

GEBELİK, DOĞUM ve EBEVEYNLİK SÜREÇLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

PSYCHOLOGICAL RESILLIANCE in PREGNANCY, CHILDBIRTH and PARENTING PROCESSES

Sibel OCAK AKTÜRK¹, Tülay YILMAZ²

¹ Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, Çanakkale, Türkiye

² İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Gebelik, doğum ve ebeveynlik süreçlerinde fizyolojik ve psikososyal açıdan birçok değişim yaşanmaktadır. Bu değişimler kadınların karşılaştığı zorlayıcı durumlar karşısındaki psikolojik stres tepkilerinde değişikliklere yol açabilmektedir. Pozitif psikolojinin boyutları arasında yer alan ve geliştirilebilen bir kavram olan psikolojik dayanıklılık, bireylerin olumsuz ve zorlayıcı durumlar karşısında uyum sağlama kapasitesini ve zorluklarla etkin başa çıkabilme mekanizmalarını temsil eden dinamik bir süreçtir. Psikolojik dayanıklılık gebelikte, doğum ve ebeveynlik süreçlerinde stresin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir faktör olarak görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kadınlarda doğum korkusunun, doğum sonu depresyonun, doğumla ilişkili travma sonrası stres bozukluğunun daha az görüldüğü buna karşın doğum eyleminde öz-yeterlilik düzeyinin arttığı bilinmektedir. Bu derlemeyle gebelik ve doğum sürecinde psikolojik dayanıklılığın önemine dikkat çekmek ve bu konuda farkındalık oluşturmak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Doğum, Ebeveynlik, Gebelik, Psikolojik Dayanıklılık

ABSTRACT

There are many physiological and psychosocial changes in pregnancy, childbirth and parenting processes. These changes can lead to changes in the psychological stress responses of women in the face of challenging situations. Psychological resilience, which is among the dimensions of positive psychology and a concept that can be developed, is a dynamic process that represents the capacity of individuals to adapt in the face of negative and challenging situations and the mechanisms of effective coping with difficulties. Psychological resilience is seen as a protective factor that reduces the negative effects of stress during pregnancy, childbirth and parenting processes. It is known that fear of childbirth, postpartum depression, post-traumatic stress disorder associated with childbirth are less common in women with a high level of psychological resilience, while the level of self-efficacy increases in childbirth. With this review, it is aimed to draw attention to the importance of psychological resilience during pregnancy and childbirth and to raise awareness on this issue.

Keywords: Childbirth, Parenting, Pregnancy, Psychological Resilience

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Sibel OCAK AKTÜRK, Dr. Arş. Gör., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, Çanakkale, Türkiye. **E-mail:** sibelakturktr@gmail.com

Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article: Ocak Aktürk S, & Yılmaz T. (2023). Gebelik, Doğum ve Ebeveynlik Süreçlerinde Psikolojik Dayanıklılık. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8(2),260-269. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7919223>

GİRİŞ

Gebelik, doğum, ebeveynlik kadın yaşamında fizyolojik ve psikososyal açıdan birçok değişimin yaşandığı dönemlerdir (Teixeira ve Figueiredo 2009). Bu dönemlerde yaşanan hormonal dalgalanmaların yaşamın herhangi bir dönemine göre oldukça çarpıcı olması nedeniyle, bu dönemlerde yaşanan deneyimler kadınların hem fizyolojik hem de psikolojik stres tepkilerinde değişikliklere yol açabilmektedir. Bu durum değişime ve yeni rollere uyum süreci olarak görülen bu dönemlerde kadının kendisini savunmasız hissetmesine yol açabilir (Teixeira ve Figueiredo 2009; Priya ve ark. 2018).

Kadının doğum öncesi iyilik halinin, gebelik, doğum ve ebeveynlik sürecindeki olumlu/olumsuz yaşam deneyimlerinin anne ve bebek sağlığı, doğum sonrası ruh sağlığını ve çocuğun kısa ve uzun vadedeki sağlığını doğrudan etkilediği göz önünde bulundurulursa bu dönemlerde uygun stratejilerin belirlenmesi ve gerekli girişimlerin yapılması oldukça önemlidir. Önemli değişimlerin yaşandığı bu süreçlerde kadınların zorlayıcı durumlar (bir yakının ölümü, şiddet, ekonomik sorunlar, doğal afetler vb.) karşısında tepkiselliklerini azaltacak, gebeliğe ve ebeveynliğe özgü değişimlere uyum sağlamalarını kolaylaştıracak faktörlerden biri kişinin psikolojik dayanıklılığıdır (García-León ve ark. 2019). Bu derleme ile gebelik, doğum ve ebeveynlik süreçlerinde kadının psikolojik dayanıklılığının önemine dikkat çekilmesi amaçlanmıştır.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Ruh sağlığı, tüm insanların hayatındaki önemli konulardan biri olup kişilerin iletişiminde, refahında, iyilik halinin sürdürülmesinde ki önemi aşikardır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ruh sağlığını; bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirebilmesi, stres yaratan durumlar ile başa çıkabilmesi, iç dengesini sağlayarak toplumda üretken ve verimli olması olarak tanımlamıştır (DSÖ 2012). Başka bir tanıma göre ise kişilerin sadece ruhsal bozukluklarının olmaması değil aynı zamanda ruhsal iyilik haline sahip olmaları olarak da tanımlanmaktadır (Patel ve ark. 2018).

Günümüz toplumunda artan stres ve yaşam güçlükleri ruh sağlığını bozulmasına neden olan durumlar olarak kabul görmektedir (Wei ve ark. 2015). Stres ve kişiyi strese sokan durumlar uygun şekilde kontrol edilmezse ruhsal sorunlara yol açabilmektedir (García-León ve ark. 2019). Tarihsel süreç boyunca, psikiyatri ve klinik psikoloji, stresli yaşam koşullarının ruhsal sorunlara nasıl yol açtığını açıklamaya odaklanmıştır. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışı ile odak noktası, zorlu yaşam olaylarından kurtulmaya ve dayanıklılık gibi kavramlara kaymıştır. İnsanlar içsel güç, esneklik ve tolerans gösterme açısından birbirlerinden farklılık gösterirler. Bu nedenle belirli bir bağlamda, beklenen yanıt yerine bireysel yanıt ve başa çıkabilme mekanizmaları kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının göstergesi olarak incelenmeye başlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık, negatif psikolojiden farklı olarak bireyin olumsuz duygularla başa çıkmasına yardımcı olan koruyucu psikolojik mekanizmalara odaklanmıştır (Kashdan ve Ciarrochi, 2013).

Pozitif psikolojinin boyutları arasında yer alan psikolojik dayanıklılık kavramı uluslararası literatürde "resilience" olarak geçmektedir (Rutter 2012). Türkçe literatür incelendiğinde ise; psikolojik dayanıklılık kavramının "rezilyans", "psikolojik esneklik", "psikolojik güçlülük", "direncillik", "psikolojik sağlamlık", "psikolojik dayanıklılık" "duygusal istikrar" gibi bir çok farklı anlamlarda kullanıldığı ve üzerinde uzlaşılan ortak bir kavram olmadığı görülmektedir (Kavi ve Karakale 2018). Fakat resilience kelimesini en iyi karşılayan Türkçe kelimenin psikolojik dayanıklılık olduğu belirtilmiştir (Basım ve Çetin 2011). Psikolojik dayanıklılık, kişinin "zorluk, travma, trajedi, tehdit ve stres kaynakları" karşısında uyum sağlama süreci olarak tanımlanmıştır (APA 2017). Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli veya olumsuz olaylardan kurtulma, yani 'geri dönme' yeteneği ve ardından zorluklar karşısında devam etme kapasitesi olarak iki boyutta kavramsallaştırılmıştır (Windle 2011). Başka bir tanıma göre ise bireyin stres veya sıkıntı karşısında psikolojik veya fiziksel sağlık düzeyini koruma yeteneği olarak ifade edilmiştir (Newman 2005). Aynı zamanda bireyin bir kişilik özelliği olarak zor yaşamsal tecrübeler ile (sağlık sorunları, finansal problemler, travmatik olaylar vb.) karşılaştıktan sonraki toparlanması, zorlukların üstesinden gelme gücü ve esneklik anlamlarında da kullanılmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın, stresle ilgili yaşam deneyimlerimizden elde edilen öğrenmeden ortaya çıktığı düşünülmektedir (Aburn ve ark. 2016).

Psikolojik dayanıklılık, yaşam olayları, stres faktörleri, bireysel özellikler (örneğin; öz-yeterlik, başa çıkma, iyimserlik ve umut), deneyimler, aile dinamikleri ve sosyal destek dahil olmak üzere birçok faktörden etkilenmektedir. Bireysel özelliklere ve bağlamlara göre uyarlanabilen, geliştirilebilen dinamik bir mekanizma olarak kabul edilmektedir (Hu ve ark. 2015). Başka bir ifadeyle bir kişilik

özelliği olarak düşünüldüğünde, dayanıklılık zaman içinde sabit ve istikrarlı iken, dinamik bir süreç olarak bakıldığında, yaşam boyunca gelişim gösteren bağlam ve zamana göre değişebilen bir kavram olarak görülmektedir (Atkinson ve ark. 2009). Yaşamın belirli bir döneminde stres ve zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkabilen insanlar, farklı zaman dilimlerinde stres ve zorluklar karşısında olumsuz tepkiler verebilirler (Aburn ve ark. 2016).

Yapılan bir araştırmada psikolojik dayanıklılığın kişilerin stresli ve zorlu durumlara tepkisel davranmak yerine çözümler üretmesini sağladığı, stres ve kaygı düzeylerini azalttığı, kişilerin stresli durumlar karşısında duygularını kontrol edebilmesini ve kendini idare edebilmesini sağladığı vurgulanmıştır. Çünkü psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri arasında stresli olaylara veya koşullara karşı olumlu bir bakış açısına sahip olmak ve uyumlu davranışlar sergilemek, yüksek öz saygı, öz yeterlilik ve başkalarından yardım istemek yer almaktadır (Sheerin ve ark. 2018).

STRES VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Stres, (fiziksel, psikolojik veya sosyal) vücut dengesinde sıklıkla zarar verici etkilerle birlikte bozulmalara neden olan tepki ve uyarıyı kapsayan bir terimdir (Filgueira ve Hippert 1999). Başka bir tanıma göre stres, bir organizmanın homeostazını bozan olumsuz durumlara verdiği doğal tepkidir. Stresörler akut veya kronik olabileceği gibi içsel veya dışsal faktörlerden kaynaklanabilir (Glover 2014).

Fizyolojik olarak, stresli durumlardan geçen bir organizma, hipotalamus tarafından kortikotropin salgılatıcı hormon (CRH) salgılayarak hipotalamus-hipofiz-adrenal eksenini (HPA) aktive eder ve bu durum adrenal bezler tarafından kortizol salınımına yol açar. Strese karşı savunma tepkisi (savaş kaç ya da donakal), normal koşullarda otonomik, bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliklerle ilişkilidir. Kortizol hormonu kısa vadede strese karşı koruyucu bir etkiye sahip olup fiziksel veya duygusal bir stres etkeni karşısında, organizmanın stres duruma yeterli yanıt vermesini sağlamaktadır. Stres etkeninin ortadan kalkmasıyla kortizolün başlangıç değerlerine geri dönmesi beklenir (Glover 2014). Sürekli yüksek kortizol seviyelerine maruz kalma ise hipertansiyon, bağışıklık sisteminin baskılanması, kardiyovasküler hastalıklar gibi sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilir (Glover 2014, Lara-Cinisomo ve ark., 2017).

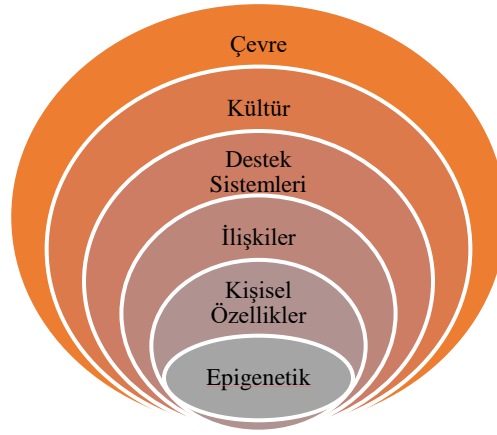
Gebelik sırasında stres yanıtında yer alan hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksen, fetal kökenli başlıca endokrin organ olan plasentanın varlığından etkilenir. HPA eksenini plasentadan kortikotropin salgılayan hormonun (CRH) artmasıyla adrenal bezlerden kortizol salınımını sağlar (Glover 2014). Gebelik sırasındaki duygudurum bozuklukları ve stres anne adayında ve fetüste hipotalamik-hipofiz-adrenokortikal stres yanıt sistemini olumsuz yönde etkilemektedir (Glover 2014; Lara-Cinisomo ve ark. 2017; Romero- Gonzalez ve ark. 2018). Gebeliğin birinci ve üçüncü trimesterindeki yüksek kortizol seviyeleri, doğum sonrası depresyon (PPD) ile ilişkilendirilmektedir (Caparros-Gonzalez ve ark. 2017). Psikolojik dayanıklılığın gebelikte ve doğum sonu döneminde stresin neden olduğu olumsuz maternal ve neonatal sonuçlara karşı koruyucu bir tampon görevi gördüğü bilinmektedir (García-León ve ark. 2019). Psikolojik dayanıklılığın hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin ideal aktivasyon düzeyine ulaşmasına sağlayacağı böylece organizmanın stresör faktöre gerektiği gibi yanıt vereceği ve kişilerde anksiyete, aşırı korku, depresyon gibi tepkileri şiddetlendirmeyeceği düşünülmektedir (García-León ve ark. 2019).

GEBELİK, DOĞUM VE EBEVEYNLİK SÜREÇLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Gebelik, doğum ve ebeveynlik kadınlar arasında eşsiz ve önemli yaşam deneyimleridir. Bu süreçlerde yaşanan fizyolojik ve psikososyal değişikliklerle birlikte stres, anksiyete, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi ruhsal sorunlar daha yaygın olarak görülmektedir (Staneva ve ark. 2015; Felder ve ark. 2018). Kadının deneyimlediği bu süreçler hakkında bilgi sahibi olmaması, fetal sağlığa ilişkin endişe duyması, doğum korkusu ve travmatik doğum deneyimi gibi birçok neden ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Staneva ve ark. 2015). Günümüzde artan ruh sağlığı sorunları, gebelere ve lohusalara yönelik ruh sağlığı hizmetlerinin kısıtlı olması göz önünde bulundurulduğunda gebelik, doğum ve ebeveynlik süreçlerinde yaşanan stres ve kaygının azaltılmasını sağlamak, kadının stresli durumlarla başa çıkabilme mekanizmalarını geliştirmek, kadının beden ve ruh sağlığı ile çocuğunun gelecekteki ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Gebelik döneminde artan stres ve kaygı bozuklukları sadece gebeliğin seyrini ve ruh sağlığı etkilemekle kalmayıp aynı zamanda kısa ve uzun vadeli maternal ve fetal sağlık sonuçlarını da olumsuz

etkileyebilir (Boakye-Yiadam ve ark. 2015). Gebelikte yaşanan stresin abortus, preeklampsi, erken doğum ve düşük doğum ağırlığı gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirildiği bilinmektedir (Bussieres ve ark. 2015; Shay ve ark. 2020). Aynı zamanda yaşanan stres doğum sonrası dönemde de anne bebek bağlanmasını (Srivastava ve Bhatnagar 2020) ve uzun vadede çocuğun fiziksel ve nörogelişimsel sonuçlarını olumsuz etkilemektedir (Manzari ve ark. 2019). Gebelik, doğum ve ebeveynlikte psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin literatür oldukça sınırlı olup gelişmekte olan bir alandır. Yapılan bir tematik analiz çalışmasında, gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde psikolojik dayanıklılık birçok farklı sistemden; bireysel (öz- yeterlilik, iyimserlik, bağlanma), sosyal (pozitif aile ilişkileri, akran erişimi) ve çevresel (finansal kaynaklar, çocuk bakımı) etkilenen çok yönlü bir süreç olarak tanımlanmıştır (Young ve ark. 2019; Young ve Ayers, 2021) (Şekil 1). Brown ve ark., (2022)'nin kadınların travmatik bir doğumdan sonra yaşama olumlu bir şekilde uyum sağlamalarında, uyum sağlama yolu olarak hangi kaynakların kullandıklarını ortaya koymayı amaçladıkları nitel çalışmalarında da; şifalı öz bakım, inanç, maneviyat ve destekleyici ilişkiler gibi hem iç hem de dış kaynakların psikolojik dayanıklılığı etkilediğini bildirmişlerdir.



Şekil 1. Perinatal Psikolojik Dayanıklılığın Çok Yönlü Doğası (Kaynak: Young, C., Ayers, S. (2021). Risk and Resilience in Pregnancy and Birth. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change; Ungar, M., Ed, 57-78.)

Çoğu toplumda gebelik ve doğum sürecinde yaşanan zorluklar ve bu döneme ilişkin riskler psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olarak görülmemektedir. Gebelik, doğum ve doğum sonu süreçte stres düzeyinin arttığı bilinmesine rağmen, psikolojik dayanıklılığın gebelik ve lohusalık dönemindeki strese karşı koruyucu bir faktör olarak rolünü araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Literatürde perinatal dönemde (20. gebelik haftası ile doğumdan sonraki bir aylık dönem) psikolojik dayanıklılık ile ilgili birkaç spesifik tanım yapılmıştır. Maternal dayanıklılık, annenin ebeveynlik memnuniyetine ilişkin dalgalanmaları, annelik rolündeki olumsuz duygusal deneyimleri ve çocuğuyla duygusal bağ kurmada yaşadığı zorlukları kabul etme yeteneği olarak tanımlanırken, önemli risk faktörlerinin varlığına rağmen uygun ebeveyn bakımının sağlanması ise ebeveyn dayanıklılığı olarak tanımlanmıştır (Braitser ve Noack 2007). Gebelik, doğum ve ebeveynlik süreçlerinde psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunan sistemler Tablo 1’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Tablo 1. Gebelik, Doğum ve Ebeveynlikte Psikolojik Dayanıklılığa Katkıda Bulunan Sistemler

Epi/genetik	Genetik kod ve gen ekspresyonu ile ilgili nesiller arası aktarılan kalıtsal faktörler	<ul style="list-style-type: none"> • Anksiyete, depresyon ve diğer psikolojik zorluklara karşı savunmasızlık • Ailenin emzirme öyküsü • Ailenin travma öyküsü • Doğurganlık • Strese duyarlılık • Genel sağlık durumu
Kişisel Özellikler	Bireysel nitelikler ve özellikler	<ul style="list-style-type: none"> • Eğitim düzeyi • Bağlanma stili • Mizah anlayışına sahip olma • Öz yeterlilik • Öz saygı • Başa çıkma tarzı • Denetim mekanizması • Olumlu benlik saygısı • Umutlu olmak • Merak • Yansıtıcı işlev
İlişkiler	Diğerleri ile olan ilişkiler	<ul style="list-style-type: none"> • Çocuk • Eş • Akran ağı • Mentörler • İş ilişkileri
Destek Sistemleri		<ul style="list-style-type: none"> • Çocuk bakımı • Finansal yardım • Ebeveyn grupları • Ebe • Obstetrisyen • Oyun grupları • Hukuk sistemi • Sağlık sistemi ve sigortası
Kültür	Ebeveyni içine alan baskın sosyal davranışlar ve normlar	<ul style="list-style-type: none"> • Postpartum dönemdeki geleneksel uygulamalar • Toplumsal cinsiyet rolleri
Çevre	Doğal koşullar	<ul style="list-style-type: none"> • Ulaşım • Doğal afetler • Toksiklere maruz kalma • Hava kirliliği • Su kaynakları • Gıda kaynakları ve güvenlik • Güvenli komşuluk

Kaynak: Young, C., & Ayers, S. (2021). Risk and Resilience in Pregnancy and Birth. Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change; Ungar, M., Ed, 57-78.

Yapılan araştırmalarda gebelerde psikolojik dayanıklılığın stres ve zorlayıcı durumların neden olduğu olumsuzlukların önlenmesine veya en aza indirilmesine yardımcı olduğu, bu durumların üstesinden gelmeyi kolaylaştırdığı bildirilmektedir (Bhatia ve ark. 2015; Li ve ark. 2016; Ma ve ark. 2019; Young ve Ayers 2021). Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kadınların, gebelik sürecine daha kolay uyum sağladığı ve zorluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabildiği raporlanmıştır (Gagnon ve Stewart 2014). Psikolojik dayanıklılığın gebelerde farkındalık ve kaygı arasında bir aracı görevi gördüğü vurgulanmaktadır (Ma ve ark. 2019; Zeng ve ark. 2017). Çin'de yapılan bir araştırmada doğum öncesi dönemde stres düzeyi yüksek olan kadınların gebelikte daha düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine ve uyku kalitesine sahip olduğu raporlanmıştır Bu sonuçtan yola çıkarak psikolojik dayanıklılık, gebelerde uyku kalitesini iyileştirmek için yapılan güçlendirme programlarında ele alınması gereken bir faktör olarak vurgulanmıştır (Li ve ark. 2016).

Doğum öncesi dönemde, gebelik ve doğum süreçlerindeki yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyinin olumsuz maternal ve neonatal sağlık sonuçlarına karşı koruyucu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Bhatia ve ark. 2015). Yapılan çalışmalarda kadınların doğum öncesi dönemde veya gebeliğinde stres ve anksiyete gibi olumsuz durumlara maruz kalmasının veya travmatik doğum deneyiminin, yaşamın ilerleyen yıllarında, biyolojik olarak gömülü olabilen ve yenidoğana iletilebilen nörobiyolojik ve epigenetik etkilere sahip olabileceğini bildirmektedir. Bu yenidoğanların yaşamlarının sonraki dönemlerinde stres düzenleme, zihinsel sağlık, bilişsel gelişim ve ilişki kurma alanlarında gelişimsel problemler görülme açısından daha yüksek risk altında olabilecekleri belirtilmiştir (Cao-Lei ve ark. 2020; Verner ve ark. 2021).

Doğum normal ve sağlıklı bir yaşam deneyimi olmasına rağmen, doğum korkusu yaşayan kadınlar bu deneyimi zorlayıcı bir durum olarak görebilirler. Psikolojik dayanıklılık, kadınların bu tür olumsuz ve zorlayıcı durumlarla başa çıkmasına yardımcı olur. Literatürde psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kadınların duygularını başarılı bir şekilde yönetebildiği, doğum stresıyla başa çıkmak için kendi psikolojik kaynaklarını aktif olarak kullanabildikleri ve dolayısıyla daha az doğum korkusu yaşadıkları vurgulanmaktadır (Orr ve ark. 2007). Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kadınların doğum sırasında daha az korku yaşadığı ve daha yüksek öz- yeterlilik düzeylerine sahip olduğu bildirilmiştir. (Nishi ve Usuda ve ark. 2017). Huang ve ark. (2021) ile Mei ve ark. (2022)'nin yaptıkları çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığın doğum korkusu ile negatif ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Literatürde, depresif belirtiler görülme durumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında da negatif bir ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılığın olası depresyon görülme durumuna karşı koruyucu etkisi olduğu bildirilmektedir (Ma ve ark. 2019). Karagöz (2017) gebelerde depresif belirtilerinin ortaya çıkmasında psikolojik dayanıklılığının rolünü değerlendirdiği çalışmasında gebelerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile depresyon belirtileri gösterme düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Nie ve ark. (2017)'nin çalışmasında da psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan gebelerin, daha pozitif duygulanıma ve düşük depresyon düzeylerine sahip oldukları bildirilmiştir. Doğum sonu dönemde de depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), gibi ruhsal sorunlar yaygın bir şekilde yaşanabilmektedir (Oyetunji ve Chandra 2020). Doğum sonu dönemde depresyonun görülmesinde en önemli nedenlerden birinin gebelik süresince yaşanan stresli yaşam olayları olduğu dikkat çekmektedir (Beck 2001). Yapılmış çalışmalarda gebelik sırasında stres yaşayan kadınlar arasında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kadınların doğumdan sonraki ilk altı ay ve bir yılda daha az depresif semptom yaşadıkları bildirilmektedir (Julian ve ark. 2021; García-León ve ark. 2019).

Psikolojik dayanıklılık, olası TSSB'nun önlenmesinde de koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Dikmen-Yıldız ve ark. 2018). Psikolojik dayanıklılık, bebeği yenidoğan yoğun bakım ünitesine kabul edilen ve bebek kaybı yaşayan kadınlar için de travmatik deneyimlerden kurtulan kadınların gösterdiği bir özellik olarak raporlanmıştır (Kaye ve ark. 2014; Rossman ve ark. 2017).

Ebeveynlik sürecinde psikolojik dayanıklılık kaliteli ebeveyn bakımına katkıda bulunan bir faktör olarak görüldüğü ve yeni ebeveynlerin yüksek stres düzeylerine sahip olmalarının ebeveyn-çocuk etkileşimini, bağlanma stilini ve yenidoğan bakımının kalitesini olumsuz yönde etkileyebileceği bildirilmektedir (Şahin 2022). Buna karşın yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip ebeveynlerin, olumsuz koşullarda veya stresli zamanlarda çocuklarına daha az tepkisel davrandıkları, sorunlara çözüm odaklı yaklaştıkları, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkilerine sahip oldukları bildirilmiştir (Young ve ark. 2021). García-León ve ark. (2019)'nin çalışmasında da lohusalık döneminde, yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip kadınların daha fazla psikolojik iyilik haline sahip olduğu, daha az psikopatolojik semptomlar gösterdiği belirtilmiştir.

GEBELİK, DOĞUM VE EBEVEYNLİK SÜREÇLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK GELİŞTİRİLEBİLİR Mİ?

Yapılan çalışmalara göre bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin (Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı/Mindfulness Based Stress Reduction- MBSR, Öz-Şefkat Programı, Kabul ve Kararlılık Terapisi vb) ve bilişsel davranışçı terapi müdahalelerinin psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve dolaylı olarak geliştirebilecek uygulamalar arasında yer aldığı bildirilmektedir (Joyce ve ark. 2018). Gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde sağlanacak olumlu sosyal destek de psikolojik dayanıklılık düzeyini arttıran bir faktör olarak ön plana çıkmaktadır (Ayers ve ark. 2016; Dikmen-Yıldız ve ark.

2018). Ayrıca bu süreçlerde kadınların iyilik halinin, öz-yeterlilik düzeylerinin ve eşleriyle aralarındaki ilişkinin güçlendirilmesi daha iyi psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir (Bailey ve Phillips 2016).

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Uluslararası literatürde psikolojik dayanıklılığı değerlendiren ölçüm araçları geliştirilmiş olup spesifik olarak doğum öncesi, gebelik, doğum veya doğum sonu sürece ilişkin psikolojik dayanıklılığı değerlendiren bir ölçüm aracına rastlanmamıştır (Connor ve Davidson 2003; Friborg ve ark. 2003). Türkiye’de de psikolojik dayanıklılığı değerlendirmede “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” (Basım ve Çetin 2011), “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” (Durak 2002), “Psikolojik Esneklik Ölçeği” (Karakuş ve Akbay 2020), “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” (Doğan 2015), “Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği” (Arslan 2015) kullanılmaktadır. Ayrıca farklı disiplinlerde belli bir popülasyona özgü geliştirilmiş veya uyarlaması yapılmış psikolojik dayanıklılık ölçekleri de bulunmaktadır (Bulut ve ark. 2013; Özbey 2019).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gebelik, doğum ve ebeveynlik biyopsikososyal açıdan birçok değişimin yaşandığı süreçlerdir. Bu dönemlerde yaşanan değişimler, stresli ve zorlayıcı yaşam olayları kadının ruhsal açıdan daha kırılgan olmasına neden olabilmektedir. Bu durum algılanan stresin artmasına ve psikolojik dayanıklılığının azalmasına yol açabilir. Kadınların stresörler ve zorluklarla en iyi şekilde başa çıkabilmesine olanak tanıyan psikolojik dayanıklılık kavramı bu süreçlerde kadın ruh sağlığını koruyucu bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kadınların bu süreçleri daha sağlıklı geçirdiği, olumsuz ruh sağlığı sonuçlarını (stres, anksiyete, doğum sonu depresyon, TSSB vb.) daha az deneyimlediği bilinmektedir. Bununla birlikte doğum sonu dönemde annenin psikolojik dayanıklılığı çocuğun sosyal ve duygusal gelişiminin önemli belirleyicisi olarak dikkat çekmektedir. Psikolojik dayanıklılığın gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde yaşanan stresin olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu bir faktör olduğu göz önünde bulundurulduğunda doğum öncesi dönemden itibaren kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi ve psikolojik dayanıklılığı geliştirebilecek kaynaklarının belirlenmesi önemlidir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan ve daha fazla risk altında olan kadınların belirlenmesiyle uygun müdahaleler yapılabilir. Gebelik, doğum ve doğum sonu dönemlere özgü psikolojik dayanıklılık düzeyini değerlendirebilecek standardize ölçüm araçlarının geliştirilmesi psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha doğru değerlendirilmesi açısından önemlidir.

Gebelikte, doğum ve doğum sonu süreçlerde psikolojik dayanıklılığın önemini daha net ortaya koyabilmek için kadınların psikolojik dayanıklılığını geliştirmeye yönelik müdahalelerin psikososyal sağlık sonuçları (doğum sonu depresyon, TSSB, öz yeterlilik, stres, anksiyete vb) ve emzirme, gibi değişkenler üzerine etkisini değerlendiren çalışmalar yapılması önem arz etmektedir. Ayrıca bu süreçlerde önemli rol ve sorumlulukları bulunan ebe/hemşirelerin bilinçli farkındalık gibi psikolojik dayanıklılığı geliştirebilecek müdahalelere ilişkin eğitimler alması eğitimlerden kazanılan bilgileri ve sağlık hizmetleri sunumuna entegre etmelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ebe/hemşireler, kadınların gebelik planladıkları dönemden itibaren sosyal destek ağlarını gözden geçirmeli, algıladıkları sosyal desteği belirlemeli ve kadınların psikolojik dayanıklılığını güçlendirebilecek olumlu sosyal destek ağlarını teşvik etmelidirler.

Yazar Katkıları

Fikir- Kavram – SOA, TY; Tasarım – SOA, TY; Denetim – SOA, TY; Literatür Taraması – SOA, TY; Makale Yazımı - SOA, TY; Eleştirel İnceleme - SOA, TY.

Çıkar Çatışması

Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek

Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

KAYNAKLAR

- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980-1000.
- Akbari, Z., Vafaei, T., & Khosravi, S. A. (2011). Relationship between attachment styles and the resiliency amount of veterans wives.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 344-357.
- Atkinson, P. A., Martin, C. R., & Rankin, J. (2009). Resilience revisited. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 16(2), 137-145.
- American Psychological Association (2017). The road to resilience. Online Erişim Tarihi: 02.04.2023
- Ayers, S., Bond, R., Bertullies, S., & Wijma, K. (2016). The aetiology of post-traumatic stress following childbirth: a meta-analysis and theoretical framework. *Psychological medicine*, 46(6), 1121-1134.
- Bahadır Yılmaz, E., & Şahin, E. (2019). Gebelerin prenatal sıkıntı düzeyleri ile ilişkili faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(3), 197-203.
- Baraitser, L., & Noack, A. (2007). Mother courage: Reflections on maternal resilience. *British Journal of Psychotherapy*, 23(2), 171-188.
- Basim, H. N., & Cetin, F. (2011). The reliability and validity of the Resilience Scale for Adults-Turkish Version. *Türk Psikiyatri Derg.*, 22(2), 104.
- Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nursing research*, 50(5), 275-285.
- Bhatia, N., Chao, S. M., Higgins, C., Patel, S., & Crespi, C. M. (2015). Association of mothers' perception of neighborhood quality and maternal resilience with risk of preterm birth. *International journal of environmental research and public health*, 12(8), 9427-9443.
- Boakye-Yiadom, A., Shittu, S. O., Dutt, J. B., Dapare, P. P. M., & Alhassan, A. (2015). Perceived stress and anxiety among Ghanaian pregnant women. *Journal of Medical and Biomedical Sciences*, 4(2), 29-37.
- Brown, A., Nielsen, J. D. J., Russo, K., Ayers, S., & Webb, R. (2022). The journey towards resilience following a traumatic birth: a grounded theory. *Midwifery*, 104, 103204.
- Bussieres, E. L., Tarabulsky, G. M., Pearson, J., Tessier, R., Forest, J. C., & Giguere, Y. (2015). Maternal prenatal stress and infant birth weight and gestational age: A meta-analysis of prospective studies. *Developmental Review*, 36, 179-199.
- Cao-Lei, L., De Rooij, S. R., King, S., Matthews, S. G., Metz, G. A. S., Roseboom, T. J., & Szyf, M. (2020). Prenatal stress and epigenetics. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 117, 198-210.
- Caparros-Gonzalez, R. A., Romero-Gonzalez, B., Strivens-Vilchez, H., Gonzalez-Perez, R., Martinez-Augustin, O., & Peralta-Ramirez, M. I. (2017). Hair cortisol levels, psychological stress and psychopathological symptoms as predictors of postpartum depression. *PloS one*, 12(8), e0182817.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- del Campo, C. M. Z. M., Guarner-Catalá, C. V., & Guarner-Lans, V. (2019). Early Programming during Attachment Development and its Relevance for Risk/Resilience of Neuropsychiatric and Cardiometabolic Diseases during Adulthood. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 3(4), 149-167
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.0.
- Durak, M. (2002). Predictive role of hardness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Ersin, Kavi., Karakale, B. ÇALIŞAN PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Felder, J. N., Laraia, B., Coleman-Phox, K., Bush, N., Suresh, M., Thomas, M., ... & Prather, A. A. (2018). Poor sleep quality, psychological distress, and the buffering effect of mindfulness training during pregnancy. *Behavioral sleep medicine*, 16(6), 611-624.
- Filgueiras, J. C., & Hippert, M. I. S. (1999). A polêmica em torno do conceito de estresse. *Psicologia: ciência e profissão*, 19, 40-51.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Gagnon, A. J., & Stewart, D. E. (2014). Resilience in international migrant women following violence associated with pregnancy. *Archives of women's mental health*, 17, 303-310.
- García-León, M. A., Caparrós-González, R. A., Romero-González, B., González-Perez, R., & Peralta-Ramírez, I. (2019). Resilience as a protective factor in pregnancy and puerperium: Its relationship with the psychological state, and with Hair Cortisol Concentrations. *Midwifery*, 75, 138-145.

- Glover, V. (2014). Maternal depression, anxiety and stress during pregnancy and child outcome; what needs to be done. *Best practice & research Clinical obstetrics & gynaecology*, 28(1), 25-35.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual differences*, 76, 18-27.
- Huang, J., Huang, J., Li, Y., & Liao, B. (2021). The prevalence and predictors of fear of childbirth among pregnant Chinese women: a hierarchical regression analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1-10.
- Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ open*, 8(6), e017858.
- Julian, M., Le, H. N., Coussons-Read, M., Hobel, C. J., & Schetter, C. D. (2021). The moderating role of resilience resources in the association between stressful life events and symptoms of postpartum depression. *Journal of Affective Disorders*, 293, 261-267.
- Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. V. (Eds.). (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications.
- Kaye, D. K., Kakaire, O., Nakimuli, A., Mbalinda, S. N., Osinde, M. O., & Kakande, N. (2014). Survivors' understanding of vulnerability and resilience to maternal near-miss obstetric events in Uganda. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 127(3), 265-268.
- Lara-Cinisomo, S., McKenney, K., Di Florio, A., & Meltzer-Brody, S. (2017). Associations between postpartum depression, breastfeeding, and oxytocin levels in Latina mothers. *Breastfeeding Medicine*, 12(7), 436-442.
- Li, G., Kong, L., Zhou, H., Kang, X., Fang, Y., & Li, P. (2016). Relationship between prenatal maternal stress and sleep quality in Chinese pregnant women: the mediation effect of resilience. *Sleep medicine*, 25, 8-12.
- Ma, R., Yang, F., Zhang, L., Sznajder, K. K., Zou, C., Jia, Y., ... & Yang, X. (2021). Resilience mediates the effect of self-efficacy on symptoms of prenatal anxiety among pregnant women: a nationwide smartphone cross-sectional study in China. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1-9.
- Ma XM, Wang Y, Hu H, Tao XGG, Zhang YH, Shi HJ. The impact of resilience on prenatal anxiety and depression among pregnant women in Shanghai. *J Affect Disord*. 2019;250:57-64.
- Manzari, N., Matvienko-Sikar, K., Baldoni, F., O'Keeffe, G. W., & Khashan, A. S. (2019). Prenatal maternal stress and risk of neurodevelopmental disorders in the offspring: a systematic review and meta-analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 54, 1299-1309.
- Mei, X., Mei, R., Liu, Y., Wang, X., Chen, Q., Lei, Y., & Ye, Z. (2022). Associations among fear of childbirth, resilience and psychological distress in pregnant women: A response surface analysis and moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 227.
- Nie, C., Dai, Q., Zhao, R., Dong, Y., Chen, Y., & Ren, H. (2017). The impact of resilience on psychological outcomes in women with threatened premature labor and spouses: a cross-sectional study in Southwest China. *Health and quality of life outcomes*, 15(1), 1-10.
- Nishi, D., & Usuda, K. (2017). Psychological growth after childbirth: An exploratory prospective study. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38(2), 87-93.
- Noroozi, M., Gholami, M., & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2020). The relationship between hope and resilience with promoting maternal attachment to the fetus during pregnancy. *Journal of Education and Health Promotion*, 9.
- Orr ST, Blazer DG, James SA, Reiter JP. Depressive symptoms and indicators of maternal health status during pregnancy. *J Women's Health*. 2007;16:535-542.
- Oyetunji, A., & Chandra, P. (2020). Postpartum stress and infant outcome: A review of current literature. *Psychiatry research*, 284, 112769.
- Özbey, S. (2019). Okul öncesi çocuklar için sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ölçeğinin (PERİK) geçerlik güvenilirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 756-786.
- Öztürk, E. A. G. (2017). Gebelikte Depresyon Belirtilerinin Ortaya Çıkmasında Psikososyal Faktörlerin Ve Kişilerin Psikolojik Dayanıklılığının Etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., ... & Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The lancet*, 392(10157), 1553-1598.
- Priya, A., Chaturvedi, S., Bhasin, S. K., Bhatia, M. S., & Radhakrishnan, G. (2018). Depression, anxiety and stress among pregnant women: A community-based study. *Indian journal of psychiatry*, 60(1), 151.
- Romero-Gonzalez, B., Caparros-Gonzalez, R. A., Gonzalez-Perez, R., Delgado-Puertas, P., & Peralta-Ramirez, M. I. (2018). Newborn infants' hair cortisol levels reflect chronic maternal stress during pregnancy. *PLoS One*, 13(7), e0200279.

- Rossmann, B., Greene, M. M., Kratochvil, A. L., & Meier, P. P. (2017). Resilience in mothers of very-low-birth-weight infants hospitalized in the NICU. *Journal of obstetric, gynecologic & neonatal nursing*, 46(3), 434-445.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344.
- Shay, M., MacKinnon, A. L., Metcalfe, A., Giesbrecht, G., Campbell, T., Nerenberg, K., ... & Tomfohr-Madsen, L. (2020). Depressed mood and anxiety as risk factors for hypertensive disorders of pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 50(13), 2128-2140.
- Sheerin, C. M., Lind, M. J., Brown, E. A., Gardner, C. O., Kendler, K. S., & Amstadter, A. B. (2018). The impact of resilience and subsequent stressful life events on MDD and GAD. *Depression and anxiety*, 35(2), 140-147.
- Srivastava, S., Gupta, A., Bhatnagar, A., & Dutta, S. (2014). Effect of very early skin to skin contact on success at breastfeeding and preventing early hypothermia in neonates. *Indian journal of public health*, 58(1), 22.
- Staneva, A., Bogossian, F., Pritchard, M., & Wittkowski, A. (2015). The effects of maternal depression, anxiety, and perceived stress during pregnancy on preterm birth: A systematic review. *Women and birth*, 28(3), 179-193.
- Sahin, B. (2022). Predicting Maternal Attachment: The Role of Emotion Regulation And Resilience During Pregnancy. *J. Basic Clin. Health Sci.*, 6, 105-115.
- Teixeira, C., Figueiredo, B., Conde, A., Pacheco, A., & Costa, R. (2009). Anxiety and depression during pregnancy in women and men. *Journal of affective disorders*, 119(1-3), 142-148.
- Verner, G., Epel, E., Lahti-Pulkkinen, M., Kajantie, E., Buss, C., Lin, J., ... & Entringer, S. (2021). Maternal psychological resilience during pregnancy and newborn telomere length: a prospective study. *American Journal of Psychiatry*, 178(2), 183-192.
- Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: a scoping review. *BMC psychiatry*, 15(1), 1-20.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.
- World Health Organization. (2012). Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions: summary (No. WHO/RHR/HRP/12.18). World Health Organization.
- Yildiz, P. D., Ayers, S., & Phillips, L. (2017). The prevalence of posttraumatic stress disorder in pregnancy and after birth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 208, 634-645.
- Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2019). Application of resilience theories in the transition to parenthood: A scoping review. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(2), 139-160.
- YL, Qian XF, Liu GH. The Mediating Role of Psychological Resilience for Mindfulness and Anxiety and Depression among Women in the Pregnancy Termination for Fetal Abnormality. *Nurs. Chinese People's Liberation. Army*. 2017;34(20):25-28. (in Chinese). doi: <https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-9993.2017.20.006>.
- Young, C., Ayers, S. (2021). Risk and resilience in pregnancy and birth. *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*; Ungar, M., Ed, 57-7
- Young, C., Roberts, R., & Ward, L. (2021). Enhancing resilience in the transition to parenthood: A thematic analysis of parents' perspectives. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(4), 358-370.
- Zeng W, Chen Zhang, L., Yang, X., Zhao, J., Zhang, W., Cui, C., Yang, F., ... & Jia, Y. (2020). Prevalence of prenatal depression among pregnant women and the importance of resilience: a multi-site questionnaire-based survey in Mainland China. *Frontiers in psychiatry*, 11, 374.
- Zeng, Y., Li, Y., Xia, H., Wang, S., Zhou, J., & Chen, D. (2017). Retinoids, anxiety and peripartum depressive symptoms among Chinese women: a prospective cohort study. *BMC psychiatry*, 17, 1-6.