir: *“Adet düzenim çok düzenlidir, olmayınca anladım hemen test aldım. 3 haftalık filandı yani öğrendiğimde. Çok şaşırdım”* diyen (K1, 33, Ev Hanımı) gibi pek çok katılımcı menstrüasyon düzensizliği üzerine şüphelenip gebelik testi alarak evde yaptıklarını ve gebe olduklarını böyle öğrendiklerini söylemişlerdir; *“Regl gecikmesinden birkaç gün sonra test çubuğuyla öğrendim. Şok oldum ne düşüneceğimi bilemedim”* (K17, 29, Avukat), *“5. haftada adet düzensizliği ile evde yaptığım gebelik testi üzerine öğrendim, ilk anda şok etkisi yapmıştı bende”* (K9, 25, Öğretmen), *“Adet gecikmesinden sonra test yaparak öğrendim. Şaşırdım çünkü hiç beklemiyordum yumurtlama günlerime göre korunma sağlıyordum ama bu sefer evdeki hesap çarşıya uymadı* (K23, 31, Psikolog). Şüphelerinin yoğunluğu üzerine test yapanların yanı sıra, pek fazla ihtimal vermediği halde işlerini şansa bırakmayıp sadece emin olmak için test yapanlar da olmuş ve onların şaşkınlık katsayıları çok daha yüksek olmuştur: *“Regl dönemimin gecikmesi ile öğrendim. 4 haftalıkı öğrendiğimde. Eşimle test yaparak öğrendik ama eşim çok emindi gebe olmadığımdan boşuna yapıyoruz diyordu tabi ikimizde büyük şok yaşadık hatta eşim ilk gebeliğindeki test ile şaka yaptığımı düşündü, şoku atlatmak uzun sürdü”* (K7, 27, Öğretmen), *“Reglim 5 gün gecikince sırf eğlencesine gebelik testi aldım, o kadar emindim ki gebe olmadığıma. Ben alaycı alaycı teste bakarken birden çift çizgi çıktı ve ben donup kaldım, şok oldum”* (K3, 25, Muhasebeci). Katılımcıların bu denli şok yaşamaları, kontraseptif yöntemleri bir şekilde kullanıyor olmalarından ötürü, düşük olasılık grubunda olmalarına pek ihtimal vermemelerinden kaynaklanmaktadır. *“3 haftalıkken öğrendim. Doktora gitmişim o zaman öğrendim ama kesenin olduğunu bebeğimin olmadığını söyledi doktor 1 hafta sonra tekrar gel bakalım dedi. Belki dış gebeliktir dedi. Ben hala ihtimal vermiyordum, tekrar gittiğimde şok yaşadım”* (K2, 23, Ev Hanımı), *“Evlendikten 2 hafta sonra kendimde tuhaflik hissettim ama ihtimal vermedim hamileliğimde 4. haftaya girdiğimde iş yerinde iken eczaneden test alıp yapmışım bu şekilde öğrendim. Şok oldum öğrendiğimde, çok endişelendim”* (K15, 28, Mimar). *“7 haftalıkı ilk öğrendiğimde. Test yaptım, sonucu görünce şok oldum. Evde yalnızdım oturup baya ağladım sonra eşime söyledim nasıl böyle bir şey olabilir*

*diye, o da şaşırıldı” (K21, 25, Ev Hanımı), “İlk başta büyük şok yaşadım. Öleceğimi zannettim ama daha sonra alıştım sanırım. İlk başta hep yok saydım” (K6, 26, Öğretmen).*

Şaşkınlık ve şok yaşama durumu sürpriz olaylarla karşılaştığımız zaman verdiğimiz tepkilerdir. Sürpriz ise biliş ve duygu arasında önemli bir bağlantıdır ve duygusal deneyimlerimizi oldukça etkilemektedir. İnançlar, önseziler ve sezgiler, sürprizlere karşı duruşumuzda önemli rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalarda sürprizin duyguları yoğunlaştırdığı tespit edilmiştir (Mellers vd., 2013: 3-19). Katılımcıların yukarıda verdikleri cevaplarda da; plansız gebeliklerini öğrendikleri andaki duygularını ifade etme biçimlerine baktığımızda karşılaştıkları sürprize karşı ilk tepkilerini duygusal yoğunluk yaşayarak verdikleri görülmektedir. İlk etapta hemen hemen hepsi adeta kilitlenip kalmış ve fonksiyonlarını kısa süreliğine de olsa yitirdiklerini ifade etmişlerdir.

Hayatın planlandığı gibi gitmemesi çoğu zaman can sıkıcı olabilmektedir fakat yaşam programına ket vuran şeyin etki edeceği zaman aralığı ve tesir gücü bu sıkıntının seviyesini belirlemede büyük rol oynamaktadır. Plansız gebelik yaşayan katılımcıların da tecrübe ettiği bu sıra dışı yaşam olayı hayatlarının her yönüne nüfuz ettiği için onları derinden etkilemektedir. Katılımcılar bu etkiyi farklı şekillerde yorumlamış fakat 4’ü (K4, 30, Öğretmen, K8,29,Psikolog, K9,25,Öğretmen, K16,26,Fizyoterapist) iş hayatlarının etkilenecek olmasından duydukları endişeyi şöyle dile getirmişlerdir: *“5 haftalıkta öğrendiğimde. Kariyer planlarım ne olacak diye düşünmeye başladım. Yarım kalacaktı her şey ya da bir şekilde sekteye uğrayacaktı”* (K4, 30, Öğretmen). *“Bazı işle alakalı planlarımın aksayacağını düşünerek bir miktar stres ve üzüntü yaşadım. Onları tamamladıktan sonra düşünüyordum ben, engellenmiş gibi hissettim”* (K8, 29, Psikolog). *“Eşimin askerlik sorunu vardı ve onun da ilk tepkisi ‘askerliği ne yapacağız?’ şeklinde oldu. Askerliği aradan çıkarıp iş hayatına bir süre devam edip birikim yapmak istiyorduk, çocuğumuza madden daha rahat olduğumuz bir süreçte daha iyi ebeveyn oluruz diye düşünüyorduk”* (K9, 25, Öğretmen). *“İş yerinde ne tepki alacağımı düşündüm ve işten çıkarılacağımı bildiğim için çok üzüldüm. İşimi seviyorum ve tecrübe kazanmak istiyorum ama bunu hayalimi biraz*

*rafa kaldırmam gerekecek” (K16, 26, Fizyoterapist). Kariyerin çocuğa, çocuğun da kariyere engel olduğu dilemması modern toplumun çıkmazlarından birisidir. Yıllarca verdiği emeklerin bir anda yok olmasından korkan birçok kadın çocuk sahibi olma hayalini bu sebeple erteleyebilmektedir. Ertelemediği halde sürpriz bir şekilde gebe kalan anne adayları ise bu durum karşısında tökezlemekte ve bir anda kısıtlanmış hissetmektedir. İşyeri deneyimleri plansız gebelik yaşayan kadınlar için büyük önem taşıyabilir. Çalışma ortamı, gebeliğin bir kriz olarak algılanıp algılanmamasını etkileyebilmektedir. Destekleyici bir ortam ve esnek çalışma düzenlemeleri plansız gebenin bir nebze olsun teselli olmasını sağlayabilmekteyken, işini kaybetme korkusuyla yüz yüze gelen gebe için durum pek iç açıcı olmayacaktır. Duygusal stresine ek olarak finansal kayıp da yaşayacak olan gebenin stresi (K16, 26, Fizyoterapist)’da olduğu gibi giderek katlanacaktır. Kendisine köstek olunduğunu, bebeğinin gelişimine odaklanması gereken durumda çok başka dertlere maruz bırakıldığını düşünen anne adayının, haksızlığa uğradığı hissini iliklerine kadar hissetmesi ve süreci bu buruklukla devam ettirmesi sürpriz olmayacaktır.*

### **1.3.2. Üzüntü Alt Teması**

Tüm duyguların evrimsel bir işlevi vardır, böylece insan mümkün olan en iyi şekilde gelişmektedir. Üzüntü de çok temel ve doğal bir duygudur; içerisinde hem hayal kırıklığını hem de umutsuzluğa barındırmaktadır. Genellikle potansiyel bir kayıp hissi ile tetiklenmektedir ve ulaşılamayan bir hedefe yanıt verme biçimidir. Üzüntünün ana işlevi; sosyal ve manevi destek elde etmenin ve bağları güçlendirmenin bir yolu olarak empatiyi harekete geçirmek ve gelecekteki durumları daha iyi hale getirmek için motivasyonu artırmaktır. Aynı zamanda bu duygu temelde bireyin kendisini korumak için geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır (Joaquim vd., 2018: 1015-1022). Katılımcıların gebeliklerini öğrendiklerinde üzüntü duyduklarını ifade etmeleri, bu minvalde okunduğunda daha iyi anlaşılacaktır.

(K5, 26, Muhasebeci)’in gebeliğini öğrendiği andaki hislerine bakacak olursak: *“Adet gecikmesi ve aşırı tatlı isteğiyle şakalaşırken acaba olabilir mi düşüncesiyle test yaptıktan sonra hamile olduğumu öğrendim. Ne kadar üzüldüğümü*

*anlatamam. 5,5 haftalık hamileydim ve evliliğimin 2. ayıydı daha çok erken olduğunu , kendimi asla hazır hissetmediğimi bu bebeğe bakamayacağımı düşünüyordum ve maalesef aldırma istedim ancak annem ve eşim engel oldular. Şimdi iyi ki engel olmuşlar diyorum”* demiştir. Öğrendiğinde hayal kırıklığı ve umutsuzluk içerisinde yaşadığı üzüntüyü belirtmiş, beklediği desteği elde ettikten sonra daha iyi hale geldiğini söylemiştir. Yaşadığı düş kırıklıklarını; üzüntü duyduklarını söyleyerek ifade eden diğer katılımcılar ise: *“Bebeğim 4 aylıkken öğrendik. Uzun süre regl olmayınca testle öğrendik. Çok yıkılmıştım, inanmak istemiyordum, daha yeni bebeğim olmuştu. İnanılmaz derecede üzülmuştüm”* (K6, 26, Öğretmen). *“1 aylıkken öğrendim çok ağladım planlı olmadığı için benimseyemedim”* (K11, 30, Ev Hanımı). *“5 haftalıkken öğrendim. Evde test yaptım. Plansız olduğu için çok üzüldüm ve korktum. Ne yapacağımı bilemez bir halde boşluğa düştüm”* (K12, 28, Muhasebeci) demişlerdir. Hayatlarının artık farklı bir dönemine girdiklerinin bilincinde olan anne adayları gebeliğin sebep olduğu ruhsal değişimleri, gebeliklerini öğrenir öğrenmez yaşayama başlamışlardır. Hormonların etkisiyle duygusal gelgitler yaşamaya başlayan anne adayları, bu yeni formuna uyum sağlayıp sağlayamayacağı konusunda endişe yaşamakta ve öngöremediği geleceğin belirsizliğine odaklanarak bocalamaktadır.

### **1.3.3. Endişe-Kaygı-Korku Alt Temaları**

Gebelik kadınların artan bir kaygı düzeyiyle karşı karşıya kalma olasılıklarının daha yüksek olduğu bir dönemdir. Kadınların yaşamında büyük bir geçiş dönemini temsil eden bu dönemde endişe-kaygı vb. duyguların yaşanması çok normaldir. Gebe kadınlar; yaklaşmakta olan doğumları, ağrıları, taşıdıkları çocuğun sağlığı veya yaşadıkları fiziksel değişiklikler, yetersizlik hissi, hazır olduğunu düşünmeme, diğer çocuklarının veya çevresinin nasıl karşılayacağı gibi konularda endişe duyuyor olabilirler. Kadınların endişe seviyeleri, zamanla müdahale olmaksızın doğal olarak düşme eğilimindedir (Stadtlander, 2017: 32). Süreç ilerledikçe adaptasyon seviyelerinin yükselmesi beklenmektedir.

Katılımcılardan 2’si (K7,27,Öğretme, K23,31,Psikolog) bakımıyla ilgilenmeleri gereken küçük çocuklarının olmasından dolayı endişelendiklerini

belirtmiştir. K7 “*eşimle ilk bebeğimize karşı suçluluk hissine kapıldık çünkü daha yeni 1 yaşına girmişti , ilgi bölünecekti, emiyordu ve emzirmeye devam etmek istiyordum. Nasıl olacak , maddi şekilde olanak ikisine nasıl sağlayacağız gibi sorular geldi hep aklımıza. Sevindik ama çok buruk bir sevinme oldu bu, tabi sonra dedik Allah böyle uygun görmüş nasip bu vakitmiş, hayırlısını biz bilemeyiz belki ilerde istesek olmayacaktı dedik , kardeşsiz büyümemiş olur, tek kalmaz diye teselli bulmaya çalıştık*” (K7, 27, Öğretmen) diyerek bir bebek olarak ihtiyaçlarını karşılamaya devam ettikleri henüz kendi gereksinimlerini karşılayamayan ilk çocuklarına karşı kendilerini suçlu hissettiklerini söylemiştir. Bu suçluluğun arkasında da ileriye öngörememe ve çocuklar arasındaki dengeyi kurup kuramayacakları kaygısı ve daha bebekliğini doyasya yaşamadığını düşündükleri ilk çocuklarına haksızlık yaptıkları hissi yatmaktadır. Bir başka katılımcının da ifade ettiği gibi: “*Şaşkınlık ve biraz kaygı vardı, bir çocuğum daha olduğu için. Acaba nasıl karşılayacak bir kardeşi olacağını ve benim hamileliğim nasıl geçecek diye oldukça kaygılıydım ilk haftalarda*” (K23, 31, Psikolog) ilk çocuğun bu durumu nasıl karşılayacağı konusundaki ihtimaller silsilesi ebeveynlerin suçluluk duygusunu beslemektedir.

Plansız gebelik yaşayan anne adaylarının planlı gebelik yaşayanlara kıyasla daha endişeli oldukları görülmektedir (Schetter, Tanner: 2012: 145). Destek eksikliği hissetmeleri durumunda ise endişeleri daha da artmaktadır (Deklava vd., 2015: 626). Bu sonuçlar, katılımcıların verdiği cevaplar göz önüne alındığında şaşırtıcı değildir. Anne adayları çok hazırlıksız yakalandıkları bu duruma çok kaygılı yaklaşmışlar, çevrelerinden gelecek tepkilerden çekinmiş ve ne hissettiklerine odaklanma noktasında sıkıntı yaşamışlardır. Bir katılımcı, gebeliğini ilk öğrendiği zamanları “*İçimde tereddütler vardı ama gerçekte yüzleşince duygularım birbirine girmişti ve kabullenememiştim, bir sürü soru vardı kafamda hepsinden kaçmak istiyordum*” (K15, 28, Mimar) diyerek her şeyden uzaklaşıp olan biteni yok saymak ve gerçeklerden kaçmak istediğini söyleyerek ifade etmiştir. İki katılımcı ise: “*Değişik bir duyguydu hem şimdi olmamalıydı diye düşündüm, hem sevinç duydum, hem üzüntü hissettim. Bir yandan da kemirip duran bir kaygı vardı. Eşimin ve ailemin nasıl tepki vereceğini çok merak ettim*” (K2, 23, Ev Hanımı) “*Bir tarafım istedi diğer tarafım daha çok erken olduğunu düşündü, daha hazır değildim olmamalıydı çok arada kaldım*” (K17, 29,

Avukat) diyerek hissettikleri kaygının dozunu artıran büyük faktörün yakın çevrelerinin nasıl karşılayacağına dair soru işaretlerinin olduğunu belirtmişlerdir. *“Anksiyetem ve korkum arttı. Daha fazla detay düşünmeye başladım, gerildikçe gerildim. Nasıl geçineceğiz, nasıl bakacağım, nasıl yetişeceğim diye düşünmekten kafayı yiyecek gibi oldum. Ama ilk zamanları atlınca biraz alışıyorsun, yine kötü oluyorum ama eskisi kadar değil”* diyen (K12, 28, Muhasebeci) ise ilk etapta kaygı duyduğu tüm faktörlerin sırasıyla aklına geldiğini ve baş etmekte çok zorlandığını fakat zamanla etkisinin azaldığını ifade etmiştir.

Gebelikte kaygı düzeyi bir dereceye kadar normaldir fakat yaşam rutinlerini etkileyecek, gebeye ve çevresine zarar verecek boyuta geldiği zaman mutlaka bir uzman tarafından değerlendirilmesi gerekmektedir. Stadtlender (2017: 33), aşırı düzeyde olmayan kaygıları hafifletmek ve kontrol altına almak için gebenin yeterli uyku uyuması, işlenmemiş gıdalar ile iyi beslenmesi, düzenli egzersiz yapması ve gebeliğe dair uygun kaynaklardan doğru bilgiye ulaşmaları gerektiğini söylemektedir.

#### **1.4.Plansız Gebelik Yaşayan Katılımcıların Daha Çok Kimlere İhtiyaç Duyduklarına Dair Bulgular**

**Tablo 2: Plansız Gebelerin Daha Çok İhtiyaç Duyduğu Kimseler**

<b>Kodlar</b>	<b>Katılımcı Sayısı</b>	<b>Katılımcılar</b>
Eş	22	K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23
Anne	9	K1, K2, K3, K7, K12, K13, K16, K20, K23
Aile	6	K8, K14, K19, K21, K22, K23
Arkadaş	4	K7, K14, K16, K19

Gebelik döneminde anne adayları yeni bir uyum süreci ile karşı karşıyadırlar. Bu süreç yalnızca yeni bir bireyin sorumluluğunu alma fikrine uyum sağlama süreci değil, aynı zamanda yaşamında köklü ve kalıcı değişikliklerin olacağına dair de bir ön kabul sürecidir. Bu uyum sürecinde gebe kadınlar, çevrelerindeki herkesten duygusal

ve fiziksel anlamda desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Katılımcılara gebelik sürecinde en çok kime ihtiyaç duydukları sorulduğunda 22'sinin desteğine ihtiyaç duydukları ilk kişi "eşleri" olmuştur. İkinci sırada ise 9 kişinin cevabı ile "anne" yer almıştır. Devamında ise kayınvalide, aile ve arkadaşlar yer almaktadır. Yeni bir hayat, yeni sorumluluklar anne adayını duygusal açıdan zor bir alışma sürecine soksa da bir yandan da içinde büyüyen, büyüdükçe onu da büyüten, değiştiren, dönüştüren bir canlıyla birlikte çok özel duygular da yaşamaktadır. Bu özel anlarında yanında sevdiklerinin olmasını, sevincini, mutluluğunu, üzüntüsünü, kederini paylaşmayı istemesi anlaşılabilir bir durumdur.

Anne adayının gebelik döneminin daha olumlu yönde seyretmesinde eşinin desteğinin büyük bir rolü olduğu su götürmez bir gerçektir. Öyle ki katılımcılardan bazıları sadece eşlerinin desteğinin onlara yeteceğini dahi söylemişlerdir. "*Sadece eşimin desteğine ihtiyaç duydum. Eşler destekçi olduktan sonra dünya yansa kadınların umurunda olmaz*" (K9, 25, Öğretmen), "*Eşimin desteği bana yeterli oldu*" (K18, 29, Fotoğrafçı). Fiziksel olarak gebelik sürecini anne adayını yaşayıp bebeği karnında o taşısa da, baba adayının; doğacak olan bebeğin aynı zamanda kendisinin de bebeği olacağını hissetmesi ve hissettirmesi gebe için oldukça önemlidir. Bu sorumluluğu onunla birlikte paylaşan birisinin varlığı, anne adayını daha güvende hissettirecektir.

Gebelik sürecinde anne adayının dinginliğe, dinlenmeye ve dinlenilmeye ihtiyacı vardır. Fizyolojik olarak her ne kadar gündelik işlerini yapabiliyor olsa da bu süreçte ona destek olunduğunu görmesi, ona kendisini daha değerli hissettirecek ve iyi gelecektir. Katılımcılardan birisi "*Eşimin desteğine ihtiyaç duydum tabi ki. Vardiyalı çalıştığı için eşim, çok sınırlı bulabildim yanımda onu. Kayınvalideme yakın oturuyorum, ondan destek bekliyorum. Annem uzakta, gel bakayım diyor ama sürekli gidip kalamam da orada. Yine de kendi ayağının üstünde durabilmek en güzeli, iş buyurmayı seven birisi değilim kendi işimi genelde kendim yaparım*" (K1, 33, Ev Hanımı) diyerek bu süreçte kendi işini yapabiliyor olsa da bir destek beklentisi olduğunu vurgulamıştır. Eşlerini ihtiyaç duydukları anda yanlarında bulan katılımcılar ise genel olarak bu noktada bir başkasından beklenti içerisine girmediklerini ifade

etmişlerdir. Nitekim eşinden beklediği desteği görmediği için annesinden medet umduğunu söyleyen bir katılımcının söyledikleri de bu minvaldedir: *“Eşimin desteğine çok ihtiyacım var ama o desteği göremeyeceğimden emin olduğum için beklentim kayboluyor. Bu yüzden annem diyebilirim. Annem olmasa ne yapardım bilmiyorum, annemin merhametli sözleri yetiyor. O olmasa gerçekten kafayı tırlatabilirdim”* (K20, 30, Kuran Kursu Öğreticisi). Katılımcı, eşinden görmeyeceğini düşündüğü destekten ümidini kestiğini, annesinin şefkatli tesellilerinin limanına sığındığını ve bu süreçteki yaşadığı sıkıntılarla ancak böyle mücadele edebildiğini söylemiştir.

Katılımcılardan annesi vefat eden 2 kişi ise bunu ayrıca belirtme ihtiyacı hissetmiş ve bu süreçte annelerine olan özlemlerini ve duydukları ihtiyacı hissettirmişlerdir: *“Eş desteği çok önemli şükür eşimin desteğinden sıkıntımız yok, annem olsaydı çok daha rahat olurdu ama vefat ettiği için kabullenmek zorunda kaldım onun desteğinin olmayışını. Ev işleri için eşim haricinde bir destek ve yakın arkadaşlarımın desteğine ihtiyaç duydum , sohbet kafa dağıtma vs. için de çok ihtiyaç duyuluyor”* diyen (K7, 27, Öğretmen), annesi hayatta olsaydı onun için sürecin çok daha güzel geçeceğini ifade ederken, (K13, 35, İşletmeci) de annesi olsaydı nasıl olurdu bir fikri olmamasına karşın ondan bahsetme ihtiyacı duymuştur. *“Annem rahmetli hiç tanımadım onun için o duyguyu bilmiyorum. Anneyi geçerse her şeyim eşim oldu. O olmasaydı ne yapardım bilmiyorum. Bunun için doğumumda da sadece eşimi yanımda istiyorum”*. Gebelik; anne adayının kendi annesiyle özdeşleşmesine imkan sağlamaktadır. Annesinin de onu dünyaya getirirken aynı yollardan geçtiğini bilen gebe daha fazla empati yapma fırsatı bulmaktadır. Onu en iyi anlayacak kişinin annesi olduğunu düşünmesi sürpriz değildir zira artık annesinin kendisine karşı olan sevgi ve şefkatini deneyimleme şansı bulmuştur. Bu süreçte annesine dair yaklaşma arzusunun düzeyini ise aralarındaki ilişkinin seyri belirlemektedir.

Eşinden, ailesinden ve arkadaşlarından destek aldığını ifade eden katılımcılar bu durumdan memnuniyet duyduklarını ifade ederken, beklediği desteği alamayan katılımcılar ise sitemkar yorumlarda bulunmuşlardır. *“Eşimin desteğine ihtiyaç duydum en başta ki sağolsun destek oldu. Kayınvalidemin desteğine de çok ihtiyaç*

*duydum aynı evde olduğumuz için ama hiçbir şey demedi. Yani kötü bir tepki de vermedi ama iyi bir şey de söylemedi hiç”* diyen (K21, 25, Ev Hanımı) ruhsal ve fiziksel değişiklikler yaşadığı bu süreçte görünür olmak istediğini, kayıtsız kalınmasının onu rahatsız ettiğini dile getirmiştir. “*Yani eşimin desteğine ihtiyaç duydum en çok, en çok onunla vakit geçiriyorum. Ailem uzakta, eşimin ailesi uzakta, görüştüğüm insan sayısı kısıtlı. Pek sosyal birisi de değilim. Bunlara rağmen eşimin bebekle bağ kuramaması büyük problem oldu benim için, hiç istediğim gibi olmadı onun desteği”* sözleriyle (K22, 27, Öğretmen) çok yalnız hissettiği bir dönemde en çok destek beklediği eşinden destek alamamasına karşılık duyduğu üzüntüyü ifade etmiştir. Desteğini hissettirebilecek kimselerin fiziksel uzaklığından yakınlıkla tutunacağı tek dal olarak gördüğü eşinin yaşadığı hayal kırıklığından söz etmiştir.

## **1.5. Plansız Gebelerin İdeal Gebelik Algılarına Dair Bulgular**

Katılımcılara, zihinlerindeki ideal gebelik kıstaslarını öğrenmek amacıyla “Tekrar gebe kalmayı düşünecek olsanız bir şeyleri değiştirmek ister misiniz? Şayet değiştirecek olsanız neyi değiştirmek istersiniz veya ne aynı kalsın istersiniz?” sorusu sorulmuş ve aynı kalmasını istedikleri şeylerden ziyade değiştirmeyi dilediklerine odaklandıkları görülmüştür. Değiştirmeyi istedikleri şeylerin ise; istekli ve planlı olmak, fizyolojik ve psikolojik olarak hazır olmak, eş desteği almak ve çocuklarının arasında yeterli yaş farkının olması gibi temel başlıklar altında toplandığı tespit edilmiştir:

### **1. İstekli ve Planlı Olmak**

Tekrar gebe kalacak olurlarsa; ancak çocuk sahibi olmayı düşündükleri, arzu ettikleri ve geleceğe dönük düşünceleri arasında yer vermeye başladıkları bir zamanda olmayı isteyeceklerini söyleyen katılımcılar şu sözleri dile getirmişlerdir; “*İsteyerek olsun isterdim bu kez tabi ki”* (K1, 33, Ev Hanımı), “*Planlı, sağlıklı bir gebelik geçirmek isterdim”* (K2, 23, Ev Hanımı), “*Plansız hamile kalmak istemezdim”* (K6, 26, Öğretmen), “*Tekrar hamilelik düşünsem planlı olsun isterdim”* (K7, 27, Öğretmen), “*Keşke maddi ve manevi olarak hazır olsaydım daha ciddiye alsaydım ve gerçekten karar verdikten sonra hazır bir şekilde bebek yapmaya karar verseydik”*

(K19,33,Ev Hanımı), *“Daha temelleri oturmamış bir evliliğe çocuk getirmeyi istemezdim. Hiç değilse bundan sonraki hamileliğimde biraz daha oturmuş bir evlilik, biraz daha planlı ve istenen bir çocuk dünyaya getirmeyi isterdim”* (K22, 27, Öğretmen). Buldukları şartların henüz gebe kalmak için uygun olmadığını düşünen katılımcılar, ideal gebelik tasvirlerini de bunun üzerinden yapmışlar, şartların gebeliklerini planlayacak ölçüde yerine gelmesini ve böylece istekli davranacakları bir gebelik arzuladıklarını ifade etmişlerdir..

## **2. Fizyolojik ve Psikolojik Olarak Hazır Olmak**

Katılımcıların, tekrar gebe kalacak olsalar değiştirmeyi istedikleri bir diğer konu; bir dahaki gebeliğin, hem fizyolojik hem de ruh sağlıklarının kendilerini tatmin ettiği ve bir çocuk sahip olmaya elverişli bir durumda olduklarına kanaat ettikleri zamanda gerçekleşmesi yönünde olmuştur. *“Hamile kalmadan önce sağlığımız ilgili daha detaylı bir taramadan geçip hamile kalmak isterim. Değiştirme şansım olsaydı hamile kalmadan önce bir talasemi taşıyıcısı olduğumu bilmek isterdim”* diyen (K4, 30, Öğretmen), fizyolojik sağlığı hakkında gebelik öncesinde daha fazla bilgiye sahip olmayı istediğini söylerken, K18; *“Hamilelikten uzun süre önce sigarayı bırakmış olmayı isterim. Bu bana zaman zaman suçlu hissettiriyor”* (K18, 29, Fotoğrafçı) sözleriyle, sağlığına daha dikkat ettiği ve daha bilinçli olduğu bir dönemde gebe olmayı isteyeceğini söylemiştir. Ruh sağlıklarının daha stabil olduğu, duygusal ve davranışsal işlevlerini rahat bir şekilde sürdürebildikleri bir dönemde gebe kalmayı isteyeceklerini belirten katılımcılar ise şu sözleri söylemişlerdir; *“Ruhsal halimin, eşimle aramızın daha iyi olmasını, daha iyi şartlar altında öğrenmeyi isterdim. Evet tamam iki haftada kabullendim ama bu zamana kadarki süreçte çok ciddi şeyler yaşadığımız da oldu. O zamanki ruhsal halim mutlaka etkiledi karnımdaki bebeklerimi. Daha sağlıklı bir süreç geçirmeyi isterdim”* (K14, 30, Psikolog), *“Hiç kendimi üzmeden bebeğimin ilk zamanlarını stressiz geçirmeyi isterdim. Hazırlıksız olmamın tek eksisi bu oldu çünkü”* (K17, 29, Avukat). Gelişim öğelerinden birisi olarak kabul edilen ve daha çok öğrenme sürecinin gerekliliği olarak kullanılan “hazır bulunuşluk” kavramının, katılımcıların verdikleri cevaplardan referansla, gebelikte de

önemli olduğu, gebelerin yaşayacakları sürece dair önceden bilgi sahibi olmalarının, yeterlilik hisleri ve motivasyonlarını önemli ölçüde etkileyeceği düşünülmüştür.

### 3. Eş Desteği Almak

Yeniden gebe kalmaları durumunda, şu anki gebeliklerinden farklı olarak, eşlerinin kendilerine daha çok destek olmasını ve gebelik sürecinde daha aktif rol oynamasını isteyen katılımcılar ise şu sözleri söylemişlerdir: “*Ailelere destek verilmesini ve sürece babanın da bir şekilde dahil edilmesini isterdim*” (K7, 27, Öğretmen), “*Manevi olarak eşimin daha da çok destek vermesini isterdim*” (K10, 29, Ev Hanımı), “*Eşimin daha hazır ve istekli olmasını isterdim*” (K16, 26, Fizyoterapist). Gebelik süreçlerinde eşlerini yeterli ölçüde yanlarında hissetmeyen katılımcılar, kendi istekleri veya yönlendirme ile onların da süreçlerine dahil olmasını arzu ettiklerini ifade etmişlerdir.

### 4. Çocuklarının Arasında Yeterli Yaş Farkının Olması

Bir daha gebe kalacak olsa, değiştirmek isteyeceği şartların çocuklarının arasındaki yaş farkı olacağını söyleyen katılımcılar ise bu isteklerini şöyle ifade etmişlerdir: “*Diğer çocuklarımın büyümesini isterdim. Emen bir çocuğum var sonuçta. Bu kadar stres yapmazdım eğer 2-3 sene sonra olsaydı*” (K1, 33, Ev Hanımı), “*Tekrar hamile kalmayı düşünmek bile istemiyorum. Fakat illaki düşünecek olsaydım da çocuklarım büyüdükten sonra hamile kalmayı isterdim*” (K3, 25, Muhasebeci), “*Bebekler arasında 3-4 yaş olsun isterdim*” (K7, 27, Öğretmen), “*Çocuklarımın arasındaki yaş farkı daha fazla olsun isterdim*” (K21, 25, Ev Hanımı). Katılımcıların cevaplarına baktığımızda; çocuklarının arasındaki yaş farkının az olmasının, iş yüklerini ve streslerini artırdığını vurguladıkları, yaş farkının daha fazla olması durumunda daha müreffeh bir gebelik geçireceklerini düşündükleri görülmektedir.

## 2. PLANSIZ GEBELİK PSİKOLOJİSİ VE ANNELİK ALGISI

### 2.1. Anneliğin Anlamlandırılmasına Dair Temalar

Tablo 3: Plansız Gebelikte Anneliğin Anlamlandırılmasına Dair Temalar

Kodlar	Katılımcı Sayısı	Katılımcılar
Merhametli Olmak	4	K2, K14, K20, K22,
Sabırlı Olmak	3	K2, K22, K6
Sorumluluk Sahibi Olmak	11	K1, K3, K5, K7, K9, K13, K15, K18, K19, K20, K21, K22,
Fedakar Olmak	3	K13, K15, K22
Mucize, lütf, nimet	6	K4, K8, K10, K11, K14, K15, K16,
Karşılıksız, koşulsuz, sonsuz sevgi sahibi olmak	6	K2, K6, K12, K17, K18, K19
Süper Kahraman Olmak	2	K5, K7,
Arkadaş Olmak	3	K12, K19, K20,

Annelik; toplumun neredeyse tüm formlarında kutsal olduğu düşünülen ve oldukça önem atfedilen rollerden birisidir. Anneliğin kadınlığın ayrılmaz bir parçası ve içgüdüsel bir duygu olduğu, kadına verilen en değerli ve imtiyazlı bir görev olduğu söylemleri farklı yapılarda yeniden inşa edilip sunulmaktadır (Tuğrul, 2018: 71).

Kadının yaşam serüveninde oldukça önemli bir yere sahip olan anneliğe yüklenen kutsallık makamının din kurumu tarafından verildiğini söylemek mümkündür. Nitekim annelik ve din arasındaki ilişki; annelerin ve anneliğin yüzyıllar ve kültürler arasında algılanması, inşa edilmesi ve yaşama biçimini etkileyen farklı yapılara sahip dini inançlar ile uzun bir tarihe sahiptir. Yahudilikte anneler Yahudiliği bir sonraki kuşağa aktarırlar, Hıristiyanlıkta Meryem Ana kültü anneliği kutsallaştırarak idealize bir figür yaratmaktadır. İslam'da ise anneler çocuklarının ilk eğitimcileri olarak nitelendirilmektedir (Contractor, Rye, 2016: 1). Bir hadiste “cennet

annelerin ayakları altındadır” (Buhari, Edep: 3; Nesâî, Cihad: 6) buyrulurken anneliğin önemine ve değerine vurgu yapılmaktadır. Başka bir hadiste de iyiliğe layık olma ve iyilik yapılmayı en çok hak etme bakımından annenin öncelikli olduğu belirtilmektedir.<sup>2</sup> Birçok rivayette anneye iyi davranmanın, ona hürmet göstermenin mükafatının cennet olduğu belirtilmektedir (Kılıç, 2019: 32). Bu bağlamda İslam anneliğe özel bir değer atfetmekte ve annelik makamını çok saygın bir konuma yerleştirmektedir.

Katılımcılara, anneliğe yükledikleri anlamı öğrenmek amacıyla, onlara göre anne olmanın anlamının ne olduğu sorulmuştur. Gelen cevaplar sorumluluk, merhamet sabır, fedakarlık, karşılıksız sevgi vb. genel temalar ekseninde dönse de her birisi kendisine özel bir tarzda söylemeye çalışmıştır.

### **2.1.1. Sorumluluk Sahibi Olma Alt Teması**

Katılımcıların yoğun olarak nitelendirdikleri kavram 12 kişi (K1,33,Ev Hanımı, K3,25,Muhasebeci, K5,26,Muhasebeci, K7,27,Öğretmen, K9,25,Öğretmen, K13,35,İşletmeci, K15,28,Mimar, K18,29,Fotoğrafçı, K19,33,Ev Hanımı, K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi, K21,25,Ev Hanımı, K22,27,Öğretmen) ile “sorumluluk” olmuştur. Bu sorumlulukları yerine getirmenin oldukça zor olduğuna dikkat çekmek için katılımcılardan 2’sinin (K5,26,Muhasebeci, K7,27,Öğretmen) normal insanların yapamadığı şeyleri yapma güçlerine sahip olan ve bu güçlerini toplumun iyiliği için kullanan karakter olan “süper kahraman” benzetmesini yaptıkları görülmüştür.

Her toplumda çocuk yetiştirme uygulamaları ve çocuk bakımı toplumun kültürel normlarına uygun olarak gerçekleşmektedir. Bununla birlikte, çoğu toplumda, çocuk yetiştirme uygulamaları ve çocuk bakımı ortak bir değere sahiptir, bunlar: yeni doğmuş bir bebeğin sağlığını korumak ve refahını sağlamaktır. Anneler kendilerini sorumlu ebeveynler olarak görmekte ve bu nedenle bebeklerinin sağlığı ve refahı için tehdit oluşturabilecek risklerden kaçınmak için çok daha fazla çaba göstermektedirler.

<sup>2</sup> Hadis şöyledir: “Hz. Peygambere biri gelerek; “Ey Allah’ın Resulü, kime iyilik yapayım? diye sordu. Buyurdular ki, “Annene”. Sonra kime diye tekrar sordu, tekrar “Annene” dedi. Sonra kime diye tekrar sordu yine “Annene” dedi. Sonra kime diye 4.kez sorulunca “Babana, sonra da yakınlarına ” diye cevap verdi.” Ebu Davud, Edeb 129, (5140)

Halihazırda anne olan veya ilk bebeğine gebe olan katılımcılarda da bu sorumluluk hissini aşıkard olduğu görölmektedir:

Bakıma muhtaç bir varlığa gösterdiği ihtimamı (K1, 33, Ev Hanımı) “Sizden bir parça oluyor, size ait. Ona bir can veriyor gibi oluyorsunuz, tabi canı Allah veriyor da. Onun canı acısa sizin de acıyor. Etrafınızda sizden bir parça var, size muhtaç. Çok büyük bir sorumluluk bence annelik, bir an bile aklından çıkmıyor” diyerek sorumluluğunu ihtiyaçlarını gidermekle mükellef olması bakımından açıklarken, (K3, 25, Muhasebeci) “Bana göre anne olmanın anlamı sadece çocuk doğurmak değil, ondan sorumlu olmak, çocuğunu her anlamda iyi yetiştirmek, ruh sağlığını korumak ve çocuğun manevi ihtiyaçlarını karşılayabilmektir” diyerek bu mesuliyetin dünyaya getirmekle bitmediği bilakis yeni başladığını; fiziksel, duygusal ve manevi ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurmak gerektiğini ifade etmiştir.

Katılımcılardan 2’si sorumluluklarına insanüstü bir anlam yükleyerek yaşadıkları durumların daha da özel hale geldiğini betimlemek için kendilerini süper kahramana benzetmişlerdir: “Bence anne olmak bebeğinizle birlikte yeniden doğmak . Hamileyken, doğumdan sonra ve bebeğimiz büyürken her anında farklı bir heyecan , bekleyiş ve macera dolu bir serüven gibi. Keşfetmek, öğrenmek, olabildiğinin en iyisi olmak için sürekli çalışmak, sorumluluklarını yerine getirmeye çalışmak, her işe yetişmek ve asla yorulmamak. Annelik tam anlamıyla bence süper kahramanlık demek” (K5, 26, Muhasebeci). “Anne olmak nasıl tarif edilir bilmiyorum, ilk başta kendini unutup aklının sürekli bebeğinde olması derim sanırım hatta kendini bile onun için düşünmeye başlamak. Emanet edilmiş bir can, annelik sorumluluğunu kaldırabilmek için kesinlikle ayrı bir güç geliyor bence anneye , bazı durumlarda Süper kahraman gibi bile hissedebiliyorsun annelikte (gülerek) gözü kara oluyor insanın söz konusu evlat oldu mu her şey farklı gözle görülür oluyor, tabi klişe belki ama anneni daha iyi anlıyorsun” (K7, 27, Öğretmen). Günümüz modern dünyasında artık bir ebeveynin tıp, pediatri, çocuk psikolojisi, beslenme bilimi gibi alanlarda asgari ölçüde bilgiye sahip olması beklenmektedir. Anneler kendilerini adeta bir sınava hazırlanmış gibi hissetmekte ve sorumlu oldukları konulara itinayla hazırlanmaya çalışmaktadırlar. Bu sorumluluk hissini kendilerini yetiştirme ve

geliştirme konusunda bir motivasyon aracı olsa da zaman zaman yıkıcı ve yıpratıcı duygulara da zemin hazırladığı görülmektedir:

Katılımcılardan K9 “*Yeni bir dünya kurmak, büyük bir sorumluluğun üstesinden gelmek. Doğru yaptığından emin olmaya çalışmak, hep bir sınavdaymışın gibi. Çok yorulduğumu ve yetişemeyeceğimi hissediyorum bazen*” (K9, 25, Öğretmen) diyerek kendisinin sürekli sınandığını düşündüğünü ve üstesinden gelmekte zorlandığını ifade ederken, bir başka katılımcı ise; “*Çok büyük bir sorumluluk, fedakarlık. Artık kendi hayatımın planını değil doğmamış kızımın hayatının planını yapıyorum. Anne olmak gelecek demek. Her anlamda kendimi yetiştirmeye çalışıyorum*” (K13, 35, İşletmeci) demiş ve bu sorumluluğunun altından kalkmaya çalışmak için çözümü kendisini sürekli güncellemeye çalışmakta bulunduğunu ifade etmiştir.

Bir diğer katılımcı anneliği “*Sonsuz bir sevgi ve sorumluluk sahibi olmaktır. Bu his bazen çok ağır bir yükmiş gibi geliyor bazen de bahşedilmiş büyük bir lütuf. Sorumluluk hissi olmasa sanırım bu kadar etkilenmezdim.*” (K18, 29, Fotoğrafçı) diye açıklayarak sorumluluğun içsel bir motivasyon olması hasebiyle gücüne vurgu yapmıştır. Bir başka katılımcı ise “*Zor zamanında yanında olmak, gerektiğinde arkadaş gibi onu dinlemek sorunlarına beraber çözüm bulmak, ama bunları yaparken kendi ayaklarının üstünde durması, özgüveni sağlam ve bana bağımlı olmamalı. Bir birey yetiştirmek büyük bir sorumluluk, benim davranışlarıma göre karakterinin gelişmesi, çok ince bir çizgi*” (K19, 33, Ev Hanımı) diyerek annelik sorumluluğunun çocuğunun kişisel gelişimini de içermesine odaklanmış ve iyi bir rol model olmanın elzem olmasına dikkat çekmiştir.

Bir başka katılımcı ise annelik sorumluluğunun fedakarlık boyutuna eğilmiş; “*Merhamet, şefkat en önemlisi de sorumluluk demek. Hayatını onlara adamalısın, eşin ve evin bile arka planda kalmalı diye düşünüyorum. Hem öğretmeni olacaksın hayatı öğreteceksin, hem arkadaşı olacaksın en iyi oyun arkadaşı, en üzülmediği anda sen olacaksın, onun hayatındaki en değerli şeyin sen olması lazım anne olması lazım ama bunu annenin yapması gerekiyor tabi onun sorumluluğu. Ben bunları yapamadığım için de sürekli kendimi suçlu hissediyorum. Hele bir de anneyse, çalışmaması lazım.*”

*Bunu her yerde her şartta söyleyebilirim. Mesela büyük oğlum okul çağına geldi 8 yaşına girecek ama hala bana bağlı, bana ihtiyacı var ama ben çalışıyorum ve bunu çok yaşıyorum. Mesela ben çocukluğumu hatırlıyorum aşk acısı yaşadım teyzemin oğlunu seviyordum o zaman hep anneme ihtiyacım vardı, beni sıkı sıkı sarsaydı teselli etseydi ben bundan kurtulabilirdim ama olmadı hala daha kurtulduğumu zannetmiyorum. Onun acısı hala daha içimde var, yani neden o olmadı diye değil tabi ki de neden bu kadar paralandım üzüldüm vs diye. Niye annem yanımda yoktu beni anlamadı teselli edip ikna etmedi diyorum... Çalışmak istemediğimi çok iyi biliyorum ama” (K20, 30, Kuran Kursu Öğreticisi) diyerek kendinden ödün vermeden çocuğuna dair hissettiği sorumluluk hissini hakkıyla eda edebileceğini düşünmediğini belirtmiştir. K21 ve K22 ise “Sorumluluk demek annelik, daha çok küçük çocuklarım bir de karnımda var şimdi ve onları yetiştirip büyütmem gerekiyor.” (K21, 25, Ev Hanımı) “Sorumluluk, sabır, merhamet, fedakarlık gerek büyütmek için.. bunlar geliyor aklıma annelik deyince. Ama en ağırı sorumluluk” (K22, 27, Öğretmen) diyerek sorumluluklarını görev bilinci hissi ile açıklamaya çalışmışlardır.*

Yukarıdaki katılımcıların annelik sorumluluğu üzerinde yoğun olarak durdukları ve mesuliyetlerinin annelik rolü üzerinde vazgeçilmez bir yeri olduğunu vurguladıkları görülmektedir. Murphy, kadınların kendilerini ‘bebeklerinin sağlığını ve refahını geliştirmek ve sürdürmekle görevli olan, aktif sorumlu ve rasyonel anneler’ olarak inşa ettiklerini ileri sürmektedir. Hatta bunu bir boyut ileriye taşıyıp anneliğin artık ahlaki bir girişim olarak lanse edildiğini, çocuklarının sağlığını ve refahını korumayı ihmal etmenin “anneleri ahlaken hesap verebilir hale getirdiği” algısının benimsenmeye başladığını söylemektedir (Liamputtong, 2009: 211). Bu anlayışın sonucu olarak potansiyel riskleri azaltmayı göz ardı eden anneler, (örneğin, yeni doğanlar için geleneksel ritüelleri takip etmeyenler) kendilerini “potansiyel ahlaki tehlikede” bulacaktır. Çocukların sağlığını ve refahını sağlayamayan anneler, 'sorumlu hareket edemeyen' kişiler olarak görülme riski taşıyacaklardır. Sonuç olarak, annelerin “ahlaklı, sorumlu ve ihtiyatlı kişiler” kimlikleri toplum tarafından verilen sorumluluk bilincinin ağırlığıyla tehdit edilecektir.

Günümüz modern toplumunda ebeveynlerin çocuk yetiştirmede rol paylaşımına gitmeleri gerektiğinin üzerinde oldukça sık durulsa da, ebeveyn rol dağılımının tarihsel örüntüye paralel olmaya devam ettiği ve birincil sorumluluğun anne alanında kaldığı görülmektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdiği süre konusunda; annelerin sürekli etkileşim, erişilebilirlik ve sorumluluk konusunda daha yüksek düzeyde rol aldığı tespit edilmiştir. Babaların çocuklarıyla aktivitelere katılmak için daha az zaman harcadıkları ve annelerle karşılaştırıldığında daha düşük bir sorumluluk payına sahip olduklarını bulunmuştur (Renk vd., 2003: 306). Bu durum annenin bu sorumluluk hissiyle başa çıkmaya çalışırken daha tedirgin ve endişeli hissetmesine sebebiyet verebilmektedir. Normal şartlarda dahi bu sorumluluk hissiyle mücadele etmekte zorlanan anneler varken, plansız bir şekilde gebe kaldığını öğrenen kadınların tamamen hazırlıksız yakalandığı bu süreçten daha fazla etkilenme ihtimalinin olması sıradan değildir. Yukarıdaki katılımcıların verdikleri cevaplar da bu ihtimali doğrular niteliktedir.

### **2.1.2. Koşulsuz Sevgi Alt Teması**

*Katılımcıların annelik üzerinde durduğu bir diğer tema ise 6 kişinin ifadesi ile (K6,26,Öğretmen, K12,28,Muhasebeci, K17,29,Avukat, K2,23,Ev Hanımı, K19,33,Ev Hanımı, K18,29,Fotoğrafçı) “karşılıksız, koşulsuz, sonsuz sevgi” olmuştur: “Dünyadaki pek çok ünvandan daha değerli, şartsız koşulsuz sevgi ve sabır” (K6, 26, Öğretmen). “Karşılıksız, bitmeyen bir sevgi, arkadaşlık” (K12, 28, Muhasebeci). “Henüz doğum yapmadım ama karşılıksız, koşulsuz bir sevgi bence. Sevginin en tavan hali” (K17, 29, Avukat). “Bana göre anne olmak her zaman önceliğin o demek, merhamet demek, sabır demek, üzüntü demek, korku demek, heyecan demek, beklentisiz sevmek demek” (K2, 23, Ev Hanımı). “Sonuna kadar sevgini gösterebilmek, en içten sevgi annelik” (K19,33,Ev Hanımı). “Sonsuz bir sevgi ve sorumluluk sahibi olmaktır” (K18, 29, Fotoğrafçı). Tüm sevgi türlerinden en güçlü olanı şüphesiz anne sevgisidir. Bir annenin sevgisi katıksız, koşulsuz ve sonsuzdur. Fromm’a göre anne sevgisinin koşulsuz olmasının sebebi çok özel bir yapısının olmasının sonucudur (Fromm, 1985: 48). Karşısındakini önceleyen ve bencil olmayan*

yapısından dolayı anne sevgisi, sevgilerin en yüce türü ve tüm duygusal bağların en kutsalı olarak kabul edilmektedir (Fromm, 1985: 56).

Annenin çocuğuna karşı karşılıksız sevgisinin olması, ona dair beklentileri ve hayalleri olmadığı anlamına gelmemektedir. Çocuğunu yetiştirirken büyük fedakarlık yapan, özveri gösteren, kendisinden çokça ödün veren anne; aynı zamanda manevi tatmin yaşayabilir ve ileriye dönük hayaller kurarak kendisini motive edebilir. Söz konusu “karşılıksız sevgiyi” anne sevgisinin içinde şelale gibi akan engin bir kaynak olması ve bu kaynağa yetişebilecek, onun yaptıklarını karşılayabilecek hiçbir gücün olmaması şeklinde okumak daha doğru olacaktır. Zira bu karşılıksız sevgi, çocuğun duygusal bir güvenlik ağıyla büyümesine yardımcı olacaktır. Manap (2015) ve arkadaşlarına göre anne sevgisi çocuğuna fiziksel, duygusal ve manevi bir dokunuştur. Bu dokunuşun gücü çocukların benlik saygısını, motivasyonunu, başarısını ve mutluluğunu beslemektedir (Manap vd., 2015: 18).

### **2.1.3. Merhamet Alt Teması**

Katılımcılardan 4’ünün odaklandığı bir diğer tema ise “merhamet” olmuştur (K2,23,Ev Hanımı, K14,30,Psikolog, K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi, K22,27,Öğretmen). Anne çocuk ilişkisinin seyrinde doğumla birlikte oluşan bağın zaman geçtikçe merhamete ve sevgiye dönüştüğü görülmektedir (Yıldız, 2019: 39). Bir annenin şefkatsiz ve merhametsiz olma ihtimali düşünülemez. Her ağladığında sesine koşan, bebeğine sevecenlikle mukabelede bulunan bir makamın şefkat ve merhamet deyince akla gelen ilk şey olması şaşırtıcı değildir.

### **2.1.4. Mucize ve Lütuf Alt Teması**

Anneliği “mucize, lütuf, nimet” olarak nitelendiren katılımcı sayısı ise 7’dir (K4, 30, Öğretmen, K8,29,Psikolog, K10,29,Ev Hanımı, K11,30,Ev Hanımı, K14,30,Psikolog, K15,28,Mimar). K4 anneliğe çok büyük bir mânâ yükleyerek kadınlığın ancak anne olmakla bir anlam kazandığını şu sözleriyle ifade etmiştir: “Kadın olmanın manasıdır bence annelik. Çok güzel bir şey, büyük bir nimet” (K4, 30, Öğretmen). K8 ise anneliği kendisine verilen bir hediye olarak gördüğünü ve ona

kazandırdıklarını “Anne olmak nasıl anlatılır bilmiyorum bir mucize, lütuf, eşsiz bir duygu bence. Kişinin kendisinden daha büyük, daha muhteşem, daha olgun olmasını sağlayan, birisini kendisinden daha çok sevmeyi öğretecek yetenek sanki. Ben böyle hissediyorum en azından şimdilik” (K8, 29, Psikolog) diyerek anlatmaya çalışmıştır.

Anneliğin hayata karşı bir dayanak olduğunun altını çizen bir diğer katılımcı da tanımlamasını “Bir kadının en güçlü limanıdır anne olmak. İyi ki anneyim, çok büyük nimet...” (K10, 29, Ev Hanımı) diyerek yapmıştır. K10’dan farklı olarak anneliğin ancak desteklendiği takdirde bir lütuf olacağını belirten bir katılımcı ise şöyle söylemiştir: “Anelik harika bir şey, büyük lütuf, ama eş desteği varsa. Yalnız başına anne olmak çok zor” (K11, 30, Ev Hanımı). Duygularını daha derin bir şekilde ifade eden bir katılımcı da anneliğin kendisinde uyandırdığı etkiyi “Bu çok zor bir soru. Tek kelime olsa merhamet derdim. Tuhaf bir şey, bazen çok güçlü, bazen de çaresiz hissettiren bir şey. Bir kadını kökten değiştiren, dönüştüren, sıcacık duyguları açığa çıkarıveren sarsıcı, muhteşem bir deneyim, mucize gibi” (K14, 30, Psikolog) sözleriyle ifade etmiş ve biz dizi duygular silsilesi yaşadığını belirtmiştir. Anneliği bir armağan olarak gören bir katılımcı, sorumluluklarıyla birlikte gelen bir mükafat olarak gördüğünü söylemiştir: “Büyük bir nimet, dünyadaki ömrünün güzelleşmesi için sunulmuş cennet bahçesi , dünyada asla varamayacağınız en iyi merteye, çok büyük fedakarlık, annelik yalnızca evlat sahibi olma durumu değil, emekliliği olmayan bir meslek, daimi koruyucu oluyorsunuz” (K15, 28, Mimar). Anneliğin hayatının her alanına nüfuz ettiğini ve artık yaşam şeklinin değiştiğini belirten bir katılımcı ise “Tüm hayatının bir anda değişmesi ve bir küçük mucizenin hayatınızın merkezi olması. Her işini yaparken önce onu düşünmek hep onu düşünmek” (K16, 26, Fizyoterapist) sözleriyle mucize olarak gördüğü bir varlığın onu nasıl çepeçevre sardığını anlatmaya çalışmıştır.

Kadınlardan beklenen en önemli sosyal rollerden birisi de şüphesiz anneliktir. Anneliğin bir mucize, lütuf ve nimet olarak değerlendirilmesi; duygusal yönünün yanı sıra, teknik olarak da mükemmel bir uyumu içerisinde barındırmasından kaynaklanmaktadır. Anelik mucizesi çoğu zaman, kadın bedeninin bir çocuğa gebe

kalması, doğurması ve beslemesi için ne kadar muhteşem bir şekilde yaratılmış olduğunu etkili bir şekilde ifade etmek için kullanılmaktadır.

## 2.2. Plansız Gebelikte Anneliğe Alışma Sürecine Dair Bulgular

Katılımcılara “Gebeliğe alışmak için neler yaptınız, bu süreçte neler yaşadınız?” sorusu sorulduğunda, verdikleri cevaplar psikolojik dayanıklılıklarına yönelik önemli ipuçları vermiştir. Önemli bir kısmı kendisini motive edecek aktivitelerini ve dini/manevi başa çıkma mekanizmalarını anlatarak alışma sürecinden bahsetmiş, bir kısmı zaman geçtikçe adapte olduğunu veya akışına bıraktığını, küçük bir kısmı ise gebeliğini görmezden gelip yok saydığını ve alışmakta çok güçlük çektiğini ifade etmiştir.

Alışma sürecinde manevi başa çıkma yöntemi olarak “tevekkül” eden katılımcılar olmuştur. Daha önce uzun uğraşlar sonucunda bebek sahibi olup şimdi sürpriz bir şekilde gebe kalan bir katılımcı; *“Aldırmayı düşünen bir insan olmadığım için, bir şekilde olacak, doğan büyür diye motive ettim kendimi. İstemedim ama oldu, Allah’ın takdiri dedim. İlk istediğimde dört sene olmadı, şimdi istemeden oldu vardır bunda bir hayr dedim. Alışmak zorunda olduğuma ikna ettim kendimi”* (K1, 33, Ev Hanımı) derken, olumsuz düşünceleri zihninden atmaya çalıştığını söyleyen bir katılımcı; *“Bir bocaladım ama bir taraftan aklıma olumsuz şeyler gelirken diğer taraftan böyle düşünme Allah veriyse vardır bir hayr diyerek kafamdan atmaya çalıştım negatif düşünceleri. Mutluluğu ve mutsuzluğu çok yoğun olarak yaşadım. Ama kendimi hep teskin etmeye çalıştım. Her üzüldüğümü hissettiğim anda kendime kızıp Allah herkese nasip etmiyor bu nimeti insanlar bunun için bir sürü uğraşiyor tedavi görüyor nankörlük etme, mutlaka bir hayır vardır diye kendimi motive etmeye çalıştım. Genelde zaten maneviyatla adapte oldum diyebilirim”* (K14, 30, Psikolog) demiştir. Her ikisi de “bunda da vardır bir hayır” teslimiyetiyle yaklaşarak kendilerini Allah’ın iradesine bıraktıklarını ifade etmişlerdir. *“Tamamen tevekkül ettim ben ve aynı yaşamıma devam ettim. Bunu bana nasip eden içime de rahatlığı kolaylığı nasip edecektir diye düşündüm, zaman geçtikçe kabullendim ve nice insan isteyip de olmadığını düşünüp çok şükrettim, evimize bereket aile birliği getireceğine inancım*

*kuvvetlendi”* diyen (K15, 28, Mimar) de diğçerleri gibi tevekkülü bir başa çıkma yöntemi olarak kullandığını söylemiş ve ümitvâr olduğunu belirtmiştir. *“Biraz üzıldüm acaba erken mi diye ama Rabbime sığındım vardır bildiği diye”* diyen (K10, 29, Ev Hanımı) da onu kendisinden daha iyi bilen yaratıcıya teslim olduğunu ve yazgısına boyun eğdiğini ifade etmiştir. *“Gebeliğe alışmak için bu bebeğin Allah tarafından bir hediye olarak gönderildiğine ikna ettim kendimi ve teselli buldum. Allah isteyince her şeyin olacağına, bazı şeylerin bizim elimizde olmadığına tevekkül ettim. Şu an biraz daha kabullendim durumu. İyi yönlerine odaklanmaya çalışıyorum hep”* diyerek bir başka boyutta tevekkül eden (K3, 25, Muhasebeci) ise, gebeliğini Allah’ın bir lütfu olarak görmeye çalıştığını, kontrolün kendisinde olmadığını ve bu bakış açısıyla sürece adapte olduğunu söylemiştir.

Manevi başa çıkma yöntemi olarak tevekkülü kullanan bir başka katılımcı ise şu sözleri söylemiştir: *“İlk testi yapıp öğrendiğimde Allah’ım neden bu kadar erken diye isyan ettim biraz ama sonra çok pişman oldum bundan. İlk başta benimseyemedim, istemiyordum daha çok küçük çocuklarım diye. Sonradan kendi kendime düşündüm rabbimin verdiği canı ben mi alacağım diye. Mesela benim annem de istenmeyen bir gebelik yaşamış, yaşadığı gebelikten sonra bilmiyorum istenmeyen gebelik olmasından dolayı mı ama ablam var engelli. Ablamla konuştum mesela istemiyordum vs. diye ablam bana dedi ki annem bana her zaman der senin hamileliğinde seni istemiyordum diye, rabbim de ona demiş ki ‘istenmeyen hamileliğinde al sana bir özür/engelli bir çocuk vereyim ki istemediğin hamilelikten daha çok bak’. Beni bu durum çok etkiledi en büyük destekçim ablam oldu bu yüzden istemiyordum diyemiyorum, rabbim verdi şükürler olsun yiyecek ekmeği içecek suyu varmış diyerek kabullendim. Aynı şeyi yaşamaktan çok korktum. Bir de düşününce gerçekten isyan ediyorum oysa düşününce nice insanlar var bir tane çocuğa muhtaç. Benim de imtihanım buymuş dedim”* (K21, 25, Ev Hanımı). İncancını ödül ve ceza sistemiyle temellendiren ve buna göre düşüncelerini şekillendiren katılımcı, önceki tecrübelerinden edindiği çıkarımlarla, plansız ve istemediği gebeliğinde de bu sistemin devrede olmasından ve aynı şeylerin kendi başına gelip yaratıcı tarafından cezalandırılmaktan korktuğunu vurgulamıştır. Allah’a tevekkül edip, teslim olan düşünceleri ile isyan eden duygularının çatışması arasında kalan (K21, 25, Ev

Hanımı), nihayetinde yaşadıklarını bir sınav olarak görmeyi ve bu sınavı da hakkıyla verebilmeye çalıştığını ifade etmiştir.

Katılımcıların kendilerini motive etme aktiviteleri çeşitlilik göstermektedir. Örneğin; K12, kendisiyle aynı tecrübeyi yaşayanlarla birlikte vakit geçirmeyi, fiziksel, duygusal ve manevi olarak kendisini güçlendirme yollarını tercih etmiştir: “*Gebe okuluna gittim orda benim gibi hamile arkadaşlar edindim ve hala arkadaşlığımız devam ediyor. Yogaya gittim doğuma kadar. Bol bol yürüyüş yaptım. Ailemin yanına memlekete daha sık gittim*” (K12, 28, Muhasebeci). Bazı katılımcılar ise yaşadığı ve yaşayacağı süreçlere dair daha fazla bilgi edinerek kontrollü devam etme yolunu seçmiştir: “*Kitap okudum, videolar izledim*” (K22, 27, Öğretmen), “*İyi bir hastane ve doktor seçtim*” (K17, 29, Avukat), “*Sağlıklı bir bebek dünyaya getirmek için beslenmeme ve harekete çok önem verdim. İyi bir anne olmak için çok araştırma yaptım*” (K18, 29, Fotoğrafçı), “*Hemen beslenme şeklimi değiştirmeye çalıştım yediğime içtiğime çok dikkat etmeye çalıştım*” (K19, 33, Ev Hanımı). Katılımcılarının kendilerinin ve bebeklerinin sağlığını öncelikle biçimleri her ne kadar çeşitlilik gösterse de hepsinin amacının temelde fiziksel ve ruhsal iyi oluşlarını artırmaya yönelik olduğu görülmektedir.

Alışma sürecinde etkisi olan bir diğer önemli etken ise gebenin zamanla bebeğinin kıpırdanmalarını karnında hissetmeye başlaması olmuştur: “*Bebeğimle konuştum. Kaynaştık*” (K4, 30, Öğretmen), “*Ekstra bir çaba sarf etmeme hiç gerek kalmadı . Daha ilk kontrolde, o minik kalbinin atışlarını duyduğum an sanırım anne oldum. Yani her kadının içinde pusuda bekleyen potansiyel bir anne olduğuna inanıyorum her ne kadar hazır değilim desem de aslında dünden hazırımışım*” (K5, 26, Muhasebeci), “*Bebeğin hareketlerini hissedene kadar insan bir şey anlamıyor. Bence bebek hareketlenince alışılıyor gebeliğe*” (K9, 25, Öğretmen). Gebe her ne kadar zihin dünyasında bu fikre kendisini alıştırmaya çalışsa da, fiziksel olarak hissetmeye başlayınca kendisini anneliğe çok daha yakın hissetmektedir. Öyle ki bu hissi doğumdan sonra dahi gitmesini istemeyecek kadar çok sevebilmektedir: “*Kıpırdamalarını hissetmeye başladım artık bu çok mutlu ediyor. Hatta doğumdan sonra bile keşke bu his gitmese diyorum*” (K20, 30, Kuran Kursu Öğreticisi). “*İlk üç*

ay düşük tedavisi görürken kullandığım ilaçlardan dolayı bebeğim engelli mi olur düşüncesini kafamdan atamadım ve bebeğe karşı duygusuzdum bağ kurmak istemedim. Ama ultrasonda ilk fotoğrafını görünce kendimi çok çaresiz hissettim. Çok küçüktü ve ben ona nasıl bakacaktım, ya kötü bir şey olursa korkusu sardı. Tüm bu karışık düşünceler 5. ayda geride kaldı şuan kendime de bebeğime de çok güveniyorum ve onu sabırsızlıkla bekliyorum” sözlerini dile getiren (K13, 35, İşletmeci) ise bebeğine karşı hissetmek istediği duyguları kendisinde bulamazken; bir fotoğrafını görmenin her şeyi değiştirdiğini, şefkat, merhamet hisleriyle dolduğunu ve derinden etkilendiğini söylemiştir.

Zaman geçtikçe adapte olduğunu, akışına bıraktığını söyleyen katılımcılara baktığımızda ise; “Ekstra bir çaba göstermedim, akışına bıraktım. Önce içimde kabullendim durumu, ne gibi zorluklar yaşayacağımı kabul ettim arkası geldi ” (K7, 27, Öğretmen), “Alışmak için bir şey yapmadım, bir şekilde zaman adapte etti galiba” (K2, 23, Ev Hanımı), “ Vücuttaki değişimler zamanla yön veriyor insana zaten. Genç kız vücudu artık kadın formuna giriyor ve bu değişimler alışma ve kabullenme sürecini kolaylaştırıyor” (K13, 35, İşletmeci) gibi cevaplar gelmiştir. Katılımcılar, herhangi bir çaba göstermeseler dahi zaman geçtikçe alışmalarının kolaylaştığını söylemişlerdir.

Alışmakta güçlük çektiğini ve gebeliğini yok saydığını söyleyen katılımcılara baktığımızda ise; “Hep yok saydım. Plates ve yoga tarzı hiçbir eğitime katılmadım. Sağlıklı beslendim sadece” diyerek (K6, 26, Öğretmen) her ne kadar görmezden gelse de bebeğine karşı hissettiği sorumluluğu yerine getirmeye çalıştığını belirtmiştir. Bir başka katılımcı ise; “Alışmaya çalıştım çok ama istemeyince olmuyor, saygı sevgi ilgi görmeyince iyice hamilelikten nefret ediyorsun” (K11, 30, Ev Hanımı) diyerek bu süreçte beklediği fakat alamadığı ilgi ve desteğin ona hissettirdiği yalnızlık duygusuyla başa çıkmakta zorlandığını ifade etmiştir. “İlk başlarda çok kötüydü, eşime bu haberi hiç güzel vermedim, senin yüzünden diye bir girişle başladım. Müjde değildi yani. İlk başlarda yaklaşık 5-6 aya kadar hiç istemedim, düşüğün benim müdahalem olmadan kendiliğinden olmasını çok istedim açıkçası. Kasıtlı hiç bir şey yapmadım ama düşmesini çok istedim, düşmedi. 6. aydan sonra karnım büyümeye

*başlayınca anladım artık kabullenmem gerektiğini”* diyen (K22, 27, Öğretmen) ise gebeliği istemediği için kendiliğinden düşmesini çok dilediğini fakat düşük gerçekleşmeyince artık bebeğin dünyaya geleceğini kabul etmesi gerektiğini ve sorumluluk bilinciyle hareket edeceğini idrak ettiğini söylemiştir.

Katılımcıların aktardığı deneyimleri göz önünde bulundurduğumuzda, gebeliğini kabullenip adapte olmaya çalışanların süreci daha kolay geçirmekte olduğu görülmektedir. Hayat sürprizlerle ve beklenmedik olaylarla doludur ve eğer bu olaylar endişeye, strese neden oluyorsa, zihni, ruh halini ve davranışı etkilemeye başlamışsa, bireyin onlardan daha az etkilenmenin bir yolunu bulması gerekmektedir. Sürprizlerin ve beklenmedik olayların hayatın bir parçası ve kaçınılmaz olduğunu kabul etmeyi öğrenirse, başa çıkmak bir nebze de olsa daha kolay olacaktır.

### **2.3. Plansız Gebelik Yaşayan Kadınların Bebeklerini Doğurup Doğurmama Kararını Verme Sürecine Dair Bulgular**

**Tablo 4: Plansız Gebelik Yaşayan Kadınların Bebeklerini Doğurup Doğurmama Kararını Verme Sürecine Dair Faktörler**

<b>Kodlar</b>	<b>Katılımcı Sayısı</b>	<b>Katılımcılar</b>
Ekonomik Durum	8	K1, K6, K8, K11, K12, K16, K18, K21,
Eşi ile ilişkisi	8	K8, K10, K11, K13, K14, K17, K20, K22
Hazır Hissetmemesi, Sorumluluk Almak İstememesi	7	K4, K8, K15, K16, K17, K19, K20, K22, K26
Sağlık Problemleri	3	K2, K5, K13,
Çocuk Sahibi Olmak	3	K3, K20, K23
Ailevi Sorunlar	4	K1, K2, K8, K11,
Korku, kaygı	4	K13, K15, K22, K23

Gebe olduğunu öğrendiği an itibariyle her kadının bebeğini dünyaya getirip getirmeyeceğine dair karar vermesi gereken bir süreç başlamıştır. İslâmi hassasiyetleri olan her anne adayını, kendi sağlığı için bir risk unsuru olmadığı müddetçe bebeğinin yaşama hakkına müdahale edemeyeceğini bilmektedir. Nitekim kürtaj neredeyse tüm dinler tarafından yasaklanmıştır (Hedayat vd., 2006: 652). Plansız gebeliklerde, anne adayını her ne kadar mensubu olduğu dinin izin vermediğini veya sadece etik olmadığını bilse de onu arada bırakacak bazı sebeplerden dolayı kürtajı düşünmekte, yeltenmese bile en azından aklından geçirebilmektedir.

Katılımcılara bir anne adayını bebeğini dünyaya getirip getirmeme noktasında nelerin arada bırakabileceği sorulmuş ve hemen hemen hepsi en az bir sebep söylemişlerdir. Anne adaylarına bu soruyu kendileri üzerinden sormanın psikolojik bir bariyer etkisi yaratacağı ve etki altında kalmalarına sebep olacağı için soru formatı üçüncü tekil kişinin dilemmasına yönelmiş gibi düzenlenmiştir. Bununla birlikte anne adayının bu dolaylı soruya verdiği cevabın kendi duygu durumu ve tecrübeleri ışığında şekilleneceği sürpriz olmayacaktır. Nitekim bu soruya verilen cevapların katılımcıların kendi hikayeleriyle örtüştüğü görülmüştür.

Bir anne adayını bebeğini dünyaya getirme noktasında nelerin arada bırakabileceğine dair sebepler listesinde ilk sırayı 9 kişi ile “maddiyat” almaktadır. Çocuk sahibi olmanın aile yapısında bazı dinamikleri değiştirmesi beklenen bir durumdur ve bu dinamiklerden birisi de aile bütçesidir. Bir bebek haberi öğrenildiği an itibariyle ailenin gider bütçesine bir kalem daha eklenecektir. K6 bir bebeğın masraflarının doğum öncesinde başladığını şu sözleriyle dile getirmiştir: “*Daha doğmadan başlıyor masraflar, özel hastaneler ateş pahası, doğumu alelade bir hastanede yapmak istemez kimse. Sonrasında bebeğe bakım şartları var, maddi durumun iyi olsa bunların üstesinden gelmek çok kolay ama yoksa eğer hepsiyle sen ilgilenmek zorundasın, sanırım bir anneyi en çok maddi yetersizlik arada bırakabilir*” (K6, 26, Öğretmen).

Annenin yükünü hafifletmenin yolunun maddi koşullara bağlı olduğunu ifade eden K6 da; bu şartlar sağlanmadığında hepsine kendisinin yetmesi gerektiğini düşünen anne adayının bu yükün altında ezileceğini vurgulamaktadır. K8 ise maddi

şartların gebelik durumunda eşler arasındaki ilişkiyle paralel olduğunu belirterek maddi imkanların önemli olduğunu ama daha da önemlisinin bu noktada eşlerin destekleyici tavrının belirleyici rol oynadığından dem vurmıştır: *“Ekonomik durum ve eşi ile ilişkisi arada bırakabilir. Bir çocuğa yetebileceklerine kanaat ettikleri sürece her şeyi aşabilir çiftler bence. Bir kadın kendisi artık eskisi gibi kazanamayacağını bildiği halde eşinin çalışmasının maddi olarak onlara yeteceğini biliyorsa dert etmez ama zorluk yaşayacaklarını düşünürse, eşi de bu konuda onu rahatlatmıyorsa daha çok kaygılanır ve bebeği dünyaya getirmek istemeyebilir”* (K8, 29, Psikolog). Kendilerini psikolojik açıdan hazır hissetmezken bir de maddi yetersizlik yüzünü gösterdiğinde, çiftlerin kaygısı daha da büyümektedir ve bebek sahibi olmanın maliyeti onları arada bırakabilmektedir. K13 *“Tabi ki maddiyat çok önemli. Yetiştirmek istediğin çocuğun giderlerine yetip yetememe korkusu dünyaya getirip getirmeme konusunda yön veriyor”* (K13, 35, İşletmeci) diyerek, bir annenin dünyaya getireceği çocuğunun masraflarına güç yetirebileceğine dair inancının karar verme noktasında büyük ölçüde etki oynadığını vurgulamıştır.

Maddi durumun yeterince iyi olmasının hemen hemen her problemin devası olacağını düşünen katılımcılar da olmuştur. Temelde kendileri için verdikleri cevaplardan *“her çocuk rızkiyla gelir”* teslimiyetine sahip gelenekten geldikleri anlaşılan katılımcıların bir taraftan da hayatlarındaki alım gücü standartlarının yükselmesiyle sorunları aşma potansiyelinin de doğrudan artmış olacağını varsayan bir yaklaşım izledikleri görülmüştür. K21 *“Bence ekonomik sebepler arada bırakabilir ancak. Diğer tüm sebepler ortadan kalkar bu iyi olduğunda çünkü mesela çocukların arasındaki yaş farkının azlığı bile problem olmaktan çıkar, her türlü destek alabilirsiniz durumunuz iyi olduğunda. Psikoloğa da götürebilirsiniz, istediğiniz eğitimi de aldırabilirsiniz vs.”* (K21, 25, Ev Hanımı) sözleriyle ideal çocuk büyütme senaryosunda, ekonomik gelirin iyi olmasının olmazsa olmaz unsurlardan birisi olduğuna dikkat çekmiştir. Ona göre, ortaya çıkacak olan problemlerin çözümü noktasında imdada ilk koşacak olan faktör finansal kaynaklar olacaktır. K1 de bu yaklaşımı destekler mahiyetteki düşüncesini şu sözlerle ifade etmiştir: *“Ailede huzursuzluk veya maddi durum olabilir ki zaten ailedeki huzursuzlukların çoğu sebebi de maddi durumla alakalı olur bence. Bu ikisi de iyiye zaten problem olmaz diye*

*düşünüyorum, çocukları sevmemesi dışında ki bence öyle insan da azdır herhalde”* (K1, 33, Ev Hanımı). Bu sözlerin, hayat standardının düşük veya yüksek olmasının aile dinamiklerini doğrudan etkilediğini savunduğu aşıkardır.

Temel geçim kaynağı tarım olan bir toplumdan sanayinin ve makineleşmenin gelişip yaygınlaştığı bir topluma geçişin etkisi şüphesiz aile kurumunda da görülmüştür. Hayatını topraktan kazanan bir ailenin, olabildiğince verim alabilmesi ve toprağı daha etkin kullanabilmesi için iş gücüne ihtiyacı vardı. Çok çocuk demek daha fazlası iş gücü anlamına geliyordu ve çocuk sayısının fazla olması daha makbul karşılanıyordu. Günümüzde ise yaşam şartlarının değişmesi hasebiyle çocuk sayısının fazlalığı, getirisi ile değil, götürüsü ile gündeme gelmektedir. Ebeveynler kendilerini adeta çocuklarının hayat sigortası olarak görmekte, onları her yönüyle kapsayacak maddi yeterliliğe ulaşmadıkça kendilerini yetersiz hissetmektedirler.

Bebeğı dünyaya getirme noktasında gebenin en çok etkilendiğı faktörlerden ikincisi de “eşi ile ilişkisi” olmuştur. İlişkiler, gelişimsel değişimleri ve geçişleri kolaylaştırmak ve olumsuz yaşam olaylarının etkisinde tampon görevi görmek için oldukça önemlidir. Özellikle ebeveynliğe geçiş sırasında olduğu gibi, stres, kırılganlık ve gelişimsel zorluk seviyeleri yüksek olduğunda, ilişkiler bireyin psikolojik uyumuna katkıda bulunabilir (Figueiredo vd., 2008: 99). Bununla birlikte, ilişkiler stresli olayların müsebbibi olabilir ve sonuç olarak bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir.

Ebeveynliğe geçiş esnasında eşin sağladığı ilişki ve desteğın oldukça önemli olduğunu vurgulayan katılımcılar olmuştur. *K10 “Babalar (gülerek) ikilemde bırakabilir ancak. Eşimden başka hiçbir sebep çocuğumu doğurmama engel olamaz. Eğer eşim istemediğini söyleseydi sanırım tek başıma cesaret edemezdim ya da çok zorlanırdım”* (K10, 29, Ev Hanımı) sözleriyle eşinin desteğının bebeğini dünyaya getirmeye karar vermesinde büyük ölçüde rol oynadığını belirtmiştir. Bir başka katılımcı ise *“Eş desteğı, huzursuz ortam ve sevgisizlik çok arada bırakabilir kadını. Bunlara en ihtiyaç duyduğu noktada bulamazsa aldırmayı düşünebilir”* (K11, 30, Ev Hanımı) diyerek eşinin ilgi ve sevgisini hissetmenin önemine değinmiştir. Gebelikte kadınlar eşlerine ve onlardan gelen desteğe daha bağımlı hale gelmektedirler (Rosand

vd., 2011:1). Ebeveyn olmak veya yeni bir çocukla aileyi genişletmek, sadece gebe kadını değil, aynı zamanda eşini de etkileyen önemli bir yaşam olayıdır. Anne adayları eşinin de bu sürece onunla birlikte dahil olduğundan emin olmak istemektedir. Baba adayının da rolüne hazır olması ve anneye güven vermesi gerektiğini söyleyen K13: *“Eşine güvenmek yada güvenmemek çok önemli, güvenmemek inanılmaz ikilemde bırakır, onun bebeği istediğine ve hakkıyla babalık yapacağına inanırsa arada kalmaz bir insan kolay kolay”* (K13, 35, İşletmeci) sözleriyle anne adaylarının, eşlerinin de bu sürecin bir parçası olduğuna kanaat getirmeye ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir.

Eş desteği; bir kadının gebeliğini isteme veya istememe kararında etkin olan ana bileşenlerden birisi olarak görülmektedir. Kroelinger ve Kathryn (2000); gebelerle yaptıkları bir çalışmada bir eşin hamilelik sırasındaki desteğinin ve endişesinin, annenin hamileliği gerçekleştirme arzusu için olumlu sonuçlar doğurduğunu tespit etmişlerdir (Kroelinger, Oths, 2000: 118). İlişkinin dirayeti, eşin güvenilirliği, desteği ve gebeliğe karşı hisleri, anne adayının gebeliğine dair kararlarını ve deneyimlerini etkilemektedir.

Gebeliğini devam ettirip ettirmemeye karar verme noktasında gebelerin en çok etkilendiği faktörlerden üçüncüsünün, “kendilerini hazır hissetmemeleri” olduğu söylenmiştir. İlk iki faktöre göre bağlamı çok daha geniş olsa da temelde kastedilenin bir çocuğun tüm ihtiyaçlarını karşılamaya, onu çok sevmeye, kendisine daha az zaman ayırmaya, daha fazla strese, maddi ve manevi olarak her şeyiyle onun için seferber olmaya hazır olmadıkları anlamlarında kullanıldığı görülmüştür. *“Bebek bakmaya, anne olmaya, sorumluluk almaya hazır olmamak çok arada bırakır, vazgeçirebilir bile”* diyen (K19, 33, Ev Hanımı) hazır olmamaya bütünüyle sorumluluk eksenli bir pencereden bakmış ve bakımını üstlenme noktasındaki tereddütün ikilemde bırakabileceğini düşünmüştür. Yine aynı minvalde düşünen K4 de *“Bir canın sorumluluğunu alabiliyor olmak gerek. Bundan sonraki tüm hayatını ona göre şekillendirmeye cesaret edebilmek aynı zamanda. Bunlara hazır olduğunu düşünmezse arada kalır illa ki”* (K4, 30, Öğretmen) sözleriyle anneliğin yepyeni bir hayata başlangıç olduğunu ve bu hayata geçme cesaretini kendisinde bulamamayı hazırlıksız olmak olarak nitelendirmiştir.

“Sorumluluk” kavramının bağlamını katılımcıların çok geniş bir perspektiften aldığı görülmektedir. İki ana şemsiye altında toparlayacak olursak; yukarıdaki katılımcıların verdiği cevaplarda da görüldüğü üzere; birinci bağlamı sorumluluk almaktan kaçınmanın gebenin kendi konforundan vazgeçmek istememesi, ikinci bağlamın ise gebenin bu sorumluluğun altından kalkacak yeterli gücü kendisinde bulamaması olarak yorumlanabilir. Bir başka katılımcının bu konuya ilişkin söyledikleri, ikinci bağlamın bir yansıması olmuştur: *“Ben açıkça söylüyorum bu çocuk karnıma düştüğünden beri şunu hissettim; çalışacağım mağdur olacak, stresli bir anneyim, benim gibi bir anneden çok çekeceği var dedim yani. Bunun için anne olmamalıyım dedim hatta bu çocuktan sonra bir canlıya bir daha zarar vermemeliyim ve anne olmamalıyım dedim. Anne dediğin merhamettir, şefkattir, ilgidir, her zaman her yerde yanında olmaktır evladının, anne denilen varlığın annem diye içinin gittiği bir şey olması gerekir ama ben o vasıfta birisi olamadım yani. Hatta ben çocuklarımın anne nolur öyle bakma çok korkuyorum dediğine şahit oldum, 3 yaşındayken oğlum bana bunu diyordu. Nasıl bakıyorsam artık düşün gözlerime bakamazdı çocuk, sence bir anne böyle mi olmalı? Eğer böyle bir anne olacaksa da kesinlikle doğurmamalı. Bu da beni psikolojik olarak çok etkiliyor sürekli kötü, merhametsiz, iğrenç bir anneyim diye suçlu hissediyorum. Belki çok kötü bir şey yapmıyorum ama istediğim anneyi de olamıyorum. İstediyim bir profil var ama ben hiç istediğim şekilde davranamıyorum”* (K20, 30, Kuran Kursu Öğreticisi). Katılımcı, halihazırda ebeveyni olduğu çocuklarına istediği gibi bir anne olamamanın verdiği ızdırapla, bu duyguları yeniden yaşamak istemediğini tüm içtenliğiyle ifade etmiştir. Zihnindeki ideal anneye ulaşamamanın yarattığı baskı ona kendisini suçlu hissettirmektedir. Sorumlu olduklarının hakkını verememiş olduğunu düşünmek, ona kendisine yeni bir şans tanımaması gerektiğini düşündürmektedir. İkinci bağlama paralel olarak K16 *“Annelik konusunda yetip yetemeyeceği arada bırakabilir. Tam anlamıyla bakamayacağını kendini özveriyle veremeyeceğini düşünen bir kadın -bu maddi ve manevi her ikisi için de geçerli- doğurmaktan vazgeçebilir”* (K16, 26, Fizyoterapist) demiştir. Bu sözlerden de anlaşılacağı üzere, katılımcıların kendisinden ödün vermeye ve tüm gücünü bebeği için sarf etmeye hazır olmamasının anne adayını bebeği dünyaya getirip getirmeme konusunda arada bıraktığı ifade edilmektedir. Her ne kadar hazır olup olmadığını düşünme durumu somutlaştırılmaya çalışılsa da anneliğin

herhangi bir kurs ile hazırlanılarak ulaşılan bir makam olmadığı bilinen bir gerçektir. Annelik, kendi oryantasyonunu içinde barındıran bir müessesedir. Gebelik sürecinde anne adayları ihtiyaç duyduğu motivasyonlara ulaştığı takdirde bu oryantasyonun başarıyla neticelenmesi zor olmayacaktır.

Katılımcılar; gebelerin, gebeliklerini öğrenme sürecinde yaşadıkları duyguların da, bebeklerini dünyaya getirme noktasında karar alırken arada kalmalarına sebep olabileceklerini söylemişlerdir. Aynı zamanda anneliğe yükledikleri anlamlarla<sup>3</sup> da paralel temaları kullandıkları görülmüştür. K15 anne adayını karar verme noktasında ikileme bırakacak sebeplerin şunlar olduğunu söylemiştir: *“Korkuları, alışılmış hayatını elinin tersi ile itip büyük bir sorumluluk altına girmenin tereddütü, kendinden vazgeçememe bencilliği arada bırakabilir”* (K15, 28, Mimar). Katılımcının anneliği sorumluluk almak olarak gördüğü ve bu sorumluluğun beraberinde kendini evladına adamanın gerekliliğine inandığı açıktır. Yeterince özveri gösterip fedakarlık edemeyecek olmanın annelikten vazgeçmeye sebep olabileceğini ileri sürmektedir. K22 de gebeyi arada bırakabilecek en büyük sebebin sorumluluk almak istememesi olduğunu söylemiştir: *“Sorumluluk bence çünkü bir canlının hayatını başlangıcından itibaren sana emanet, biraz omzunda yük oluyor. Pek pozitif bir bakışım yok Allah var, neden diyeceksin bizim ailede çocuklar pek sevilmiyor, geldiğim yerden kaynaklanıyor, Antep. Ben doğduğumda mesela anneme göstermişler ne kadar çirkin bir çocuk demiş. Böyle çok sevilen bir varlık değil çocuk, ben de herhalde biraz aileden mi etkilenmişim, bahane olarak sunulabilir mi bilmiyorum ama ben de çok çocuk canlısı bir insan değildim, illa çocuk da çocuk demezdim. Pek sevgim olmadığı için çocuklara karşı bu sorumluluğu almak istemedim ben de açıkçası, çok arada kaldım bu yüzden”* (K22, 27, Öğretmen). Katılımcıya her ne kadar soru üçüncü tekil şahıs formatında sorulsa da içselleştirerek cevabı kendisi üzerinden doğrudan verdiği görülmektedir. Çocuklara karşı olan tutumun, aile kodlarından aktararak gelmesi ihtimalinin onu korkuttuğunu ve kendisine gösterilen tavrı bebeğine göstermek istemediği için çekimser kaldığı anlaşılmaktadır. Yanlış tutum ve davranışların nelere yol açabileceğini tecrübe ettiği için kendisinin de benzer bir vakanın müsebbibi

<sup>3</sup> Bknz. “Anneliğin Anlamlandırılmasına Dair Bulgular”

olmaktan kaçınmak istediğini ifade etmiştir. Soruya kendisi üzerinden cevap verenlerden birisi de K5 olmuştur. *“Benim kendi açımdan düşündüğüm bebeğimin sağlığıydı eğer bir sorunu olursa ona bakamamak, yetememekten korktuğum için çok arada kalmıştım. Bu sorumluluğu hakkıyla yerine getirememekten endişelendim”* (K5, 26, Muhasebeci) diyerek alacağı sorumluluğa haiz çıkacak aksaklıklarda, kendisini yetersiz ve suçsuz hissedeceği endişesiyle arada kaldığını belirtmiştir.

Diğer yandan gebeliklerini öğrenme sürecinde yaşadıkları duygulardan kaygı ve korkunun da arada kalmaya sebep olabileceğini söylenmiştir.<sup>4</sup> K23 *“Kaygı arada bırakabilir en çok. Her gebenin kaygı düzeyi ve hayat şartları farklı olduğu için kimisi maalesef kürtaajla sonuçlanıyor, kimisi tüm bu sorunlarla başa çıkıp yoluna bebeği ile devam ediyor”* (K23, 31, Psikolog)diyerek, kaygısını kontrol altına alıp mücadele etmeyi başaranların bebeğini dünyaya getirme noktasında kararlı olabileceklerini fakat kaygılarına yenik düşüp başa çıkamayanların ise kararsız kalabileceklerini ifade etmiştir. Gebelerin kaygılarını artıran ve arada kalmalarına sebep olan bir diğer etmen de mevcut çocuklarının olmasıdır. Henüz daha emzirdiği bir bebeğinin olması veya çocuğunun daha öz bakımını yapacak yeterliğe gelmemiş olması onları daha fazla telaşlandırmaktadır. K3 *“Benim iki kızım var mesela ve daha çok küçükler. Onlara haksızlık edecekmişim gibi geldi çocuk doğurarak bu beni çok arada bıraktı”* (K3, 25, Muhasebeci) sözleriyle, küçük çocuğunun olmasının gebenin duygusal yükünü nasıl artırdığını çok net bir şekilde özetlemektedir. Sadece kendi mesaisinin artacağına değil, aynı zamanda bu durumdan etkilenecek olan çocuklarının ruh haline de odaklanarak meşakkatli bir yolculuğa çıkmanın muhasebesini yaptığı hissini uyandırmaktadır.

Katılımcılardan birisi hemen hemen tüm temel etmenleri bir arada zikrederek özet mahiyetinde şu sözleri söylemiştir: *“Beni hiçbir şey arada bırakmazdı. Doktor engelli olacağını bile söylese yine de sonlandırmazdım. Eşimle boşanmanın eşiğindeydik, ona rağmen sonlandırmayı aklımdan geçirmedim. Ama genel anlamda başka insanlar için de soruyorsanız söyleyeyim; işte eşyle anlaşmazlığı olabilir, maddi sorunlar olabilir. Belki çok çocuğu vardır psikolojik durumu çok iyi değildir, o*

<sup>4</sup> Bknz. Plansız Gebelerin Gebeliklerini Öğrenme Süreçlerinde Yaşadıklarına Dair Bulgular

*anki ruh hali elverişli değildir” (K14, Psikolog, 30). Hayatında karşılaştığı tüm olumsuzluklara rağmen tevekkül ettiğini, bebeğinden vazgeçmeyi aklından bile geçirmediğini ifade eden katılımcı, aynı zamanda diğer gebelerin bahsettiği tüm faktörleri dile getirmiştir. Katılımcının bu dolaylı soruya verdiği cevabın, kendi duygu durumu ve tecrübeleri ışığında şekillenmemesinin, mesleğinin etkisiyle empati odaklı yaklaşmasının neticesi olduğu düşünülmüştür.*

### **3. PLANSIZ GEBELİK VE SOSYAL ETKİLEŞİM**

#### **3.1. Plansız Gebelikte Sosyal Yaşantıya Dair Bulgular**

Gebelik; kadınlar için sosyal yaşantının, aile ve iş rollerinin dengesinin değiştiği, yeni sorumlulukları beraberinde getiren ve bu rollere uyum sürecinin başladığı bir dönemdir. “Toplum içerisindeki yaşama biçimi” (TDK, 2020) olarak tanımlanan sosyal yaşantı, insan hayatını kuşatan bir çerçeveye sahiptir. Gebelik ile birlikte yalnızca fizyolojik ve hormonal bir değişiklik yaşamayan kadının sosyal yaşantısı da farklılığa uğrayabilmektedir. Katılımcılara “Gebelik döneminde sosyal açıdan neler yaşıyorsunuz, sosyal yaşantınızdan bahseder misiniz? Eşiniz, aileniz ve arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıl? Bulduğunuz ortam rahat mı?” sorusu sorulduğunda 5 kişi sosyal yaşantısında pek bir değişiklik olmadığını ve aynı devam ettiğini, 14 kişi sosyal yaşantısının sınırlandığını, 6 kişi ise sosyal yaşantısının kalmadığını, tamamen bittiğini söylemiştir.

Sosyal yaşantısında herhangi bir değişiklik olmadığını söyleyen katılımcılara baktığımızda; gebeliklerinden dolayı kendilerini sosyal hayattan mahrum bırakmadıkları görülmektedir. “*Gebeliğim boyunca kendimi hiçbir şeyden soyutlamadım açıkçası. Hayatıma kaldığım yerden devam ettim 9 ay boyunca. Sosyal hayatı seven bir insanım ve hamilelik bir hastalık değil, sadece dikkatli davranılması gereken bir süreç*” sözleriyle (K9, 25, Öğretmen), gebeliğin yaşam döngüsünde çok olağan bir dönem olmasına dikkat çekerek bu süreçte gebelerin geri planda olmaması gerektiğini vurgulamıştır. Bir başka katılımcı ise “*Aynı sosyal hayatıma devam ettim. Arkadaş çevrem çok geniş onlarla fırsat buldukça buluşmaya çalıştım. Eşimle ortak faaliyetler yapmamızda bir eksilme olmadı. İş hayatıma devam ettim işte, böylece*

*sosyalliğim aynı tempoda ilerletebildim. İş hayatındaki stres hariç bulunduğum ortamlar hep rahattı”* (K15, 28, Mimar) sözleriyle, gebelik öncesindeki sosyal hayatını aynı şekilde devam ettirmeye çalıştığını, iş hayatından uzaklaşmayarak bunu mümkün hale getirdiğini ifade etmiş ve iş hayatının stresinden dem vurmaya da ihmal etmemiştir. Bu sürecin olumlu yansımalarını tecrübe eden K17 ise, *“Çevrem bana karşı ilgisi arttı. Aslında ilişkilerim daha iyi hale geldi”* (K17, 29, Avukat) sözleriyle, gebelik nedeniyle kendisinin odak noktası olmasının sosyal yaşantısına da etki ettiğini ve gebelik öncesinden daha avantajlı bir konuma geçtiğini belirtmiştir. Üç katılımcının paylaşımlarından da anlaşılacağı üzere; yaşadıkları fiziksel, hormonal ve ruhsal değişikliklerin çevrelerince normalleştirilerek anlayışla karşılanması, gebelerin sosyal destek ihtiyaçlarına cevap vermekte ve farklılıklarının üstesinden gelme noktasında kendilerini daha şanslı hissetmektedirler.

Sosyal yaşantısında pek bir değişiklik olmadığını, çevresinden beklediği ilgi ve desteği gebelik sürecinde gördüğünü belirten K1 ise *“Evimde rahatım, zaten pek dışarıyı seven bir insan değilim. Arkadaşlarım sürekli arıyor “nasıl gidiyor” vs diye. Ben gidiyorum, onlar geliyor. Eşim de geliyor “artık daha çok çalışmam gerek” diyor. Şimdi az çok birilerini yanımda buluyorum ama asıl önemli olan aslında doğum sonrası. İlk 1 hafta 10 gün birileri geliyor ama sonrasında yalnız kalıyor insan. O zaman daha çok ihtiyacı oluyor oysa”* (K1, 33, Ev Hanımı) sözleriyle, gebelik döneminde daha görünür olduğunu, herkesin bir şekilde varlığını hissettirdiğini fakat esas ihtiyacının lohusalık zamanında olacağını düşündüğünü ve o zaman bu ilgiyi bulamayacak olmasının endişesini taşıdığını ifade etmiştir.

Sosyal yaşantısının sınırlandığını söyleyen katılımcılara baktığımızda ise; temel olarak fiziksel belirtilerin, fizyolojik şikayetlerinin ve çevrelerinin kendilerine karşı olan tutumlarının onları kısıtladığını söylemişlerdir. *“Altıncı aya kadar pek bir zorluğu olmadı diyebilirim. Hatta gören hamile olduğumu anlamıyordu, kilo almamıştım hiç ama artık sınırlandırıyor ister istemez. Ya bir anda sancım tutarsa diye endişelenip pek dışarı çıkmıyorum”* diyen (K2, 23, Ev Hanımı) gebeliğinin ilk dönemlerinde karnının henüz büyümemesinden ve gebe olduğunun anlaşılmasından dolayı eski rutinini sürdürmeye devam ettiğini fakat karnının

büyümeye başlamasıyla ve doğum yaklaştıkça eskisi gibi dışarı çıkmadığını belirtmiştir. Fiziksel şikayetlerinden bahseden K14 ise; *“Bulduğum ortamlar rahat ama sosyal hayatım tabi ki etkilendi. İster istemez fiziksel olarak eskisi gibi olmuyorsunuz çünkü. İlk 3 ay mesela çok mide bulantım vardı, bel ağrısı sırt ağrısı derken zaten bir şey yapamıyorsunuz”* (K14, 30, Psikolog) sözleriyle gebelikle birlikte gelen fizyolojik rahatsızlıkların sosyal hayatını etkilediğini ifade etmiştir. K14 ile hemdert olan K13 de *“Maalesef hamilelikte eskisi kadar sosyal olunamıyor özellikle düşük tehliken varsa veya ağırlı bir hamilelik yaşıyorsan. Tüm sosyal hayatım eşimle akşamları sahile inip biraz yürüyüş yapmak, sonra bir yerde oturup bir şeyler içmek. Arada kayınvalideme gitmek, veya başka birine gidiyorsam da genellikle yine ev ziyareti oluyor. Çünkü bel ağrılarımdan dolayı çok aktif olamıyorum. Bunun dışında evde geçiriyorum kitap, film, ve sosyal medya ile oyalanıyorum”* (K13, 35, İşletmeci) diyerek konfor alanının oldukça daraldığını, dışarıda pek rahat edemediği için çok kısıtlı bir hareket alanı olduğunu ve bu yüzden daha çok ev ortamlarını tercih ettiğini ifade etmiştir.

Sosyal yaşantısının sınırlanmasının sebebi olarak seyahat kısıtlılığını öne süren bir başka katılımcı ise; *“İlerleyen sürede uzun yolculuk yapmak yasaklanacağı için kısıtlı olacak sosyal hayatım, ailelerimiz farklı şehirlerde ve son haftalarda görüşmemiz mümkün olmayacak. Arkadaşlarımız da farklı şehirlerde, onlarla da aynı şekilde görüşemeyeceğiz. Yine çok yakın arkadaşım bu yaz evlenecek ve katılamayacağım son haftalarda yola çıkamayacağım için. Buradaki arkadaşlarımızla görüşebiliyoruz ama bize gelmek isteyen arkadaşları bir süre kabul edemedik ağırlayacak güç bulamadığım için”* (K7, 27, Öğretmen) diyerek, sosyalleştiği kimselerin şehir dışında olmasının fakat onlarla görüşme imkanının olmamasının ve onun için değerli olan bir kimsenin en özel gününe katılamayacak olmasının onu kısıtladığını ifade etmiştir. Aynı şehirde olan yakınlarını ise kendisinde ağırlayacak gücü bulamadığını için evine davet edemediğini de sözlerine eklemiştir. *“Beni bebek geride bırakmadı eşim geride bıraktı sosyal hayattan. Eşime kızgınlığım çok arttı bu süreçte, benim zaten çocuk istememe sebebim birlikte biraz daha vakit geçirmektir. Hamileliğimin iyi geçmesine rağmen yine beraber vakit geçiremedik. Bundan sonra dilimden kurtulamaz artık (gülerek). Bir de bebek haberini verdiğim gün biz çok*

*kötüydük, boşanmaya karar vermiştik. Baya kötü bir süreçti. Bu yüzden de eşim suçlu hissetmiyor hiçbir şeyi telafi etme gibi bir kaygısı yok”* diyen (K22, 27, Öğretmen) ise kendisini sosyal hayattan mahrum bırakan kişinin eşi olduğunu ileri sürmüş, gebeliğini öğrendiği zaman yaşadığı şok ile eşine bu haberi bir müjde olarak vermemesinin ceremesini tüm gebeliği boyunca çektiğini söylemiştir. Birbirlerine daha fazla zaman ayıracıklarını ümit ettiği bu gebelik süreci ise onun için tam bir hayal kırıklığı olmuştur.

Çevrelerinin gebeliklerine karşı olan tutum ve tepkileri nedeniyle sosyal yaşantılarını sınırlandırmayı kendilerinin tercih ettiğini söyleyen katılımcılar da olmuştur. *“Bir dönem insanlardan utanırım kimseyle görüşmek istemedim. Eşimle tartışmalar yaşadım. Trakya bölgesinde çocuk sayısı fazla ise bu bir utanma nedeni”* diyen (K6, 26, Öğretmen), henüz ikinci gebeliği olmasına rağmen, art arda gebe kalmış olmasını bir utanç sebebi olarak gördüğünü söylemiş ve bunu içselleştirecek bir çevrede yaşıyor olmasının ağırlığı altında ezildiğini hissettirmiştir. *“Bulduğum ortam rahat ama sosyal anlamda mesela önceden dışarı çıkıp gezabiliyorsam artık gezemiyorum. Herkes artık üç çocuklu annesin modunda bakıyor ve ben de kendimi geri çektim ister istemez, kısıtlandım çünkü”* (K21, 25, Ev Hanımı) sözleriyle, üç çocuklu bir annenin artık tüm mesaisini çocuklarına harcaması gerektiği, onların dışında sosyal bir hayatı olduğu zaman çocuklarını ihmal etmiş olacağına dair üzerinde bir toplum baskısı hissettiğini ifade etmiştir.

Sosyal yaşantısının sınırlandırıldığını söyleyen katılımcıların buna sebep olarak öne sürdükleri bir diğer sebep ise “sigaradan ve sigara içilen ortamlardan uzak durmaları gerektiği” olmuştur: *“Sigaralı ortamdaki uzak durduğum için girmedğim birçok ortam oldu”* (K18, 29, Fotoğrafçı). *“Sigarayı bıraktığım için ve canım istemesin diye bir süre sosyal ortamımdan uzak kaldım”* (K19, 33, Ev Hanımı). *“Sosyal olarak normal hayat akışımız devam etti sadece gece geç saatlere kadar değil de daha makul saatlerde oturmaya ve mümkün olduğunca açık havada sigara dumanı olmayan kısımlarda bulunmaya dikkat ettim”* (K5, 26, Muhasebeci). Gebelik esnasında anne adayının sigara içmesi veya sigara içilen ortamlarda bulunması hem kendisi hem de bebeğinin sağlığını pek çok yönden olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Shea, Steiner,

2008: 267). Katılımcıların gebelikleri plansız olsa da, kendilerinin ve bebeklerinin sağlığını önemseyerek bu konuda hassas davrandıkları görülmektedir.

Gebelikten ötürü sosyal yaşantısının tamamen bittiğini söyleyen katılımcılara baktığımızda ise genel olarak eşlerinin, ailelerinin veya çevrelerinin bu süreçte yeterince yanında olmadığını düşünen, ihtiyaç duydukları desteği hissedemeyen ve bu yüzden kendilerini sosyal hayattan çeken kimseler olduğu görülmektedir. Gebelik öncesindeki sosyal yaşantısından bahseden bir katılımcı; *“Özel bir okulda sınıf öğretmeniydim. Büyük kızım da benimle birlikte okuluna devam diyordu. Her şeyimi paylaştığım arkadaşlarım, büyüklerim çok rahat bir çalışma ortamım vardı. Yüksek lisansım devam ediyordu ve sonraki sene için kariyer yükseltme planlarım vardı. Hepsi suya düştü. Şu an ortamım rahat ama herkes kendi telaşında artık”* (K4, 30, Öğretmen) sözleriyle, gebeliğinden sonra çevresindeki herkesin kendi işiyle meşgul olduğunu, ona vakit ayırmadığını ve ileriye dönük planlarının gebelikle baltalanmış olduğunu dile getirerek yaşadığı hayal kırıklığını ifade etmiştir. Kendisine bu süreçte yardımcı olan, iş yükünü azaltan hiç kimsenin olmamasından dolayı yaşadığı plansız gebelikten daha çok etkilenen bir katılımcı ise; *“Rahat değil, her şeyi tek başıma yapıyorum istenmeyen gebelikler mutlaka sonlandırılmalı”* (K11, 30, Ev Hanımı) diyerek öngörülü davranmadığını düşünmüş ve bu süreci yaşamamak için bebeğinden vazgeçmiş olmayı dilediğini belirtmiştir. Çevresinden beklediği desteği göremeyen bir başka katılımcı ise şöyle demiştir: *“Hamileliğimde sosyal hayatım tamamen sıfırlandı. Yani çıldırarak dereceye geldim artık, sosyal hayat denilebilirse eğer tek yaptığım aktivite anneme gitmek. Etrafımda beni anlayıp da bu ortamı sağlayacak hiç kimse yok. Mesela yüzmeye gitmeyi çok istiyorum hem doğumumu kolaylaştırır diye ama imkanı yok yani. Yüzmeyle rahatlayabileceğime stresimi atabileceğime inanıyorum aslında ama bir sosyal hayatım olmadığı için... Sadece uyumakla rahatlayabiliyorum ona da işte imkanım olduğu müddet”* (K20, 30, Kuran Kursu Öğreticisi). Artık sosyal hayat yoksunluğu ile baş etmekte zorlandığını belirten katılımcı, kendisini anlayan, dinleyen, destek olan kimsenin olmamasından, onu rahatlatacak aktiviteleri yapma fırsatı bulamamasından şikayet etmiş ve sıkıştığını hissettiği bu durumları uykunun güvenli kollarına sığınarak atlatmaya çalıştığını söylemiştir. İç dünyasıyla daha fazla hemhal olan katılımcı yoğun bir baskı ile yalnızlığa itildiğini hissetmektedir.

Yakınlarına karşı sitemli olan bir başka katılımcı da şöyle söylemiştir: “*Sosyal hayatım yok artık. Ailem akrabalarım hepsi 5 saat uzaklıkta olan bir memlekette ve ben onlara hâlâ hamile olduğumu söylemedim. İçimde söyleme hevesi de hiç yok. Şu an uzakta olmam psikolojik açıdan bana iyi geliyor. Paylaşmayı istemiyorum çünkü. Mesela ikinci bebeğimde isteyerek hamile kalmıştım ama cinsiyet konusunda o kadar çok baskı gördüm ki, erkektir erkektir diye. Sonra kız olduğunu öğrenince birden ilgilerini çektiler üzerimden eşimin ailesi. Sonra lohusalıkta yüzüne bakmadılar çocuğun. Kalbim o kadar kırıldı ki artık bebeğimi görünce içim acıyordu. Bu hamileliğimde de aynılarını yaşamaktan korktum ve söylemedim onlara. Yorum yapmalarını, konuşmalarını istemiyorum*” (K3, 25, Muhasebeci). Önceki gebeliğinde bebeğinin cinsiyetine odaklanılmış olmasının kırgınlığını şu anki gebeliğinde yeniden hatırlayan ve aynı hisleri tekrar yaşamak istemediği için aile çevresinden uzak durmayı tercih ettiğini söyleyen katılımcı, kendisini incitenlere tepkisini onlara gebeliğini dahi haber vermeyerek göstermek istemiştir. Bu kez kendisini ve bebeğini korumanın yolu olarak paylaşım yapmamayı tercih etmiştir.

Katılımcıların gebelik dönemlerindeki sosyal yaşantılarına dair verdikleri cevaplar, sosyal yaşantının gebelik döneminin seyrine etkisinin anlaşılması noktasında ipucu vermiştir. Sosyal yaşantılarını bir şekilde sürdüren gebelerin mevcut durumlarından daha memnun oldukları görülmüştür. Nitekim yapılan araştırmalarda; gebelik sırasında eşlerinin, ailesinin ve sosyal çevresinin duygusal desteğinden yararlanan anne adaylarının, gebelik ve sonrası döneminde çok daha az komplikasyon yaşadığı tespit edilmiştir. Örneğin; aileleri ve çevreleri tarafından iyi desteklenmiş olan gebelerde; kaygı bozukluğu, depresyon gibi psikolojik problemler ve hatta erken doğum görülme sıklığı çok düşüktür. Bununla paralel olarak da zayıf sosyal destek gören gebelerde ise söz konusu problemlerin görülme sıklığı daha yüksektir (Maharlouei, 2016: 1).

### 3.2. Plansız Gebelerin Çevrelerinden Aldıkları Tepkilere Dair Görüşleri

Katılımcılara çevrelerinin gebeliklerine karşı tepkilerinin nasıl olduğuna dair bir soru yöneltilmiş ve verilen cevapların olumlu, olumlu gibi görünen olumsuz ve doğrudan olumsuz dönütler olarak üç gruba ayrıldığı görülmüştür.

Katılımcıların gebeliklerine karşı verilen olumlu tepkilere baktığımızda; *“Herkes çok mutlu oldu. Ancak endişelerim yüzünden ben keyif alamıyorum. Yine de mutlu olanları görmek iyi geliyor”* (K12, 28, Muhasebeci), *“Herkes çok mutlu oldu hiç kötü bir tepki almadım herkes çok güzel destek verdi”* (K19, 33, Ev Hanımı) gibi cevaplarla, katılımcıların alışma sürecinde kendilerinde yeterli enerjiyi bulamamasalar da çevrelerinin verdiği iyi tepkilerin motivasyonlarını yükselttiği görülmüştür.

Katılımcıların gebeliklerine verilen olumlu gibi görünen olumsuz tepkilere baktığımızda ise onları olumsuz yönde etkileyecek cümleler sarf edenlerin daha sonra yapmacık olumlu cümleler kurdukları görülmüştür. *“Etraf tabi eksi yönlerine bakmaya bayılıyor, ‘yandınız siz daha durun bunlar iyi günler’ vs diyen çok oldu tabi arkasını ‘hayırlısı olsun’ diye bağlıyorlar sağolsunlar”* diyen (K7, 27, Öğretmen) olumsuz yorumlarının sonunun bağlandığı içtenlik taşımayan sözlerden hoşnut olmamaktadır. Çevresindekilerin içtenlikle söylenmemiş sözlerinden rahatsız olan bir başka katılımcı da *“İş arkadaşlarım, komşularım veya daha uzaktaki çevremdeki insanların tepkileri inanılmaz sinir bozucuydu. Diğer çocuğum henüz 2 yaşında. Şey diyen bile oldu, ‘napalım canım bu da senin imtihanınmış’. O an öldüresim geldi. Benim adıma üzülüp kahrolanlar oldu yani”* (K14, 30, Psikolog) diyerek yapmacık teselli sözlerinin iyi gelmediği gibi kendisini öfkelenirdiğini ifade etmiştir. Bir başka katılımcı ise çevresindekilerin iğneli sözlerinden şu şekilde bahsetmektedir: *“Çevremdekiler hep ‘sen deli misin, peş peşe doğum mu olur, zaten sezeryanlısın, çok ağır geçecek, çok ağrı çekeceksin, yerinden kalkamayacaksın, hepsine birden nasıl bakacaksın’ deyip en son da dalga geçer gibi Allah kolaylık versin diyor. Geçen hastaneye gittiğimde de doktor ‘neden korunmadınız?’ diye soruyor, işte artık cahil insan kalmadı gibi anlamında. Halbuki cahil değilim aslında, normalde de ben*

*oğlumun doğumunda sonra korunmuştum. Ben emzirdiği sürece adet görmeyenler gibi değilim. Bu yüzden kalma olasılığım daha yüksekmiş. Ama oğlumda kalmamıştım, galiba o yüzden kendimize çok fazla güvendik ondan başımıza geldi böyle. Anlatıyorum böyle insanlara ama yine de inanmıyorlar tabii. Ben de aynısını düşünüyordum insanlara zaten büyük konuştuğumdan geldi başıma”* (K1, 33, Ev Hanımı). Çevresindekilerin tüm olumsuz ayrıntıları hatırlatmasına ve gaipten kötü haberler vermesine sitem eden katılımcı sonrasında ettikleri duayı da samimi bulmadığını belirtmektedir. Diğer yandan korunmaya yönelik hatırlatmalar ve yorumlar K1’i çok rahatsız etmiştir. Yapılan çalışmalarda aile planlaması veya gebelikten korunma yöntemlerinin seçiminde kadınların eğitim durumlarının etkili olduğu görülmektedir (Çalışkan vd., 2014: 189). Bu bilgi sadece akademik yazında değil, toplumda da yerini almış ve kabul görmüş görünmektedir. Plansız gebelik yaşayan kadınlar yalnızca yaşadıkları sürprizle değil, bir de çevrelerinin kendileri için ne düşündüğü ile mücadele etmeye çalışmaktadırlar.

Çevrelerinin katılımcıların gebeliklerine verdiği olumsuz tepkilere baktığımızda ise bu tepkilerin katılımcıların motivasyonunu ve hayat enerjisini düşürdüğü görülmüştür. *“Ailemden kimseye söylememe kararı almıştım fakat iki gün önce anneme söyledim. Vereceği tepkiyi tahmin ediyordum çünkü çocuklar arka arkaya olduğu ve tek başıma baktığım için çok kızacaktı. Söyledim ve kötü tepki aldım, o da şoka girdi sanırım ama beni çok kötü etkiledi bu durum”* diyen (K3, 25, Muhasebeci) verilecek tepkileri tahmin ederek kimseye gebeliğini paylaşmama kararı aldığını, daha sonra annesiyle paylaştığını ve annesinin de onu yanıltmayarak iyi bir tepki vermediğini söylemiştir. Her ne kadar herkesin vereceğini tahmin ettiğini söylese de, katılımcının annesini diğerlerinden istisna tutarak gebeliğini bir ümit ile paylaşmış olma ihtimali yüksektir. Annesinin de kendisini diğerleri ile aynı kefiye koymasını onu derinden yaralamış görünmektedir. Annesinin tepkisiyle yaralanan bir başka katılımcı da olmuştur: *“En ilginç olan annemin tepkisiydi. Yani zaten istemiyordum, annemin o tepkisinden sonra keşke hiç söylemeseydim dedim. ‘Hayırlı olsun’ dedi ama hani ‘niye oldu ki’ şeklinde bir hayırlı olsundu. Kayınvalidemler çok sevindiler ama. Bu tepkiler beni çok etkiledi, kendi ailemle bir daha hiçbir şey paylaşmayı istemedim açıkçası, babam sevinmiş ama o da hamile kalıyor oluşuma yani –e biliyor’a sevinmiş sadece.*

*Kayınvalidemler filan, onların yanında daha iyi hissediyordum kendimi. Çünkü bebeği bekleyen, isteyen insanların olması daha iyi hissettiriyor” (K22, 27, Öğretmen).* Annesinden beklediği sıcak tepkiyi alamadığı için sonrasında paylaştığına pişman olan katılımcı, bu süreçte onu motive edecek iyi tepkileri verenlere kendisini daha yakın hissettiğini söylemiştir. *“Genelde ‘daha erken değil mi’, ‘biraz evliliğin tadını çıkarsaydınız’ diye bu iki tepkiyle karşılaştım ve çok rahatsız ediciydi. Zaten hamileliğin verdiği duygu değişimleri ile çevreden gelen bu baskı ‘acaba gerçekten yapamayacak mıyım’ diye düşünmeme çok sebep oldu ama her seferinde eşim ‘sen bu dünyadaki en iyi anne olacaksın’ diye bana gaz verdi ve itiraf ediyorum gerçekten size destek olan, arkanızda duran bir eş bu dönemde çok önemliymiş” (K5, 26, Muhasebeci)* çevresinin gebelik için doğru zaman olmadığına dair îmâlar ile verdiği tepkilerin onu huzursuz etmesinden bahseden katılımcı, bu baskının etkisinin altından eşi sayesinde çıktığını söylemiştir. (K5, 26, Muhasebeci)’in aldığı tepkilere benzer şekilde gebeliğinin zamanlamasının uygun olmadığına dair yorumlar alan bir katılımcı ise: *“Gebeliğimin evlilikte çok erken olduğunu söyleyenler oldu, bu beni aşırı gerdi. ‘Henüz alışmadın niye erken davrandın’ vb tepkiler aldım ister istemez bunlara içerledim. Tek beklediğim bir tebrikti” (K17, 29, Avukat)* sözleriyle bu süreçte çevresinin yalnızca kutlamasını beklerken motivasyonunu düşüren tepkiler vermesinin onu huzursuz ettiğini ifade etmiştir. *“Kayınvalidemlerden içneli tebrikler aldım, ‘kafayı mı yedin sen’ vs. dediler. Genelde şöyle şeyler duydum; ‘bir kadın çalışıyorsa onun tek amacı sadece çalışmak olmalı’ diye düşündükleri için ‘ay sen şimdi nasıl çalışacaksın’ vs diye karnımdakini ayağıma bağ olarak görüp ‘nerden çıkardın bu bebeği’ şeklinde tepkiler verdiler. Bir tek ailem sevindi onun dışında kimse iyi bakmadı. Ama yine de bu yetmedi çevrenin baskısı çok yıprattı beni, bunalıma girdim. Çok konuşmak ve kitap okumak istiyordum mesela ama hiç birisini yapamadım. Hiç normal bir zamanda hamile değilim açıkçası”* diyen (K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi)’nin sözlerinden de anlaşılacağı üzere, iradesi dışında gerçekleşen gebeliği için, çevresinin kendilerinde bu kadar çok söz hakkı olduğunu düşünmesi gebenin hoşuna gitmemektedir. Yakın çevresi olarak ailesi olumlu tepkiler verse dahi uzak çevredekilerin verdiği olumsuz tepkiler onu rahatsız etmeye yetmektedir.

### 3.3. Plansız Gebelerin Gebelik Süreçlerindeki Yakın ve Uzak Çevrelerinden Beklentilerine Dair Temalar

Katılımcılara “Çevrenizde gözlemlediğiniz tecrübelere de dayanarak gebelerin bu süreçte nasıl bir desteğe ihtiyacı var, sizce onlara nasıl destek sağlanabilir?” sorusu sorulduğunda, soruyu kendilerinden hareketle cevaplandıkları ve beklentilerinin bazı başlıklar altında toplandığı görülmüştür.

#### 3.3.1. Manevi Destek Beklentisi Alt Teması

Plansız gebeliğin vermiş olduğu strese maruz kalan gebeler, kendilerini manevi yönden destekleyecek ve besleyecek kimselere ihtiyaç duyduklarını belirtmişlerdir. *“Korunsaydın olmazdı, hiç mi kendine acımıyorsun vs. gibi şeyleri söylememeleri yeter. Allah böyle nasip etmiş diyen doktor görmedim mesela. Hep bir terslemeler, küçük görmeler. İnsanı çok mutsuz ediyor. Oysa bizi motive etmeleri gerekiyor diye düşünüyorum. Yapıcı konuşmaları gerek. Zaten ben dert ediyorum bir de üstüme gelmesi çok kötü oluyor. O sırada manevi olarak desteğe çok ihtiyacım oluyor”* diyen (K1, 33, Ev Hanımı), kendisinin zaten yeterince stres yaptığını fakat çevresindekilerden bu stresi azaltacak, içinde bulunduğu olumsuz havadan bir nebze olsun çıkartacak şifalı cümleler duymaya ihtiyacı olduğunu dile getirmiştir. Ne yapsaydı bunu yaşamazdı konusunda akıl verilmesine değil, teselli edilmeye, yaşadığı durumu kabullenmesini kolaylaştırıcı sözleri duymaya ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Manevi yönden destek alan gebenin ve dünyaya getireceği bebeğinin müspet yönden etkileneceğini savunan bir katılımcı ise; *“Hamilelik hakkında bilgilendirilmeli, kulaktan bir hamilelik yaşamaması konusunda yardımcı olunmalı ve kesinlikle manevi destek verilmeli ruhsal olarak dolu ve güzel geçiren bir kadının eminim ki doğuma bakışı değişecek ve doğacak çocuğa da etki edecektir”* (K15, 28, Mimar) sözleriyle gebenin hem fizyolojik hem de manevi yönden bilinçlendirilmesinin gerekliliğinden bahsetmiştir. *“Yani aslında her yönden desteğe ihtiyacı var. Ama hem psikolojiden anlayıp hem de dini anlamda kendini yetiştirmiş birisi hem dini yönden destekleyip hem de psikolojisini rahatlatılabilir. Bir kere yaşadıklarını normalleştirilmesi gerek hamile bir kadının ve bunun için cidden bilen kişilere ihtiyacı var. Yani günaha girer*

*miyim korkusu ayrı, yaşadıklarının altında ezilmesi ayrı. Çok yıpranıyor. Ama ben bir diyanet çalışanı olarak söyleyeyim bu diyanetin en son yapacağı şey. Uzun süre eğitim görmüş birisi olmalı çünkü”* (K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi) sözleriyle diyanet personeli olan manevi destek uzmanlarından haberdar olduğu anlaşılan katılımcı ise, gebenin bu süreçte yaşadıklarını anlamlandırması ve yaşadığı sürece dair bilinçlendirilmesi için hem psikoloji hem de ilahiyat disiplinlerinde ihtisas yapmış bir manevi destek uzmanına ihtiyacı olduğunu vurgulamıştır.

### **3.3.2. İlgı ve Yardım Beklentisi Alt Teması**

Katılımcıların destek bekledikleri bir diğerkonu da onlara ilgi ve sevgiyle yaklaşıması ve iş yüklerinin hafifletilmesi yönünde olmuştur. *“Sevgiye ve yardıma çok ihtiyacı oluyor insanın”* diyen (K2, 23, Ev Hanımı) beklentisinden genel ifadeler ile bahsederken, bir başka katılımcı aynı beklentilerini sebepleriyle açıklamayı tercih etmiştir: *“Benim yaklaşık 3 aydır midem bulandığı için güzel yemeklere ihtiyacım var ve çok yorulduğum için ev işlerinde yardım edilmesine. En önemlisi de bolca anlayışa ve sevgiye ihtiyacım var, bu dönemde psikolojik olarak çok hassasım”* (K3,25, Muhasebeci). Bu süreçte daha duyarlı hale geldiğini ve rahatlatılmaya ihtiyaç duyduğunu belirten katılımcı, gebeliğin fizyolojik etkilerinin yanı sıra ruhsal etkilerinden de muzdarip olduğunu söyleyerek bu noktalarda desteklenmek istediğini söylemiştir. *“Huzur vererek, yardım ederek, bol bol dinlendirip kendine vakit ayırmasını sağlayarak destek olunabilir”* diyen (K4, 30, Öğretmen) ise gebenin kendisine vakit ayırmasının önündeki engellerin kaldırılması noktasında desteklenmesinin önemine vurgu yaparak konfor alanının genişletilmesi gerektiğinden bahsetmiştir. K4 ile paralel düşüncelere sahip olan bir katılımcı ise *“Kesinlikle ev işleri, eğer başka bebek varsa onun bakımı konusunda desteklenmeli ve bence bu süreçte olumlu destekler de sunulmalı. Gebeye alan tanınmalı ve bu süreci keyifli geçirmesi sağlanmalı”* (K8, 29, Psikolog) sözleriyle ev işlerindeki yükünün azaltılması, başka çocuğı varsa onunla ilgilenilmesi, meşguliyetlerini hafifleterek kendisine ayıracak vaktin oluşturulması noktasında gebenin desteklenmesi gerektiğini ifade etmiştir. Çevresindekilerin sözleriyle harcadıkları enerjiyi yardım ederek harcamalarının lehlerine olacağını söyleyen bir katılımcı ise şu sözlerle sitem etmiştir:

*“İlk başta susarak çok güzel destek sağladılar çünkü çok boş ve gereksiz konuşuyorlar. İlk gebeliğimden biliyorum ‘daha doğmadı mı? karnın çok çıkmış, yok az çıkmış, yok işte doğunca kötü, tutabildiğin kadar tut içinde, hele o gazlar uykusuzluklar, şimdi bol bol uyu, kilo illa ki kalıyor’ gibi olumsuz boş konuşmaları bıraksalar en büyük destek olur bence. Bu kadar boş konuşma yerine gelip evi temizlese, yemek yapsa, iş yükünü hafifletse tüm gebeler daha memnun olur”* (K7, 27, Öğretmen). İyi gelecek sözler sarf etmedikleri durumlarda insanların susmasının bile dahi iyi geleceğine atıfta bulunan katılımcı, gebenin başına geleceklerden haber edilmeye değil, başına gelenle başa çıkması noktasında desteklenmeye ihtiyacı olduğuna işaret etmiştir.

Katılımcılar, eş desteğinin önemine de değinmişler ve ilk destek vermesini bekledikleri kişinin de eşleri olduğunu belirtmişlerdir. *“Bence her gebenin bu süreçte en çok ihtiyacı olan şey; eşinin onun yanında olduğunu bilmesi”* diyen (K9, 25, Öğretmen) gebelik sürecinde en çok desteğine ihtiyaç duyulan kişinin eşler olduğunu dile getirmiştir. *“Kesinlikle belli bir döneme kadar yanında destek olan birisi olmalı. Eşlere çok görev düşüyor”* diyen (K6, 26, Öğretmen) eşlerin bu süreçteki sorumluluklarını hatırlatırken, bir başka katılımcı ise yalnız eşinden gelecek desteğin bile kendisine yeterli gelebileceğini söylemiştir: *“Eş desteği. %90 eş desteği gerekli. %10 ise arkadaş aile vs. Hatta bence eş desteği tek başına bile yeterli olabilir”* (K17, 29, Avukat). *“Eşler çok mühim bence, yanında olmalı her anında. Bebek bakımında yardımcı olacağını hissettirmeli en baştan”* diyen (K16, 26, Fizyoterapist) ise gebelik sürecinde eşinden ileriye dönük destek alacağına dair emareler görmek ve bebeğinin bakımında destek olacağını hissetmek istediğini belirtmiştir. Eşlerin bu sürecin paydaşlarından olduğunu hatırlatarak sorumluluk düzeylerini artırmalarının gerektiğini söyleyen K10 ise; *“Bence babalar daha fazla destek vermeli annelere. Çünkü biz kadınlar erkeklere nazaran daha çok yıpranıyoruz. Ev, iş, çocuk, okul, ders derken yetemiyoruz. Aile içi destek önemli ve bu bilincin önce babalarda etki göstermesi lazım. Desteğe gelince baba destek hattı kurulsun mesela, onlar ne yapmaları gerektiği konusunda bilinçlendirilsin”* (K10, 29, Ev Hanımı) sözleriyle aile içerisindeki destek mekanizmasının işlemesi için ilk önce eşlerin etkin olması gerektiğini vurgulamıştır. Hatta bu konuda eşleri bilinçlendirecek platformların bile kurulmasının fayda sağlayacağını söylemiştir.

### 3.3.3. Doğum Destekçisi Beklentisi Alt Teması

Doğuma hazırlık eğitimlerinin ve doulalığın yaygınlaşması ile birlikte gebeler de bu konuda bilgi sahibi olmaya başlamışlardır. Nitekim katılımcıların destek bekledikleri etmenlerden birisi de doğuma hazırlanırken kendilerine destek verecek birisinin olmasına yönelik olmuştur. *“Genel olarak gebelik uzun ve bilinmeyen bir yolculuk ve her gebe hem kendi hem de bebeği için fazla endişeli olabiliyor. Aslında ülkemizde doula yöntemi geliştirilse bence çok faydalı olabilir. Mesela ben bir doula bana yardımcı olsun çok istedim ama küçük bir ilçede yaşıyorum ve olanaklarımız el vermediği için bu imkana sahip olamadık”* diyen (K5, 26, Muhasebeci) onun için sürprizlerle dolu olan gebelik yolculuğunda bir douladan hizmet alma fırsatını elde etmeyi çok istediğini fakat şartların buna imkan vermediğini üzülenek belirtmiştir. Bu olanaklardan faydalanan bir katılımcı ise; *“Mümkün olduğunca hamilelik süreci, doğum korkuları ve sonraki süreç hakkında destek verilmeli bu konuda gebe okulu ve yoga benim için iyi bir yol oldu mesela”* (K12, 28, Muhasebeci) diyerek, doğuma hazırlık noktasında destek almanın kendisine iyi geldiğini söylemiştir. Doğumun gebeler için oldukça önemli olduğunu belirten bir diğer katılımcı da *“Doğum konusu önemli bence hamilelik sürecinde, bir doula her konuda gebeyi destekleyebilir. Neler yapacağını anlatıp öğretebilir ve kişi kendini doğum yapmadan bile yeterli hissedebilir”* (K16, 26, Fizyoterapist) diyerek doğum öncesinde gebenin bir douladan destek almasının, kendisini hazır hissetmesi ve başarabileceğine inanması noktasında kolaylık sağlayabileceğini ifade etmiştir. *“Psikolojik ve fizyolojik destek verilmeli kesinlikle. En önemlisi gebelik sürecinde ve doğumda bir doulanın ona yardımcı olması şart bence. Hamilelikle alakalı bir sürü uygulama indirdim ben mesela, bir ebeden de destek alıyorum bunlar beni bir nebze olsun rahatlatıyor”* diyen (K22, 27, Öğretmen) de gebelik ve doğuma dair destek verilmesinin önemine değinmiş, faydalandığı uygulamalardan ve yardım aldığı bir doğum destekçisinden bahsederek bu süreci normalleştirme noktasında kendisine yardım eden bu faktörlerin iyi geldiğini söylemiştir. *“Bu sürecin geçici olduğunun anlatılması, varsa doğum korkularını yenmesine yardımcı olunması, doğumun kişiye özel ve mahrem bir durum olduğunun da herkese anlatılması gerekli”* diyen (K9, 25, Öğretmen) ise gebeye, yaşadıkları zorlukların nihayete ereceğinin hatırlatılması ve ümit verilmesi gerektiğini söylemiş

ve yalnızca gebenin değil çevresindekilerin de bilinçlendirilerek, her gebenin kendisine has bir süreç geçirdiğini ve bunun onun özeli olduğunun bilinciyle hassas davranmalarının öğretilmesi gerektiğini ifade etmiştir.

Gebelik, kadın yaşamını psikolojik, fizyolojik ve sosyal açıdan değişikliğe uğratan ve bu değişikliklere uyum sağlamasını gerektiren bir süreçtir. Bu dönemde yaşadığı değişikliklere gebenin hazırlanması bakımından da doğum öncesi bakım oldukça önemlidir. Nitekim, ülkemizde doğuma hazırlık eğitimlerinin gebeye etkisini ölçmek amacıyla yapılan bir çalışmada da, bu eğitimlerin depresyon riskini azalttığı ve anne bebek bağlanmasını güçlendirdiği tespit edilmiştir (Kartal ve Karaman, 2018: 85). Katılımcıların da bu gelişmelerden kısmen de olsa haberdar olduğu ve bu imkanların ulaşılabilirliğinin artmasını istediklerini gözlenmiştir.

## **4. PLANSIZ GEBELİKTE MANEVİ DESTEĞİN ROLÜ**

### **4.1. Plansız Gebelikte İbadetlerin Seyrine Dair Temalar**

Her bireyin, hayata karşı benimsemiş olduğu kendisine özel bir oryantasyon sistemi vardır. Bu sistem, bireyin sahip olduğu dünya görüşüne göre kutsal veya seküler temelli olabilmektedir. İnsanların karşılaştıkları olayları nasıl değerlendirecekleri, başlarına gelenlere ilişkin nasıl tepki geliştirecekleri ve çözmeye çalışırken ne yapacakları, nasıl bir tavır alacakları konusunda bu sistem belirleyici olmaktadır. Eğer din, bireyin oryantasyon sisteminin bir parçası ise, olayları nasıl değerlendireceğini ve anlamlandıracağını da etkilemekte ve birey dini bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaktadır (Ayten, 2012: 40). Pargament ve arkadaşları (2011: 52) dini başa çıkmayı; ‘yaşam stresörlerini kutsal ile açıklayarak ve anlamlandırarak başa çıkma çabası’ olarak tanımlamaktadır. Dini ve manevi başa çıkma faktörleri, yaşam için eşsiz bir anlam ve amaç kaynağı olabilir. Yapılan çalışmalarda, dinin kişinin kontrol duygusunu geliştirdiği ve bunun ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği hatta dini ve manevi başa çıkmanın, başa çıkma yöntemleri arasında en faydalı olanı olduğu tespit edilmiştir (Hood vd., 2009: 438). Din, en üst düzey anlamlarla ilgilenir ve yaşamı veya olayları zamanın başlangıcından gelecekteki sonsuzluğa uzanan bir bağlamda yorumlayabilir. Böylece din, insan yaşamına yüksek

düzeyde bir anlam sunma yeteneğine sahiptir. Din her zaman hayatı anlamlı kılmamanın en iyi yolu olmayabilir, ama muhtemelen en güvenilir yoldur (Park, 2005: 295). Birey bir dini benimseyip onun değerleriyle yaşamaya karar verdiğinde, yaşamını anlamlı kılan bir tercih yapmış demektir. Bu karar, bireyin anlamlı bir yaşam sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu olumlu bakış açısını sağlayan, iyimserliğini artıran ve ümidini besleyen bir kuvvet olmaktadır. İnsanın anlamlı bir hayat sahip olması ise psikolojik yapısını olumlu yönde etkilemektedir (Göcen, 2014: 124).

Plansız gebelik yaşayan katılımcıların da, bu durumdan yalnızca fiziksel, sosyal, psikolojik olarak değil, aynı zamanda manevi olarak da etkilendiği ve yaşadıkları süreci anlamlandırmak için dini başa çıkmayı kullandıkları görülmektedir. Katılımcılara “gebe olmadan önce ve gebelik dönemi arasında inancınız doğrultusundaki ritüellerinizde bir değişiklik oldu mu?” sorusu sorulduğunda cevaplarının üç ana tema altında toplandığı görülmüştür:

#### **4.1.1. Dua Pratiği Alt Teması**

Hayatın çeşitli alanlarındaki zorluklarla başa çıkmada kullanılan yöntemler listesinin başında dua gelmektedir (Horozcu, 2010: 43). Allport’a göre (1965: 133) birey duayı kendi iradesinin, niyetinin nihai sınırını içeren ve tanrıya ulaştıran bir araç olarak algılamaktadır ve genellikle bireyin niyeti, bir yardım beklentisi ve kendisine yöneldiği şeyden bir cevap umudu ile bütünleşmektedir. Dua ederek Allah’a ümit ve güvenle yönelen insan, kendi çaresizliğini itiraf etmekte fakat aynı zamanda hayata bir anlam yükleyerek yaşama arzusunu devam ettirmektedir. Dua eden insan Allah ile köklü bir bağ kurmakta ve O’nun yüce kudretine duyduğu derin itimadını dile getirmektedir (Sayın, 2011: 16). Sıkıntılı zamanlarla başa çıkmak için bireyin yalnızlık hissini ortadan kaldırarak manevi bir destek unsuru mahiyetinde olan duanın (Şentürk, 2009: 107) yapılan birçok farklı çalışma neticesinde psiko-sosyal ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Horozcu, 2010: 122).

Katılımcıların hepsi gebelik sürecinde dua ettiklerini, birçoğu ise artık daha çok dua ettiğini veya dualarının formunun değişiklik gösterdiğini söylemişlerdir. “*Daha çok dua etmeye başladım*” (K4, 30, Öğretmen), “*Evet daha çok dua ediyorum*

*artık*” (K17, 29, Avukat), *“Pek değişiklik olmadı sanırım ama daha çok dua ediyorum artık galiba”* (K18, 29, Fotoğrafçı) diyen katılımcılar yalnızca dualarının arttığını söylemekle yetinmişlerdir. *“Evet. Daha çok dua ediyorum artık, aslında bu beni bazen rahatsız da ediyor, sanki işim düştüğü için Allaha yakınlaşmışım, çıkar ilişkimden dolayı daha fazla hatırlıyormuşum gibi suçlu hissettiriyor”* diyen (K12, 28, Muhasebeci) ise bir yandan içinde daha fazla dua etme hissini bulduğunu ama diğer yandan sıkıntılı anında daha fazla ihtiyaç duyduğu için yaratıcıya karşı kendisini mahcup hissettiğini ifade etmiştir. *“Dualarım eskiye göre daha çok arttı ve hepsi kızıma yönelik”* diyen (K13, 35, İşletmeci) ise artan dualarının müsebbibinin bebeği olduğunu dile getirmiştir.

Gebelik sürecinde duanın etkisine karşı inançlarının daha da güçlendiğini söyleyen katılımcılar ise; *“Sanırım en çok nasip denen şeye inancım arttı ve duanın gücüne”* (K3, 25, Muhasebeci), *“Duanın gücüne çok inanıyorum, en çok duaya sarıldım”* (K9, 25, Öğretmen) diyerek bu süreçte yaşadıklarıyla başa çıkmak için en çok dua ettiklerini ifade etmişlerdir. *“Bana çok dua eden oldu. Aslında şöyle söyleyeyim benim dua ile hiç aram yoktu kabul edilmeyeceğini düşünüyordum ama ben dua etmeyi bu gebeliğimde öğrendim. Önce şey diyordum ‘sen önce kendini düzelt, Allah seni sevmiyor, niye dualarını kabul etsin, günahkarsın sen’ vs. diyordum. Kendi elimi açtığımda tamamen ümitsizdim ama bunu yendim ve o kadar inanarak dua ediyorum ki, Allah’ım ne olur bu dua etme sevgisini benden alma diye dua ediyorum”* diyen (K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi) ise tam anlamıyla dua etmeyi gebelikle birlikte deneyimlediğini, daha öncesine ait tüm olumsuz yargılarından bu süreçte kurtulduğunu, dua etme istidadının arttığını ve artık mutmain olarak dua ettiğini söylemiştir. (K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi) gibi kendisine dua edenlerin olduğunu belirten bir başka katılımcı da *“Kayınvalidem, annem, teyzelerim hep güzel dualar edip destek oldular. Çok iyi hissettirdi bu bana. Ben de ilk ‘neden oldu’ diyordum ama şimdi sağlıklı doğması için dua ediyorum hep. ‘Rabbim beni sağlığıyla sınamasın’ diye de dua ediyorum”* (K1, 33, Ev Hanımı) diyerek kendisine dua edenlerin onu müspet yönde etkilediğini ve dua etme pratiğini kendisinin de tecrübe etmeye başladığını belirtmiştir.

Kendisine dua ederken kimsenin eşlik etmemesine sitem eden katılımcılardan birisi ise; *“Ben dua ederken bana eşlik eden olmadı maalesef ama gebelikten önce mesela çok sıradan dua ediyordum, gebelikten sonra tamamen çocuklarıma yönelik değişti dualarım”* (K21, 25, Ev Hanımı) diyerek dualarının formunun gebelikle birlikte form değiştirerek çocuklarına yöneldiğini vurgulamıştır. *“Dualarım hep içimde kaldı ama eşlik eden kimse olmadı, olmasını çok isterdim ama”* diyen (K22, 27, Öğretmen) de dua ederken eşlik eden kimsenin olmamasından dolayı hep içinden ettiğini ve bunun kendisinde bir ukde olarak kaldığını söylemiştir. Nitekim yapılan birçok çalışmada, dua ederken kendisine eşlik edilmesinin bireyin zorluklarla baş etmesi noktasında müspet bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Temiz, 2014: 34).

#### **4.1.2. Namaz Kılma Alt Teması**

Katılımcıların inançları doğrultusundaki tecrübe ettikleri değişiklikler konusunda ikinci sırayı namaz almıştır. Namaz ibadetinin ne gibi farklılıklarla tecrübe edildiğine baktığımızda, birbirinden farklı yansımaların olduğu görülmüştür. *“Maneviyatıma biraz daha ağırlık verdim namaz, dua gibi”* diyen (K16, 26, Fizyoterapist) ve *“Bol bol dua ettim, namaz kıldım. Bu bana çok güç verdi”* diyen (K4, 30, Öğretmen) manevi yönden kendilerini güçlendirmenin yolu olarak namaz kılmayı ve dua etmeyi tercih etmiştir. Daha önce namaz kılmadığı halde gebelik döneminde namaza başladığını söyleyen K11 *“namaza başladım”* (K11, 30, Ev Hanımı) gibi katılımcılar olduğu gibi, devamlı olarak kılmaya başlamasa da belirli bir vaktin namazını zaman zaman kıldığını söyleyen de olmuştur: *“Normalde beş vakit namaz kılan biri değilim ama gebeliğimde çok içimden gelerek kendiliğimden sabah namazlarına kalktığım oldu fakat bir ritüel halinde değildi”* (K5, 26, Muhasebeci). Bir başka katılımcı ise, önceden kıldığı halde, gebelik sürecinde zorlandığını ve kılmadığı zamanların da olduğunu söylemiştir: *“Fiziksel olarak çok yoruluyorum ve namazlarımda aksama yaşıyorum maalesef”* (K8, 29, Psikolog). K8 ile benzer şekilde namaz kılmakta güçlük çeken K18 de; *“İlk hamileliğimde hiç kaza namazı bırakmamaya gayret etmiştim. 2-3 defa hatim inmiştim. Ama bu gebeliğim plansız olunca maalesef daha az oldu, ibadetlerime özen gösteremedim şimdiye dek fakat bir an önce başlamak istiyorum”* (K18, 29, Fotoğrafçı) sözleriyle gebeliğinin plansız

oluşundan ötürü istediği gibi bir süreç geçiremediğinden ve mutmain bir şekilde ibadet edemediğinden dem vurmıştır.

Katılımcıların gebelik sürecinde namaz konusunda üç gruba ayrıldığı söylenebilir. Birinci grubun daha önceden kıldığı şekliyle namaz kılmaya devam ettiği, ikinci grubun bu süreçte namaza başladığı ve üçüncü grubun ise namaz kılmadığı fakat içten içe kılmayı istediği, namazlarında aksaklık yaşadıkları için vicdanen bu durumdan rahatsızlık duyduklarını ifade ettikleri görülmüştür. Namaz fiili bir duadır ve bireyin yaşadığı sıkıntı ve zorluklar karşısında mücadele edebilmesi için psikolojik bir güç kazandırır (Kardavi, 1986: 313). Yaratıcı ile irtibatta kalmayı sağlayan namaz, aynı zamanda bireyin sorumluluk duygusunu da artırmaktadır (Şentürk, 2009: 87). Yeni bir sorumluluk almaya, ebeveyn olmaya hazırlanan katılımcıların da bu süreçte namaza yönelmiş olmaları şaşırtıcı değildir.

#### **4.1.3. Kur'an Okuma Alt Teması**

Katılımcıların gebelik sürecindeki yaşam pratiklerinde 'dua' ve 'namaz'dan sonra 'Kur'an okuma' rütüellerine üzerine yoğunlaştıkları görülmüştür. *"Evet değişiklik oldu, günlük okumam gereken Kur'an-ı Kerim'im arttı"* diyen (K15, 28, Mimar) daha önce periyodik olarak okuduğu Kur'an süresinden daha fazla okumaya başladığını söylemiştir. *"İlk haftalarda azalma olmasa da çok zor geldi ibadet özellikle namaz, bulantılardan ve diğer rahatsızlıklara dolayı ama toparlandıkça şimdi daha çok ibadet etmeye çalışıyorum, Kuran dinliyorum, okuyorum ve daha çok dua ediyorum"* (K23, 31, Psikolog)diyerek ilk dönemlerinde fiziksel olarak gücünün çok yetmediğini fakat buna rağmen ibadet etmeyi ihmal etmediğini vurgulayan K23 ise Kur'anı yalnızca okumadığını, aynı zamanda Kur'an dinlemeye özen gösterdiğini de belirtmiştir. Kur'an okumayı isteyip muvaffak olamayan bir başka katılımcı ise; *"Kendimi suçlu hissettiğim çok oluyor. İlk dönemlerimi özellikle, daha stressiz geçirseydim, her gün bir cüz okusaydım vs diyorum. İsyan etmedim ama, anlık düşünüp vazgeçtim hep"* (K14, Psikolog, 30) sözleriyle, sürekli aklından geçirdiği fakat eyleme dökemediği Kur'an okuma ibadetini gerçekleştiremediği için bu isteksizlikten kendisini sorumlu hissettiğini söylemiştir.

Kur'an okumak; yaratıcıyla bağ kurmanın, irtibatta olmanın metafiziksel bir yoludur. Ruhsal iletişimi sözlü hale getiren bu bağ ise bireyin varlığını anlamlandırmasına yardım eder. Esas olan duygu ve histir, Kur'an okumak bireye yalnız olmadığını hissettirir. Kur'an'ın yaratıcının kendisine hitabı olduğunu bilen birey, Arapça ifadesinin ne anlama geldiğini bilmese bile, o bağı hissetmektedir (Köse, 2020). Katılımcıların da bu bağı hissettikleri ve deneyimlemek istedikleri görülmektedir.

## 4.2. Gebelerin Manevi Destek Algılarına ve İhtiyaçlarına Dair

### Bulgular

Teorik ve kavramsal pek çok çalışma, dini ve manevi faktörlerin etkilerinin ruh sağlığına olumlu etkilerinin olduğunu açıklamaktadır (Toussaint vd., 2012, 438). Plansız gebelik yaşayan katılımcıların da gebelik süreçlerinde dini ve manevi destek unsurlarından faydalandığı, bu çalışmanın bulguları arasındadır. Buna ek olarak, katılımcıların profesyonel olarak manevi destek almaya ihtiyaç duyup duymadıkları ve böyle bir hizmeti almak isteyip istemediklerini belirlemek amacıyla “Hem dini hem de psikolojik açıdan size manevi danışmanlık sunacak birisinden destek almayı ister miydiniz?” sorusu sorulmuş ve hepsinden böyle bir desteği almayı istediklerine dair cevaplar gelmiştir.

Bir manevi destek uzmanının danışmanlık sunmasını çok isteyen bir katılımcı; *“Çok güzel olurdu. Çocuklarımdan dolayı belki fırsat bulamazdım ama internetten vs. bir şekilde destek olan birisi olsaydı iyi olurdu. Mesela bağlatmanın günah olmadığını söylemiş bir hoca. Üçüncüden sonra onu okudum ve düşünmeye başladım bu doğumumdan sonra bağlatmayı”* (K1, 33, Ev Hanımı) diyerek, ona destek sunacak kimsenin fihhi yönden bilgili ve dini ruhsatlardan kendisini haberdar edecek birisi olmasını istediğini belirtmiştir. Bir başka katılımcı ise; *“İsterim elbette. Mesela şu an bu yöneltilen sorular psikolojik olarak destek oldu bana, insanı daha da rahatlattığı için konuşmak iyi geliyor. Daha önce dini olarak psikolojik destek annemi kaybettiğimde almıştım çok iyi gelmişti”* (K7, 27, Öğretmen) sözleriyle, manevi destek hizmetinin kendisi için “dini olarak psikolojik destek” anlamına geldiğini ifade etmiş

ve daha önce yas sürecinde böyle bir hizmet almanın kendisine iyi geldiğini söylemiştir.

Büyük yaşam olayları; bireyleri ruhsal, duygusal, sosyal ve fiziksel olarak etkilemektedir. Travma ve trajedi söz konusu olduğunda, insanlar binlerce yıldır dünya dinleri tarafından reçete edilen bir dizi kaynaktan yararlanmaktadırlar. Dinin zor yaşam durumlarıyla karşılaşan insanlar için bir mücadele kaynağı olduğu yadsınamazdır. Travmatik yaşam olayları yaşayan kimselerin de sık sık kendi dinlerine dayandıkları pek çok çalışmada karşımıza çıkmaktadır (Pargament vd., 2005: 480). Nitekim varoluşu değerlendirerek açıklayan din, onun bilinmeyen yönlerini de ele alıp tatmin edici cevaplar sunmasıyla da eşsiz bir sistemdir (Bahadır, 2011: 15). Katılımcıların da kendileri için büyük bir yaşam olayı olan plansız gebelik sürecinde dini ve manevi referanslardan destek almak istemeleri, beklentiyi doğrular nitelikte olmuştur.

### **4.3. Gebelerin Manevi Destek Uzmanlarından Beklentilerine Dair Bulgular**

Kendilerine dini ve psikolojik yönden danışmanlık hizmeti sunacak birisinden destek almayı isteyen katılımcılara “Bir manevi danışmanın size hangi konularda yardım etmesini isterdiniz?” diye sorulduğunda verdikleri cevapların rehberlik etmeleri ve motive etmeleri beklentisi olarak iki tema altında birleştiği görülmüştür.

#### **4.3.1. Rehberlik Edilmesi Beklentisi**

Katılımcıların bir kısmı, manevi destek uzmanlarının bu süreçte daha çok kendilerine yol gösterme noktasında destek olmalarını istediklerini söylemişlerdir. “Bilgili biriyle konuşmak rahatlatırdı, terapi gibi yani doğru yolu gösterirdi, kendimi iyi hissedirdim” diyen (K11, 30, Ev Hanımı), hem dini hem de psikolojik açıdan danışmanlık hizmeti verebilecek birisinin yol göstericiliğinin, kendisine terapi gibi geleceğini söyleyerek onun için ruhsal bir sağaltım işlevi göreceğini ifade etmiştir. “Daha iyi anne olabilmenin, evlatlarımızı Allah rızası için yetiştirmenin, doğru eş olabilmenin nasıl olacağına dair desteğini almak isterdim. Bazı zamanlar kendimi

*güçsüz ve yetersiz hissediyorum çünkü”* diyen (K10, 29, Ev Hanımı) kendisini yetkin hissetmediği bir husus olan İslam’da anne ve eş olarak kadın konusunda bilgilendirilmeyi ve yönlendirilmeyi arzu ettiğini belirtmiştir. Yeterlilik konusunda eksik hisseden bir diğer katılımcı ise; *“Bana hamilelikte, doğum sonrasında ne yapmam gerektiği ve diğer çocuklarıma nasıl yeterim konularında yardım etmesini çok isterdim, ne yapacağımı bilemiyorum çoğu zaman”* (K3, 25, Muhasebeci) diyerek gebelik sürecinde ve sonrasında yerine getirmesi gereken sorumluluklar konusunda kendisine bir yol haritası sunulmasına ihtiyaç duyduğunu dile getirmiştir. Anneliği konusunda kendisini eksik hisseden bir diğer katılımcı ise; *“Aslında önce neyi düzeltmem gerektiğini bilmediğim için bu konuda bana yardımcı olmasını çok isterdim. Anneliğimi çok problemlili buluyorum, beni en fazla üzüp yıpratın şey bu çünkü”* (K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi) sözleriyle, anneliği özelinde bir yerlerde yanlış yaptığını hissettiğini fakat yanlışların nerelerde olduğu noktasında bir kılavuzun yol göstermesine gereksinim duyduğunu ifade etmiştir.

Manevi destek uzmanlarından beklenen rehberlik etmeleri hususu; yalnızca bilgilendirip yol göstermelerini değil, aynı zamanda gebeliği kabullenme ve sürece adapte olmalarını kolaylaştırma konusunu da kapsamaktadır. *“İlk zamanlarda mesela istemiyordum ve ne yapmam gerektiğini bilmiyordum sürekli eşime suç buluyordum, bunu kabullenmem konusunda yardım almayı çok isterdim”* diyen (K21, 25, Ev Hanımı), ilk zamanlarının sancılı geçtiğini ve kendisini razı etmek için ehil birisinden destek almayı istediğini söylemiştir. *“Ebeveyn olma, sorumluluk alma, duruma alışma vb. konularında destek vermesini isterdim”* diyen (K17, 29, Avukat) de (K21, 25, Ev Hanımı) ile benzer minvalde, gebeliği kabullenip, sorumluluğunu aldığı ebeveynliğe hazırlık sürecine geçmek için desteklenmeye ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. *“Annelik sürecine tüm gerçekliği ile hazırlayacak birisi olsa çok iyi olurdu aslında”* diyen (K18, 29, Fotoğrafçı) ise karşılaştığı sürprizlerle baş edebilmesi için, objektif bir şekilde yaklaşarak öncesinde kendisini yaşama ihtimali olan her koşula hazır hale getirecek bir bilenin olmasını dilediğini ifade etmiştir. Sürece onu yöneterek adapte olmayı isteyen K8’in ise; *“İletişim, kendimi doğru ifade etme, akışa bırakma, sorumlulukları paylaşma gibi konularda rehberlik etmesini isterdim”* (K8, 29, Psikolog) diyerek, daha çok bir yaşam koçundan destek olmasını bekleyebileceği konuları dile getirdiği

ve manevi destek uzmanının da bu konularda söz hakkı olduğunu düşündüğü görülmüştür. *“Gebelik insanda bazen duygusal boşluklara ve sorgulamalara sürüklüyor. Bu yüzden sürekli okuması, namazlarını aksatmaması ve muhabbeti ile kendisine getirecek birini istiyor. Gebelik hayret verici bir olay, buna tefekkür ile bakmama yardımcı olabilecek birisini isterdim”* diyen (K15, 28, Mimar) ise kendisine bu yolda hatırlatmaları ve telkinleri ile eşlik edecek, gözden kaçırdıklarını fark ettirecek, yaratıcı ile olan bağı güçlendirmesine vesile olacak, bir yâren gibi destek verecek birisini istediğini söylemiştir.

#### **4.3.2. Motive Edilme Beklentisi**

Katılımcıların bir diğer kısmı ise, manevi destek uzmanlarının bu süreçte daha çok kendilerini güdüleyerek destek olmalarını istediklerini söylemişlerdir. *“İlk başlarda çocuğun bir hediye olduğunu düşünmek aklına gelmiyor insanın, olumlu şeyler anlatarak destek olabilirler diye düşünüyorum”* diyen (K4, 30, Öğretmen), bebeğinin kendisine Allah’tan gelen bir hediye olduğunu hatırlatacak ve güzel sözlerle bunu pekiştirecek bir dış sesin destek olmasını istediğini belirtmiştir. Bir başka katılımcı ise *“Ben kendimi motive etmeyi başardım çoğu zaman ama yine de, beni güncel dertlerimin arasından sıyracak, yaşadığım zorlukların bir karşılığı olacağına dair sözleriyle şifa olacak etkin birisi veya da olanda hayır vardır diyecek, benim yalnız olmadığımı benim gibi birçok kimsenin olduğunu hatırlatacak birisi bana çok yardımcı olmuş olurdu”* (K14, 30, Psikolog) diyerek, yaşadıklarının bir ecri olduğunu ve mükafatını mutlaka alacağını telkin edecek, süreci anlamlandırmasına yardımcı olacak ve onun tek başına olmadığını, aynı durumu yaşayan başkalarının da olduğunu söyleyerek teselli edebilecek birisinden destek almaya ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. *“Çok yalnız hissettiğim zamanlar oldu, bunun sadece benim başıma gelmediğini veya bir ceza olmadığını hissetmeyi, rahatlamayı çok istedim”* diyen (K13, 35, İşletmeci) ise böyle beklenmedik bir olayla sadece kendisinin karşılaşmadığını, herhangi bir eyleminin yaptırımı olmadığını söyleyerek kendisini iyi hissettirecek birisine olan ihtiyacını dile getirmiştir. Yalnız olmadığının hatırlatılmasını isteyen bir başka katılımcı da; *“Yani bir hoca kolay kolay aldır demez zaten, ben de aynı düşünüyorum. Yaşamadığım için bilemedim nasıl bir desteği olurdu. Ama sadece dini değil de duygu*

*durumumu da anlayan birisinin olmasını isterdim tabi ki. Bana yalnız olmadığımı hatırlatan destek veren birisi iyi olurdu.”* (K1, 33, Ev Hanımı) sözleriyle, manevi destek uzmanını zihninde ilk bir “hoca” olarak canlandırdığı fakat yalnızca inancına yönelik referanslarını kullanan değil, aynı zamanda plansız gebeliğinin iç dünyasında oluşturduğu ve uyandırdığı yankıları da anlayan ve elinden tutan birisi olmasını istediğini ifade etmiştir.

İnandıkları dinin değerleri ile bütünleşerek güçlenmek isteyen katılımcılar, bu konuda yüreklendirilmek istediklerini belirtmişlerdir: *“Annelik sürecine hazırlanmak için inanç konusunda özellikle desteklenmeyi çok isterdim. Zaten elhamdülillah Müslüman insanlarız, onun için çocuk karnımda şu an ama onaylansaydım bu beni daha da rahatlatırdı”* diyen (K22, 27, Öğretmen), çocuğunu doğurma kararını almasındaki tek faktörün dini inancı olduğunu vurgulamış ve düşüncelerinin bir uzman tarafından da kabul gördüğünü bilse çok daha iyi hissedeceği söylemiştir. *“İnsanın bu süreçte dengeleri değişebiliyor. Bazen inandığı şeyleri unutabiliyor. Tevekkülü, bunun aslında Allah'ın bir hikmeti olduğunu unutabiliyor. İbadetleri zayıflayabiliyor. Bu konuda gebe olan kişiye bunları tekrar hatırlaması için yardımcı olunabilir”* diyen (K23, 31, Psikolog) ise, yaratıcıya teslim olmanın yaşattığı hafifliği gebenin sık sık tecrübe etmesini sağlamanın onu yardımcı olacağını belirtmiştir. Nitekim K23'ün de ifade ettiği gibi; tevekkül etmeyi zihinsel bir sığınak olarak metaforlaştırmak; insanı psikolojik açıdan rahatlatan ve mutlu olmasına zemin hazırlayan manevi bir yapı olarak ele alınmaktadır (Karataş, Baloğlu, 2019: 111).

Manevi destek uzmanlarından beklenen motive etmeleri hususunun; güdülemenin yanı sıra aynı zamanda şevklerini artırma ve enerjilerini yükseltme konusunu da kapsadığı görülmektedir. *“Bazen isyan ettiğim oluyor, beni rahatlatabilecek bir söz duymaya çok ihtiyacım oluyor o zamanlar, daha istekli olmam konusunda destek olabilir”* diyen (K3, 25, Muhasebeci), iştiağının artması konusunda hissettiği eksikliği telafi edebilecek bir desteğe ihtiyaç duyarken, *“Psikolojik olarak beni rahatlatmasını isterdim. İnsan her ne kadar bilse de bazı şeyleri duymaya ihtiyacı oluyor”* diyen (K5, 26, Muhasebeci) de, bir manevi destek uzmanının pozitif sözleriyle kendisine rahatsızlık veren hislerden arınarak erince

kavuşma isteği olduğunu dile getirmiştir. *“Güzel bir anne olacağım konusunda bana telkinler veren biri olabilirdi mesela”* diyen (K16, 26, Fizyoterapist) ise kendisinin annelik noktasındaki yeterliliğini onaylayacak ve onu bu konuda cesaretlendirecek sözlerle destekleyecek birisinin olmasını dilediğini söylerken, *“Efendimizin ve ailesinin yaşadığı zorlukları anlatıp motive edebilir”* (K6, 26, Öğretmen) sözleriyle, K6 da kendi yaşadığı sıkıntıları, Peygamber efendimiz (s.a.v.)’in hayatından örnekler vererek anlamlandırmasında yardımcı olabilecek bir uzman beklentisi olduğunu ifade etmiştir. *“Ben bir vaizeye açıldım bu konuda; ‘hocam çok kötüyüm’ dedim, bir an enerjisinden etkilendim sanırım. ‘Çok çaresiz hissediyorum ve bebeğime yansımamdan da korkuyorum’ vs diye ağladım. O bana biraz nasihatte bulunmuştu; ‘bunlar gebelikte çok normal şeyler, ‘kendini suçlama, bunu yanlış bir şey gibi görme, mutlaka destek al, bunlar hepimizin yaşadığı şeyler’ vs. o an duymak istediğim şeylerdi”* diyen (K20,30, Kuran Kursu Öğreticisi) ise daha önce bir din görevlisine başvurduğunu ve yaşadıklarını normalleştirmesine, kendisine yüklenmekten vazgeçmesine, suçluluk hissinden kurtulmasına yardımcı olacak sözlerle kendisini rahatlattığını belirtmiştir.

#### **4.4. Plansız Gebelerin İnançlarından Aldıkları Motivasyonlara Dair Bulgular**

Gebelik sürecinde, inançlarına yönelik bir destek bulup bulamadıkları sorulan katılımcıların çoğu müspet yönde cevap vermiş, bir kısmı ise inandığı dini değerler olmasaydı kürtajı düşüneceğini belirtmiştir. Gönülden bağlılık duydukları inançlarının, hayatlarındaki önemli bir kararı vermelerinde büyük payının olduğunu vurgulayan katılımcılar şu sözleri söylemişlerdir: *“Bakmam, geleceğini nasıl sağlarım aldrayım gibi düşüncelerden inancım sayesinde sıyrıldım”* (K1, 33, Ev Hanımı), *“İnancım %100 etkili oldu. İnançlı olmasam aldrabilirdim hatta”* (K14, 30, Psikolog). Kürtajı düşünse de inancının müsaade etmediğini söyleyen bir katılımcı da; *“Mesela hem doğum yapıp hep işime devam edebilirdim bu konuda çok üzülüyorum, aldrıysaydım diye düşünüyorum ama inandığım değerler buna izin vermedi, vicdanım el vermedi”* (K16, 26, Fizyoterapist) sözleriyle, içsel bir gücün bunu engellediğini belirtmiştir. *“İnancım ile teskin ettim kendimi. Çünkü testlerimi yaptırmadım, her şey*

*Allaha emanet yani. İnançlı olmak gebelikle çok ilintili bir kavram bence inançlı olmasam şu an gebe de olmazdım”* diyen (K22, 27, Öğretmen) ise, sonsuz bir tevekkül ile teslim olduğunu ve yaratıcıdan gelecek her şeye razı olduğunu ifade etmiştir.

Dini inancın, kürtaj gibi biyoetik kararlarında önemli bir rol oynadığı görülmektedir. İslam hukukunda da kürtajın teşvik edilmediği ve anne yaşamını tehdit eden bir durum olması vb. istisnai durumlar dışında kürtaja izin verilmediği bilinmektedir (Shapiro, 2014: 483-494, Erşahin, 2002). İslam’da anne rahmindeki ceninin yaşama hakkı korunmaktadır. Tecavüz veya gayri meşru yollarla oluşan veya özürlü olan ceninin alınıp alınmaması konusu ise literatürde İslam hukuku çerçevesinde yerini bulmakta ve tartışılmaktadır (Özen, 2020). Dini inançların kürtaja yaklaşım biçimini etkilemesine dair yapılan araştırmalar da; çoğunlukla dini bağlılığın ve kişisel dindarlığın kürtajla ilgili tutumları etkilediği sonucuna ulaştıklarını söylemektedir (Tomal, 2001: 104). Bu çalışmada da katılımcıların verdikleri cevaplar, anne adaylarının inandıkları değerlerin kürtaja karşı duruşlarında ve verecekleri kararda belirleyici rol oynadığını destekler nitelikte olmuştur.

## SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Gebelik; bir kadın için en önemli yaşam olaylarından birisi olarak, biyolojik, fizyolojik, ruhsal ve manevi değişimleri tecrübe ettiği bir dönemdir. Çok boyutlu etkileri olan bu gebelik, plansız olduğunda ise her bir boyutunun nüfuzu artmaktadır. Biyolojik ve fizyolojik yönlerine ihtimam gösterilen gebeliğin görünmez yönleri olan ruhsal ve manevi boyutları ise ihmal edilmektedir. Gebeliğin rasyonel unsurları üzerinde yoğunlaşıp ruhsal ve manevi yönünün göz ardı edilmesi de bütüncül yaklaşmanın önünde büyük bir engel teşkil etmektedir. Zira manevi boyutu bireye derin bir anlam ve amaç duygusu sağlamaktadır. Bu anlam ve amaç duygusu ise bireye sıkıntı ve zorluk yaşadığı durumlarda umut kaynağı olabilmekte ve sorunlarıyla başı çıkmasında farklı bir perspektif sunabilmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı da, plansız gebelik yaşayan anne adaylarının yaşadıkları ortak deneyimleri ve zorlukları inceleyerek manevi desteğin koruyucu etkisi bağlamında plansız gebeliklerdeki rolünü araştırmak, gebelik sürecinde yaşadıkları tecrübeleri manevi ve psikolojik yönü ile ele alarak gebeliği ve anneliği anlamlandırma ve yorumlama biçimlerini incelemek, çevrelerinden ne tür desteği hangi düzeyde aldıklarını ve ne gibi beklentilerinin olduğunu öğrenmek, plansız gebelikten anneliğe geçişte manevi destek ihtiyacının doğasını tespit etmeye çalışarak bu hayati döneme bütüncül yaklaşım, plansız gebeliklerde manevi desteğin rolünü ortaya koymaya çalışmak olmuştur.

Nitel araştırmaların, nicel araştırmalara nispeten anlamı ve derinliği önelediği bilinmektedir. Bu sebeple nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan mülakat tekniğinin, bu tez çalışmasının konusu ve amacı için daha uygun olacağı düşünülmüştür. Yarı yapılandırılmış mülakat formu doğrultusunda 23-38 yaş arası, dini inancı İslam olan, plansız gebelik yaşayan ve doğurmaya karar vermiş 25 kadın ile görüşmeler yapılmıştır. Gönüllülük esası ile gerçekleştirilen ve gizlilik ilkesi hususunda bilgilendirilen katılımcılar ile yapılan görüşmeler ses kaydına alınmış, deşifresi yapıldıktan sonra betimsel analiz ve içerik analizi ile değerlendirilmiş ve bulgular ortaya konulmuştur.

Katılımcıların ilk olarak plansız gebeliklerini yorumlama süreci incelenmiş ve bulgular beş alt başlık altında değerlendirilmiştir. İlk başlıkta, planlı ve plansız gebelik kıyaslamasına ilişkin inceleme yapılmıştır. Katılımcılara kaçınıcı gebelikleri olduğu ve daha önce planlı gebelik yaşayıp yaşamadıkları sorulmuş ve planlı gebelik yaşayanlardan şu anki gebelikleri ile kıyaslama yapmaları istenmiştir. Planlı gebeliklerinde; “istek, heyecan duymak”, “sevinç hissetmek”, “özen göstermek” gibi temalar görülürken, plansız gebeliklerinde; “isteksizlik, yorgunluk hissetmek”, “korku, stresi üzüntü yaşamak”, “akışına bırakmak”, “duygusal yoğunluk yaşamak” gibi temalar ön plana çıkmış, plansız gebeliklerin kontrol dışında gerçekleşmesi durumunun aksine planlı gebeliklerde bireyin şartlara hazır olmasından dolayı daha olumlu duygular ile seyrettiği ortaya çıkmıştır.

Diğer yandan, katılımcılara plansız gebeliğin artı ve eksi yönlerine dair görüşleri sorulmuş 9’u zaman geçtikçe eksilerin azalıp artılarının daha fazla olmaya başladığını, 3’ünün artılarının daha fazla olduğunu düşündüğü, 2’sinin hangisini daha yoğun yaşadığını kestiremediği, 11’inin ise eksi yönlerinin daha fazla olduğunu düşündüğü tespit edilmiştir. Zaman geçtikçe artıların artmaya başladığını söyleyen katılımcıların süreç içerisinde plansız gebeliği kabullenip rasyonalize etmeye başladıkları, artılarının fazla olduğunu söyleyen katılımcıların erteleyip öteledikleri, ileriye dönük planlayıp cesaret edemedikleri bir duruma maruz kalmak başlangıçta zor da olsa plansız gebeliğe artık tümüyle olumlu baktıkları, eksilerinin daha fazla olduğunu söyleyen katılımcıların ise fiziksel ve duygusal olarak zor süreçlerden geçtikleri görülmüştür.

Ayrıca katılımcılara gebeliklerini öğrendiklerinde ne hissettikleri sorulmuş ve verdikleri cevapların “şaşkınlık-şok”, “üzüntü”, “endişe-kaygı”, “ağlama hissi”, “duygu karmaşası” temaları altında toplandığı tespit edilmiştir. Tahmin edildiği gibi, günlük rutinlerini beklenmedik bir şekilde bozan plansız gebelik haberini alan anne adayları ilk öğrendikleri anda olumlu duygular yaşamamıştır. Bir başka soruda ise, katılımcıların plansız gebelik sürecinde daha çok kime ihtiyaç duydukları sorulmuş; ilk sırada eşini söyleyen 22 kişi, annesini söyleyen 9 kişi olmuş ve devamında kayınvalide, aile, arkadaş gibi yakınlar listelenmiştir. İhtiyaç duyduğu desteği alan

katılımcılar bu durumdan memnuniyet duyduklarını dile getirirken beklentilerinin karşılık bulmadığını söyleyen katılımcılar ise serzenişte bulunmuşlardır.

Katılımcılara tekrar gebe kalmayı düşünecek olsalar bir şeyleri değiştirmek isteyip istemedikleri sorulduğunda verdikleri cevaplar incelendiğinde, anne adaylarının zihninde ideal bir gebelik algısının olduğu ve bu ideal gebeliğin “istekli ve planlı olmak”, “fizyolojik ve psikolojik olarak hazır olmak”, “eş desteği almak” “çocuklarının arasında yeterli yaş farkının olması” gibi şartlar ile şekillendiği görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer önemli başlığı olan plansız gebelik psikolojisi ve annelik algısı konusu üç alt başlık incelenmiştir. İlk olarak anneliğin anlamlandırılmasına dair temalar ele alınmış ve katılımcıların anneliği “sorumluluk sahibi olma”, “koşulsuz sevgi”, “merhamet”, “mucize ve lütuf” gibi temalar çerçevesinde anlamlandırdığı görülmüştür. İkinci olarak katılımcıların plansız gebelikteki adaptasyon süreçlerine ilişkin gebeliğe alışmak için neler yaptıkları ve bu süreçte neler yaşadıkları sorulmuş, verdikleri cevaplar değerlendirilmiş ve anne adaylarının büyük bir kısmının tevekkül ve şükür gibi dini/manevi başa çıkma mekanizmalarını kullandığı ve kendisini motive edecek unsurlar bulmaya çalıştığı, bir kısmının akışına bırakarak zaman geçtikçe kendiliğinden bu sürece uyum sağlamaya başladığını, küçük bir kısmının ise gebeliğini görmezden gelip yok sayarak alışmakta zorlandığını ifade ettiği tespit edilmiştir. Üçüncü olarak ise plansız gebelikte anne adayını bebeğini doğurup doğurmama kararını verme noktasında arada bırakan etmenlerin neler olabileceği konusu incelenmiş ve başlıca sebeplerin “maddi koşullar/ekonomik durum”, “eşi ile ilişkisi”, “hazır hissetmemek/sorumluluk almak istememek”, “sağlık problemleri”, “çocuk sahibi olmak”, “ailevi sorunlar”, “kaygı ve korku” faktörleri olduğu görülmüştür.

Plansız gebelik ve sosyal etkileşimin incelendiği üçüncü ana konu ise, üç başlık altında toplanmıştır. İlk olarak plansız gebelik ile birlikte sosyal yaşantılarındaki değişikliği belirlemek amacıyla katılımcılara, “Gebelik döneminde sosyal açıdan neler yaşıyorsunuz, sosyal yaşantınızdan bahseder misiniz? sorusu sorulmuş ve 5 kişinin sosyal yaşantısında pek bir değişikliğin olmadığını, 14 kişinin sosyal yaşantısının

oldukça sınırlandırılmış, 6 kişinin ise sosyal yaşantısının tamamen sona erdiğini söylediği, sosyal yaşantısında pek fazla değişiklik olmadığını söyleyenlerin ise çevresinden beklediği ilgi ve desteği alan kimselerin olduğu tespit edilmiştir. İkinci olarak ise katılımcılara çevrelerinin gebeliklerine karşı tepkilerinin nasıl olduğuna dair bir soru yöneltilmiş ve verilen cevapların “olumlu”, “olumlu gibi görünen olumsuz” ve “doğrudan olumsuz” dönütler olarak üç gruba ayrıldığı görülmüştür. Çevrelerinden olumlu tepki alanların motivasyonlarının yükseldiği, olumlu gibi görünen olumsuz ve doğrudan olumsuz tepki alanların ise katılımcıların enerjisini düşürüp karamsarlığa sürüklediği saptanmıştır. Üçüncü olarak ise katılımcıların gebelik süreçlerinde yakın ve uzak çevrelerinden ne gibi beklentileri olduğunu belirlemek amacıyla “çevrenizde gözlemlediğiniz tecrübeler de dayanarak gebelerin bu süreçte nasıl bir desteğe ihtiyacı var, sizce onlara nasıl destek sağlanabilir?” sorusuna verdikleri cevaplar incelenmiş; kendilerini manevi yönden destekleyip besleyecek kimselere ihtiyaç duyduklarını belirten “manevi destek beklentisi”, kendilerine yakınlık gösterilmesi sevgiyle yaklaşılmasını, iş yüklerinin hafifletilmesini talep ettikleri “ilgi ve yardım beklentisi”, doğuma hazırlanırken kendilerine destek vermesini istedikleri “doğum destekçisi beklentisi” gibi temaların öne çıktığı görülmüştür.

Son olarak ise plansız gebelikte manevi desteğin rolü ele alınmış ve dört alt başlık altınca incelenmiştir. İlk olarak gebelikte oryantasyon sürecinin bir parçası olan dini ve manevi süreçleri daha derinden incelemek maksadıyla plansız gebelikte ibadetlerin seyrine dair temalar belirlenmeye çalışılmış ve bunun neticesinde katılımcıların dini ve manevi tecrübelerinin “dua pratiği”, “namaz kılma” ve “Kur’an okuma” temaları altında gerçekleştiği tespit edilmiştir. İkinci olarak katılımcıların manevi destek algı ve ihtiyaçlarına dair görüşlerini değerlendirmek amacıyla profesyonel olarak manevi destek almaya ihtiyaç duyup duymadıkları ve böyle bir hizmeti almak isteyip istemediklerini belirlemek amacıyla, onlara dini ve psikolojik açıdan danışmanlık hizmeti verecek bir uzmandan destek almak isteyip istemeyecekleri sorulmuş ve hepsinden böyle bir desteği almayı istediklerine dair cevaplar gelmiştir. Üçüncü olarak gebelerin manevi destek uzmanlarından beklentilerine dair temaları belirlemek amacıyla “Bir manevi danışmanın size hangi konularda yardım etmesini isterdiniz?” sorusuna verilen cevaplar değerlendirilmiştir.

Katılımcıların manevi destek uzmanlarından, gebeliği kabullenme ve sürece adapte olmaları konusunda yol gösterici olup destek olmalarına dair “rehberlik etmesi beklentisi” ve bu süreçte yaşadıklarının ecrini hatırlatarak güdüleyen, yalnız olmadıklarını hissettiren, teselli eden, süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmalarını kapsayan “motive etmesi beklentisi” taşıdıkları belirlenmiştir. Dördüncü olarak ise gebelerin inançlarından aldıkları motivasyonları belirlemek amacıyla inançlarına yönelik bir destek bulup bulamadıklarına dair soruya verdikleri cevaplar ele alınmıştır. Katılımcıların çok büyük bir kısmı inancından büyük bir destek aldığını söylemiş, bir kısmı ise yalnızca inandığı dini değerlerin kürtajı düşünmesine engel olduğunu ifade etmiş ve gönülden bağlılık duydukları inançlarının bu önemli kararı almalarındaki rolünün büyüklüğünü vurgulamışlardır.

Katılımcıların gebelik dönemleri esas alındığında, kayda değer bir farklılık ortaya çıkmıştır. İlk trimesterde olduğunu belirten katılımcıların; duygularını daha yoğun ve derin yaşadığı, yaşadıkları şokun halen etkisinde oldukları, daha stresli ve gergin davrandıkları, ikinci trimesterde olduğunu söyleyen katılımcıların; gebeliklerini içselleştirmeye ve kendilerini anne olmaya daha hazır hissetmeye başladıkları, daha dingin ve dengeli bir ruh halinde oldukları, üçüncü trimesterde olduğunu ifade eden katılımcıların ise yaşadıkları sancılı dönemi bir şekilde atlattığı ve artık doğuma odaklanmaya başladıkları gözlemlenmiştir.

Katılımcıların tamamının Müslüman kadınlardan oluşması bulguların seyrini etkilemiş ve plansız gebelik sürecinde anne adaylarının hepsinin olumlu veya olumsuz dini başa çıkmayı çeşitli şekillerde kullandığı görülmüştür. Dindarlık düzeylerini tanımlayan herhangi bir bilgi olmamasına karşın, temelde ortaya çıkan çeşitli dini başa çıkma stillerinin, katılımcıların dindarlık düzeylerinin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Katılımcıları ortak bir çatı altında toplayan en önemli faktör ise manevi desteğe olan ihtiyaçlarını her satır arasında hissettirmeleri olmuştur. Plansız gebeliklerde manevi destek ihtiyacının karşılanmasında ise gebelerin hem yakın çevrelerine hem de sosyal hizmet veren kurum ve kuruluşlara büyük görev düşmektedir.

Bunlara ek olarak, gebelik süreçlerinde yakın çevrelerinden manevi destek gören veya psikolojik dayanıklılığı güçlü olan ve içsel motivasyonları ile kendilerini manevi yönden besleyebilen katılımcıların, çevrelerinden manevi destek görmeyen veya kendi motivasyon kaynaklarını keşfetme imkanı bulamayan katılımcılara kıyasla gebelik süreçlerinde daha az korku, üzüntü, stres ve gerginlik yaşadığı, duygusal yoğunluklarının nispeten daha stabil olduğu ve plansız gebeliğin olumsuz yönlerini daha az gündeme getirdikleri görülmüştür. Yapılan bir çok çalışma, plansız ve stresli geçen gebeliklerden doğan çocukların fiziksel ve bilişsel gelişim düzeylerinin daha zayıf olduğunu ve ilerleyen yaşamlarının daha olumsuz seyrettiğini söylemektedir (Berthelon vd., 2018; Coussons-Read, 2013; De La Rochebrochard ve Joshi, 2013; Sawhill vd., 2014; Bradley, 2013; Bahk vd., 2015; David, 2006). Plansız gebeliklerin bu uzun soluklu etkisi düşünüldüğünde, anne adaylarının manevi yönden desteklenmesi yalnızca daha sağlıklı bir gebelik dönemi geçirmelerinin sağlamayacak, aynı zamanda dünyaya gelecek çocukların yaşamlarında koruyucu önleyici bir işlev görecektir.

Araştırmanın teorik çerçevesinde değinilen “baba desteğinin rolü” konusu, bulguları değerlendirirken hem plansız gebelik yaşayan kadınların ideal gebelik algılarında “eş desteği almak” faktörü olarak, hem de gebelik süreçlerinde desteğine en çok ihtiyaç duydukları kimselerde ilk sırada “eşlerinin” yer almasıyla karşımıza çıkmış ve babaların plansız gebeliklerdeki rolüne dair bütünsel bir perspektif sunmuştur. Bu çalışma her ne kadar plansız gebelik yaşayan kadınları öncelikle olsa da, anne adayından sonra bu süreci en çok etkileyen ve bu süreçten en çok etkilenen kişi olarak baba adayları da gündeme gelmiştir. Bu sebeple, ihmal edilen bir konunun paydaşı olan babanın da müstakil çalışmalarda yerini alması elzem görünmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları kapsamında söylemek gerekir ki, bu çalışmanın bulguları herhangi bir genelleme niteliği taşımamaktadır ve görüşme yapılan 25 katılımcının kendi gebelik hikayesi ile sınırlıdır. Her ne kadar böyle bir şart aranmasa da katılımcıların hepsi evli ve dini inancı İslam olan bireylerle sınırlı olmuştur. Katılımcıların eğitim ve sosyoekonomik durumlarının bilgisi alınmış olsa da bu

konudaki farklılıkların plansız gebelikte etkilerinin olup olmadığı açık ve net bir şekilde ortaya konulamamıştır.

Bu çalışmanın bulguları ve araştırma esnasında yapılan gözlemler doğrultusunda plansız gebelik yaşayan kadınların bu süreçlerini daha sağlıklı yürütmelerinde yardımcı olmak için verilebilecek öneriler şu şekilde sıralanabilir:

Plansız gebelik konusunda yapılacak akademik çalışmalara ilişkin öneriler:

- Plansız gebeliklerde yaşanan sıkıntıların çözümü noktasında alınabilecek tedbirleri belirlemek amacıyla, nicel veya karma araştırma yöntemleri de kullanılarak daha büyük bir örneklem ile daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada çok sınırlı bir şekilde bahsedilen plansız gebelik sürecinde olumlu/olumsuz dini başa çıkma, plansız gebeliklerde manevi desteğin psikolojik dayanıklılığa etkisi vb. çalışmalar yapılabilir.
- Plansız gebeliklerde sürecin paydaşı ve ebeveynlerden birisi olan eş de bu durumdan etkilenmektedir. Doğrudan baba ve eş rolünü de baz alan, baba adaylarının dini/manevi yaşamlarının, inançlarına dair motivasyonlarının ve başa çıkmalarının plansız çocuk sahibi olmaları durumuna etkisini konu alan müstakil çalışmalar yapılabilir.
- Dini başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve plansız gebelikler birlikte çalışılarak bu konuların birbirleri arasındaki ilişkileri ve sınırlılıkları belirlenebilir.
- Plansız gebelikleri farklı açılardan ve daha bütüncül ele almak için; plansız gebeliklerde dini başa çıkma ölçeği, plansız gebeliklerde manevi desteğin rolü ölçeği, plansız gebeliklerde MDR ihtiyacı ölçeği gibi ölçekler geliştirilebilir.
- Plansız gebelikler inanç, yaş ve gebelik haftası gibi değişkenlere göre incelenebilir.

Plansız gebelik yaşayan anne adaylarına dair aile ve çevrelerine yönelik bireysel bazda öneriler:

- Bilinmeyen bir sürece hazırlıksız yakalanıp bununla baş başa kalan anne adayının dinlenilmeye, şefkat ve merhametle karşılanmaya ihtiyacı var. Klasikleşmiş ve anne adayının yaşadığı sıkıntılara hiçbir faydası olmayacak cümleler yerine, “nasıl hissediyorsun?”, “bir ihtiyacın var mı, senin için ne yapabilirim?” gibi sorular ile yanında olduğunu hissettirmek anne adayını rahatlatıp mânen destekleyecektir.
- Plansız gebelerin yakınlarının, anneliğe dair teşvik edici, ümit veren, pozitif yaklaşım üslubunu benimsemesi, anne adayının manevi iyi oluşunu oldukça etkilemektedir.
- Plansız gebelerin, olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkmakta zorlandığının fark edildiği an manevi ve psikolojik destek almaları için yönlendirilmeleri gerekmektedir.

Uygulanan manevi destek hizmetinin nasıl gerçekleştirileceğine dair manevi destek uzmanlarına dair öneriler:

- Planlı gebelere ayrı, plansız gebelere ayrı manevi destek hizmeti verilmelidir.
- Verilen destek plansız gebe merkezli olmalı, onun bireysel deneyimi hakkında söyledikleri dinlemelidir. Koşullar ve değerler büyük farklılıklar gösterdiğinden genellemeler veya varsayımlar yapmaktan kaçınılmalıdır.
- Anne adayına bu süreçte hissettiği suçluluk, duygusal yoğunluk ve yaşadığı çatışan duyguların normal olduğu anlatılmalıdır.
- Plansız gebenin olumsuz duygu ve korkularını açıkça ifade etmesine imkan verilmeli, bu endişe ve korkuları yaşayan tek kişi olmadığı, karşılaştığı bu sürpriz durum karşısında endişelenmesinin en doğal hakkı olduğu ifade edilerek desteklenmelidir.
- Anne adayının ihtiyaçlarının önemi ve meşruiyeti takdir edilmelidir. Yaşadığı sıra dışı süreçte destek bekleyen gebenin ihtiyaçlarının bir başkası tarafından da fark edilip onaylanması onu yüreklendirecektir.
- Bireylerin mevcut ve olası sorunlarının yanı sıra manevi ihtiyaçları da tanımlanmalı, bu ihtiyaçların karşılanması noktasında iş birliği yapılmalı ve

bireylerin tespit edilen manevi kaynaklarını harekete geçirmesi için destek olunmalıdır.

- Manevi destek, gebeyi dönüştürmek ya da onun bakış açısını değiştirmek için değil, ifade ettiği manevi ihtiyaçlara cevap vermek için olmalıdır.

Plansız gebeliklere yönelik kurumsal olarak yapılabilecek çalışmalara yönelik öneriler:

- Plansız gebelik yaşayan anne adaylarına deneyimlerini dile getirme fırsatları sunan destek ağları oluşturulabilir. Böylece kendisi ile benzer deneyimleri yaşayan kimseler ile temas kuran gebe, anlaşıldığını ve yalnız olmadığını hissetmekte zorluk çekmeyecektir.
- Gebelik dönemi ve doğum sonrasında yönelik kadınların yaşadığı psikolojik ve fizyolojik değişikliklere dair çeşitli müdahale ve destek programları olmasına karşın, plansız gebelik özelinde kadının yeni rolüne ve sorumluklarına uyum sağlamasını kolaylaştıracak hiç bir müdahale programı planlanmamıştır. Plansız gebelik yaşayan anne adayının değişen dünyasına adapte olmasında yardımcı olacak, sosyal destek alabileceği platformlar oluşturulmalıdır.

## KAYNAKÇA

Alport Gordon W.,	<b>The Individual and His Religion</b> , Macmillan Company, New York, 1965.
American Psychological Association,	<b>Ethical principles of psychologists and code of Conduct</b> , 2010, Washington, DC: Author.
Arslan İlkay, Mete Samiye,	“Beklenmeyen Gebelikler”, <b>Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi</b> , 2004, S.8(1).
Altıntaş Muhammed Esad,	“Hastanelerde Gerçekleştirilen Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Hizmetleri Üzerine Nitel Bir Araştırma (Kayseri Örneği)”, <b>Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi</b> , 2018, S.7.
Ayten Ali,	<b>Tanrı’ya Sığınmak: Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma</b> , İstanbul, İz Yayıncılık, 2012.
Ayten Ali,	“Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?”, <b>Din, Erdem ve Sağlık</b> , Ed.: Ali Ayten, İstanbul, Çamlıca Yayınları, 2015.
Ayten Ali,	<b>Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma</b> , İstanbul, Marmara Akademi Yayınları, 2018.
Ayten Ali, Göcen Gülüşan, Sevinç Kenan, Öztürk E. Eyyüp,	“Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, <b>Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi</b> , 2012, C.12, S.2, s.45-79.

Bahk Jinwook, Yun Sung-Cheol, Kim Yu-mi, Khang Young-Ho,	“Impact of unintended pregnancy on maternal mental health: a causal analysis using follow up data of the Panel Study on Korean Children (PSKC)”, <b>BMC Pregnancy Childbirth</b> , 2015, S.15(85).
Barrett Geraldine, Wellings Kaye,	“What Is A ‘Planned’ Pregnancy? Empirical Data From A British Study”, <b>Social Science &amp; Medicine</b> , 2002, S.55.
Barton Katherine, Redshaw Maggie, Quigley Maria A, Carson Claire,	“Unplanned pregnancy and subsequent psychological distress in partnered women: a cross-sectional study of the role of relationship quality and wider social support”, <b>BMC Pregnancy and Childbirth</b> , 2017.
Batan S Nazlı, Ayten Ali,	“Dini Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Araştırma”, <b>Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi</b> , 2015, S.15(3), s.67-92.
Berthelon Matias, Kruger Diana, Sanchez Rafael,	“Maternal Stress during Pregnancy and Early Childhood Development”, <b>IZA Institute of Labor Economics</b> , 2018, S.11452.
Bjelica Artur,	“The Phenomenon of Pregnancy a Psychological View”, <b>Via Medica</b> , 2018, S.89(2).
Bollen Alex,	“Supporting Women In The Transition To Motherhood: A Research Overview”, <b>Perspective</b> , 2015, S.26.
Bostancı Banu,	“Sağlık Çalışanlarının Fark Edilmeyen Gebeliklerle İlgili Farkındalık Ve Tutumları”, Yüksek Lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.

Bradley Sarah E. K.,	“The consequences of unintended pregnancy on child health” Population Association of America annual conference, Session 6, 2013,
Büyüköztürk Şener, Çakmak Ebru Kılıç, Akgün Özcan Erkan, Karadeniz Şirin, Demirel Funda,	<b>Bilimsel Araştırma Yöntemleri</b> , 2014, Ankara, Pegem Akademi Yayınları.
Castano Jhon Henry Osorio, Gazquez Maria de los Angeles, Carrascal Gloria Carvajal,	“Preparation for Motherhood during Pregnancy: a Concept Analysis”, <b>Invest. Educ. Enferm</b> , 2017, S.35(3).
Cebeci Suat,	“Bir Din Öğretimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik”, <b>Değerler Eğitimi Dergisi</b> , 2010, S.8(19), 53-69.
Cetin Irene, Assandro Paola, Massari Maddalena, Sagone Antonella vd.,	“Breastfeeding During Pregnancy: Safety and Socioeconomic Status”, <b>Journal of Human Lactation</b> , 2013, S.30(1).
Chandler Cynthia K.,	Miner Holden Janice, Kolander Cheryl A., “Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practice”, <b>Journal of Counseling &amp; Development</b> , 1992, S.71.

Contractor Sariya Cheruvallil, Rye Gill,	“Motherhood, Religions and Spirituality”, <b>Religion and Gender</b> , 2016, S.6(1).
Corey Gerald,	“Integrating Spirituality in Counseling Practice”, <b>American Counseling Association</b> , 2006.
Coussons-Read Mary,	“Effects of prenatal stress on pregnancy and human development: Mechanisms and pathways”, <b>Obstetric Medicine</b> , 2013,S.6,s.52-57.
Creswell, John W,	<b>Eğitim Araştırmaları</b> , Edam, İstanbul, 2019.
Cutrona Carolyn E, Russell Daniel Wayne	“The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress”, <b>Advances in Personal Relationships</b> , 1983, S.1, s.37-67
Çalışkan Binnaz Gür, Doğan Burcu, Olçum Gülçin Güngör,	“Kırsal Bölgede Yaşayan Kadınların Aile Planlaması Yöntemi Tercihlerine Yaş Ve Eğitimin Etkisi”, <b>Türkiye Aile Hekimliği Dergisi</b> , 2014, S.18(4).
Daniel N. Stern, Nadia Bruscheiler- Stern, Alison Freeland,	<b>The Birth Of A Mother</b> , New York, Basic Books, 1998.
David Henry P,	“Born Unwanted, 35 Years Later: The Prague Study”, <b>Reproductive Health Matters</b> , 2006, S.14(27), s.181-190.

Deklava Liana, Lubina Kristiana, Circenis Kristaps, Sudraba Velga,	“Causes Of Anxiety During Pregnancy”, <b>Procedia - Social and Behavioral Sciences</b> , 2015, S.205.
De La Rochebrochard Elise, Joshi Heather,	“Children Born After Unplanned Pregnancies and Cognitive Development at 3 Years: Social Differentials in the United Kingdom Millennium Cohort”, <b>American Journal of Epidemiology</b> , 2013, S.178(6), s.910-920.
Demiryay Ayça,	“Gebe Kadınların Algıladıkları Fiziksel ve Emasyonel Yakınmalar”,Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,2006.
Diyanet İşleri Başkanlığı	<b>Türkiye’de Dini Hayat Araştırması</b> , 2014, Ankara
Doğan Mehmet,	<b>Büyük Türkçe Sözlük</b> , İz Yayıncılık, İstanbul, YeniŞafak, 1996.
Düzgüner Sevde,	<b>Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: “Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz”</b> , Ensar Neşriyat, 2016, S.1.
Ekşi Halil, Takmaz Zeynep, Kardaş Selami,	“Spirituality in Psychotherapy Settings: “A Phenomenological Inquiry into the Experiences of Turkish Health Professionals”, <b>Spritual Psychology and Counseling</b> , 2015.
Ersoy Ebru, Karasu Yetkin, Çelik Esra Yaşar, Ersoy Ali Özgür, Tokmak	“Gebeliği Plansız Olan Kadınların Kişisel Özellikleri Ve Kontrasepsiyon Hakkındaki Düşünceleri”, <b>Journal of Clinical and Experimental Investigations</b> , 2015, S.6(3).

Aytekin, Taşçı Yasemin,	
Erşahin Mehmet,	”İslam Hukuku Açısından Aile Planlaması, Kürtaj ve Çocuk Sahibi Olma”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2002.
Esmeray Nicole,	“Gebelik Deneyimleri Ölçeği”nin Türkçe Geçerlilik Güvenilirlik Çalışması”, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016.
Fawcett Jacqueline,	“Body Image and the Pregnant Couple”, <b>Matern Child Nurse J</b> , 1978, S.3, s.227-233.
Fidan Fatma,	“Tekli Ve Çoğul Gebelik Yaşayan Kadınların, Gebeliklerinin İki Ve Üçüncü Trimesterinde Depresyon, Anksiyete Ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
Figueiredo Barbara, Field Tiffany, Diego Miguel, Reif Maria Hernandez,	“Partner Relationships During The Transition To Parenthood”, <b>Journal of Reproductive and Infant Psychology</b> , 2008, S.26 (2).
Flett Gordon L., Blankstein kirk R., Kleinfeldt Sandi,	Depression And Causal Attributions For Unexpected Stressful Events, <b>Social Behavior and Personality: An International Journal</b> , 1991, S.19.
Frame Marsha Wiggins,	<b>Integration Religion And Spirituality Into Counseling: A Comprehensive Approach</b> , Pacific Grove, CA: Brooks/Cole 2003.

Fromm Erich,	<b>Sevme Sanatı</b> , Say Yayınları, İstanbul, 1985.
Garcia-Leon M. A., Coparros-Gonzales R. A., Romero- Gonzales B., Gonzales-Perez R., Peralta-Ramirez I.,	“Resilience as a protective factor in pregnancy and puerperium: Its relationship with the psychological state, and with Hair Cortisol Concentrations”, <b>Midwefry</b> , 2019, S.75, s.138-145.
Göcen Gülüşan,	“Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dinî Başa Çıkma Süreçleri Ve Dinî Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma”, <b>İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi</b> , 2015, S.32.
Göcen Gülüşan,	<b>Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü</b> , İstanbul, Dem Yayınları, 2014.
Gügen Büşra,	“Gebelik Sürecindeki Kadınlarda Manevi İyi Oluş İle Hayat Memnuniyeti İlişkisi,” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
Haghighat Masoumeh, Mirghafourvand Mojgan, Charandabi Sakineh Mohammad- Alizadeh, Malakouti Jamileh, Erfani Mirmohsen	“The Effect of Spiritual Counseling on Stress and Anxiety in Pregnancy: A Randomized Controlled Clinical Trial”, <b>Iranian Red Crescent Medical Journal</b> , 2018, S.20(4).

Hedayat KM, Shooshtarizadeh P, Raza M,	“Therapeutic Abortion In Islam: Contemporary Views Of Muslim Shiite Scholars And Effect Of Recent Iranian Legislation”, <b>Journal of Medical Ethics</b> , 2006, S.32(11).
Hood Ralph W., Hill Peter C., Spilka Bernard,	<b>The Psychology of Religion</b> , The Guilford Press, New York, 2009.
Horozcu Ümit,	“Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”, <b>Milel ve Nihal</b> , 2010, S.7(1).
Horozcu Ümit,	“Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları”, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.
Hökelekli Hayati,	<b>Din Psikolojisi</b> , 1993, Ankara, Diyanet Vakfı Yayınları.
Huizink Anja C., vd.,	“Is Pregnancy Anxiety a Distinctive Syndrome?”, <b>Early Human Development</b> , 2004, S.79.
Jesse D. Elizabeth,	“The Effect of Faith or Spirituality in Pregnancy: A Content Analysis”, <b>Journal of Holistic Nursing</b> , 2007, S.25(3).
Joaquim Rui Mateus, vd.,	“Psychobiology of Sadness: Functional Aspects in Human Evolution”, <b>EC Psychology and Psychiatry</b> , 2018, S.7(12).
Johnson Katherine M. vd.,	“The Impact of Pregnancy on Resilience in Women Seeking Obstetric Care at an Urban Community Health Center”, <b>Ann Pregnancy Care</b> , 2017, S.1(1).
Jung Carl Gustave	<b>Modern Man in Search of a Soul</b> , 2005, Routledge Classics

Karaçam Zekiye, Şeni Emine, Amanak Keziban,	“Effects Of Unplanned Pregnancy On Neonatal Health İn Turkey: A Case–Control Study”, <b>International Journal of Nursing Practice</b> , 2010, S.16.
Karamustafa Fatma Cansu,	“Postpartum Depresyonda Evlilik Doyumu Ve Benlik Saygısının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
Karataş Kasım, Baloğlu Mustafa,	“Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”, <b>Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi</b> , 2019, S.19(1).
Kardavi Yusuf el-,	<b>İbadet</b> , çev. Hüsamettin Cemal, Pınar Matbaacılık, Trabzon, 1986.
Kartal Yasemin Aydın, Karaman Tuğba,	“Doğuma Hazırlık Eğitiminin Gebelerde Prenatal Bağlanma ve Depresyon Riski Üzerine”, <b>Zeynep Kamil Tıp Bülteni</b> , 2018.
Kavas Erkan, Kavas Nurgül,	“Spiritual Support Perception (Ssps) Scale: Development, Validity And Reliability”, <b>Turkish Studies</b> , 2014, S.9(2).
Kesgin Bedrettin, Erdem Metin,	“Türkiye’de Manevi Destek Hizmetlerinin Kurumsallaşması”, <b>Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi</b> , 2018, S.8(16).
Khajehei Marjan,	“Mental Health Of Perinatal Women”, <b>World Journal of Obstetrics and Gynecology</b> , 2015, S.4(2).
Kılıç Derya,	“Gebelik Sürecinde Dini Manevi Yaşam Üzerine Nitel Bir Araştırma”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.

Kılınçer Hatice,	“Tıp, Psikoloji Ve İlahiyat Öğrencilerinin Türkiye’deki Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Uygulamalarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
Kim Theresa HM, Connolly Jennifer A., Tamim Hala,	“The Effect Of Social Support Around Pregnancy On Postpartum Depression Among Canadian Teen Mothers And Adult Mothers In The Maternity Experiences Survey”, <b>BMC Pregnancy and Childbirth</b> , 2014, S.14.
Klerman Lorraine V.,	“The Intendedness of Pregnancy: A Concept in Transition”, <b>American Journal of Maternal/Child Nursing</b> , 2000, S.4.
Koç Mustafa,	“Manevî-[Psikolojik] Danışmanlık ile İlgili Batı’da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma”, <b>Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi</b> , S.12(2), s.201-237.
Koenig Harold G.,	“Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications”, <b>International Scholarly Research Network Psychiatry</b> , 2012.
Koren Ainat, Barbara Mawn,	“The Context Of Unintended Pregnancy Among Married Women In The USA”, <b>J Fam Plann Reprod Health Care</b> , 2010, S.36(3).
Korkmaz Sezai,	“Manevi Destek Hizmetleri: Wilhelm Schmid’in Yaklaşımı”, <b>Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi</b> , S.10(52), S.1359-1366.
Köse Ali,	Freud ve Din, 2000, İstanbul, İz Yayıncılık.
Köse Ali, Ayten Ali,	<b>Din Psikolojisi</b> , Sistem Matbaacılık, İstanbul, 2012,

Köse Ali,	“Kuran Okumak İnsanı Neden Rahatlatır?”, (Çevrimiçi), <a href="http://www.aktuelpsikoloji.com/kuran-okumak-insani-neden-rahlatir-7272h.htm">http://www.aktuelpsikoloji.com/kuran-okumak-insani-neden-rahlatir-7272h.htm</a> , Erişim Tarihi: 10.04.2020.
Kroelinger Charlan D., Oths Kathryn S.,	“Partner Support and Pregnancy Wantedness”, <b>Birth</b> , 2000, S.27(2).
Kubbealtı Akademisi Kültür ve Sanat Vakfı,	“Gebelik”, (Çevrimiçi), <a href="http://www.lugatim.com">www.lugatim.com</a> . Erişim Tarihi: 14.09.2019.
Kubbealtı Akademisi Kültür ve Sanat Vakfı,	“Maneviyat”, (Çevrimiçi), <a href="http://www.lugatim.com">www.lugatim.com</a> ., Erişim Tarihi: 10.01.2020
Kuşu Nesim, Akyüz Gamze,	“Gebelikte Ruhsal Durum”, <b>Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi</b> , 2001, S.23.
Kula Naci,	“İstenmedik Ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral Ve Manevî Desteğin Önemi”, <b>Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi</b> , 2006, S.6(2).
Küçükkaya Burcu, vd.,	“Gebelik Dönemlerine Göre Gebelerin Doğum ve Postpartum Döneme İlişkin Endişeleri”, <b>Özgün Araştırma</b> , Edirne, 2018, S.4(1).
Lee Hyunhwa, Cranford James A,	“Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents internalizing and externalizing behaviors? A study of Korean adolescents”, <b>Drug and Alcohol Dependence</b> , 2008, S.96 (3), s.213-221.

Leipold Bernhard, Greve Werner,	“Resilience A Conceptual Bridge Between Coping and Development”, <b>European Psychologist</b> , 2009, S. 14(1), s.40-50.
Levison Chris,	<b>Spiritual Care Matters</b> , NHS Education for Scotland, 2009.
Liamputtong Pranee,	“Motherhood, Risk And Responsibility: Infant Care In Northern Thailand”, <b>Journal of Family Studies</b> , 2009, S.15.
Lizbon Bildirgesi	“Lizbon Bildirgesi”, 1981, (Çevrimiçi), www. <a href="http://sbu.saglik.gov.tr/hastahaklari/lizbon.htm">http://sbu.saglik.gov.tr/hastahaklari/lizbon.htm</a> Erişim: 10.02.2020
Maharlouei, Najmeh	“The Importance of Social Support During Pregnancy”, <b>Women's Health Bulletin</b> , 2016, S.3(1).
Manap Jamiah, vd.,	“How Do Mothers Nurture Love Via Parenting?”, <b>Jurnal Psikologi Malaysia</b> , 2015, S.29(2).
Massar Karlijn, Buunk Abraham P., Grujters Stefan L. K.,	“Pregnant Women’s View on Their Relationship: A Comparison With Nonpregnant Women”, <b>Interpersona: An International Journal On Personal Relationships</b> , 2013, S.7, s.272.
Masten Ann S, Obradovic Jelena,	“Competence and Resilience in Development, <b>Annals New York Academy Sciences</b> , 2006, S. 1094(1), s.13-27.
McDowell Josh, Stewart Ed,	<b>İstenmeyen Gebelik</b> , Yeni Yaşam Yayınları, İstanbul 2008.
Mellers Barbara, vd.,	“Surprise: A belief or an emotion?”, <b>Progress in Brain Research</b> , 2013, S.202, s.3-19.

Mercer Ramona T,	“Becoming a Mother Versus Maternal Role Attainment”, <b>Journal of Nursing Scholarship</b> , 2004, S. 36(3), s.226-232.
Mermer Gülengül, vd.,	“Gebelik ve Doğum Sonrası Dönemde Sosyal Destek Algısı Düzeylerinin İncelenmesi”, <b>Psikiyatri Hemşireliği Dergisi</b> , 2010, S.1(2).
Metin Ayşe,	“Gebelerin Algıladıkları Sosyal Destek İle Prenatal Bağlanma Arasındaki İlişki”, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
Milgrom Jeannette, vd.,	“Social Support-A Protective Factor for Depressed Perinatal Women?”, <b>International Journal of Environmental Research and Public Health</b> , 2019, S.16.
Milli Eğitim Bakanlığı,	<b>Gebelik ve Fetüs Fizyolojisi</b> , Ankara, 2012.
Mutmainnah Muthia, Afiyanti Yati,	“The Experiences Of Spirituality During Pregnancy And Child Birth In Indonesian Muslim Women”, <b>The Second International Nursing Scholar Congress of Faculty of Nursing, Universitas Indonesia</b> , 2019.
Mycroft Rachel, Taha Sarah,	“Fear of Childbirth (Tokophobia) and Traumatic Experience of Childbirth: Best Practice Toolkit”, <b>NHS London Clinical Networks</b> , 2018.
Neuman W. Lawrence,	<b>Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar</b> , 2017, çev. Sedef Özge, c.1., Yayın Odası, Ankara

NHS England –	“NHS Chaplaincy Guidelines 2015 Promoting Excellence in Pastoral”, <b>Spiritual &amp; Religious Care</b> , 2015.
Niaghiha Masoumeh,	“Spiritual Well-Being And Life Satisfaction In Pregnant Women: The Mediating Role Of Social Support”, <b>Social Health and Behaviour</b> , 2019, S.2.
Nickless Tiffany,	“The Role Of Religion And Spirituality In Counseling”, California Polytechnic State University, 2011.
Omidvar Shabnam, vd.,	“Associations Of Psychosocial Factors With Pregnancy Healthy Life Styles”, <b>Plos One</b> , 2018, S.13(1)
Oxford Wordpower Dictionary,	Oxford University Press, 2010.
Özcan Handan, Arar İbrahim, Çakır Abdullah,	“Babalar ve Gebelik Süreci”, <b>Zeynep Kamil Tıp Bülteni</b> , 2018, S.49(1).
Özçalkap Nurten,	“Adıyaman İl Merkezinde Gebelerin Gebelik ve Anneliğe Uyumlarının Karşılaştırılması,” Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
Özen Nurgül,	“İslam Hukukuna Göre Kürtaj İle İlgili Görüşlerin Ve Delillerin Değerlendirilmesi: Bosna Örneği”, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
Özkan İlkay Arslan, Mete Samiye,	“Pregnancy Planning and Antenatal Health Behaviour: Findings From One Maternity Unit In Turkey”, <b>Elsevier</b> , 2008, S. 26.

Öztürk Ecem Alım Gelenbe,	“Gebelikte Depresyon Belirtilerinin Ortaya Çıkmasında Psikososyal Faktörlerin Ve Kişilerin Psikolojik Dayanıklılığının Etkileri”, Yüksek Lisans Tezi, Beyken Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
Öztürk Nalan, Aydın Nazan,	“Anne Ruh Sağlığının Önemi”, <b>Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi</b> , 2017, S.2.
Pakzad Mona, vd.,	“The Correlation between Islamic Lifestyle and Pregnancy-Specific Stress: A Cross-Sectional, Correlational Study”, <b>Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences</b> , 2018, S.6(6).
Pargament Kenneth, Ano Gene G., Wachholtz Amy B.,	“The Religious Dimension Of Coping Advances In Theory, Research, And Practice”, <b>Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality</b> , Ed.: Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park, The Guilford Press, New York, 2005.
Pargament Kenneth, vd.,	“The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping”, <b>Religions</b> , 2011, S.2.
Park Crystal L.,	“Religion and Meaning”, <b>Handbook Of The Psychology Of Religion And Spirituality</b> , The Guilford Press, New York, 2005.
Plumb Alison M.,	“Spirituality and Counselling: Are Counsellors Prepared to Integrate Religion and Spirituality into Therapeutic Work with Clients?”, <b>Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy</b> , 2011, S.45(1).
Population Council,	“Conceptualizing and Measuring Unintended Pregnancy and Birth: Moving the Field Forward”, Step Up Meeting Report, <b>Accra: Population Council</b> , 2015.

Price Sheri, Lake Margaret, Breen Glenn, Carson Glenada, Quinn Colleen, O’connor Thomas	“The Spiritual Experience of High-Risk Pregnancy”, <b>JOGNN</b> , 2007, S.36, s.63-70
Renk Kimberly, vd.,	“Mothers, Fathers, Gender Role, and Time Parents Spend With Their Children”, <b>Sex Roles</b> , 2003, S.48 (7/8).
Resmi Gazete	“Hasta Hakları Yönetmeliği”, 1998, (Çevrimiçi), <a href="http://www.sbu.saglik.gov.tr/hastahaklari/yonetmelik.htm">www.sbu.saglik.gov.tr/hastahaklari/yonetmelik.htm</a> , Erişim: 10.02.2020.
Rieg Linda S., Mason Carolyn H., Preston Kelly,	“Spiritual Care: Practical Guidelines for Rehabilitation Nurses”, <b>Rehabilitation Nursing</b> , 2006, S.31(6).
Rio Carlos Del M., White Lyle J.,	“Maneviyatı Dindarlıktan Ayırmak: Hilomorfik Bir Bakış Açısı”, çev. Selma Baş, <b>Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi</b> , 2016, S.37(1).
Rosand Gun-Mette B, vd.,	“Partner Relationship Satisfaction And Maternal Emotional Distress In Early Pregnancy”, <b>BMC Public Health</b> , 2011, S.11(161).
Ross Julianne J., Kennedy Gerard A., Macnab Francis,	“The Effectiveness Of Spiritual/ Religious Interventions In Psychotherapy And Counselling: A Review Of The Recent Literature”, <b>Melbourne: PACFA</b> , 2015.

Rutter Michael,	“Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding”, <b>Annals New York Academy of Sciences</b> , 2006, S. 1094(1), s.1-12.
Saad Marcelo, Medeiros Roberta de,	“Programs of religious/spiritual support in hospitals - five “Whies” and five “Hows”, Philosophy”, <b>Ethics, and Humanities in Medicine</b> , 2016, S.11(5).
Sawhill Isabel, Karpilow Quentin, Venator Joanna,	“The Impact of Unintended Childbearing on Future Generations”, <b>The Brookings Institution</b> , 2014, s.1-30.
Sayın Esmâ,	<b>Dua Terapisi</b> , Nesil Yayınları, İstanbul, 2011.
Seguin Louise, Potvin L., St-Denis Michegla, Loïselle Jacinthe,	“Socio-environmental factors and postnatal depressive symptomology: A longitudinal study”, <b>Women Health</b> , 1999, S.29, s.57–72.
Seyyar Ali,	“Dünyada ve Türkiye’de Manevi Bakım Hukuku”, 2014, (Çevrimiçi), <a href="http://www.manevibakim.com/bilim_alanlari/manevi_bakim/makale_17.pdf">http://www.manevibakim.com/bilim_alanlari/manevi_bakim/makale_17.pdf</a> , Erişim: 10.05.2020.
Schetter Christine Dunkel,	“Psychological Science on Pregnancy: Stress Processes, Biopsychosocial Models, and Emerging Research Issues”, <b>The Annual Review of Psychology</b> , 2011.
Schetter Christine Dunkel, Tanner Lynlee,	“Anxiety, Depression And Stress In Pregnancy: Implications For Mothers, Children, Research, and Practice”, <b>Current Opinion Psychiatry</b> , 2012, S.25(2).

Seidman Irving,	<b>Interviewing as Qualitative Research</b> , New York, Teachers College Press, 2006.
Shapiro Gilla K.,	“Abortion law in Muslim-majority countries: an overview of the Islamic discourse with policy implications”, <b>Health Policy and Planning</b> , 2014, S.29(4).
Shea Alison K., Steiner Meir,	“Cigarette Smoking During Pregnancy”, <b>Nicotine &amp; Tobacco Research</b> , 2008.
Sözeri Cefariye,	“Gebelikte Psikososyal Sağlığın Değerlendirilmesinin Doğum Sonu Depresyonu Belirlemedeki Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2011.
Stadtlander Lee, Anxiety and Pregnancy,	<b>The International Journal Of Childbirth Education: The Official Publication Of The International Childbirth Education Association</b> , 2017, S.32(1).
<b>Student’s Dictionary,</b>	Best Publishing, 2008.
Sulmasy Daniel P,	“A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life”, 2002, <b>Gerontologist</b> , S.42, s.24 - 33.
Şentürk Habil,	<b>İbadet Psikolojisi</b> , İz Yayıncılık, İstanbul, 2009.
Şirin Turgay,	“Manevi Danışma ve Rehberlik’te Yeni Bir Model Önerisi: İ.H.S.A.N. Modeli ve Vaka Sunumu”, 2016, <b>Manevi Danışmanlık ve Rehberlik</b> , c.1, Ed.: Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz, İstanbul, Dem Yayınları

Taner Selda,	“Planlanmamış Gebeliklerin Doğum Sonrası Erken Dönemdeki Annelik Davranışına Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
Teber Mehmet,	<b>Annenin Ruh Halleri</b> , Hayy Kitap, İstanbul, 2018.
Temiz Yunus Emre,	“Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Olarak Dua”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
Tomal Annette,	“The Effect of Religious Membership on Teen Abortion Rates”, <b>Journal of Youth and Adolescence</b> , 2001, S.30.
Topuz İlhan,	<b>Din Görevlilerinin Manevî Danışmanlık Yeterlilikleri</b> , Manas Yayınları, Isparta, 2014.
Toussaint Loren, Webb John R., Keltner Whitney,	“Religion, Spirituality and Mental Health”, <b>The Psychology of Religion and Spirituality for Clinicians</b> , Routledge, New York, 2012.
Tudiver Fred, Tudiver Judy,	“Pregnancy and Psychological Preparation for Parenthood”, <b>Can Fain Physician</b> , 1982, S. 28.
Tuğrul Yasemin Gezer,	“Dindar Kadınların Annelik Algısı: Reçel Blog ve Müslüman Anneler Blogunun Karşılaştırmalı Analizi”, <b>Fe Dergi</b> , 2018, S.10(2).
Tunç Betül,	“Kur’an-ı Kerim’de Anne Kavramından Hareketle Anne Çocuk İlişkisi”, <b>Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi</b> , 1998, S.5.

Türkiye İstatistik Kurumu	“Doğum İstatistikleri”, (Çevrimiçi), www.tuik.gov.tr. Erişim 15.02.2020.
Türk Dil Kurumu,	“Gebe”, (Çevrimiçi), www.tdk.gov.tr. Erişim 14.09.2019.
Türk Dil Kurumu,	“Maneviyat”, (Çevrimiçi), www.tdk.gov.tr. Erişim 10.01.2020.
Türk Dil Kurumu,	“Sosyal Yaşantı”, (Çevrimiçi), www.tdk.gov.tr., Erişim Tarihi: 14.02.2020.
Yali Ann Marie, Lobel Marci,	“Coping and distress in pregnancy: An investigation of medically high risk women” <b>Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology</b> , 1999, S.20, s.39-52 .
Yıldırım Ali, Şimşek Hasan,	<b>Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri</b> , Seçkin Yayıncılık, 2013.
Yıldız Esra,	“İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Annelik Değerine Yükledikleri Anlamların Metaforlar Aracılığıyla İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
Yıldız Hatice,	“Gebelikte Psikososyal Sağlığı Değerlendirme Ölçeği Geliştirme Çalışması”, <b>Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim Ve Sanatı Dergisi</b> , 2011, S.4(1), s. 63-74.
Yılmaz Sema Dereli, Beji Nezihe Kızılkaya,	“Gebelerin Stresle Başa Çıkma, Depresyon Ve Prenatal Bağlanma Düzeyleri Ve Bunları Etkileyen Faktörler”, <b>Genel Tıp Dergisi</b> , 2010, S.20(3).

Yoav Bar-Anan, Wilson Timothy D., Gilbert Daniel T.,	“The Feeling of Uncertainty Intensifies Affective Reactions”, <b>Emotion</b> , 2009, S.9(1).
Zwedberg Sofia, vd.,	“Fathers’ Experiences Of A Vacuum Extraction Delivery –A Qualita- Tive Study”, <b>Sexual &amp; Reproductive Healthcare</b> , 2015, S.6.



## EKLER

### EK1- Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul İzni

Tarih ve Sayı: 13/02/2019-36651



T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu  
Başkanlığı



Sayı :35980450-663.05-  
Konu :Amine Hümeýra SIRAKAYA

Sayın Amine Hümeýra SIRAKAYA

İlgi :24/01/2019 tarihli, 6606 sayılı yazı

Sorumlu araştırmacılığını üstlendiğiniz 2019/09 dosya numaralı "Plansız Gebeliklerde Manevi Desteğin Rolü" başlıklı çalışma Kurulumuzun 04.02.2019 tarih 02 sayılı toplantısında görüşülerek etik yönden uygun bulunmuş olup, karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalı  
Prof. Dr. N. Tolga SARUÇ  
Başkan

EK :  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Kararı

13/02/2019 B.İşl.

: S.ARIK

Doğrulamak için: <http://194.27.128.66/envision.Sorgula/belgedogrulama.aspx?V=BELCE29ED>

Ayrıntılı bilgi için irtibat : Söleyman ARIK Dahili : 10689

İstanbul Üniversitesi Merkez Kampüsü  
34452 Beyazıt/Fatih-İstanbul  
Tel : 0212 440 20 89 Faks : 0212 440 20 88  
e-posta : sosyalbilimleretikkurul@istanbul.edu.tr Elektronik Ağ : www.istanbul.edu.tr





T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER  
ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU BAŞKANLIĞI



İlgili makama,

İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi **Amine Hümeyra SIRAĞAYA** "Plansız Gebeliklerde Manevi Desteğin Rolü" başlıklı, 2019/09 dosya numaralı 25.01.2019 tarih ve 6606 sayılı başvurusu ile İ.Ü. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurmuştur. 04.02.2019 tarihinde gerçekleştirilen inceleme sonucunda, adı geçen çalışmada etik açıdan bir sorun olmadığına oybirliği ile karar verilmiştir. Gereğini bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

Unvanı / Adı / Soyadı	Kurumu	Araştırma ile ilişki	Karar	İmza
Prof. Dr. Naci Tolga SARUÇ (Başkan)	İktisat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Doç. Dr. Çiğdem Börke TUNALI (Başkan Yardımcısı)	İktisat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	B. Turan.
Doç. Dr. Eray YURTSEVEN (Başkan Yardımcısı)	İstanbul Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input checked="" type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Aydın TOPALOĞLU	İlahiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Yasemin İŞIKTAÇ	Hukuk Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Suat GEZGİN	İletişim Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input checked="" type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Selahattin KARABINAR	İktisat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input checked="" type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Seyhan NİŞEL	İşletme Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Mustafa Hamdi SAYAR	Edebiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Selim YAZICI	Siyasal Bilimler Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Prof. Dr. Rasim İlker GÖKBULUT	Ulaştırma ve Lojistik Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Doç. Dr. Hanife Özlem SERTEL BERK	Edebiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Doç. Dr. Haluk ZÜLFİKAR	İktisat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Doç. Dr. Enes KABAKCI	Edebiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Doç. Dr. Şerife Sema KARAKELLE	Edebiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Dr. Öğr. Üyesi Göklem TEKDEMİR YURTDAS	Edebiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Dr. Öğr. Üyesi Bengi PİRİM DÜŞGÖR	Edebiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Elif YAVUZ SEVER	Edebiyat Fakültesi	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> Onay <input type="checkbox"/> Katılmadı <input type="checkbox"/> Ret <input type="checkbox"/> M.Katılmadı	

## EK2-

### ARAŞTIRMANIN YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

#### A. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL SORULAR	
<b>I. Yaşınız:</b>	<b>II. Eğitim durumunuz?</b> -( ) Okur-yazar -( ) Ortaokul-İlkokul -( ) Lise -( ) Üniversite -( ) Lisansüstü
<b>III. Çalışıyor musunuz?</b> -( ) Evet -( ) Hayır	<b>IV. Çalışıyorsanız Mesleğiniz:</b>
<b>V. Ekonomik durumunuz?</b> -( ) Çok iyi -( ) İyi -( ) Orta -( ) Ortanın Altı -( ) Zayıf	<b>VI. Evlilik uyumu ve memnuniyeti?</b> -( ) Çok iyi -( ) İyi -( ) Orta -( ) Ortanın Altı -( ) Zayıf
<b>VII. Kaç yıllık evlisiniz?</b>	<b>VIII. Çocuğunuzun bakımında size yardımcı birileri var mı?</b> -( ) Evet -( ) Hayır
<b>IX. Gebeliğiniz planlı bir gebelik midir?</b> -( ) Evet -( ) Hayır	<b>X. Gebelik sayınız?</b> -Canlı doğum sayısı: ... -Ölü Doğum sayısı: ...

#### Alıntı yapma izni:

Ben burada bu çalışmaya ilişkin akademik araştırmada vereceğim mülakatımdan alıntılar yapılmasını ve görüşme esnasında ses kaydı alınmasını kabul ediyorum. Ayrıca mülakat metninin isimsiz tutulacağından ve ifadelerimin çalışmalarda alıntılanmasında kimliğimin kesinlikle belirtilmeyeceğinden haberdarım.

Tarih:

Mülakatı Yapan Kişi:

Amine Hümeıra Buldur

İstanbul Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Mülakat Yeri:

Mülakatı Kabul Eden Kişinin

Adı-Soyadı:

İmza:

## B. MÜLAKAT SORULARI

1. Bu kaçınıcı gebeliğiniz? Çocuk düşünüyor muydunuz?
  - 1.1. (Birden fazla gebelik yaşamışsa) Daha önceki gebeliğiniz planlı mıydı? Planlı ise bu gebeliğinizle kıyasladığınızda neler söyleyebilirsiniz?
2. Gebe olduğunuzu ilk hangi safhada, nasıl öğrendiniz ve öğrendiğinizde ne düşündünüz/hissettiniz?
  - 2.1. Duygu ve düşünceleriniz süreç içerisinde nasıl bir gelişim/değişim izledi ?
  - 2.2. İlk kiminle paylaştınız? Neden?
3. Size göre anne olmanın anlamı nedir?
4. Bir anne adayını doğurup doğurmama noktasında arada bırakan şeyler sizce neler olabilir?
5. Bu dönemde kendi iç dünyanızda yaşadığınız değişiklikler nelerdir?
6. Bu şekilde bir gebelik yaşamamanın muhasebesini yaptığınızda artıları ve eksileri adına neler söyleyebilirsiniz?
  - 6.1. Hissettiğiniz duyguları kıyasladığınızda artılar mı yoğunlukta olur eksiler mi?
7. Gebelik döneminde sosyal açıdan neler yaşıyorsunuz, sosyal yaşantınızdan bahsedermisiniz?( (Eşiniz, aileniz ve arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıl? Bulduğunuz ortam rahat mı?)
8. Gebeliğe alışmak için neler yaptınız, bu süreçte neler yaşadınız?
  - 8.1. Çevrenizin gebeliğinize dair tepkisi ne şekilde oldu, neler söylediler? Bu tepkiler karar verme sürecinizi nasıl etkiledi?
9. Bu süreçte daha çok kimlerin desteğine ihtiyaç duydunuz?
10. İnancınıza yönelik herhangi bir destek buldunuz mu bu süreçte?
  - 10.1. İnancınıza yönelik arayıp da bulamadığınız bir destek oldu mu?
11. Gebe olmadan önce ve gebelik dönemi arasında inancınız doğrultusundaki ritüellerinizde (namaz,dua, yoga, meditasyon vb.) bir değişiklik oldu mu?
12. Bu süreçte gebeliği devam ettirip ettirmeme konusunda sağlıksal, hukuksal veya dini anlamda bilgi alma ihtiyacı hissettiniz mi?
  - 12.1. Bu konuda bilgi aldınız mı, bilginiz var mı?
13. Hem dini hem de psikolojik açıdan size manevi danışmanlık sunacak birisinden destek almayı ister miydiniz?

- 13.1. Bir manevi danışmanın size hangi konularda yardım etmesini isterdiniz?
14. Çevrenizde gözlemlediğiniz tecrübelerle de dayanarak gebelerin bu süreçte nasıl bir desteğe ihtiyacı var, sizce onlara nasıl destek sağlanabilir?
15. Tekrar hamile kalmayı düşünecek olsanız bir şeyleri değiştirmek ister misiniz? Şayet değiştirecek olsanız neyi değiştirmek istersiniz veya ne aynı kalsın istersiniz?



### EK-3: Araştırmanın Çalışma Grubu ve Katılımcı Özellikleri

No	Yaş	Eğitim Düzeyi	Çalışma Durumu	Mesleği	Evlilik Süresi	Evlilik Uyumu	Algılanan Sosyoekonomik Durum	Yaşadığı Şehir
K1	33	İlköğretim	Hayır	Ev Hanımı	9	Orta	Orta	İstanbul
K2	23	Lise	Hayır	Ön Muhasebe	1	İyi	Orta	İstanbul
K3	25	Lise	Hayır	Ön Muhasebe	7	Çok İyi	İyi	İstanbul
K4	30	Lisansüstü	Evet	Öğretmen	6	İyi	İyi	Yalova
K5	26	Lise	Evet	Ön Muhasebe	2	Çok İyi	İyi	İstanbul
K6	26	Üniversite	Evet	Öğretmen	3	İyi	İyi	İstanbul
K7	27	Üniversite	Hayır	Öğretmen	2,5	Çok İyi	Orta	İstanbul
K8	29	Üniversite	Hayır	Psikolog	3	İyi	Orta	Konya
K9	25	Üniversite	Hayır	Öğretmen	1,6	İyi	Orta	Konya
K10	29	Lise	Hayır	Ev Hanımı	8	Çok İyi	Orta	İstanbul
K11	30	Lise	Hayır	Ev Hanımı	5	Zayıf	Zayıf	Ankara
K12	28	Üniversite	Hayır	Muhasebeci	4	İyi	İyi	İstanbul
K13	35	Lise	Evet	Restaurant İşletmecisi	2	İyi	İyi	Ankara
K14	30	Lisansüstü	Evet	Klinik Psikolog	5	İyi	Orta	İstanbul
K15	28	Üniversite	Hayır	Mimar	1	Çok İyi	İyi	İstanbul
K16	26	Lisansüstü	Hayır	Fizyoterapist	3,5	İyi	Orta	İstanbul
K17	29	Üniversite	Evet	Hukukçu	3	Çok İyi	İyi	İstanbul
K18	29	Üniversite	Evet	Fotoğrafçı	5	Çok İyi	İyi	İstanbul
K19	33	Üniversite	Hayır	Ev Hanımı	1,5	Orta	Orta	Konya
K20	30	Üniversite	Evet	K.K.Öğreticisi	8	Orta	İyi	Konya
K21	25	Lise	Hayır	Ev Hanımı	5	Orta	Orta	Yalova
K22	27	Lisansüstü	Evet	Öğretmen	0,8	İyi	İyi	İstanbul
K23	31	Üniversite	Hayır	Psikolog	3	İyi	İyi	İstanbul
K24	38	Üniversite	Evet	Öğretmen	6	İyi	İyi	Konya
K25	29	Lise	Hayır	Ev Hanımı	3	İyi	İyi	İstanbul

## EK-4: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Örneği

### B. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL SORULAR	
<b>V. Yaşınız: 30</b>	<b>VI. Eğitim durumunuz?</b> -( ) Okur-yazar -( ) Ortaokul-İlkokul -( ) Lise -( x ) Üniversite -( ) Lisansüstü
<b>VII. Çalışıyor musunuz?</b> -( x ) Evet -( ) Hayır	<b>VIII. Çalışıyorsanız Mesleğiniz: Kuran Kursu Öğreticisi</b>
<b>V. Ekonomik durumunuz?</b> -( ) Çok iyi -( X ) İyi -( ) Orta -( ) Ortanın Altı -( ) Zayıf	<b>VI. Evlilik uyumu ve memnuniyeti?</b> -( ) Çok iyi -( ) İyi -( X ) Orta -( ) Ortanın Altı -( ) Zayıf
<b>VII. Kaç yıllık evlisiniz?</b> 8	<b>VIII. Çocuğunuzun bakımında size yardımcı birileri var mı?</b> -( X ) Evet -( ) Hayır
<b>IX. Gebeliğiniz planlı bir gebelik midir?</b> -( ) Evet -( X ) Hayır	<b>X. Gebelik sayınız?</b> -Canlı doğum sayısı: 2 -Ölü Doğum sayısı: -

#### Alıntı yapma izni:

Ben burada bu çalışmaya ilişkin akademik araştırmada vereceğim mülakatımdan alıntılar yapılmasını ve görüşme esnasında ses kaydı alınmasını kabul ediyorum. Ayrıca mülakat metninin isimsiz tutulacağından ve ifadelerimin çalışmalarda alıntılanmasında kimliğimin kesinlikle belirtilmeyeceğinden haberdarım.

Tarih: 18.08.2018

Mülakatı Yapan Kişi:

Amine Hümeysra Sırakaya

İstanbul Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Mülakat Yeri: Katılımcının Evi

Mülakatı Kabul Eden Kişinin

Adı-Soyadı: Katılımcı 20 (K20)

İmza:

## **1. Bu kaçınıcı gebeliğiniz? Çocuk düşünüyor muydunuz?**

-Üçüncü gebeliğim. Ben düşünüyordum ama eşim düşünmüyordu. Eşim ikinciye bile düşünmüyordu.

### **1.1.(Birden fazla gebelik yaşamışsa) Daha önceki gebeliğiniz planlı mıydı?**

#### **Planlı ise bu gebeliğinizle kıyasladığınızda neler söyleyebilirsiniz?**

- Sadece ilki planlıydı. Üçünde de çok farklı stresler yaşadım aslında. Hep aşırı üzüntü yaşadığım zamanlara denk geldi. Ruhem bu şekilde ama sağlık açısından bu gebeliğimde çok zorlandım. Ağlamalar, krizler vs. ilk gebeliğim planlıydı ama maddi çok sıkıntı yaşamıştık çalışmıyordum henüz ve eşimin ailesi çok zorlamıştı. Sonrakiler plansızdı ama onlarda da başka sorunlar yaşadım.

## **2. Gebe olduğunuzu ilk hangi safhada, nasıl öğrendiniz ve öğrendiğinizde ne düşündünüz/hissettiniz?**

-Test yaparak öğrendim daha 7 haftalık filandı. Ben direk manevi durumunu düşündüm acaba dikkat ettiğimiz bir zamanda mı oldu ki diye. Ama hemen bir doğum korkusu ortaya çıktı diğerlerinde öyle bir durum yoktu üstelik.

### **2.1.Duygu ve düşünceleriniz süreç içerisinde nasıl bir gelişim/değişim izledi ?**

-Zamanla biraz daha alıştım ama o korkularım benden hiç gitmedi halen var.

### **2.2.İlk kiminle paylaştınız? Neden?**

-Eşimle paylaştım, testi ondan istedim zaten şüpheleniyorum ben diye, getirdiği zaman da bekliyordu zaten sormuştu. Daha öncekilerde de böyle olmuştu. Yoksa eşimle paylaşmalıyım vs. değil yani. Eşimden sonra da anneme söyledim, onun desteğini almak için.

### 3. Size göre anne olmanın anlamı nedir?

-Merhamet, şefkat demek. Hayatını onlara adamalısın, eşin ve evin bile arka planda kalmalı diye düşünüyorum. Hem öğretmeni olacaksın hayatı öğreteceksin, hem arkadaşı olacaksın en iyi oyun arkadaşı, en üzüldüğü anda sen olacaksın, onun hayatındaki en değerli şeyin sen olması lazım anne olması lazım ama bunu annenin yapması gerekiyor tabi. Ben bunları yapamadığım için de sürekli kendimi suçlu hissediyorum. Hele bir de anneyse, çalışmaması lazım. Bunu her yerde her şartta söyleyebilirim. Mesela büyük oğlum okul çağına geldi 8 yaşına girecek ama hala bana bağlı, bana ihtiyacı var ama ben çalışıyorum ve bunu çok yaşıyorum. Mesela ben çocukluğumu hatırlıyorum aşk acısı yaşadım teyzemin oğlunu seviyordum o zaman hep anneme ihtiyacım vardı, beni sıkı sıkı sarsaydı teselli etseydi ben bundan kurtulabilirdim ama olmadı hala daha kurtulduğumu zannetmiyorum. Onun acısı hala daha içimde var, yani neden o olmadı diye değil tabi ki de neden bu kadar paralandım üzüldüm vs. diye. Niye annem yanımda yoktu beni anlamadı teselli edip ikna etmedi diyorum... Çalışmak istemediğimi çok iyi biliyorum ama.

### 4. Bir anne adayını doğurup doğurmama noktasında arada bırakan şeyler sizce neler olabilir?

-Ben açıkça söylüyorum bu çocuk karnıma düştüğünden beri şunu hissettim, çalışacağım mağdur olacak, stresli bir anneyim, benim gibi bir anneden çok çekeceği var dedim yani. Bunun için anne olmamalıyım dedim hatta bu çocuktan sonra bir canlıya bir daha zarar vermemeliyim ve anne olmamalıyım dedim. Anne dediğin merhamettir, şefkattir, ilgidir, her zaman her yerde yanında olmaktır evladının, anne denilen varlığın annem diye içinin gittiği bir şey olması gerekir ama ben o vasıfta birisi olmadım yani. Hatta ben çocuklarımın anne ne olur öyle bakma çok korkuyorum dediğine şahit oldum 3 yaşındayken oğlum bana bunu diyordu. Nasıl bakıyorsam artık düşün gözlerime bakamazdı çocuk, sence bir anne böyle mi olmalı, eğer böyle bir anne olarsa da kesinlikle doğurmamalı. İncancım gereği aslında şöyle düşünüyorum, bir kadın korunsa da Allah ona o çocuğu verecekse yine verir korunmanın bir çare olacağını düşünmüyorum. Korunduğumu zannettiğim bir dönemde oldu bu çocuk, bu yüzden şöyle dua ediyorum “ya rabbi bu çocuklarıma yaptığımı ben sonrasında

doğacak çocuklarıma da yapacaksam ya benim anneliğime hidayet ver ya da bana çocuk verme". Bu da beni psikolojik olarak çok etkiliyor sürekli kötü, merhametsiz, iğrenç bir anneyim diye suçlu hissediyorum. Belki çok kötü bir şey yapmıyorum ama istediğim anneyi de olamıyorum. İstedğim bir profil var ama ben hiç istediğim şekilde davranamıyorum.

**5. Bu dönemde kendi iç dünyanızda yaşadığınız değişiklikler nelerdir?**

-Bu hamileliğimde çok daraldığımı hissettim, çok endişeleniyorum çocuğumun geleceğine dair.

**6. Bu şekilde bir gebelik yaşamanızın muhasebesini yaptığınızda artıları ve eksileri adına neler söyleyebilirsiniz?**

-Hiçbir artısı olmadı, sence böyle bir gebeliğin artısı olabilir mi? Belki de kızımı gördüğümde unuturum her şeyi. Sadece anne olmanın neşesi unutturabilir bana belki bu sıkıntılarımı. Ben aslında iyi bir anne olabilirim ama önce kendimi düzeltmem gerek, toparlamam gerek bunu biliyorum.

**6.1.Hissettiğiniz duyguları kıyasladığınızda artılar mı yoğunlukta olur eksiler mi?**

-Eksiler elbette.

**7. Gebelik döneminde sosyal açıdan neler yaşıyorsunuz, sosyal yaşantınızdan bahseder misiniz?( Eşiniz, aileniz ve arkadaşlarınızla ilişkiniz nasıl? Bulduğunuz ortam rahat mı?)**

-Hamileliğimde sosyal hayatım tamamen sıfırlandı. Yani çıldırarak dereceye geldim artık, sosyal hayat denilebilirse eğer tek yaptığım aktivite anneme gitmek. Etrafımda beni anlayıp da bu ortamı sağlayacak hiç kimse yok. Mesela yüzmeye gitmeyi çok istiyorum hem doğumumu kolaylaştırır diye ama imkanı yok yani. Yüzmeyle rahatlayabileceğime stresimi atabileceğime inanıyorum aslında ama bir sosyal hayatım olmadığı için... Sadece uyumakla rahatlayabiliyorum ona da işte imkanım olduğu müddet...

## 8. Gebeliğe alışmak için neler yaptınız, bu süreçte neler yaşadınız?

-Beni en çok korkutan şey doğum anı olduğu için sezaryen mi olsam acaba diye düşündüm. Sonra ilk doğumlarımı hatırlayıp üstesinden gelmiştin yine gelirsin diye alıştırmaya çalıştım. Bir de kıpırdamalarını hissetmeye başladım artık bu çok mutlu ediyor. Hatta doğumdan sonra bile keşke bu his gitmese diyorum.

### 8.1.Çevrenizin gebeliğinize dair tepkisi ne şekilde oldu, neler söylediler? Bu tepkiler karar verme sürecinizi nasıl etkiledi?

-Ailemin tepkisi çok güzeldi aşırı derece sevindiler, hangi oğluma benzer acaba vs. diye uçtular konamadılar. Ama kayınvalidemlerden iğneli tebrikler aldım, kafayı mı yedin sen vs.. Genelde şöyle şeyler duydum, millet bir kadın çalışıyorsa onun tek amacı sadece çalışmak olmalı diye düşündüğü için ay sen şimdi nasıl çalışacaksın vs. diye karnımdakini ayağıma bağ olarak görüp nerden çıkardın bu bebeği şeklindeydi. Bir tek ailem sevindi onun dışında kimse iyi bakmadı. Ama yine de bu yetmedi çevrenin baskısı çok yıprattı beni, bunalıma girdim. Çok konuşmak ve kitap okumak istiyordum mesela ama hiç birisini yapamadım. Hiç normal bir zamanda hamile değilim açıkçası.

## 9. Bu süreçte daha çok kimlerin desteğine ihtiyaç duydunuz?

-Eşimin desteğine çok ihtiyacım var ama o desteği göremeyeceğimden emin olduğum için beklentim kayboluyor. Bu yüzden annem diyebilirim. Annem olmasa ne yapardım bilmiyorum, annemin merhametli sözleri yetiyor. O olmasa gerçekten kafayı tırlatabilirdim.

## 10. İnancınıza yönelik herhangi bir destek buldunuz mu bu süreçte?

-Hayır hatta nasıl diyeyim bu kendimi suçlama işi o kadar ileriye gitti ki kulluğumu suçlamaya başladım, Allah beni kesinlikle sevmiyor diye düşündüm. Bir gebe kalsam daha çok dikkat ederim diyordum ama aksi oldu, namazlarıma en çok dikkat edemediğim dönem bu dönem oldu. Hiçbir açıklaması yok bende bunun. Sadece kendimi her yönüyle suçluyorum, anneliğimi, kulluğumu, insanlığımı, evlatlığımı...

**10.1. İnancınıza yönelik arayıp da bulamadığınız bir destek oldu mu?**

-Aslında ben kendim bu desteği verebilirim biliyorum ama yine de bu desteği dışarıdan bekliyorum. Çok samimi bir şekilde iyi bir kul ve anne olabileceğime, Allahın beni sevdiğine iyi vasıflara sahip olduğuma vs. inandırılmak isterdim. Hiçbir yaptığım hareket eleştirilmeden, sadece yapmamam gereken bir şey varsa onun yanlış olduğu söylenerek bana yakışmadığı için değil onun kendisinin yakışıksız bir şey olduğunu söyleyecek incelikte birileri olsa etrafımda. Ben iyi birisi olduğumu hissetmek istiyorum. Kişiliğimi eleştirmeden, neden böylesin denmeden yaşayayım istiyorum. Güzel sözler duymak istiyorum, gerçekten buna çok ihtiyacım var.

**11. Gebe olmadan önce ve gebelik dönemi arasında inancınız doğrultusundaki ritüellerinizde (namaz, dua, yoga, meditasyon vb.) bir değişiklik oldu mu?**

-Bana çok dua eden oldu. Aslında şöyle söyleyeyim benim dua ile hiç aram yoktu kabul edilmeyeceğini düşünüyordum ama ben dua etmeyi bu gebeliğimde öğrendim. Önce şey diyordum sen önce kendini düzelt Allah seni sevmiyor niye dualarımı kabul etsin, günahkarsın sen vs. diyordum. Kendi elimi açtığımda tamamen ümitsizdim ama bunu yendim ve o kadar inanarak dua ediyorum ki, Allah'ım ne olur bu dua etme sevgisini benden alma diye dua ediyorum.

**12. Bu süreçte gebeliği devam ettirip ettirmeme konusunda sağlıksal, hukuksal veya dini anlamda bilgi alma ihtiyacı hissettiniz mi?**

-Gebeliği bitirme gibi bir düşüncem olmadığı için aslında olmadı.

**12.1. Bu konuda bilgi aldınız mı, bilginiz var mı?**

-Hayır almadım.

**13. Hem dini hem de psikolojik açıdan size manevi danışmanlık sunacak birisinden destek almayı ister miydiniz?**

-Hem de çok. Hatta ben bir vaizeye açıldım bu konuda. Hocam çok kötüyüm dedim, bir an enerjisinden etkilendim sanırım. Çok çaresiz hissediyorum ve bebeğime

yansımasından da korkuyorum vs. diye ağladım. O bana biraz nasihatte bulunmuştu, bunlar gebelikte çok normal şeyler işte kendini suçlama bunu yanlış bir şey gibi görme mutlaka destek al bunlar hepimizin yaşadığı şeyler vs. o an duymak istediğim şeylerdi.

**13.1. Bir manevi danışmanın size hangi konularda yardım etmesini isterdiniz?**

-Önce anneliğim hakkında. Aslında önce neyi düzeltmem gerektiğini bilmediğim için bu konuda bana yardımcı olmasını çok istedim. Anneliğimi çok problemlili buluyorum beni en fazla üzüp yıpratın şey bu çünkü.

**14. Çevrenizde gözlemlediğiniz tecrübeler de dayanarak gebelerin bu süreçte nasıl bir desteğe ihtiyacı var, sizce onlara nasıl destek sağlanabilir?**

- Yani aslında her yönden desteğe ihtiyacı var. Ama hem psikolojiden anlayıp hem de dini anlamda kendini yetiştirmiş birisi hem dini yönden destekleyip hem de psikolojini rahatlatılabilir. Bir kere yaşadıklarını normalleştirilmesi gerek hamile bir kadının ve bunun için ciddi bilen kişilere ihtiyacı var. Yani günaha girer miyim korkusu ayrı yaşadıklarının altında ezilmesi ayrı... Çok yıpranıyor. Ama ben bir diyanet çalışanı olarak söyleyeyim bu diyanetin en son yapacağı şey. Uzun süre eğitim görmüş birisi olmalı çünkü.

**15. Tekrar hamile kalmayı düşünecek olsanız bir şeyleri değiştirmek ister misiniz? Şayet değiştirecek olsanız neyi değiştirmek istersiniz veya ne aynı kalsın istersiniz?**

-Tekrar gebe kalacak olsam işin sadece manevi boyutunu düşünüyorum, eğer yine böyle stresli olacaksam, namazlarımı aksatırsam istemem asla. Bir de mükemmeliyetçiliğimden kurtulmuş olmam gerek.