

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EBEVEYNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
YORDAYICISI OLARAK OTOMATİK DÜŞÜNCELER
VE BİLİŞSEL ESNEKLİK: ÖZEL GEREKSİNİMLİ
ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLER İLE NORMAL
GELİŞEN ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERİN
KARŞILAŞTIRMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
GÜLAY BAĞCIVAN

İstanbul, 2023

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EBEVEYNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
YORDAYICISI OLARAK OTOMATİK DÜŞÜNCELER
VE BİLİŞSEL ESNEKLİK: ÖZEL GEREKSİNİMLİ
ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLER İLE NORMAL
GELİŞEN ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERİN
KARŞILAŞTIRMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan

GÜLAY BAĞCIVAN

2220039017

ORCID ID: 0009-0009-3841-9521

DANIŞMAN:

Dr. Öğr. Üyesi SÜLEYMAN KAHRAMAN

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ‘Ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik: özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin karşılaştırılması’ başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 31/05/2023

Gülay BAĞCIVAN

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

31.05/2023

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 2220039017 numaralı **Gülay BAĞCIVAN**'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Ebeveynlerde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Karşılaştırılması*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 30/05/2023 tarih ve 2023/22 sayılı toplantısında seçilen ve yüz yüze toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Pe*** NE*** BA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ab*** KE***
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

Adı ve Soyadı : Gülay BAĞCIVAN
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans Tezi, 2023
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Özel Gereksinim, Ebeveyn

ÖZ

EBEVEYNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICISI OLARAK OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE BİLİŞSEL ESNEKLİK: ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLER İLE NORMAL GELİŞEN ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERİN KARŞILAŞTIRMASI

Araştırmada, özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerde, psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin incelenmesi ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın evreni, Türkiye’de ikamet eden 18 yaş üstü 400 ebeveynnden oluşmaktadır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak, dört bölümden oluşan online anket toplama yöntemi kullanılmıştır. Birinci bölümde, araştırmacı tarafından hazırlanan ‘*Kişisel Bilgi Formu*’, ikinci bölümde ‘*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*’ üçüncü bölümde ‘*Otomatik Düşünceler Ölçeği*’ ve dördüncü bölümde ise ‘*Bilişsel Esneklik Envanteri*’ yer almaktadır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran, ilişki puanı daha yüksektir. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyi, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyine oranla fazla bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik düzeylerinin anne veya baba olma durumu, çocuk sayısı, özel gereksinimli çocuğa sahip olma veya olmama durumu, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu ve çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış, araştırmacı ve uygulayıcılara bazı öneriler sunulmuştur.

Name : Gülay BAĞCIVAN
Supervisor : Asst. Prof. Süleyman KAHRAMAN
Type and Date : Master's Thesis, 2023
Major : Clinical Psychology
Key words : Resilience, Automatic Thoughts, Cognitive Flexibility, Special Needs, Parent

ABSTRACT

AUTOMATIC THOUGHTS AND COGNITIVE FLEXIBILITY AS PREDICTIVES OF PSYCHOLOGICAL STRENGTH IN PARENTS: A COMPARISON OF PARENTS WITH A CHILD WITH SPECIAL NEEDS AND PARENTS WITH NORMAL DEVELOPING CHILDREN

The aim of the study is to examine automatic thoughts and cognitive flexibility as predictors of psychological resilience in parents with children with special needs and parents with normally developing children, and to evaluate them according to some socio-demographic variables. The population of the research consists of 400 parents over the age of 18 residing in Turkey. In the research, online questionnaire collection method consisting of four parts was used as a data collection tool. In the first part, there is the "Personal Information Form" prepared by the researcher, the "Short Psychological Resilience Scale" in the second part, the "Automatic Thoughts Scale" in the third part, and the "Cognitive Flexibility Inventory" in the fourth part. SPSS package program was used in the analysis of the data. As a result of the findings, a negative relationship was found between automatic thoughts and psychological resilience. Parents with a normally developing child have a higher relationship score than parents with a child with special needs. The level of resilience of parents with normally developing children was found to be higher than the level of resilience of parents with children with special needs. It is seen that the psychological resilience, automatic thoughts and cognitive flexibility levels of the participants do not differ statistically significantly according to the status of being a mother or father, the number of children, the status of having or not having a child with special needs, educational status, marital status, income status and employment status

The findings obtained from the research were discussed within the framework of the relevant literature, and some suggestions were presented to researchers and practitioners.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ v

KISALTMALAR vii

SÖZLÜK..... viii

GİRİŞ 1

Birinci Bölüm

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Psikolojik Sağlamlık	7
1.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Kavramsal Gelişimi	7
1.1.2. Risk Faktörleri	8
1.1.3. Koruyucu Faktörler	9
1.1.4. Olumlu Sonuçlar.....	10
1.1.5. Psikolojik Sağlamlığın Özellikleri	10
1.1.6. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri.....	11
1.2. Otomatik Düşünceler	11
1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapinin Ortaya Çıkışı.....	11
1.2.2. Bilişsel Terapinin Gelişimi.....	12
1.2.3. Bilişsel Yapı	12
1.2.3.1. Otomatik Düşünceler	13
1.2.3.2. Ara İnançlar	14
1.2.3.3. Temel İnançlar	14
1.2.4. Bilişsel Terapi Seansların Yapılandırılması	14
1.2.4.1. Duygulanım Kontrolü ve Kısa Güncelleme.....	15
1.2.4.2. Kısa Güncelleme	15
1.2.4.3. Önceki Seanslarla Bağlantı Kurma	15
1.2.4.4. Ödev Kontrolü	15
1.2.4.5. Gündemi Belirlemenin Sunuşu	15
1.2.4.6. Seans Arası Yeni Uygulama (Ödev) Verilmesi	16
1.2.4.7. Seansların Özetlenmesi.....	16

1.2.4.8. Geribildirim	16
1.2.5. Anlık (Otomatik) Düşüncelerle İlgili Temel Teknikler.....	17
1.2.5.1. Anlık Düşüncelerin Ele Alınmasında Kullanılan Teknikler.....	17
1.2.5.1.1. Düşünceyle Olan İlişkiyi Değiştirmeye Dayalı Teknikler	17
1.2.5.1.2. Düşüncenin İçeriğine Dönük Teknikler	17
1.2.5.1.2.1. Sokratik Sorgulama	17
1.2.5.1.2.2. Yönlendirilmiş Keşif	18
1.2.5.1.2.3. Çifte Standart Tekniği	18
1.2.5.1.2.4. Alternatif Açıklamalar	18
1.2.5.1.2.5. Kanıt İnceleme.....	19
1.2.5.1.2.6. Bilişsel Çarpıtmaları Bulma	19
1.2.5.2. Diğer Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Davranışçı Teknikler	21
1.2.5.2.1. Terimleri Tanımlama	21
1.2.5.2.2. Doğrudan Farklı Düşünce Getirme	21
1.2.5.2.3. Deneysel Teknik-Davranış Deneyleri	21
1.2.5.2.4. Derecelenmiş Düşünce	22
1.2.5.2.5. Yeniden Atfetme(Pasta Dilimi).....	22
1.2.5.2.6. Rol Oynama	22
1.2.5.2.7. Kar-Zarar Analizi	22
1.2.5.2.8. Maruz Bırakma.....	23
1.2.5.2.9. Tepkiyi Önleme.....	23
1.2.5.2.10 Aşamalı Etkinlik Planlaması	23
1.3. Bilişsel Esneklik.....	24
1.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar	24
1.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik	24
1.3.1.2. Akılcı Duygusal Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik	25
1.3.1.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik.....	26
1.3.2. Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri	27
1.4. Türkiye’de Ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırma Özetleri	27
1.4.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	28
1.4.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	31
1.4.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	33

İkinci Bölüm

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	37
2.2. Evren ve Örneklem	37
2.2.1. Araştırmaya Dahil Edilme Ölçütleri.....	38
2.2.2. Araştırmanın İçin Dışarda Bırakma Ölçütleri	38
2.3. Veri Toplama Araçları	38
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	38
2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	39
2.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ).....	39
2.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)	40
2.4. Verilerin Toplanması	40
2.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	40

Üçüncü Bölüm

BULGULAR

3.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular	42
3.2. Güvenilirlik Analizine Ait Bulgular.....	44
3.3. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik Değişkenlerine İlişkin Bulgular	45
3.4. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi ile İlgili Bulgular	46
3.5. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular:	48

Dördüncü Bölüm

TARTIŞMA

4.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular	60
4.2. Otomatik Düşünceler İle Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki Bulgular	61
4.3. Otomatik Düşünceler İle Bilişsel Esnekliği Düzeyi Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular	63
4.4. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Demografik Değişkenlere Göre Bulgular.....	64

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	71
KAYNAKÇA.....	74
EKLER	
Ek-1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	84
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu.....	85
Ek-3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	87
Ek-4. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	88
Ek-5. Bilişsel Esneklik Envanteri	89



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Demografik Değişkenlere Göre Veri Frekans ve Yüzdeleri.....	42
Tablo 2. Değişkenlerden Elde Edilen Puanlara Dair Betimleyici İstatistikler.....	44
Tablo 3. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alt Boyutu Alternatifler ve Bilişsel Esneklik Alt Boyutu Kontrol Puanları Arasındaki İlişkiler	45
Tablo 4. Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları	47
Tablo 5. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olma ve Olmama Durumunu Göre T Testi Sonuçları	48
Tablo 6. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Ebeveyne Göre T Testi Sonuçları.....	49
Tablo 7. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Evlilik Durumuna Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları	50
Tablo 8. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları.....	52
Tablo 9. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	53

Tablo 10. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları.....	55
Tablo 11. Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	56
Tablo 12. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	57
Tablo 13. Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları.....	58

KISALTMALAR

BEE : Bilişsel Esneklik Envanteri

KPSÖ : Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

ODÖ : Otomatik Düşünceler Ölçeği

OKB : Obsesif Kompulsif Bozukluk

ÖGÇ : Özel Gereksinimli Çocuk

TUİK : Türkiye İstatistik Kurumu

Vb : ve benzeri

Vd : ve diğerleri

YAB : Yaygın Anksiyete Bozukluğu

SÖZLÜK

Psikolojik Sağlamlık : zorlu koşullara rağmen hızlıca iyileşme ve karşı koyma yeteneği



GİRİŞ

Yaşam savaşı vermeye çalışan insanlar, beklenmedik biçimde karşı karşıya kaldıkları zorluk veren olaylar söz konusu olduğunda süreci çok kolay bir şekilde atlatabilir. Bu durumda, söz konusu insanların hangi tür özelliklerinin bulunduğu merak konusudur. Neyi farklı yapmışlardır da zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmeyi başarmışlardır ve süreçle baş etmişlerdir. Ve kimileri de bu tür güç zamanlarda, olanaklarını kullanmak suretiyle can yeleğini takmakta ve yanındakine daha kuvvetli rehberlik ederek sorunu atlatmaktadır. Bu noktada, bizim karşımıza psikolojik sağlamlık kavramı ortaya çıkar. Aynı yaşam olaylarını deneyimleyen insanlardan bazıları, bunu bir fırsata nasıl çevirir bazıları ise yıllarca kayıp ya da yas deneyimleriyle ve birtakım sorunlarla uğraşmaya nasıl devam eder. Özel gereksinimli çocuğa sahip olup olamama ebeveynlere olan etkisini ve yoğunluğunu değerlendirmek araştırma yapısı açısından merak konusudur. Araştırma sürecinde de bu konuyu ele alınma biçimindeki süreçler, bize yeni olmayan bu konunun işleyişindeki çok farklı bir sürece rehberlik eder. Dolayısıyla özel gereksinimleri olan çocuğun dünyaya geliş hikayesi ile ebeveynler yoğun bir üzüntü duygusu ve içinden çıkılamayacak bir psikolojik durum yaşayabilir. Başka bir ifade ile özel gereksinimli çocuğa sahip olmak konusunda ebeveynlerin yıkılan bağları yerine, yeni bağlar oluşturmalarına zemin hazırlamak açısından oldukça önemlidir. Kurulan bu bağ, gerçekten bireyi iyileştirir.

İnsanlık tarihine bakıldığında, kişiler arasında belirgin olan ya da belirgin olmayan pek çok farklılıklar vardır. Kişisel farklılıklar, bireyleri anlamak amacıyla incelendiği dönemden günümüze kadar her anne-baba mükemmel ve sağlıklı bir çocuk beklentisiyle bebeklerinin dünyaya gelmesi için hazırlıklar yapar ancak çocuğun doğması ve çocukta bireysel farklılığın olduğunun anlaşılması, kurulan tüm hayalleri ve gelecek planlarını yolunda gitmeyen bir durumun varlığına götürür ki bu durum, birçok aile tarafından büyük bir kriz ile karşılaşılır. Genellikle aile içinde yaşanan stres kaynağı “*harika çocuk*” hayalinin yıkılmasıdır.

Planlarla kurulmuş olan hayaller üstüne, beklenmeyen bir durum ile karşı karşıya kalan anne babalar, ruhi olarak bir çöküş ile de karşılaşır. Ruhsal çöküşün en başında, süreci kabul etme döneminde yas karşımıza çıkar. Çocuğun özel gereksinimli olması ve tedavisi, metodu bilinmeyen bir gelişimsel veya bilişsel bozukluk ile

doğması anne babalar için çok sarsıcı bir durum olmaktadır. Yaşanan yoğun üzüntülerle yas duygularından sonra, gerçeklerle yüzleşmek, umutların yönünü değiştirir. Çalışmalarda, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuklarının durumunu kabul edememesi, çevrenin suçlamaları, yaşamış oldukları yoğun endişe, anksiyete, utanç vb. hislerin ebeveynlerde sorun çözme becerisini azaltıp onların toplumdan uzaklaşmasına yol açabileceği belirtilmiştir.

Normal gelişim gösteren çocuklarda ise durum farklıdır. Sosyolojik anlamda bakıldığında, çocuk aile için bitmez tükenmez bir hayat ve canlılık kaynağı olarak aileye umut aşılar. Normal gelişim gösteren çocuğu olan aileler, bu kaynağı etkin biçimde kullanmaktadır. Araştırmalar göstermektedir ki söz konusu ebeveynlerde deneyimlenen kaygı, depresyon, engellenmişlik hissi ve şahsi doyum düzeyleri nispeten daha düşüktür. Aile üyeleri psikolojik anlamda bir yıkıma ya da yasa maruz kalmadan hayatına devam eder. Çocuklarını sağlıklı ortamda büyüten ebeveynler, daha az sorunla karşılaşmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, ebeveynlerin psikolojik sağlamlığı da daha yüksektir.

Bir başka husus da ebeveynler arasında meydana gelebilecek problemlerdir. Özel gereksinimli çocuğa sahip olduğunu öğrenmiş olan aileyi ciddi bir sorumluluk beklemektedir. Bu durumla karşı karşıya kalan aile bireylerinden en fazla etkilen kişi anne olurken, baba da kendisini mevcut durumdan yalıtarak anneyi yalnız bırakabilir. Bakım veren annelerin '*çocuğum ben öldükten sonra ne olacak?*', '*ona kim bakacak?*' '*kendi kendine yetebilecek mi?*' şeklindeki otomatik düşüncelerle hayatları zorlaşmaktadır. Babalar ise bu üzücü durum karşısında çoğu zaman eşlerini suçlamakta '*benim ailemde engelli yoktu*' diyerek kadına daha büyük bir suçlama getirerek durumla yüzleşmektedirler. Ayrıca yapılan çalışmalar göstermiştir ki olağan gelişime sahip olan çocuğu bulunan ebeveynler, eşlerin birbirine tavır ve tutumu farklıdır. Söz konusu ebeveynlerde farklı olarak evlilik problemleri çocukları üzerinden değildir. Özel gereksinimli çocuğu olan anne-babalarla alakalı araştırmalardaysa anne babaların farklı seviyelerde kaygıya, depresyona, düşük özsaygıya, engellenmişlik duygusuna sahip olduğu ve bireysel doyumlarının düşük seviyede olduğu ifade edilmiştir. Bunların yanı sıra kendi kişisel görüşüne göre; sağlıklı bireyler yetiştirmek, toplumda şiddet ve saldırganlığı azaltmak, hümanistik bir anlayışı ve evrensel bir bütünlük içerisinde çocuk yetiştirme kavramını bilinçli bir

şekilde, en doğru rehberlikle çözüm yollarının bulunup geliştirilebilmesi adına ebeveynlere büyük sorumluluk düşmektedir. Toplumda ebeveynlerin bir lider ve rol modeli olarak değerlendirilmesi gerek değişen durumlara uyum sağlaması gerekse oluşan problemlere çözüm sunması bağlamında tutum, davranış ve empatik yaklaşımları hem çocukların ahlaki ve kişilik gelişimlerine katkı sağlayacak hem de bu sayede kabul gören normları barındıran bir toplum anlayışının da oluşmasına ortam hazırlayacaktır. Tüm bu unsurlardan dolayı ebeveynlerde psikolojik sağlık, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik durumlarının araştırılması gerekli görülmüştür.

Literatür değerlendirildiğinde, şimdiye kadar ebeveynlerin psikolojik sağlamlığı, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik düzeylerini ilişkilendirip inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu nedenlerle, bu çalışmada ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, çalışmaya giriş yapıldıktan sonra araştırmanın amacı, araştırmanın problemleri; ana ve alt problemler, önemi, sınırlılıkları, sayıtları ve tanımlarına yer verilmiştir. Bu çalışma, özel gereksinimli ve normal gelişim gösteren ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin incelenmesi amacı ile yapıldığından bahsedilmektedir. Ayrıca, psikolojik sağlık, otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı ifade edilmiştir. Ayrıca çalışmadan elde edilen bilgilerin alana ne gibi katkılarının olabileceğiyle ilgili bilgiler verilerek araştırmanın önemi vurgulanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların ölçekleri ve demografik bilgi formunu içtenlikle ve doğru olarak cevapladıkları, araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir oldukları ve örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Araştırmanın birinci bölümünde, önemli kavramlar ve literatür taramasına yer verilmiştir. Psikolojik sağlık, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik bu bölümlerdeki başlıklardan bazılarıdır.

Araştırmanın ikinci bölümü olan yöntem bölümünde, araştırmanın modeli, araştırmanın hipotezleri, evren ve örnekleme, veri toplama yöntemi ve araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Bu bölümde, araştırmanın 2023

yılında yapıldığından, örneklemin 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerden, gönüllü olarak katılan 400 katılımcıdan oluştuğundan, verilerin çevrimiçi anket aracılığı ile elde edildiğinden ve nedensel karşılaştırma modeli ile yürütüldüğünden söz edilmiştir. Veri toplama yöntemi ve araçları olarak tarama yönteminden ve “Kişisel Bilgi Formu”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” ve “Bilişsel Esneklik Envanteri”nin kullanıldığından bahsedilmiştir. Son olarak bu bölümde verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Üçüncü bölümde, araştırmanın kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulguların yorumlanmasına, son olarak da tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada özel gereksinimlere sahip çocuğu bulunan ebeveynlerle olağan şekilde gelişen çocuğu bulunan ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin incelenmesi ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının ortaya konması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Alan yazın incelendiği zaman, özel gereksinimlere sahip çocuklarla ve eğitimleriyle alakalı araştırmaların bulunduğu anlaşılmaktadır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak ülkemizde yapılan çalışmalar çok yetersizdir. Araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmaların yapılmasına karşın, popülasyon olarak özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle psikolojik sağlamlılık üzerine çalışıldığı gözlemlenmemektedir. Bunun için, psikolojik sağlamlıkla ilgili değişik risk gruplarıyla gerçekleştirilecek araştırmalarla, ülkemizde özel gereksinimli çocuklarla ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya etkisi bulunan etkenlerin belirlenmesiyle söz konusu araştırmaların neticeleri çerçevesinde farklı önleyici programların geliştirilmesi mümkündür. Bu çalışmanın da önemi, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerle normal gelişime sahip çocuğu olan ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik düzeylerine bir arada bakılması, psikoloji alan yazınına katkıda bulunacaktır. Bunun yanı sıra bu kadar kıymetli bir alanda bilimsel bir çalışma yapmak ve gelecek çalışmalara ışık tutma açısından önemlidir. Kanun koyucular tarafından hazırlanan ve hazırlanmayı

bekleyen yeni düzenlemeler için referans oluşturmak da araştırma açısından önem arz etmektedir. Aynı zamanda Türkiye’de yapılan rehberlik çalışmalarında bu konunun önleyici rehberlik kapsamında değerlendirilmesi oldukça önem arz etmektedir.

Araştırmanın Problemi

Normal gelişim gösteren çocuğu bulunan ebeveynlerle özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlığını otomatik düşünceler ile bilişsel esneklik yordamakta mıdır?

Alt Problemler

- 1- Otomatik düşünceler ile bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 2- Psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımlar aşağıda belirtilmektedir.

- a. Araştırmanın örneklem grubunun evrenini temsil ettiği varsayılmıştır.
- b. Araştırmada kullanılan ölçekler, veri toplamak için yeterlidir.
- c. Araştırmaya katılan ebeveynlerin ‘*Kişisel Bilgi Formu*’ ve ‘*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*’, ‘*Otomatik Düşünceler Ölçeği*’ ve ‘*Bilişsel Esneklik Envanteri*’ içeriğindeki soruları içtenlik ve gerçek durumlarını yansıtabilecek biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- d. Veri toplama araçlarındaki soruların, konuyu açıklayacak yeterlilikte, geçerli, güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- e. Kullanılan istatistiki metot ve analizlerin yeterli ve doğru olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- a. Bu araştırma 2023 yılında yaşayan ve çocuğu olan 400 ebeveyninden toplanan verilerle sınırlıdır.

- b. Ebeveynlerin demografik bilgileriyle ilgili veriler ‘Kişisel Bilgi Formu’ içeriğindeki özellikler ile sınırlıdır.
- c. Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşüncelerle bilişsel esneklik düzeyleri ile ilgili veriler ‘*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*’, ‘*Otomatik Düşünceler Ölçeği*’ ve ‘*Bilişsel Esneklik Envanteri*’ içeriğindeki soruları ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- d. Araştırmanın konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler sınırlılıkları içerisindedir.

Tanımlar

Psikolojik sağlamlık: Bireyin olumsuzluk içeren durumların üstesinden gelebilme ile yeni duruma adapte olabilme kabiliyeti şeklinde tanımlanmıştır (Doğan, 2015).

Bilişsel esneklik: Değişen çevre koşulları çerçevesinde bilişleri değiştirebilme yetisidir (Dennis ve Vander, 2010).

Otomatik düşünceler: Formüle edilen somut fikirlerdir. Reflekste olduğu gibi ani bir şekilde oluşmaktadırlar. Problem çözmede veya amaca yönelik düşünmede olduğu üzere belirli mantıki sıralamalar yoktur. Nesnel realiteye uymadıkları halde oluşmayı sürdürmektedirler (Haaga ve Ernst, 1991).

Özel gereksinimli birey: Normal gelişime sahip olan kişilerden ayrı olarak, bilişsel, görme, duyma, bedensel yetersizlikleriyle dil ve konuşma bozukluğu bulunan, dikkat eksikliğiyle hiperaktivite sorunu olan, öğrenme zorluğu yaşayan, otistik veya üstün zekâlı kişiler, özel gereksinimi olan bireylerdir (Varış ve Hekim, 2017)

Birinci Bölüm

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu kısmında psikolojik sağlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklikle ilgili bilgilerle konuya ilişkin yapılmış olan bazı çalışmalardan söz edilmiştir.

1.1. Psikolojik Sağlık

Kavram “resilience” kavramından, Latin dilinde “resilire” kökeninden gelir ve Oxford İngilizce Sözlükte “zorlu koşullara rağmen hızlıca iyileşme ve karşı koyma yeteneği” şeklinde tanımlanır. Literatür incelendiği zaman, bu kavramının farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde tanımlandığı görülmektedir (Aydın, 2018). Psikolojik dayanıklılığı gelişim açısından tanımlayan bilim adamları, risk faktörleriyle negatif deneyimlere karşı olağan gelişimi tamamlamak, tanımını alan yazına kazandırmıştır (Fonagy, 1994). Bonanno (2011) ise psikolojik sağlamlığı, tutarlı bir ruhsal denge halini sürdürebilme yetisiyle güçlüklerle karşı büyüme ve gelişme niteliğine sahip olmak şeklinde tanımlamaktadır. Aynı zamanda ruhsal sağlamlık kişilerin negatif duygusal tecrübeleriyle mücadele etme, stres verici veya potansiyel travmatik tecrübeler karşısında uyum sağlayan örüntüler sergileme kabiliyeti şeklinde tanımlanmaktadır. (Stomff, 2019). Kararımak ve Işık (2021) psikolojik sağlamlığı (kendini toparlama gücüyle yılmama) kişinin incinebilirliğini arttıran dezavantajlar ya da örseleyici deneyimlerin sonunda oluşan riskli durumlara toplumsal ve ekolojik bağlamdaki koruyucu etkenlerle uyum sağlayarak iyi oluş dengesini sürdürme ve geliştirme kapasitesi olarak tanımlar.

1.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Kavramsal Gelişimi

Psikolojik sağlık, pozitif psikolojinin temel uğraşlarından biridir. Örnekleme üzerinden gidersek, bazı bireyler kayıp, yas, ölüm, hastalık, iş kaybıyla işsizlik vb. durumlarda etkilenir ve bu durumların neticesinde, psikolojik yardım alır iken kimileri de en az etkilenmeyle bunlarla mücadele edebilir. İşte pozitif psikoloji tam da bu noktada psikolojik sağlamlığa katkı verebilir. Psikoloji, II. Dünya Savaşı’nın bitmesinden sonra, daha çok iyileşme süreci ile ilgilenen bir alan olmuştur

ve insani gelişimde oluşan güçlükleri düzeltmeye yoğunlaşmıştır. Psikolojinin alt alanlarından birisi olan pozitif psikoloji yaklaşımı, geçmiş dönem araştırmalarında sadece patolojiye odaklanmasıyla hayatı yaşanır hale getiren pozitif özelliklerin ikinci plana atılmasını tenkit etmiştir. Psikolojinin yalnızca patoloji, zayıflıklar ve ruhsal sorunları ele almasını değil ayrıca zorluklar, erdemler ve ruhsal sağlamlık üstüne de çalışması gerektiğini, tedavinin ereğinin yalnızca bozuk olanı düzeltmek değil, ayrıca en iyiyi desteklemek olduğunun belirtmiştir (Kararımak, Işık ve Aydoğan, 2021).

“Psikolojik sağlamlık” en başta ABD’de kullanılmıştır. 1950’li senelerden sonra, güç koşullar altında yaşamını devam ettirenlerin söz konusu zorluklarla mücadele etmesini ve bu proseste toplumsal ve duygusal uyumsuzluğa sahip olmayanları tanımlamak üzere “ayakta kalanlar (survivor)” kelimesi kullanılmıştır. Ancak geçen zaman içerisinde, 1960’lı yıllarda, psikolojik sağlamlık aynı anlama gelecek şekilde bilimsel çalışmalarda görülmeye başlanmıştır. Postmodernizmin psikolojiye etkisiyle de önem kazanmıştır. Psikolojik sağlamlık kelimesinin tanımıyla ilgili, alan yazında düşünce birliği yoktur. Değişik araştırmacılarca ortaya konan farklı tanımlamalar vardır. Yapılacak araştırmaya ya da söylenenlere göre tanımlanması uygun görülmüştür.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlar incelendiği zaman, 3 ana ögenin öne çıktığı anlaşılmaktadır. Birincisi anlamlı seviyede olumsuzluk (risk etkeni), ikincisi koruyucu etkenler, üçüncüsüyse risklere karşın elde edilen pozitif neticelerdir.

1.1.2. Risk Faktörleri

Risk faktörleri, psikolojik sağlamlığın anlam ve içerik yapısını oluşturan ve psikolojik sağlamlığın anlaşılmasına yardımcı olan öğeleri içerir. Risk etkenleri kişilerin gelişimlerini uyumlarını tehdit eden örseleyici hayat olayları, tecrübeler, durumlar veya etkenlerdir. Kimi zaman risklerin belirlenmesinde birtakım zorluklar ortaya çıkmaktadır. Risk algısında, kişiye göre değişen durumlardan bahsetmek mümkündür. Bazıları riskleri, kimi hayat şartlarını veya yaşanan olayları aşırı stresli olarak tanımlamış olsalar da olayı yaşayanlar durumu farklı ekilde tanımlayabilir (Kararımak, 2006). Hayatta rastlanabilecek negatif tecrübeler ve mücadele edilebilecek felaketler, bireyin ruhsal bakımdan sağlıklı bir hayat yaşamasında ve

ruhsal sağlamlık göstermesinde, risk etkenleri şeklinde karşımıza çıkar. Risk etkenleri; erken doğum, negatif hayat olayları, kronik rahatsızlıklar, madde kullanımı, intihar teşebbüsü, kayıp-yas tecrübeleri, ihmalle istismar, suç işleme, engellilik, dūřuk benlik saygısı, anne babaların hastalıkları veya psikopatolojisi, anne babanın boşanması, anne baba kaybı/mahrumiyeti, madde kullanan anne babaya sahip olma, suç hikayesi bulunan aile bireyine sahip olma, negatif anne baba tutumları, ailedeki çatışmalar, aile içi şiddet, akademik başarısızlık, yaşıt zorbalığıyla karşılaşma, okula aidiyetin yetersizliği, aktif olmayan oğretmen tavrı, negatif sınıf/okul atmosferi okula devamsızlık/okulu terk etme, çok fazla okul değiştirme, güvenli olmayan okul çevresi, ekonomik zorluklarla fakirlik, evsizlik, evden kaçma, savaş, terörist eylemler, göçlerle göçmenlik, tabii afetler, azınlık stresini deneyimleme/kültür ayrımcılıkla karşılaşma, toplumsal çevreden şiddet görme, çevrede toplumsal destek sunacak kurumlarla kuruluşların bulunmaması (Bonnano, 2005; Durlak 1998; Gizir, 2012; Işık, 2015; Kelly ve Emery, 2003; Masten, 2001, 2007; Masten ve Narayan, 2012; Werner, 1993, akt. Kararımak, Işık, Aydođan, 2021).

1.1.3. Koruyucu Faktörler

Risk faktörleriyle karşılaşan kişilerin, pozitif sonuç göstergelerine sahip olabilmesi için aracı olan koruyucu etkenler, ruhsal sağlamlığın önemli bir boyutudur. Koruyucu faktörlerin sınıflandırılmasıyla ilgili literatürde birden çok görüş vardır ve bunlar, i ve dış koruyucu faktörler başlıklarının altında birleşir (Cicchetti, 2010). İçsel koruyucu faktörler, risk faktörlerinin negatif tesirini azaltan veya yok eden kişinin kendi kaynaklarına başvurma prosesidir. Stres ile mücadele etme tarzları, toplumsal yeterlik, sorun çözme becerileri, benlik saygısı vb. içsel faktörler olarak ele alınırken pozitif yaşıt ilişkileri, çevresel organizasyonlar, aile kabulü, güvenli evre vb. kişilerin destek alabileceği çevresel koruyucu etkenler de dışsal faktörlerdir. Psikolojik sağlamlık çalışmalarında, en fazla ele alınan koruyucu faktörler “olumlu mizaç, iç denetim odağı, yüksek benlik saygısı, güçlü öz-yeterlik algısı, yüksek duygusal zeka, stresle başa çıkma becerileri, problem çözme becerileri, sosyal beceriler, öz düzenleme ve duygu düzenleme becerileri, günlük rutinlerle ritüellerin varlığı, yaşamda anlam oluşturma ve yaşamın bir anlamı olduğuna inanma, umut, merak, cesaret, mizah, iyimserlik vb. güçlü yönlerle sahip olma, güçlü aile bağları,

etkili ebeveynlik becerileri, destekleyici ve besleyici aile ilişkilerine sahip olma, duyarlı bakım veren aile üyelerine sahip olma, ailenin kendi kültürel kimliğine yönelik olumlu bakış açısı, etkili öğretmen-öğrenci ilişkisi, ebeveynlerin okula katılımı, olumlu akran ilişkileri, okula bağlılık ve okul aidiyeti, olumlu sınıf/okul iklimi, etkin eğitim/okul yönetimi politikaları, ilgili, şefkatli ve kapsayıcı sınıf/okul ortamı, yakın bir arkadaş/akraba/komşuya sahip olma, sosyal destek, destekleyici ve kabul edici toplum ile etkileşim, güvenli çevre ve toplum sosyoekonomik destek alınabilecek kurumların varlığı” biçiminde sıralanabilir (Cicchetti, 2010; Crosnoe ve Elder, 2004; Foster, 2013; Kararımak, 2007; Işık, 2015; Masten ve Barnes, 2018; Rutter,1987; Werner, 1993, akt. Kararımak, Işık, Aydoğan, 2021).

1.1.4. Olumlu Sonuçlar

Risk altındaki kişilerde, ruhsal sağlamlıktan söz edebilmek için risk faktörleriyle ve koruyucu faktörlerle beraber muhakkak olumlu adaptasyona ve fonksiyonelliğe katkıda bulunan pozitif bir neticenin tanımlanması lazımdır (Cicchetti, 2010). Olumlu sonuç değerlendirilirken yüksek risk grubuna dahil olan kişiler için pozitif çıktılar “psikopatolojinin olmaması” biçiminde değerlendirilebilir iken; gelişimsel uyum sorunlarına bağlı risk gruplarında pozitif çıktılar risk faktörleriyle koruyucu etkenlere dayalı olarak farklılaşabilecek “akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler, psikososyal uyum” biçiminde ele alınır (Gizir, 2007).

1.1.5. Psikolojik Sağlamlığın Özellikleri

Dayanıklılık mevcut ve muhtemel stres faktörlerine karşı bir toparlanma gücü ve bu faktörler üzerinden gelişime giden bir yoldur (Sobacı, 2022, s. 90).

- 1- Kendini toparlama veya stresten kurtulma yeteneği
- 2- Sıkıntılar sırasında veya sonrasında olumlu adaptasyonu sürdürülmesini sağlayan bir yapı
- 3- Sadece olumsuz olaylar karşısında değil olumlu olaylar karşısında da toparlanma.
- 4- Olumlu ve beklenmedik başarılar kazanmayı destekleyici bir beceri
- 5- Sistem temelli bir yaklaşıma sahip olma
- 6- Pozitif, güce dayalı ve nispeten örgütsel davranış alanına özgü

- 7- Geçerli ölçümlerle teori ve araştırmaya dayalı
- 8- Durum temelli, dolayısıyla gelişime ve performans yönetimine açık
- 9- Kişinin görece ‘normal’ine göre pozitif olabilir veya olmayabilir
- 10- Kendi kendini besleyen döngüsel bir yapı
- 11- Stres yaratan ‘konu’ ya göre farklılaşma
- 12- Kişi-durum etkileşimine göre farklılaşma
- 13- Stres yaratan ‘koşullar’ a göre farklılaşma
- 14- Dinamik, öğrenilebilir, biçimlendirilebilir, geliştirilebilir bir kapasite ve süreç
- 15- Seçici (özenle seçilmiş) güçlere veya kaynaklara sahip olma
- 16- Çıkarımsal (sonuçtan hareketle çıkarılabilir)
- 17- Şanslı yaşam değil, çeşitli kaynakların etkili yönetildiği yaşam
- 18- Reaktif
- 19- Proaktif

1.1.6. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Özellikleri

Ayrıca psikolojik olarak sağlam bireylerin özellikleri arasında “sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı” önemlidir (Önder ve Gülay, 2008).

1.2. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, ait olduğu model, ortaya çıkışı ve özelliklerine ilişkin alan yazın, bu başlık altında incelenecektir.

1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapinin Ortaya Çıkışı

MS. 100 yıllarında, bir Roma vilayeti olan Anadolu’nun Frigya bölgesinde bir köle olarak yaşayan Epiktetos’un bilişsel terapinin atası olduğu bilinir. Anadolu’nun Frigya bölgesinde MS. 100 senelerinde, tarlasında çalışmakta olan kölelerin başında bulunan çiftçinin dikkatini bir kölenin ayağındaki pranga çekmiştir. Pranga gevşek görünüyordu. Kölenin kaçabileceğini düşünen sahibi yanına gitmiş ve ayağındaki prangayı sıkılaştırmak istemiştir. Sahibi ayağındaki prangayı sıkılaştırmak istediğinde, köle buna gerek olmadığını zaten kaçmayacağını, prangayı sıkılaştırırsa ayağının

kırılacağını söylese de sahibi buna inanmamış ve prangayı sıkılaştırmaya girişmiştir. Epiktetos “*Efendim biraz daha zorlarsanız ayağımı kıracaksınız.*” demiştir. Sahibini çekiştirmeyi sürdürmüştür ve Epiktetos’un bacağı kırılmıştır. Ancak filozoftan ayağının kırılması ile ilgili herhangi bir reaksiyon almayan sahibi, merak edip ona söz konusu tepkisizliğin sebebini sormuştur. Bunun üstüne Epiktetos “Bağırıp çağırmam bacağımın kırığını düzeltmeyecektir” demiştir ve yanıtı etkilenmiş olan efendisi biraz para da verip Epiktetos’u azat etmiştir (Türkçapar, 2018, s.27). Epiktetos, kendisine bu denli egemen olabilen ve dünyayla ilgili sorunların hepsini atlatabilmiş bir filozoftur. Epiktetos’ a göre mutlulukla hürriyet, neleri kontrol edip neleri kontrol edemeyeceğimizi anlamamıza dayalıdır (Köroğlu, 2017, s.137).

1.2.2. Bilişsel Terapinin Gelişimi

Bilişsel terapi, çeşitli psikopatoloji kuramları ve terapi süreçlerinden etkilenmiştir. Teorik boyutta öncelikli olarak ruh biliminde fenomenolojik model, yapısal teori ve derinlik psikolojisiyle bilişsel teori olarak 3 kaynaktan etkilenir. Fenomenolojik yaklaşıma göre, bireyin benliğine ve kişisel dünyasına ilişkin bakış açısı büyük ölçüde davranışlarını belirler. İkinci önemli etkiyi yapısal kuram yapmıştır. Özellikle Freud’un, bilincin birincil ve ikincil süreçler içerisinde hiyerarşik olarak düzenlendiğine dair kavramsallaştırması etkili olmuştur. Birincil süreç düşüncesi, psikolojik zorlanma sırasında süren katı ve ilkel bilişsel işleme benzemektedir. İkincil süreç düşüncesi ise bilişsel terapinin ‘normal’ kodlama sistemi olarak gördüğü şeydir. Üçüncü önemli olarak gördüğü şeyse duygusal ve davranışsal değişimde bilişin rolüne öncelik veren ve davranış değişikliklerinde inançların rolünü aydınlatmasına yönelik yakın zamandaki çalışmalardır (Türkçapar, 2018, s.67).

1.2.3. Bilişsel Yapı

Bilişsel terapide vurgulanan ve ilgilenilen otomatik düşünceler, zihinsel akış içerisinde bulunan ve daha ziyade duygusal sorun anlarına kendini gösteren, ortamlara has bilişlerdir.

Bilişsel yapının en dış halkasında otomatik düşünceler bulunmaktadır. Bu 3 grupta verdiğimiz biliş, iç içe geçen 3 daire gibi düşünülebilir. Merkezine doğru

inildiğinde şemalar, yani temel inançlar ve bu temel inançlara bağlı ortaya çıkan ara inançlar yer almaktadır (Köroğlu, 2017, s.160).

1.2.3.1. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, bireyin zihninde oluşan şeylerdir. Kendi kendine ortaya çıkar, yönlendirilmiş veya güdülenmiş degillerdir. Kolaylıkla farkına varılmaz yalnızca eşlik eden duygu fark edilmektedir. Konuşma diline benzemezler, zihinde yer aldıklarından kısa ve uçuşan bir tabiatları bulunmaktadır, zihnin içerisinde çok süratli akan anlamsal kümelerdir. Otomatik düşünce adı verilmesinin sebebi de sözel düşünce olmalarından kaynaklanmaz, sözel ya da imgesel de olabilirler. Otomatik düşünceler bireylerin şemalarından altta yatan temel inançlarından ve varsayımlarından kaynaklanır. Kişi insanların güçlü ve cezalandırıcı olduklarına inanıyorsa ‘susmalıyım’ diye düşünür. Ondan bir şey istenir de yerine getiremezse ‘eyvah, şimdi ne yapacağım?’, ‘mahvoldum’ gibi otomatik düşünceleri olabilir. Bireyler genel olarak otomatik düşüncelerini, üzerine düşünmeksizin ya da değerlendirmede bulunmaksızın doğru olarak kabul eder (Köroğlu, 2017, s. 161).

Otomatik düşüncelerin birtakım özellikleri vardır. Tanımlanmayan ya da değerlendirilmeyen yani merkezde yer alan otomatik düşünceler, imgeler vardır. Otomatik düşüncelerin kendisi de bir temel inançtır. Çoğu zaman farkında değildir; çok az bir alıştırmayla zihnimize getirebiliriz. Otomatik düşünceler kendiliğinden ortaya çıkıyor gibi gözükseler bile çoğu zaman bilinçaltı kanıdır. Kısa ve özdir ve çabuk geçen bir şekildedirler. Sözel kalıp, görsel kalıp veya her iki biçimde birden olabilirler. Bireyler, genel olarak otomatik düşüncelerini, üstüne düşünmeksizin ya da değerlendirmeksizin doğru varsayarlar (Beck, 2021, s. 138).

Otomatik düşünceler aynı zamanda kendiliğinden ortaya çıkar ve oldukça hızlıdır. Bu düşüncelerin çoğu zaman nadir fark edilir, öte yandan otomatik düşüncelerimizin ardından gelen duygu veya davranışı fark etmek oldukça olasıdır (Beck, 2021, s.31).

1.2.3.2. Ara İnançlar

Kişinin düşünme süreçlerinin en yüzeyinde bulunan, yaşanan zamana ve duruma has otomatik düşüncelerin altında, kişinin ifade edememekle beraber inandığı ara inançları bulunur. (Köroğlu, 2017, s.161)

1.2.3.3. Temel İnançlar

Çocukluktan başlayarak bireyler; başka insanlara, dünyalara ve kendilerine dair bazı düşünceler geliştirir. En merkezde yer alan bu temel inançlar kalıcı, köklü ve derindedirler. Kişiler için bu inançlar olması gereken mutlak doğrular olarak kabul olunur (Beck, 2021, s. 32).

Temel inançlar en önemli inanç düzeyidir; katı, aşırı, geniş kapsamlı olarak tanımlamak mümkündür (Beck, 2021, s. 34). İnsanlar temel inançları bazı genetik yatkınlıklarla, diğer insanlarla etkileşim içine girerek yaşıtılanan bir dizi olay sonucu çok erken yaştan itibaren geliştirirler. İnsanların birçoğunun, yaşamlarının çoğu için nispeten olumlulardır (*'Ben önemli ölçüde kontrollüyüm'*, *'Çoğu şeyi yeterlilikle yapabilirim'*, *'Ben işlevsel bir insanım'*, *'Ben hoş biriyim'* şeklindedirler). Olumsuz temel inançlar sadece psikolojik olarak stresli durumlarda ortaya çıkar (Beck, 2021, s. 228).

1.2.4. Bilişsel Terapi Seansların Yapılandırılması

Bilişsel davranışçı terapi yapılandırılmıştır. Özetle tüm seanslarda özel bir durum bulunmuyorsa, neredeyse aynı temel bileşenler vardır. Bir bilişsel terapi seansı şu unsurlardan oluşmaktadır (Köroğlu, 2017, s. 173).

- Duygu durum kontrolü
- Önceki görüşmeden beri meydana gelen önemli olaylar
- Bir evvelki seans ile bağlantılar kurma
- Uygulama (ödev) kontrolü
- Gündem belirleme
- Seans arası yeni uygulama (ödev) verilmesi
- Seansların özetlenmesi
- Geribildirim

1.2.4.1. Duygulanım Kontrolü ve Kısa Güncelleme

Duygulanım kontrolünün amacı danışanın o anda karşımızdayken ne hissettiğini anlamaktır. Önemli olayları sormanın amacı ise danışanın o anda zihninde ne olduğunu öğrenmektir. Danışana şu şekilde sorulabilir: *‘bu hafta nasıl hissettiğini anlatarak başlayabilir misin? Haftanın büyük bölümünde nasıl hissettiğini bir veya birkaç cümle ile söyleyebilir misin?’* (Beck, 2021, s. 62).

1.2.4.2. Kısa Güncelleme

Duygulanım kontrolü genellikle kısadır ve haftanın kısaca gözden geçirilmesiyle birleştirilebilir. Danışana şu şekilde sorulabilir: *‘Bu hafta gerçekten önemli olan başka bir şey var mıydı?’* (Beck, 2021, s. 64).

1.2.4.3. Önceki Seanslarla Bağlantı Kurma

Danış

anın bir önceki seanstan ne anladığını ne öğrendiğini kısacası ona ne kaldığını öğrenmek amaçtır. Önceki seansın sorulacağını bilen danışan, terapi hakkında düşünerek o haftaki seansa hazırlanacaktır. Önceki seansa ilişkin tepkilerin detaylı sorulması danışanın daha önce vermediği önemli kimi geri bildirimleri vermesini sağlayabilir. Maddelerden herhangi biri detaylı tartışmayı gerektiriyorsa terapist bunu gündeme alabilir (Türkçapar, 2018, s. 247).

1.2.4.4. Ödev Kontrolü

Danışanla bir önceki hafta verilen ödev hakkında konuşulmasıdır. Bir evvelki seansta ödev şeklinde verilmiş olan seanslar arası uygulamaların kontrol edilmesi, seansın başlarında yer alabilen bileşenlerdendir (Türkçapar, 2018, s. 247).

1.2.4.5. Gündemi Belirlemenin Sunuşu

Gündem belirlerken *‘bugün önce, önceki seanstan sizde neler kaldığını, neler hissettiğinizi, geçen hafta neler olduğunu, yaptığınız uygulamaların nasıl gittiğini, konuşmak istiyorum; ayrıca her zamanki gibi bugün ele alacağımız konuları da belirleyelim’* ifadesi kullanılabilir. ‘Danışan önemli olayları anlatırken ya da gündem

belirlemeden detaya girerse de *‘Bir dakika bu konu önemli görünüyor, ancak detaylarına girerek konuşmaya başlamadan önce başka önemli bir konu var mı onu öğrenmek istiyorum.’* şeklinde nazikçe danışan durdurulabilir. Gündem konularını terapi protokolündeki konular, duygu durum kontrolü, yaşam olayları, önceki seans ve uygulamalarla ilgili terapötik önem taşıyan konular oluşturur (Türkçapar, 2018, s. 249). Aynı zamanda danışana *‘Gündem belirleme denilen bir şey var. Senin için en fazla önemli hususu belirleyerek seansa başlayabiliriz’* şeklinde danışanla iş birliği yapılarak belirlenir (Beck, 2021, s. 61).

1.2.4.6. Seans Arası Yeni Uygulama (Ödev) Verilmesi

Ev ödevi verirken uygulama ve zamanla ilgili çıkabilecek sorunların önceden konuşulması gerekir. *‘Bunu yapabilir misiniz?’ Bunu yapabilecek zamanınız var mı?’ Bunu yaparken ne gibi engeller çıkabilir?’* tarzında sorular sorarak danışanın ev ödevleriyle ilgili düşünceleri saptanabilir. Ev ödevleri beceri düzeyine uygun, danışanın durumuyla ilgili ve onda bir kazanım oluşturacak tarzda olmalıdır. (Türkçapar, 2018, s. 267).

1.2.4.7. Seansların Özetlenmesi

İlk seanslarda terapist özetler, terapi ilerledikçe terapist danışanı özetleme yapması için yüreklendirir. Seansın ana hatlarını birbirine bağlar ve önemli noktaları pekiştirir. Özet ayrıca hastanın ödev olarak yapmayı kabul ettiği şeylerin gözden geçirilmesinin de içerir (Beck, 2021, s. 74).

1.2.4.8. Geribildirim

“Bugünkü görüşmemizi sizin açınızdan bir değerlendirir misiniz?’, ‘Bu görüşmede rahatsız olduğunuz bir şey oldu mu?’”, “Bu seansların sizin açınızdan daha yararlı olabilmesi için ne yapabilirim?” gibi sorularla hastalardan geribildirim istenir (Türkçapar, 2018, s. 268). Geri bildirim alma, bildirimi güçlendirir ve hastanın ne düşündüğünü merak ettiğinize ilişkin mesaj verir (Beck, 2021, s. 76).

1.2.5. Anlık (Otomatik) Düşüncelerle İlgili Temel Teknikler

Bu başlık altında, bilişsel davranışçı terapide tercih edilen kimi bilişsel terapi teknikleriyle bilişsel terapi tekniklerine ilave teknikler verilmektedir.

1.2.5.1. Anlık Düşüncelerin Ele Alınmasında Kullanılan Teknikler

Bu bölümde düşünceyle olan ilişkiyi değiştirmeye dayalı teknikler ile diğer bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışçı teknikler yer almaktadır.

1.2.5.1.1. Düşünceyle Olan İlişkiyi Değiştirmeye Dayalı Teknikler

Bizim belli bir konuyu düşünmemizle o şeyin realitesi arasında direkt bir ilişki bulunmamaktadır. Örneğin ‘Bu kitabı yere bıraktığımda düşer düşüncesini ele alalım, bu düşünce doğrudur; yani kitabı yere bırakırsak düşer, ama kitap biz öyle düşündüğümüz için mi düşmüştür? Kitap zaten düşeceği için düşer. Düşünmeyle gerçeklik birbirinden kategorik olarak ayrı etkinliklerdir. Bu durumu danışana şu şekilde anlatabiliriz: “Siz şu anda sadece ve sadece düzelmeyeceğinizi düşünüyorsunuz, bu bir düşünce bununla gerçekte ne olup biteceği arasında nedensel bir ilişki yoktur ve siz de bununla ilgili düşündünüz.” “Gerçeklikle ilgili düşündüklerimiz yani bizim zihnimizde kurduğumuz modeller bire bir örtüşemezler. Bir ağaç olduğuma inanabilir veya düşünebilirim, ama bu benim ağaç olduğum anlamına gelmez. Bir şeyin doğru olduğuna inanabilir veya düşünebilirim, ama bu doğru olduğu anlamına gelmez. Bir şeyin doğru olduğuna inanmam onun doğru olduğunu göstermez. Düşünceler, bizim gerçeklikle ilgili ürettiğimiz varsayımlar, tanımlamalar, bakış açıları ve tahminlerdir. Bire bir gerçeği yansıtamazlar.” (Türkçapar, 2018, s.310).

1.2.5.1.2. Düşüncenin İçeriğine Dönük Teknikler

Bu teknikler düşüncenin ne kadar uygun ne kadar işe yarar olup olmadığını anlamaya yönelik tekniklerdir.

1.2.5.1.2.1. Sokratik Sorgulama

Sokrates’in kullanmış olduğu bu metoda gönderme yaparak uygun ve yerinde sorularla bireye yeni bir şey keşfettirilmesi veya öğretilmesine “Sokratik Yöntem” adı

verilir. Bu tür bir sorgulama danışanın yanıtlamak üzere yeterli bilgiye sahip sorulardan oluşmaktadır (Türkçapar, 2018, s.276).

1.2.5.1.2.2. Yönlendirilmiş Keşif

Sokratik sorgulamayla gerçekleştirilen sürece ‘yönlendirilmiş keşif’ denir. Danışanın soruyu dinleyerek soruyla alakalı fikrinin, inancının dinlenmesi ve yansıtılmasıdır. Yani sınavda kaldığınızdan başarısızsınız, onun için de uğraşmaya gerek yok. Konu ile alakalı farklı bilgilerle ve verileri gündeme taşıyabilecek uygun sorular ile yeni bilgilerle verilerin farkındalık sahasına getirilmiş olmasıdır. Daha sonra sokratik sorularla ortaya çıkan yeni bilginin özetlenmesi şeklindedir. Yani eğer birey bir işi ilk kez yapıyor ise zorluk yaşar ve iyi bir biçimde yapamaz; fakat o iş ile uğraşıp ısrarcı olursa gittikçe daha iyi yapmaya başlar. Yeni inancın problemi yaratan eski çarpık inanç ile karşılaştırılıp, eski inancın yeni bilgiler çerçevesinde tekrardan değerlendirilmesidir (Köroğlu, 2017, s. 176).

1.2.5.1.2.3. Çifte Standart Tekniği

Çifte standart tekniği, danışana bir arkadaşının başına aynı durum gelmiş olsa ve kendisi gibi düşünmüş olsa ona durumla ilgili olarak neler söyleyeceğini sormaktır. Benzer biçimi de sevdiği bir arkadaşının başına benzer bir durum gelse buna neler diyeceğine dair sorudur. Birey bir başkasının bakış açısından düşündüğü zaman duygusal reaksiyonun oluşturduğu öznellik azalmaktadır. Kişi olaya daha realist ve işe yarar genellemeler yapar. Bu teknik, kişiye duygusal yoğunluğu tam olarak değerlendiremediği gerçekliği görmesine olanak tanır. Kişi, bir başkasının penceresinden duruma baktığında duygusal reaksiyonun verdiği öznellik azalmaktadır ve nesnel bir perspektiften olaya bakmaktadır (Türkçapar, 2018, s. 341).

1.2.5.1.2.4. Alternatif Açıklamalar

Danışanın otomatik düşüncesinin, yaşanan durum ile alakalı bir açıklama, saptama ya da niteleme olduğu hallerde tercih edilebilecek bir tekniktir. Danışana “*Bu durum başka ne anlama gelebilir ve başka nasıl yorumlanabilir?*” sorusu sorulmaktadır. Arkadaşının bir başkası ile gülerек konuşmasını kendisini küçük görmek olarak yorumlayan bir danışana: “*Gülerек yanındaki ile konuşmasının küçük*

görmesi dışında başka bir açıklaması olamaz mı?’ ‘Sizi küçük görmek dışında başka hangi durum veya nedenlerle gülerек konuşmuş olabilir?’ diye sorulur. Ayrıca danışana şöyle de sorulabilir: ‘ Diyelim arkadaşının yanındakiyle konuşarak gülmesine kızmayan birisi olsa o durumdan ne anlardı ve nasıl yorumlardı?’ (Türkçapar, 2018, s. 343).

1.2.5.1.2.5. Kanıt İnceleme

Negatif düşüncelerin gerçekliğini kabul etmektense bunları destekleyen ve desteklemeyen gerçek, nesnel delillerin incelenmesidir. Kanıt inceleme tekniği bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri içerisinde, realiteyi temel alan teknikleridir. Aynen bir bilim insanının titizliğiyle ortaya attığı bir varsayım ya da bir mahkemede savcının veya avukatın kendi savını ispatlamak üzere öne sürmüş olduğu delillerin incelenmesine benzetilmektedir. Eğer otomatik düşünce gerçeklikle ilgili bir hipotez veya bir sav ise bunu destekleyen ve desteklemeyen kanıtlar nelerdir? Destekleyen kanıtlar sıralanarak tüketildikten sonra, ikinci adım otomatik düşüncesinin doğru olmadığını ortaya koymak ve ne tür objektif kanıtlar getirebileceğini sormaktır. Sıkıntı yaşayan bir danışan genelde otomatik düşüncelerini destekleyen kanıtları daha çok görme eğilimindedir (Türkçapar, 2018, s.325).

1.2.5.1.2.6. Bilişsel Çarpıtmaları Bulma

Bilişsel işlemlerin ne olduğu danışana anlatıldıktan sonra düşünce çarpıtmaların tanımları paylaşılır. Danışanın saptanan olumsuz düşüncesinin hangisine uyduğu birlikte bulunur. Danışandan saptadığı otomatik düşüncedeki hangi işleme özelliği olduğunu bulması istenir.

Önemli bilişsel çarpıtmalar şunlardır (Beck, 2021, s.181):

a. Ya hep ya hiç düşüncesi (Siyah ve beyaz, kutuplaştırılmış veya ikiye bölünmüş düşünce): Bir devamlılık yerine iki değişik kategoriden bir durumun üstüne düşünülür. Mesela: “Ben tamamen başarılı değilsem, başarısız biriyim.”

b. Felaketleştirme (Falcılık şeklinde de isimlendirilir): Daha muhtemel neticeleri dikkate almadan, geleceği negatif olarak öngörmektir. Mesela *“Çok üzgün olacağım, hiçbir işi uygun bir şekilde yapamayacağım.”*

c. Etiketlendirme: Delillerin daha az felakete neden olabileceğini kapsamlı bir biçimde düşünmeksizin insanın kendisine veya başkalarına genel bir etiket koymasıdır. Mesela *“Kaybeden biriyim. O işe yaramaz biri.”*

d. Büyütme/Küçültme: Kendisi, başkasını veya durumu değerlendirildiğinde, negatif olanı büyütme ya da pozitif olanı küçültmektir. Mesela *“Sıradan bir değerlendirme benim ne kadar yetersiz kaldığımı kanıtlar. Yüksek notlar almam benim zeki olduğumu göstermez.”*

e. Zihinsel Filtre (Seçici soyutlama adı da verilir): Fotoğrafın tümünü görmektense negatif bir ayrıntıya aşırı dikkat etmek. Mesela *“Kendimle ilgili değerlendirmemde; ben düşük dereceler alan biri olduğum için (bunların birkaçı çok yüksek dereceler olsa da) bu benim berbat bir iş çıkardığım anlamına gelir.”*

f. Akıl Okuma: Diğer insanların neler düşündüğünü bildiğine inanır, büyük ihtimalle diğer insanlar başarısızlığı geniş çerçevede düşünür. Mesela *“Bu proje hakkındaki hiçbir şey bilmediğimi düşünüyor.”*

g. Aşırı genelleme: Halihazırdaki durumun çok ötesinde geniş çerçeveli olumsuz bir neticeye varılır. Mesela *“Arkadaş olmak için gerekli niteliklere sahip değilim.”*

h. Kişiselleştirme: Başka insanların davranışlarıyla ilgili olarak daha usa uygun açıklamaları dikkate almaksızın, diğer insanların sizin yüzünüzden olumsuz davrandığına inanmaktır. Mesela *“Ben bir şeyleri yanlış yaptığım için tamirci bana kaba davrandı.”*

i. “Gereklilik” ile “Zorunluluk” kelimeleri (Emir kipleri adı da verilir): Bir kesinlik bulunuyor, sizin ve ötekilerin ne şekilde davranmak mecburiyetinde olduğu ile alakalı sabit bir düşünceniz bulunuyor ve bunların karşılanmamasının ne

denli olumsuz olduğunu gözünüzde büyütüyorsunuz. Mesela “*Yaptığım hata korkunçtu. Her zaman en iyimi yapmalıyım.*”

1.2.5.2. Diğer Bilişsel Yeniden Yapılandırma ve Davranışçı Teknikler

Bilişsel müdahaleler davranışları değiştirir, davranışlardaki pozitif değişimler de bilişsel değişimi temin eder.

1.2.5.2.1. Terimleri Tanımlama

Danışan kendini çaresiz, ezik, yetersiz, korkak olarak ifade ettiğinde bunları danışanla konuşulur. Danışan, kendini böyle etiketlemenin anlamsızlığı anlatır. Amaç danışana gerçeklikle onlara ilişkin yorumlarını birbirinden ayırt etmesini öğretmektir. Örneğin ‘*beceriksizim*’ yerine, ‘*ben bazı şeyleri yapamıyorum*’; ‘*korkağım*’ yerine, ‘*bazı durumlarda korkuları olabilen bir insanım*’ şeklinde düşünmektir (Köroğlu, 2017, s. 182).

1.2.5.2.2. Doğrudan Farklı Düşünce Getirme

Danışana duygusal bakımdan sorun yaşadığında realiteye uygun olmayan biçimde negatif düşünmektense daha pozitif ve realist düşünseydi neler olurdu sorusu sorulur. Mesela “İnsanlar sesimin ve elimin titrediğini fark ettiler, rezil oldum.” diye düşünerek sıkıntı yaşandı, bu durum yaşanırken bireylerin birçoğu bunu fark edememiştir, edenler de negatif olarak görmeyebilir diye düşünülürse aynı biçimde heyecan duyar mıydınız, biçiminde düşünme kabiliyetidir (Köroğlu, 2017, s.182).

1.2.5.2.3. Deneysel Teknik-Davranış Deneyleri

Danışan olumsuz düşüncenin geçerliliğini sınamak için deney yapar. Davranış deneyi olabileceği gibi anket yöntemi de kullanılabilir. Örneğin kalp rahatsızlığı olmayan ama panik bozukluğu olan bir danışan, panik atak sırasında çarpıntı sonucunda, kalp krizi geçirip öleceğini düşünebilir. Kalp atış hızını arttıracak tüm etkinliklerden kaçabilir. Danışanın söz konusu inancını test etmesi için birkaç defa merdiven çıkarak egzersiz yaptırılabilir. Çocuğuna zarar vermeyi düşünen ve söz konusu düşünceden dolayı aşırı sıkıntı yaşayan obsesif-kompulsif bir hastaya, obsesif durumunun normal bireylerde de görülme sıklığının açıklanmasının ardından bunlar

ile alakalı liste verilip yakın olduğu kişilere bunların kendisinde de bulunup bulunmadığını sorması istenebilir (Köroğlu, 2017, s. 182).

1.2.5.2.4. Derecelenmiş Düşünce

Olayları siyah-beyaz halinde kategorileştirmek yerine, ara olayları ve grinin tonları olduğunu danışana göstermek için yapılır. Söz konusu tekniğin özü, hastanın deneyimlediği durumun olumsuzluk düzeyini daha iyi konumlandırmasına vesile olacak farklı örnekler getirmesidir. Örneğin eşinin istemediği bir şeyi yapmadığında kendisini sevmediği şeklinde yorumlayan ve buna %100 inanan eşin düşüncesini birkaç hipotetik durum oluşturarak (hasta olduğunda, önemli bir ziyarette vb.) bu durumlarda ne kadar sevilmediğini düşüneceğini konuşmaktır. (Köroğlu, 2017, s.182)

1.2.5.2.5. Yeniden Atfetme(Pasta Dilimi)

Danışanlar olaylarda sadece kendilerini ya da diğerlerini suçlayabilirler. Bu durumda diğerlerinin bu olayın olmasındaki sorumluluğu ya da payı tartışılabilir. Örneğin sevdiği birinin intiharından dolayı kendini suçlayan danışana başka etkenlerin bu olayda payı sorulur: Arkadaşının kendisi, arkadaşının kişilik özellikleri, yaşam koşulları, ailesiyle ilişkileri, arkadaşıyla ilişkileri, sosyoekonomik durumu, ruhsal sorun ve tedavileri, çocukluğu vb. hakkında da konuşmaktır (Köroğlu, 2017, s.183).

1.2.5.2.6. Rol Oynama

Danışanla terapistin sırayla realiteye uygun olmayan, negatif ve realiteye uygun pozitif düşünceleri ifade etmesidir. Önce danışan kendisini sıkıntıya sokan gerçeğe uygun olmayan düşüncelerini seslendirir. Terapist bunlara gerçekçi yanıtlar verir. Danışan tekniği öğrendiğinde roller değişir (Türkçapar, 2018, s.356). Bu teknik uygulanırken hasta, kendisini sıkıntıya sokan olumsuz düşünceleri seslendirir, terapist bunlara gerçekçi yanıtlar verir ve hasta tekniği öğrendikçe roller değişir (Köroğlu, 2017, s.183).

1.2.5.2.7. Kar-Zarar Analizi

Özellikle kişisel kanılarda ya da gelecekle ilgili kanılarda kullanılabilir. Ayrıca bir davranış sonucunda da kâr zarar analizi yapılabilir. Örneğin yakın arkadaşı ve sevgilisi olmayan bir kişi bu durumun sıra dışı olduğuna inanmaktadır. Bu kişide bu

inancın doğruluğu veya yanlışlığını bir tarafa bırakıp, inancının işlevsel olup olmadığı sorgulanabilir. Kişinin böyle inanmasının ne gibi yararları olduğu daha sonra bu inancın yararları ve zararları bir arada incelenir (Türkçapar, 2018, s. 358). Bilişsel davranışçı terapide bilişsel ve davranışçı teknikler beraberce kullanılırken, ilk başta bilişsel teknikler kullanılır daha sonra belirtiler azalıp hasta terapinin rasyonelini anladıktan sonra davranışçı tekniklere geçilir (Köroğlu, 2017, s.184).

1.2.5.2.8. Maruz Bırakma

Bir kısım hastanın yaşantısına bakıldığında ‘kapı açma kapama, bazı nesnelere dokunamama, diğer insanlarla birlikteyken yeme-içme, toplum içinde konuşma, eleştirilme, yüксеğe çıkma, sokakta yol sorma, yalnız başına otobüsle yolculuk, köprü üzerinden geçme, tünelden geçme, kalabalık bir caddede yalnız yürüme, tek başına evden ayrılma, asansöre binme, sinemaya gitme, yürüyen merdivene binme’ gibi bazı doğal etkinlikleri yaparken zorlanarak sıkıntı duydukları; diğer taraftan insanların çok az yaptıkları el yıkama, temizlenme, silme, kapı, pencere elektrikli cihazların kontrolü, yanında su, ilaç veya cep telefonu taşıma gibi kimi davranışları sürekli veya fazla miktarda yaparlar (Köroğlu, 2017, s. 184).

Danışanın kaçınmasının arkasındaki sebep olan sıkıntısının devamlı olarak artacağı ve hiçbir zaman geçmeyeceği düşüncesinin geçerli olmadığını ortaya koymak üzere kullanılmaktadır. Söz konusu teknik uygulanır iken evvela bireyin uzak durduğu veya kendisine sıkıntı yaşatan durumların tam listesi alınmaktadır. Ardından bunun ne kadar sıkıntı verdiğiyle ilgili tahminleri alınmaktadır. Orta seviyede sıkıntı oluşturan durum ile başlanmaktadır (Türkçapar, 2018, s. 360).

1.2.5.2.9. Tepkiyi Önleme

Danışanın kaygı veya sıkıntı oluşturan durumla karşılaşmasının ardından sıkıntısını ortadan kaldırmak üzere yaptığı eylemleri yapmaması ya da geciktirmesidir. Örneğin, sürekli elinin kirlendiğini düşünen bir kişinin elini silmemesi ya da yıkamamasıdır (Köroğlu, 2017, s. 185).

1.2.5.2.10 Aşamalı Etkinlik Planlaması

Bireyin yapmak zorunda olduğu şeylerin listesi çıkarılmaktadır, birey birisini seçmektedir ve bu işin gerçekleşmesine yönelik olarak hangi adımların atılması

gerektiğini saptamaktadır. Örneğin bireyin hedefi KPSS' ye hazırlanmak ise bununla ilgili adımlar belirlenerek uygulanır. Çeşitli çalışma materyalleri almak, uygun bir çalışma ortamı düzenlemek, program yapılır (Türkçapar, 2018, s.364).

1.3. Bilişsel Esneklik

İnsanlar gündelik hayatta devamlı stres altındayken, hayatını etkileyecek önemli karar ve seçimler yapmak zorunda olabilirler. Böyle durumlarda mevcut problemleri çözme ve karar almada en çok ihtiyaç duyulan şey stratejik düşünmedir. Bilişsel esneklik tam bu noktada karşımıza çıkar. Bireyin yeni bir durum var olduğunda farklı çözümlerin de olabileceğini idrak etmesi olarak tanımlanabilir. Ayrıca bilişsel esneklik tanımı şu şekilde de olabilir: yeni durumlara uyum sağlama ve farklı bakış açılarıyla sorunlara bakma yeteneğine bilişsel esneklik denir. Tanımı biraz daha genişletirsek bilişsel kelimesinden kasıt yeni bilgiler kaydedildiğinde zihinde bulunan bilgiyi bir araya getirmektir. Esneklik ise yeni bilgiyi farklı alanlarda kullanma yeteneği olarak tanımlayabiliriz. Bilişsel esneklik stresle başa çıkmada oldukça etkilidir. Stresin getirdiği sorunları değerlendirmek ve en uygun sonucu bulabilmek bu sayede olumsuz duyguları azaltmak mümkündür (Akçakaya, 2021, s.2).

Kişinin yaşamdaki güçlüklerle etkili bir biçimde mücadele edebilmesine yönelik olarak bazı duyuşsal, davranışsal ve bilişsel becerilerinin bulunması önemlidir. Bilişsel esneklik de söz konusu becerilerdendir ve duyuşsal, davranışsal ve bilişsel unsurların tamamını kapsamaktadır. Gülüm ve Dağ (2012) bu kavramla, yüksek düzeydeki kişilerin değişen çevresel şartlara dayalı olarak bilişlerini değiştirebilme becerileriyle karşılaştıkları bütün şıkları değerlendirip, kendileri için güçlük oluşturan durumlara kolayca adapte olabilmelerini ve bunların üstesinden gelebildiklerini belirtmektedir.

1.3.1. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde bilişsel esnekliği açıklayan kuramlar bulunmaktadır.

1.3.1.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik

Bilişsel davranışçı terapinin ana amacı, fonksiyonel olmayan katı düşüncelerin esnetilmesiyle fonksiyonel olabilecek alternatif düşüncelerin fark edilmesidir.

Bireylerin duygusal açıdan nasıl hissettikleriyle davrandıkları, bir durum hakkında nasıl yorumlar yaptıkları ve o duruma ilişkin nasıl düşündükleriyle alakalıdır (Beck, 2021, s.3).

Psikoterapide dikkate alınması gereken ilk şey, bireylerin psikolojik sorunları çözmelerine yardımcı olma felsefesidir. Bu kavram, ilk kez Yunan Stoa felsefecilerinden Epiktetos tarafından ortaya atılmıştır. Epiktetos'a göre insanlara dış nesneler ya da öteki insanlar zarar veremez, fakat insanların kendi tutumları ya da inançları onlara zarar verir. Epiktetos' a göre insanlara rahatsızlık veren, “şeyler” değil onlara verilen anlamlardır (Köroğlu, 2017, s.137).

Bilişsel kuram çerçevesinde bireylere rahatsızlık veren duygusal sıkıntılar, direkt olarak olaylarla yaşananlardan değil, bunların algılanmasıyla değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Bilişsel terapi bunları söyler iken, psikolojik rahatsızlıkların tek sebebinin, bilişsel yapıdaki problemler olduğunu iddia etmektedir. Biyolojik, çevresel veya bilişsel sebeplerin mühim bir devam ettirici faktör olduğu belirtilmektedir. Psikolojik sıkıntılarla davranışsal sorunlara neden olan düşünceler, bilgi iletme prosesindeki taraflılıkların, kör noktaların ya da bilişsel eksiklerin sonucudur. Bilişsel terapi, evvela duygular, davranışlar ve düşünceler arasındaki bağlantıları saptayarak, kişinin yaşantısını daha realiteye uygun ve uyumsal şekilde yorumlanmasını temin eder. Soruna neden olan anlamlandırma ve yorumlama şekillerinin yerine gerçeklik ile daha uyumlu ve fonksiyonel olanları bulup göstermeye dayanır (Köroğlu, 2017, s.157).

Bu yaklaşımda Bochner ve Kelly (1974) örüntülerin özellikleri açısından esnekliğin kritik bir kavram olduğunu belirtmişlerdir. Bilişsel esneklikse olaylara çok farklı açılardan bakma ve sonra duruma göre duruma uyum sağlama yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bilişsel esneklik dogmatik, katı ve uzlaşmaz tutumların karşıtıdır.

1.3.1.2. Akılcı Duygusal Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik

Herhangi bir şeyin “gerçek” olduğunu nasıl bildiğimiz ve bilgi edinmenin en güvenilir ve geçerli yöntemlerinin ne olduğu, bilgi kuramının en temel sorularıdır. Bireylerin fonksiyonelliğinin 3 temel boyutu bulunmaktadır: Bu boyutlar düşünce, duygu ve davranışlar. Bunlar birbirleriyle ilişkilidir. Birinden meydana gelen bir

değişiklik çoğu zaman diğer alanları da etkiler. Sonuç olarak insanlar bir olayla ilgili olarak düşünme biçimini değiştirirse muhtemel bir şekilde olayla ilgili ne hissettiklerini ve nasıl davrandıklarını da değiştirmiş olurlar (Köroğlu, 2017, s. 44).

Akılcı duygusal yaklaşıma göre bilgi edinmenin daha güvenilir ve geçerli yolları araştırılmaktadır ve bir şeyin “gerçek” olduğunu nasıl bildiğimiz üstünde durulmaktadır. Bu bakış açısına göre, başkalarına ve dünyaya ilişkin bilgi edinmek üzere bilimsel yöntemlere başvurmanız gerekir. Danışanların bir bilim adamı gibi doğru bazı bilgiler edinmeleri, elde ettikleri delilleri mantıklı bir şekilde kullanmaları ve kendilerine faydası bulunacak yeni birtakım düşünceler oluşturmaları beklenir. Akılcı duygusal yaklaşımda psikolojik rahatsızlıklarda düşünme prosesinin önemli olduğunu ortaya koyan ve yaklaşımın ABC’ si şeklinde adlandırılmış olan bir taslak kullanılmaktadır. Bu çerçevede tanımlar aşağıdaki gibidir (Köroğlu, 2017, s.50).

- A- O: Olay
- B- Y: Yüklenen anlam/Yerleşik düşünce
- C- S: Sonuç (duygusal ya da davranışsal)
- D- U:Usavurma / Uslamlama (muhakeme etme, akıl yürütme)
- E- N: Nitel değişim

ADBT'ye göre bilişsel esneklik, insanların hayattan daha çok keyif almalarında, sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurmalarında ve kendilerini daha özgün görerek yollarına devam etmelerinde önemli bir etmendir. Dogmatik, irrasyonel, katı fikirleri değerlendirmek için bilimsel yöntemi kullanmalıdır. Çünkü ADDT, bilimsel yöntemin esnekliği ve anti-dogmatik bir zihniyet kullanılarak, insanlarda tüm hastalıkların temel nedeni olan dogmaya karşı yapılmaktadır (Altunkol, 2017, s.20).

1.3.1.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşıma Göre Bilişsel Esneklik

Bandura’nın sosyal öğrenme teorisinde; öğrenmenin toplumsal ortamda bağlamsal olarak etkileşimle, gözlemle ve taklitle oluşan bir proses olduğunu söyler. Bandura bireyin toplumsallaşma prosesinde, öğrenmenin kritik bir payının bulunduğu düşüncesinden hareket etmekte, kişilerin başka insanların tecrübelerini gözlemlemek

suretiyle de pek çok şeyi öğrenebileceğini belirtmektedir (Bayrakçı, 2007). Bu kuram çocukların, davranışsal reaksiyonlarını etraflarındaki bireyleri gözlemlemek suretiyle öğrendikleri varsayımına dayanır. Bandura' ya (1977) göre bilişsel esnekliği fazla olanların olgunluk beklentilerinin de fazla olduğunu, toplumsal hayatlarında söz sahibi oldukları, araştırmacı, toplumsal yaşamlarındaki rutinlerinde esnek ve motivasyonlarını hedef odaklı gerçekleştiren kişiler olduklarını ifade etmişlerdir (Atayeter, 2020, s.11).

1.3.2. Bilişsel Esnekliğe Sahip Bireylerin Özellikleri

- Birey bilişsel yönden esnekse kendisine, çevresine ve diğer kişilerin yaşantılarına karşı olumlu davranış sergiler.
- Birey karşılaştığı yeni ve üstesinden gelinmesi zor durumlara karşı etkin şekilde baş edebilme becerisine sahiptir.
- Bireyler karşılaştıkları durumlar karşısında kendilerine katıdır ve mutlak sınırlar koymazlar, değişime açıktırlar.
- Bilişsel yönden gelişmiş olan bireyler kolay ve spontane değişim gerçekleştirebilirler.
- Bireysel yönden esnek kişiler, uyum bozan düşüncelerinin yerine işlevsel düşünceler geliştirir, alternatif düşünceler üretebilirler.
- Bilişsel yönden esneklik bireylere etkili davranma becerilerini de kazandırır.
- Bilişsel olarak esnek bireyler, iletişim kurmak adına yeni ve farklı yollar dener (Akçakaya, 2021, s.40).

1.4. Türkiye’de Ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırma Özetleri

Burada, çalışmanın konusu ve alt sorunları ile ilgili olarak gerçekleştirilen kimi çalışmalar (psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esnekliğe ilişkin araştırmalar) sırayla verilmiştir.

1.4.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu bölümde alan yazında konuya ilişkin yapılmış olan bazı güncel araştırmalara yer verilmiştir.

Düzen ve diğerleri (2022) lisede okuyan öğrencilerin ruhsal sağlamlıkla mutluluk seviyelerini “spor yapma durumu, cinsiyet ve haftalık egzersiz sıklığı” değişkenlerine göre incelemiştir. Gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre, ruhsal sağlamlıkla ve mutluluk düzeyiyle cinsiyet değişkeni ve spor yapma durumu değişkenleri arasında istatistiki bakımdan önemli bir farklılığa rastlanırken, haftalık egzersiz sıklığı değişkeniyle ruhsal sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaysa istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ruhsal sağlamlık düzeyiyle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkileri saptamak üzere gerçekleştirilen korelasyon analizinin neticesinde istatistiki bakımdan olumlu yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır. Araştırmanın neticelerinden elde edilen veriler çerçevesinde, erkek öğrencilerin ruhsal sağlamlıkla mutluluk seviyeleri kadın öğrencilerden, spor yapan öğrencilerin ruhsal sağlamlıkla mutluluk seviyeleri spor yapmayanlardan daha fazladır. Öğrencilerin ruhsal sağlamlık seviyeleri arttığında mutluluk seviyelerinin de arttığı ifade edilebilir.

Ensar (2022) tarafından öğretmen adaylarının, ruhsal sağlamlık seviyelerinin topluluk önünde yaptıkları konuşmalardaki kaygıları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma, nicel ve korelasyonel bir çalışmadır. Psikolojik sağlamlığın topluluk önündeki konuşma kaygısını yordamasına yönelik olarak gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizinde, 2 değişken arasında anlamlı bir ilişkinin ($R=.309$, $R^2=.096$) bulunduğu belirlenmiştir ve psikolojik sağlamlığın topluluk önündeki konuşma kaygı seviyesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır.

Özkan ve diğerleri (2022) tarafından yaşlıların minnettarlık, öz yetkinlikle ruhsal sağlamlık seviyeleri incelenmiştir. Bunun yanı sıra, değişkenlerin cinsiyet bağlamında farklılığa sahip olup olmadıkları üzerinde de durulmuştur. Bu çalışmada bulgulara bakıldığı zaman öz yeterlikle minnettarlık ve ruhsal sağlamlık arasında olumlu yönlü ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların öz yeterlikle ruhsal sağlamlık seviyeleri arasındaki ilişkide minnettarlığın aracı rolünün bulunduğu belirlenmiştir.

Güzel ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıklarıyla örgütsel mutlulukları arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Psikolojik danışmanların örgütsel mutluluğu “cinsiyet, görev yaptığı kurum türü, görev yaptığı kurum düzeyi, görev süresi ve çalıştığı kurum dışındaki başka bir kurumda görevlendirilme durumu” değişkenleri çerçevesinde anlamlı bir farklılığa sahip değilken; psikolojik danışmanlık haricindeki işlerde görevlendirilme durumunda anlamlı bir farklılığa sahiptir. Bunun yanı sıra psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıklarıyla örgütsel mutluluk seviyeleri arasında orta seviyede, olumlu ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ve psikolojik sağlamlığın örgütsel mutluluğun %20'sini yordadığı saptanmıştır.

Gooding ve diğerleri (2012) tarafından, genç ve yaşlı yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaşlılar, bilhassa duygusal düzenleme yeteneğiyle sorun çözme bakımından daha dirençli gruptur. Gençler, sosyal destekle ilgili olarak daha fazla dayanıklılığa sahiptir. Genel sağlığın zayıf algılanması ve düşük enerji seviyeleri, yaştan bağımsız olarak düşük dayanıklılık seviyelerini öngörmüştür. Düşük umutsuzluk puanları, ayrıca her iki grupta da daha fazla dayanıklılığı yordamıştır. Daha yüksek düzeyde ruhsal hastalık ve fiziksel işlev bozukluğu yaşamak, özellikle yaşlı yetişkinlerde sosyal destek dayanıklılık ölçeği için yüksek dayanıklılık puanlarını yordamıştır. Depresyonun duygusal düzenlemeyle ilgili dayanıklılık üzerindeki olumsuz etkileri, düşük umutsuzlukla karşılaşmıştır.

Aydın Sünbül (2020) tarafından, özel gereksinimlere sahip çocukların anne babalarında öz-şefkatle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide, umudun aracı rolünü ele almıştır. Araştırmanın katılımcıları, 120 anne babadan (95 kadın, 25 erkek) müteşekkildir. Gerçekleştirilen ön analizler ruhsal sağlamlığın “cinsiyet, gelir, eğitim düzeyi ve yaşa” dayalı olarak anlamlı seviyede farklılaşmadığını göstermiştir. Değişkenlerin arasındaki ilişkilerin incelenmesinin neticesinde, öz-şefkatle umut arasında, umutla ruhsal sağlamlık arasında anlamlı, olumlu yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmıştır.

Tekin (2011) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik ele alınmıştır. Sonuçlar çerçevesinde çalışmaya katılanların öğrenim düzeyleriyle ve aylık gelirlerinin artmasıyla toplam ruhsal sağlamlık puanlarında da

manidar bir artışın bulunduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada, bunun dışında, katılımcıların ruhsal sağlamlıklarının yaşa dayalı olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bozkurt ve diğerleri (2021) tarafından, öğretmenlerin ruhsal dayanıklılığıyla tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Analizlerin neticesinde psikolojik dayanıklılıkla tükenmişlik arasında, olumsuz yönde manidar bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Ayrıca, ruhsal dayanıklılığın öğretmenlerde “cinsiyet, medeni durum, branş, görev yapılan okul” değişkenlerine dayalı olarak farklılık arz etmediği; “yaş, kıdem, okuldaki hizmet süresi” çerçevesinde manidar farklılıkların bulunduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra, tükenmişliğin öğretmenlerde “cinsiyet, yaş, kıdem, branş, görev yapılan okul düzeyi” bağlamında farklılaştığı; medeni durum çerçevesindeyse farklılaşmadığını belirlenmiştir.

Karakuş ve Ünsal, (2017) tarafından, özel eğitim öğretmenlerinin ruhsal dayanıklılıkla mesleki toplumsal destek seviyelerinin saptanmasıyla iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanarak bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde; özel eğitim öğretmenlerinin ruhsal dayanıklılıklarının “oldukça yüksek” ve mesleki toplumsal desteklerinin “yüksek” seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Ruhsal dayanıklılıkla mesleki toplumsal destek seviyeleri arasında düşük seviyede pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Mesleki toplumsal destek, ruhsal dayanıklılığı anlamlı bir biçimde yordayarak toplam varyansın %13’ünü açıklamıştır.

Çapan (2018) tarafından üniversitede okuyan öğrencilerde güvenli bağlanmayla affedicilik arasında ruhsal sağlamlığın aracılık tesiri üzerinde durulmuştur. Çalışmanın varsayımı olan güvenli bağlanmayla affedicilik arasında ruhsal sağlamlığın aracılık rolü yapısal eşitlik modeliyle sınanmıştır. Araştırmanın sonuçları çerçevesinde, üniversitede okuyan öğrencilerde ruhsal sağlamlığın, güvenli bağlanmayla affedicilik arasında aracı olduğu saptanmıştır.

Hoşoğlu ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının ruhsal sağlamlık seviyelerinin cinsiyet, aile gelir durumu, algılanan ebeveyn tutumuyla hayatın önemli bir bölümünün geçirildiği yere dayalı olarak anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Çalışmada veriler Kısa

Psikolojik Sağlamlık leğiyle ve Kişisel Bilgi Formuyla elde edilmiştir. Çalışmanın neticeleri, ğretmen adaylarının ruhsal sağlamlık seviyelerinin cinsiyetle aile gelir durumuna dayalı olarak anlamlı bir farklılığa sahip olduğunu; algılanan ebeveyn tutumuyla hayatın önemli bir bölümünün geçirildiği yere göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığını göstermiştir.

Yazıcı Çelebi (2020) tarafından yapılan araştırmada, kişilerin Covid 19 salgınıyla ilgili reaksiyonlarının ruhsal sağlamlık açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın verileri 2020 Nisan ayında toplanmıştır. Veriler SPSS 24 programında analiz edilerek sonuçlar yorumlanmıştır. Araştırmanın sonuçları ruhsal sağlamlık eviyesi düşük olan kişilerin bu süreçten daha negatif etkilendiğini ortaya koymaktadır.

1.4.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu bölümde, alan yazında konuya ilişkin yapılmış olan bazı güncel araştırmalara yer verilmektedir.

Akgüç (2021) tarafından, üniversitede okuyan öğrencilerde depresyonun, benlik saygısının ve otomatik düşüncelerin belirlenen bazı sosyodemografik değişkenler çerçevesinde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla çalışma gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen analizlerin neticesinde, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyinin orta seviyede, benlik saygısı düzeylerinin yüksek ve toplam otomatik düşünce düzeyi ise orta seviyeye olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin ve okudukları bölümden memnun olmayanların depresyon ve otomatik düşünceler düzeyi daha yüksektir. Yaş gruplarına göre benlik saygıları ile eğitim gördükleri sınıf, çocukken kendini yetiştiren birey ve konaklama yeri değişkenlerine göre depresyon, benlik saygısı ve otomatik düşünce düzeyleri farklılaşmamaktadır. Okul dışında çalışmayan öğrencilerin depresyon düzeyleri daha yüksektir. Aylık gelir durumu için ekonomik düzey azaldıkça depresyon ve otomatik düşünceler düzeyinin arttığı ve benlik saygısının azaldığı görülmektedir. Daha önceden antidepresan kullananların, depresyon ve otomatik düşünce düzeyleri daha yüksektir. Çocukluklarının geçtiği yerleşim yeri değişkenine göre, katılımcıların otomatik düşünceler ölçeğinin alt boyutlarında farklılıklar bulunmaktadır.

Kılıç (2019) ortopedik engelli kişilerde negatif otomatik düşüncelerle toplumsal cinsiyet rolleri algısı arasındaki ilişkiyi ele almış ve toplumsal cinsiyet rolleriyle ilgili algının negatif otomatik düşünceler üstünde etkisinin bulunup bulunmadığını araştırmıştır. Toplumsal cinsiyet rollerinden geleneksel cinsiyet rollerinin, genellikle kendisine yönelik olumsuz otomatik düşünceleri arttırdığını ortaya koymuştur. Geleneksel cinsiyet roller, kendine yönelik negatif düşüncelerden yalnızlıkla ilgili düşünceleri arttırmaktadır. Kadınların cinsiyet rolüyle erkeklerin cinsiyet rolü, negatif düşünceler boyutları olan yalnızlığa, şaşkınlık ve kaçmaya, ümitsizliğe ve uyumsuzluğa yönelik düşünceleri azaltır. Otomatik düşünceler genellikle yaşa dayalı olarak farklılaşır. Otomatik düşüncelerle toplumsal cinsiyet rolleri ebeveynin eğitim durumuyla ailenin gelir seviyesine dayalı olarak farklılaşır. Doğuştan engelli olmak ve tüm vücut engel kayıp oranına nazaran otomatik düşüncelerle toplumsal cinsiyet rollerinde farklılaşmaya rastlanmıştır.

Bedel ve diğerleri (2021) tarafından, ortaokulda okuyan öğrencilerin otomatik düşünceleriyle karar verme tarzlarının sorun çözme becerilerini açıklama konusundaki rolünü belirlemek amacıyla çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları çerçevesinde, öğrencilerin sorun çözme becerileri ile otomatik düşünceleri alt boyutları arasında anlamlı seviyede olumsuz ilişkilerin bulunduğu anlaşılmıştır. Sorun çözme becerileriyle karar verme tarzları ölçeği öz-saygı, ihtiyatlı seçicilik alt boyutları arasında anlamlı seviyede olumlu ilişki; karar verme tarzları ölçeği umursamazlıktan, panikten ve sorumluluktan kaçınma alt boyutları arasında anlamlı seviyede olumsuz yönlü ilişkinin bulunduğu anlaşılmıştır. Sorun çözme becerileri karşısında yordayıcı etken olarak otomatik düşüncelerle karar verme tarzlarının toplam varyansın %52'sini açıkladığı anlaşılmıştır. Söz konusu değişkenlerin, sorun çözme becerileri karşısında yordayıcı etken olarak değerlendirilebileceği neticesine varılmıştır.

Artıran ve diğerleri (2020) tarafından bilişsel terapide tedaviye yönelik uygulamaların temel unsurlarından birisi olan negatif otomatik düşüncelerin umut değişkeniyle ve umutsuzluk değişkeniyle ilişkileri ortaya konmak istenmiştir. Ulaşılan bulgular çerçevesinde negatif otomatik düşüncelerin, hayat projesi ölçeği değişkenlerinden biri olan “pozitif umut” değişkenini yordamadığı anlaşılmıştır. Diğer taraftan Beck Umutsuzluk Ölçeğiyle kavramsallaştırılan umutsuzlukla kuvvetli bir ilişkisellik içerisinde bulunduğu ve yordadığı anlaşılmıştır.

Meriç ve diğerleri (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) bulunan hastalara uygulanmakta olan bilişsel temelli hemşireliğin, hastaların tedavi ile alakalı otomatik düşüncelerine tesirini belirlemek için kontrol gruplu, ön-son testle izleme ölçümlü müdahale tipi (yarı deneysel) bir çalışma olarak yürütülmesi amaçlanmıştır. Bulgular: Araştırmada bilişsel yaklaşıma dayalı hemşireliğin, hastaların tedaviyle alakalı otomatik düşünceleriyle otomatik düşüncelerinin sıklığında azalmaya neden olduğu, anksiyetenin azalmasıyla öz yeterlilik puanlarının artmasına katkıda bulunduğu anlaşılmıştır.

Sarıcı ve diğerlerinin (2018) yaptığı bir araştırmada, üniversitede okuyan öğrencilerin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenme yaşantılarıyla otomatik düşüncelerinin yordayıcı işlevi incelenmiştir. Ulaşılan verilerin analizinde “yüzde, frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, ve regresyon analizi” kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizlerin neticesinde, çocukluk örselenme yaşantılarıyla otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenlemenin manidar bir yordayıcısı olduğu neticesine ulaşılmıştır.

Yavuzer ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir çalışmada akran baskısı, otomatik düşünceler ve benlik saygısı değişkenleri üzerinde erkek ve kız ergenlerin saldırganlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre hiyerarşik çoklu regresyon analizinde kız ve erkek ergenlerde akran baskısı ve otomatik düşünceler, ergenlerin davranışlarını açıklamada etkili yordayıcılar olarak bulunmuştur. Ayrıca ergenlerde otomatik düşünceler tamamen benlik saygısı ve saldırganlık arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Vasile, (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, araştırma hipotezleri (istatistiksel olarak anlamlı algılanan kaygı düzeyi ile otomatik düşünce ayarlaması arasındaki ilişki, algılanan kaygı ve duygusal kontrol düzeyi ile otomatik düşünceler arasında uyum ve duygusal kontrol) anlamlılık eşiği $p<0.05$ olarak kısmen doğrulanmıştır.

1.4.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu bölümde, alan yazında konuya ilişkin yapılmış olan bazı güncel araştırmalara yer verilmektedir.

Çuhadaroglu (2013) tarafından, bilişsel esnekliği yordayan bilişsel değişkenlerin saptanmasını amaçlanmaktadır. Robust regresyon metodu kullanılmak suretiyle yapılan parametrik olmayan regresyon analizinin sonuçları çerçevesinde, sadece biçimsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu, biçimsel yaratıcılıkla bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra, sözel ve biçimsel yaratıcılığın perseverasyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, sözel yaratıcılık ile perseverasyon arasında pozitif; biçimsel yaratıcılık ile perseverasyon arasındaysa negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir.

Yaşar ve diğerleri (2019) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleriyle duygusal tepkisellik düzeyleri incelenmiştir. Bu çerçevede, okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleriyle duygusal tepkisellik düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin bulunup bulunmadığı üzerinde durulmuştur. Çalışmadan elde edilen neticeler şunlardır: Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri arttığında, duygusal tepkisellik düzeylerinde azalma olmaktadır. Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleriyle duygusal tepkisellik düzeyleri yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, yaşanan yere dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaz iken; gelir düzeyi, bu bölümü tercih etme nedeni, herhangi bir spor ile ilgilenme durumu ile algılanan anne baba tutumu çerçevesinde anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Koç ve diğerleri (2022) tarafından, İngilizce öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyiyle yardım isteme temayüllerinin sınıf seviyesine, cinsiyete ve ebeveyn eğitim durumuna dayalı olarak araştırılması ve bilişsel esnekliğin yardım isteme eğilimlerini yordama seviyesinin saptanması hedeflenmiştir. Araştırmanın bulguları çerçevesinde İngilizce öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleriyle yardım isteme temayülleri, sınıf düzeyi çerçevesinde anlamlı farklılığa sahip olmazken, bilişsel esneklikleri cinsiyet çerçevesinde erkek öğretmen adayları lehine farklılık arz etmiştir. Ebeveyn eğitim durumu bilişsel esneklikle yardım isteme temayülünde manidar farklılığa yol açmazken, babanın eğitim durumu çerçevesinde bilişsel esneklikte manidar bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada bilişsel esnekliğin yardım isteme temayülünün anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Arıcan ve diğerleri (2022) tarafından, Covid-19 ile ilişkili kaygı ile bilişsel durum arasındaki ilişkide duygular üzerinde bilişsel kontrol ve başa çıkma esnekliğinin aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Analiz sonucunda, Covid-19 kaygısı ile bilişsel hatalar ilişkisine bilişsel kontrolün aracılık ettiği bulunmuştur.

Bedel ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bilişsel esnekliğin başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, bilişsel esneklik ile başa çıkma stratejilerinden aktif başa çıkma ve olumsuz başa çıkma boyutu arasında anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklikle, kaçınan başa çıkma stratejisi arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Ayrıca, bilişsel esnekliğin aktif başa çıkma stratejisinin %12'sini, olumsuz başa çıkma stratejisinin %4'ünü açıkladığı ve kaçınan başa çıkma stratejisini ise anlamlı düzeyde yordamayıp toplam varyansın %1 ini açıkladığı sonucu elde edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin başa çıkma becerilerini arttırmaya yönelik yapılması planlanan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bilişsel esnekliği artıracak etkinliklere yer verilmesinin önemine vurgu yapılarak tartışılmış ve bu konuda yapılacak sonraki araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur

Dağ (2013) tarafından yapılan bir araştırmada bağlanma ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk (OKB), sosyal kaygı gibi psikopatolojiler arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün ilk kez değerlendirilmesi ve bu bağlamda psikopatolojiler ve erken dönem yaşantıları hakkında bilişsel çerçeveden, bütünleştirici bir bakış açısı sağlanması amaçlanmıştır. Bulgular şu şekildedir: hem kadınlarda hem de erkeklerde kaygılı bağlanma ile depresyon, OKB, sosyal kaygı ilişkisinde bilişsel esneklik-kontrol boyutunun kısmi ve tam aracı roller üstlendiği görülmüştür. Bilişsel esneklik kontrol boyutu erkeklerde, kaçınmacı bağlanma ile depresyon, OKB, sosyal kaygı ilişkisinde aracı bir rol üstlenmemiştir, ancak bu alt boyutun, kadınlarda depresyon ve sosyal kaygı ile kaçınmacı bağlanma ilişkisine kısmi aracılık ettiği görülmüştür.

Buğa ve diğerleri (2018) tarafından, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tutum ve tarzlarının incelenmesi

amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre; üniversite öğrencilerinin, sosyal problem çözme becerilerinin, probleme yönelik tutumlarının ve problem çözme tarzlarının bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Buna göre; bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin, probleme yönelik tutumları, düşük ve orta düzeyde olan öğrencilere göre daha olumludur. Problem çözme tarzları göz önüne alındığında ise, yine bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin daha etkili problem çözme tarzlarına sahip oldukları görülmektedir. Rasyonel Problem Çözme Alt ölçeğinde bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha yüksek puanlara; Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme ve Kaçınan Problem Çözme Alt ölçeğinde ise daha düşük puanlara sahip oldukları ortaya konmuştur.

Yazar ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin depresif belirtiler ve umutsuzluk üzerine etkisinin saptanması amaçlanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, Bilişsel Esneklik Envanteri toplam ve alt boyutları ile Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Umutsuzluğun etkisi kontrol altına alındığında, bilişsel esnekliğin alt boyutu olarak yeni durumları kontrol edilebilir algılama düzeyinin, depresif semptom düzeyi ile negatif yönde ilişkisi sürerken, depresif semptomların toplam bilişsel esneklik düzeyi ile ilişkisi anlamlılığını kaybetmektedir. Sonuç olarak, bilişsel esneklik düzeyi depresif semptom düzeyleri ile negatif yönde ilişkilidir. Bilişsel esneklik düzeyinin depresif semptomlar ile ilişkisinde umutsuzluk bir etken olarak rol oynarken, bilişsel esneklik kontrol alt boyutu depresif semptomlar ile umutsuzluk faktöründen bağımsız olarak ilişkilidir.

Sezgin ve diğerleri (2022) çalışmalarında, çocuk gelişimi öğrencilerinin bilişsel esneklik becerileri ile öğretim motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, çocuk gelişimi öğrencilerinin bilişsel esneklik becerileri ile öğrenme motivasyonları arasındaki pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca çocuk gelişimi öğrencilerinin yaşı ile bilişsel esneklik becerilerinin alt boyutu olan alternatif ve kontrol boyutları arasında, aynı zamanda öğrencilerin cinsiyetleri ile bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Çocuk gelişimi öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ve bilişsel kontrol düzeyleri ile kardeş sırası, anne ve babaların çalışma durumlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu da elde edilen sonuçlar arasındadır.

İkinci Bölüm

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreçleri ve toplanan verilerin analizlerinde kullanılan istatistiksel yöntemlere dair bilgiler verilecektir.

2.1. Araştırma Modeli

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin incelenmesi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik değişkenlere değerlendirilmesi için gerçekleştirilen bu çalışma, bir nedensel karşılaştırma araştırmasıdır. Nedensel karşılaştırma araştırmaları, var olan/ doğal olarak ortaya çıkmış bir durum ya da olayın nedenlerini ve bu nedenlere etki eden değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik araştırmalardır (Emrahoğlu ve Öztürk, 2010).

Nedensel karşılaştırma araştırmalarında deneysel araştırmalardan farklı olarak araştırılan durum araştırmacının manipülasyonundan bağımsız bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Araştırmacı ise ortaya çıkan bu durumun olası nedenlerini ve etkileyenlerini belirlemeye çalışmaktadır (Emrahoğlu ve Öztürk, 2010). Yani deneysel araştırmalarda olduğu gibi neden sonuç ilişkilerinin belirlenmesi için kurgulanmış bir ortamın oluşturulması ve değişkenlerin manipüle edilmesi için dışarıdan herhangi bir müdahale söz konusu değildir. Bu çalışmada da özel gereksinimli çocuğa ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerden oluşan gruplar bulunmaktadır ve bu gruplar araştırmacının manipülasyonundan bağımsız olarak oluşmuştur. Araştırma kapsamında bu gruplarda yer alan ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik düzeyleri incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’de ikamet eden 18 yaş üstü ebeveynler oluşmaktadır. Örnekleminde ise 400 ebeveyn bulunmaktadır. Bunlardan 196 ebeveyn özel gereksinimli çocuğa sahip değilken, 204 ebeveyn özel gereksinimli çocuğa

sahiptir. Katılımcıların araştırmaya katılma gönüllüğü esas alınmıştır. Araştırmada anket kullanılarak katılımcılara ölçek verilmiştir. Çalışmada katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu demografik durumlarını öğrenmek amacıyla kişisel bilgi formu, psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla '*Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*', otomatik düşünce düzeylerini belirlemek amacıyla '*Otomatik Düşünceler Ölçeği*' ve bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla '*Bilişsel Esneklik Envanteri*' verilmiştir. Araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynler için: tanı almış özel gereksinimli çocuk sahibi olmak, normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler için: herhangi bir gelişimsel/zihinsel bir sorunu olmayan tanı almamış çocuğa sahip olmak araştırmanın örnekleme seçilirken kriter olarak alınmıştır.

2.2.1. Araştırmaya Dahil Edilme Ölçütleri

- Çocuk sahibi olmak
- Aydınlatılmış onam formunu imzalayarak araştırmaya katılmaya gönüllü olmak
- İlkokul ve daha üstü bir eğitim düzeyine sahip olmak
- Verilen form ve ölçekleri okuyup anlayabilecek ve algılayacak yeterlilikte olmak

2.2.2. Araştırmanın İçin Dışarda Bırakma Ölçütleri

- Okur-yazar olmamak
- Çocuk sahibi olmamak

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) ve Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ile toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma doğrultusunda ebeveynlerin kişisel özellikleri hakkında bilgi edinmek için araştırmacı tarafından oluşturulan bir bilgi edinme formudur. Form,

kişisel bilgilerin (anne veya baba olma durumu, çocuk sayısı, özel gereksinimli çocuğa sahip olma veya olmama durumu, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu ve çalışma durumu) yer aldığı toplamda 7 sorudan oluşmaktadır. Formun bir örneği Ek B’ de yer almaktadır.

2.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. KPSÖ, 5’li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçekte yer alan ve ters kodlanan maddeler sisteme girilince, elde edilen puanlar ne derece büyük ise, psikolojik sağlamlığın da o derece yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek hazırlanırken ve güvenirlik testleri aşamasından dört grup kullanılmıştır. Yapı geçerliğini ölçmek için açıklayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’ nin bir örneği Ek C’de yer almaktadır.

2.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan ölçek, 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipindedir. Ölçekten alınan en küçük puan 30, en yüksek puan 150’dir. Puanların yüksekliği, bireyin otomatik düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir. Türkiye’deki güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93 bulunmuştur. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde toplam korelasyonları 0,30 ile 0,69 arasında bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında, iç tutarlık katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Otomatik düşünceler ölçeği, depresyona eşlik eden otomatik düşünceleri belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Otomatik Düşünceler Ölçeği’nin bir örneği Ek D’de yer almaktadır.

2.3.4. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE)

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE, Cognitive Flexibility Inventory): Dennis ve Vander (2010) tarafından geliştirilen BEE, kişilerin zor durumlarda alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Toplam 20 maddeden oluşan ölçeğin uyarlama çalışması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır ve iki alt ölçeği vardır. Alternatifler alt ölçeğinin ilk ve son ölçümdeki Cronbach alfa değeri .91'dir. Kontrol alt ölçeğinin Cronbach alfa değerleri ise ilk ölçümde 0.86, son ölçümde 0.84'tür. Ölçekten alınan puan arttıkça, bilişsel esnekliğin de arttığı düşünülmektedir. Ölçekte, 6'lı likert tipi derecelendirmenin kullanılmıştır. Toplam puan, her bir maddeye verilen yanıtların toplanmasıyla elde edilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde; düşük puanlar ise düşük düzeyde bilişsel esnekliği göstermektedir. Ölçekteki bazı maddeler şu şekildedir: “Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir”, “Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim”. Maddeler bilişsel esnekliğin üç boyutu (farkındalık, isteklilik ve öz yeterlilik) kullanılarak düzenlenmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri' nin bir örneği Ek E'de yer almaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak için Google Form programı kullanılmıştır. Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan katılımcılardan, link aracılığıyla bilgi sağlanmıştır. Linkte, ilk sırada yer alan bilgilendirilmiş onam formu vardır. Daha sonra sırasıyla Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Otomatik Düşünceler Ölçeği(ODÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) bulunmaktadır. Sırasıyla verilen anket sorularının hepsini işaretlemeyen diğer ankete geçilmemektedir.

2.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmada, katılımcıların tamamlayacakları Kişisel Bilgi Formu ve diğer ölçeklerde yer alan bilgilerden elde edilen veriler, ilk olarak Excel 2007 programına yüklenmiştir. Elde edilen verilerin analizi için “IBM SPSS” paket programından yararlanılmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik verilere ulaşmak amacıyla frekans, yüzde ve ortalama gibi istatistiksel bilgiler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan

değişkenlerin birbiri ile ilişkisini incelemek amacıyla veri toplama araçlarından elde edilen verilerin normallik dağılımı değerlerine bakılmıştır. Veriler normallik dağılımına uygun ise, parametrik testler aracılığıyla, temel değişkenler ile demografik bilgilerin ilişki analizleri sırasında Bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü ANOVA testlerinden faydalanılması ve anlamlılık sonuçlarına göre gruplar arası farklılığın hangi grup yönünde olduğunun belirlenmesi için post hoc değerlerine bakılması öngörülmektedir. Temel değişkenler arasında ilişki analizi için Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin normal dağılım testleri sonucu normal dağılım varsayımlarını karşılamadığına karar verilir ise, parametrik olmayan testler yapılmıştır. Bağımsız iki örneklem analizleri Mann-Whitney U Testi; ikiden fazla bağımsız örneklem testleri Kruskal-Wallis H Testi ve ölçek alt boyutları değerlendirilmiştir. Ölçeklerin araştırmadaki ölçüm özelliklerini test etmek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan tüm analizlerde 0.05 ve altı p değeri istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir. Son olarak, alan yazındaki diğer çalışmalar göz önünde tutularak elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Üçüncü Bölüm

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Göre Veri Frekans ve Yüzdeleri

	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Toplam
Anne	%76.5 (150)	%81 (167)	%79.3 (317)
Baba	%23.5 (46)	%37 (37)	%20.8 (83)
1 çocuğa sahip	%27 (53)	%22.5 (46)	%24.8 (99)
2 çocuğa sahip	%51 (100)	%41.7 (85)	%46.3 (185)
3 ve üstü çocuğa sahip	%21.9 (43)	%35.8 (73)	%29 (116)
Evli	%86.7 (170)	%88.2 (180)	%87.5 (350)
Bekar	%13.3 (26)	%11.8 (24)	%12.5 (50)
İlköğretim	%28.6 (56)	%37.3 (76)	%33 (132)
Lise	%32.7 (64)	%34.3 (70)	%33.5 (134)
Ön lisans/Lisans	%26.5 (52)	%22.1 (45)	%24.3 (97)
Lisansüstü	%12.2 (24)	%6.4 (13)	%9.3 (37)
Tam zamanlı çalışıyorum	%47.4 (93)	%57.4 (117)	%52.5 (210)
Yarı zamanlı çalışıyorum	%41.3 (81)	%23 (47)	%32 (128)
Çalışmıyorum	%11.2 (22)	%19.6 (40)	%15.5 (62)
0 – 5500 TL	%35.7 (70)	%34.8 (71)	%35.3 (141)
5501 – 11000 TL	%29.1 (57)	%38.2 (78)	%33.8 (135)
11001 – 16500 TL	%18.9 (37)	%19.1 (39)	%19 (76)
16500 TL ve üzeri	%16.3 (32)	%7.8 (16)	%12 (48)
Toplam	%49 (196)	%51 (204)	%100 (400)

Araştırmaya katılan 400 bireyin %49'u (196) normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerden oluşmaktadır. Bunun yanında %51'i ise (204) özel gereksinimli çocuğa

sahip ebeveynlerdir. Katılımcı ailelerin %79.3'ü (317) annelerden, %20.8'i (83) babalardan, ailelerin çocuk sayısı olarak bir çocuğa sahip %24.8 (99), iki çocuğa sahip %46.3 (185) ve üç ve üstü çocuğa sahip %29 (116) birey bulunmaktadır. Bu bireylerin % 87.5'i (350) evli, %12.5'i (50) bekardır. Eğitim düzeyi olarak %33'ü (132) ilköğretim, %33.5'i (134) lise, %24.3'ü (97) ön lisans ya da lisans ve %9.3'ü (37) yükseköğretim mezunudur. Çalışma durumlarına bakıldığında %52.5'i (210) tam zamanlı çalışmakta, %32'ü (128) yarı zamanlı çalışmaktadır. %15.5'i (62) hiç bir işte çalışmamaktadır. Gelir düzeyi açısından %35.3'ü (141) 0-5500 TL, %33.8'i (135) 5501-11000 TL, %19'u (76) 11001-16500 TL, %12'si (48) 16500 TL ve üzeri para kazandığını belirtmektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin %81'i (167) annelerden, %37'si (37) babalardan, ailelerin çocuk sayısı olarak bir çocuğa sahip %22.5 (46), iki çocuğa sahip %41.7 (85) ve üç ve üstü çocuğa sahip %35.8 (73) birey bulunmaktadır. Bu bireylerin % 86.7'si (170) evli, %13.3'ü (26) bekardır. Eğitim düzeyi olarak %37.3'ü (76) ilköğretim, %34.3'ü (70) lise, %22.1'i (45) önlisans ya da lisans ve %6.4'ü (13) yüksek öğretim mezunudur. Çalışma durumlarına bakıldığında %57.4'ü (117) tam zamanlı çalışmakta, %23'ü (47) yarı zamanlı çalışmaktadır. %19.6'sı (40) hiç bir işte çalışmamaktadır. Gelir düzeyi açısından %34.8'i (71) 0-5500 TL, %38.2'si (78) 5501-11000 TL, %19.1'i (39) 11001-16500 TL, %7.8'i (16) 16500 TL ve üzeri para kazandığını belirtmektedir.

Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin %76.5'i (150) annelerden, %23.5'i (46) babalardan, ailelerin çocuk sayısı olarak bir çocuğa sahip %27 (53), iki çocuğa sahip %51 (100) ve üç ve üstü çocuğa sahip %21.9 (43) birey bulunmaktadır. Bu bireylerin % 88.2'i (180) evli, %22.8'i (24) bekardır. Eğitim düzeyi olarak %28.6'sı (56) ilköğretim, %32.7'si (64) lise, %26.5'i (52) ön lisans ya da lisans ve %12.2'si (24) yükseköğretim mezunudur. Çalışma durumlarına bakıldığında %47.4'ü (93) tam zamanlı çalışmakta, %41.3'ü (81) yarı zamanlı çalışmaktadır. %11.2'si (22) hiçbir işte çalışmamaktadır. Gelir düzeyi açısından %35.7'si (70) 0-5500 TL, %29.1'i (57) 5501-11000 TL, %18.9'u (37) 11001-16500 TL, %16.3'ü (32) 16500 TL ve üzeri para kazandığını belirtmektedir.

3.2. Güvenilirlik Analizine Ait Bulgular

Tablo 2. Değişkenlerden Elde Edilen Puanlara Dair Betimleyici İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha	Basıklık	Çarpıklık
Psikolojik Sağlamlık	400	19.11	3.5	6	.705	1.131	.470
Otomatik Düşünceler	400	57.62	22.7	30	.957	.773	1.000
Bilişsel Esneklik	400	68.04	13.7	20	.892	2.018	-1.056
Bilişsel Esneklik Alternatifler	400	48	10.8	13	.917	1.057	-.943
Bilişsel Esneklik Kontrol	400	19.97	5.6	7	.773	-.146	.137

Araştırmaya katılan 400 bireyin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları $\bar{X}$: 19.11, standart sapması 3.5 ve Cronbach's Alpha güvenirlik analizi sonucu .834 olarak bulunmuştur. Otomatik düşünceler puan ortalamaları $\bar{X}$: 57.62, standart sapması 22.7 ve Cronbach's Alpha güvenirlik analizi sonucu .957 olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik toplam puan ortalamaları $\bar{X}$:68.04, standart sapması 13.7 ve Cronbach's Alpha güvenirlik analizi sonucu .892 olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik alt boyutlarından alternatifler boyutu puan ortalamaları $\bar{X}$: 48, standart sapması 10.8 ve Cronbach' s Alpha güvenirlik analizi sonuç .917 olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik alt boyutlarından kontrol boyutu puan ortalamaları $\bar{X}$: 19.97, standart sapması 5.6 ve Cronbach' s Alpha güvenirlik analizi sonucu .773 olarak bulunmuştur. Güvenirlik için gereken oran .70 olarak literatürde belirtilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında, psikolojik sağlamlık ölçeği basıklık değeri 1.131, çarpıklık değeri .470 olarak bulunmuştur. Otomatik düşünceler ölçeği basıklık değeri .773, çarpıklık değeri 1.000 olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik ölçeği basıklık değeri 2.018, çarpıklık değeri -1.056 olarak bulunmuştur. Bilişsel esneklik ölçeği için alternatifler alt boyutu basıklık değeri 1.057, çarpıklık değeri -.943 olarak bulunmuştur. Kontrol alt boyutu için basıklık değeri -.146, çarpıklık değeri .470 olarak bulunmuştur. Literatür incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerleri +1.5 ile -1.5 arası olması verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir .

3.3. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Otomatik düşünceler, bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki olup olmadığı 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği' ile incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alt Boyutu Alternatifler ve Bilişsel Esneklik Alt Boyutu Kontrol Puanları Arasındaki İlişkiler

		Psikolojik Sağlamlık	Otomatik düşünceler	Bilişsel esneklik	Bilişsel esneklik Alternatifler	Bilişsel Esneklik Kontrol
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	1				
	Otomatik düşünceler	-,250**	1			
	Bilişsel esneklik	,057	,119	1		
	Bilişsel esneklik Alternatifler	,225**	-,010	,939**	1	
	Bilişsel Esneklik Kontrol	-,277**	,320**	,764**	,495**	1
Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	1				
	Otomatik düşünceler	-,368**	1			
	Bilişsel esneklik	,137	,134	1		
	Bilişsel esneklik Alternatifler	,326**	-,032	,907**	1	
	Bilişsel Esneklik Kontrol	-,317**	,377**	,562**	,162*	1

** p<0.01

Otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran ilişki puanı daha yüksektir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık ilişkisi ($r=-.250$, $p<.001$),

normal gelişen çocuğa sahip ebeveyn otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık ilişkisi ($r=-.368$, $p<.001$) olarak bulunmuştur.

Bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran ilişki puanı daha yüksektir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi ($r=.225$, $p<.001$), normal gelişen çocuğa sahip ebeveyn bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi ($r=.326$, $p<.001$) olarak bulunmuştur.

Bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran ilişki puanı daha yüksektir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi ($r=-.277$, $p<.001$), normal gelişen çocuğa sahip ebeveyn bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi ($r=-.317$, $p<.001$) olarak bulunmuştur.

3.4. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi ile İlgili Bulgular

Çalışmadaki bağımsız değişkenlerin (otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik) bağımlı değişkeni (psikolojik sağlamlık) yordayıp yordamadığını belirleyebilmek ve bağımsız değişkenlerin ne düzeyde katkı sağladıklarını anlayabilmek için çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Analize başlamadan önce, değişkenlere ilişkin uç değerlerin olup olmadığını anlamak için Mahalanobis distance değerleri kontrol edilmiş ve herhangi bir uç değere rastlanmamıştır. Analiz sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Puanlarının Psikolojik Sağlamlık Puanlarını Yordamasına İlişkin Analiz Sonuçları

		B	β	t	p	VIF
Özel	Otomatik düşünceler	-,013	-,093	-1,413	,159	1,163
Gereksinimli	Bilişsel esneklik	,142	,459	,459	,000	1,383
Çocuğa	Alternatifler					
Sahip	Bilişsel Esneklik Kontrol	-,276	-,475	-,475	,000	1,541
Ebeveynler						
Normal	Otomatik düşünceler	-,042	-,249	-3,804	,000	1,178
Gelişen	Bilişsel esneklik	,126	,363	5,900	,000	1,038
Çocuğa	Alternatifler					
Sahip	Bilişsel Esneklik Kontrol	-,192	-,282	-4,244	,000	1,209
Ebeveynler						

R: ,508 R²: ,258 AR²: ,247 F: 23,210

R: ,547 R²: ,299 AR²: ,288 F: 27,339

Tablo 4'te de görüldüğü gibi çoklu regresyon analizinin bazı sayıltılarını incelemek amacıyla elde edilen istatistiksel değerler olan varyans büyütme faktörü (VIF) değeri 1,387-1,541 aralığında bulunmuştur. Bilişsel esneklik toplam puanları doğrusallık problemi ve anlamlı sonuç çıkmadığı için bu analizde yer almamıştır. Ölçüt alınabilecek olan bu değerler, analizin çoklu bağıntı problemine sahip olmadığını göstermektedir. Modelin açıklayıcı gücü dikkate alındığında, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu toplam varyansın özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler için %25'ni açıklamaktadır. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyinin de %25'ini açıkladığı bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynler için ise, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyinin de %29'unu açıkladığı bulunmuştur. Sonuç olarak, çoklu regresyon analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (AR²: ,247, F=23,210, p= ,000; AR²: ,288 F=27,339).

Açıklanan oranlar açısından normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyi, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık düzeyine göre fazla bulunmuştur. Otomatik düşünceler değişkeninin özel gereksinimli çocuklar regresyon analizindeki sonuçlarında anlamlı bulunmamıştır.

3.5. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular:

Tablo 5. Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olma ve Olmama Durumunu Göre T Testi Sonuçları

Değişken	Sahiplik	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Psikolojik Sağlamlık	ÖGÇSE	204	18,98	3,28	-,716	,096
	NGÇSE	196	19,23	3,81		
Otomatik Düşünceler	ÖGÇSE	204	59,03	22,89	1,266	,728
	NGÇSE	196	56,15	22,53		
Bilişsel Esneklik	ÖGÇSE	204	67,54	14,26	-,731	,367
	NGÇSE	196	68,55	13,11		
Bilişsel Esneklik Alternatifler	ÖGÇSE	204	47,15	10,59	-1,713	,600
	NGÇSE	196	49,00	10,99		
Bilişsel Esneklik Kontrol	ÖGÇSE	204	20,39	5,65	1,504	,962
	NGÇSE	196	19,54	5,59		

ÖGÇSE: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler

NGÇSE: Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler

Tablo 5'te ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu düzeylerinin özel gereksinimli çocuğa sahip olma ve olmama durumunun anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının özel gereksinimli çocuğa sahip olma ya da normal gelişen çocuğa sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Psikolojik sağlamlık: $t=-,716$, $p>.05$; otomatik düşünceler: $t=1,266$, $p>.05$; bilişsel esneklik: $t=-,731$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $t=-1,713$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $t=1,504$, $p>.05$).

Tablo 6. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Ebeveyne Göre T Testi Sonuçları

	Değişken	Ebeveyn	N	$\bar{X}$	S.s	t	p
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	Anne	167	18,86	3,37	-	,648
		Baba	37	19,54	2,80	1,137	
	Otomatik Düşünceler	Anne	167	59,22	23,02	,255	,878
		Baba	37	58,16	22,59		
	Bilişsel Esneklik	Anne	167	67,74	14,05	,411	,197
		Baba	37	66,67	15,33		
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	Anne	167	47,32	10,53	,476	,361
		Baba	37	46,40	10,98		
	Bilişsel Esneklik Kontrol	Anne	167	20,41	5,52	,145	,217
		Baba	37	20,27	6,27		
Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	Anne	150	19,20	3,73	-,263	,396
		Baba	46	19,36	4,10		
	Otomatik Düşünceler	Anne	150	55,93	23,14	,854	,854
		Baba	46	56,89	20,65		
	Bilişsel Esneklik	Anne	150	68,32	13,95	,122	,122
		Baba	46	69,28	10,00		
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	Anne	150	48,77	11,51	,115	,115
		Baba	46	49,76	9,13		
	Bilişsel Esneklik Kontrol	Anne	150	19,55	5,66	,997	,997
		Baba	46	19,52	5,44		

Tablo 6’da özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu düzeylerinin ebeveyn durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının anne veya baba durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $t = -1.137$ $p > .05$; otomatik düşünceler: $t = .255$, $p > .05$; bilişsel esneklik: $t = .411$, $p > .05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $t = .476$, $p > .05$; bilişsel esneklik kontrol alt

boyutu: $t=.145$, $p>.05$), (Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $t=-.263$ $p>.05$; otomatik düşünceler: $t=.854$, $p>.05$; bilişsel esneklik: $t=.122$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $t=.115$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $t=.997$, $p>.05$).

Tablo 7. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Evlilik Durumuna Göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Değişken	Evlilik Durumu	N	$\bar{X}$	Σ sıra	U	p
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik	Evli	180	103,93	18708,00	1902,00	,338
	Sağlamlık	Bekar	24	91,75	2202,00		
	Otomatik	Evli	180	99,25	17865,00	1575,00	,031
	Düşünceler	Bekar	24	126,88	3045,00		
	Bilişsel	Evli	180	103,70	18665,50	1944,50	,427
	Esneklik	Bekar	24	93,52	2244,50		
	Bilişsel	Evli	180	103,63	18652,50	1957,50	,456
	Esneklik	Bekar	24	94,06	2257,50		
	Alternatifler						
	Bilişsel	Evli	180	101,73	18311,50	2021,50	,609
	Esneklik	Bekar	24	108,27	2598,50		
	Kontrol						
Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik	Evli	170	96,04	16326,00	1791,00	,118
	Sağlamlık	Bekar	26	114,62	2980,00		
	Otomatik	Evli	170	99,39	16896,00	2059,00	,575
	Düşünceler	Bekar	26	92,69	2410,00		
	Bilişsel	Evli	170	95,86	16295,50	1760,50	,095
	Esneklik	Bekar	26	115,79	3010,50		
	Bilişsel	Evli	170	95,39	16217,00	1682,00	,050
	Esneklik	Bekar	26	118,81	3089,00		
	Alternatifler						
	Bilişsel	Evli	170	98,00	16660,00	2125,00	,752
	Esneklik	Bekar	26	101,77	2646,00		
	Kontrol						

Tablo 7’da özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu düzeylerinin evlilik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının evli veya bekar durumuna göre, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin otomatik düşünceler değişkeninde babaların lehine olan anlamlı sonuç hariç diğer değişken ve durumlara göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $U=1902,00$ $p>.05$; otomatik düşünceler: $U=1575,00$, $p<.05$; bilişsel esneklik: $U=1944,50$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $U=1957,50$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $U=2021,50$, $p>.05$), (Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $U=1791,00$, $p>.05$; otomatik düşünceler: $U=2059,00$, $p>.05$; bilişsel esneklik: $U=1760,50$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $U=1682,00$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $U=2125,00$, $p>.05$).

Tablo 8. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Sahip Oldukları Çocuk Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları

	Değişken	Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	S.d	F	p
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	1	46	19,13	3,91	,112	,894
		2	85	19,02	2,91		
		3 ve Üstü	73	18,84	3,30		
	Otomatik Düşünceler	1	46	66,17	23,81	3,042	,050
		2	85	57,69	23,33		
		3 ve Üstü	73	56,09	21,09		
	Bilişsel Esneklik	1	46	68,08	11,62	,953	,387
		2	85	68,81	14,06		
		3 ve Üstü	73	65,73	15,90		
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	1	46	47,91	8,67	1,782	,171
		2	85	48,34	10,46		
		3 ve Üstü	73	45,30	11,66		
	Bilişsel Esneklik Kontrol	1	46	20,17	4,99	,044	,956
		2	85	20,47	5,95		
		3 ve Üstü	73	20,43	5,74		
Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	1	53	19,13	4,10	,286	,752
		2	100	19,43	3,94		
		3 ve Üstü	43	18,93	3,11		
	Otomatik Düşünceler	1	53	58,73	23,74	,858	,426
		2	100	54,12	20,05		
		3 ve Üstü	43	57,72	26,28		
	Bilişsel Esneklik	1	53	69,75	10,36	,916	,402
		2	100	68,90	12,74		
		3 ve Üstü	43	66,25	16,58		
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	1	53	50,73	9,07	1,165	,314
		2	100	48,80	10,90		
		3 ve Üstü	43	47,34	13,10		
	Bilişsel Esneklik Kontrol	1	53	19,01	5,56	1,005	,368
		2	100	20,10	5,40		
		3 ve Üstü	43	18,90	6,05		

Tablo 8’de özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu düzeylerinin sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının sahip olunan çocuk sayısına durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik

sağlamlık: $F=.112$, $p>.05$; otomatik düşünceler: $F=3.042$, $p>.05$; bilişsel esneklik: $F=.953$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $F=1.782$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $F=.044$, $p>.05$), (Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $F=.286$, $p>.05$; otomatik düşünceler: $F=.858$, $p>.05$; bilişsel esneklik: $F=.916$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $F=1.165$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $F=1.005$, $p>.05$).

Tablo 9. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ve Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Değişken	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.d	X^2	p
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	İlköğretim	76	101,29	3	,831	,842
		Lise	70	99,11			
		Ön lisans/Lisans	45	108,72			
		Lisansüstü	13	106,31			
	Otomatik Düşünceler	İlköğretim	76	105,18	3	1,519	,678
		Lise	70	106,07			
		Ön lisans/Lisans	45	93,46			
		Lisansüstü	13	98,88			
	Bilişsel Esneklik	İlköğretim	76	103,18	3	,553	,907
		Lise	70	99,39			
		Ön lisans/Lisans	45	103,44			
		Lisansüstü	13	112,00			
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	İlköğretim	76	97,84	3	2,424	,489
		Lise	70	100,23			
		Ön lisans/Lisans	45	108,30			
		Lisansüstü	13	121,92			
	Bilişsel Esneklik Kontrol	İlköğretim	76	108,88	3	2,258	,521
		Lise	70	100,13			
		Ön lisans/Lisans	45	100,61			
		Lisansüstü	13	84,54			

Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık		İlköğretim	56	87,88	3	3,618	,306
			Lise	64	101,79			
			Ön	52	107,49			
			lisans/Lisans					
			Lisansüstü	24	95,02			
	Otomatik		İlköğretim	56	101,64	3	5,452	,142
	Düşünceler		Lise	64	102,46			
			Ön	52	83,78			
			lisans/Lisans					
			Lisansüstü	24	112,50			
	Bilişsel Esneklik		İlköğretim	56	93,78	3	1,344	,719
			Lise	64	105,01			
			Ön	52	97,09			
			lisans/Lisans					
			Lisansüstü	24	95,23			
	Bilişsel Esneklik		İlköğretim	56	89,98	3	1,890	,596
	Alternatifler		Lise	64	103,70			
			Ön	52	100,53			
			lisans/Lisans					
			Lisansüstü	24	100,10			
	Bilişsel Esneklik		İlköğretim	56	101,97	3	1,459	,692
	Kontrol		Lise	64	102,73			
			Ön	52	92,25			
			lisans/Lisans					
			Lisansüstü	24	92,65			

Tablo 9’da, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $p=.842$ $p>.05$; otomatik düşünceler: $p=.678$ $p>.05$; bilişsel esneklik: $p=.907$ $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler

alt boyutu: $p: .489$ $p > .05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $p: .521$ $p > .05$), (Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $p: .306$ $p > .05$; otomatik düşünceler: $p: .142$ $p > .05$; bilişsel esneklik: $p: .719$ $p > .05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $p: .596$ $p > .05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $p: .692$ $p > .05$).

Tablo 10. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları

	Değişken	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	S.d	F	p
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	Tam zamanlı çalışıyorum	117	19,15	3,47	1,006	,367
		Yarı zamanlı çalışıyorum	47	19,12	3,09		
		Çalışmıyorum	40	18,32	2,90		
	Otomatik Düşünceler	Tam zamanlı çalışıyorum	117	56,19	23,34	2,893	,058
		Yarı zamanlı çalışıyorum	47	60,10	22,74		
		Çalışmıyorum	40	66,07	20,54		
	Bilişsel Esneklik	Tam zamanlı çalışıyorum	117	67,34	14,12	,030	,971
		Yarı zamanlı çalışıyorum	47	67,89	14,73		
		Çalışmıyorum	40	67,75	14,45		
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	Tam zamanlı çalışıyorum	117	47,50	10,63	,146	,864
		Yarı zamanlı çalışıyorum	47	46,68	10,72		
		Çalışmıyorum	40	46,70	10,55		
	Bilişsel Esneklik Kontrol	Tam zamanlı çalışıyorum	117	19,83	5,49	1,334	,266
		Yarı zamanlı çalışıyorum	47	21,21	5,81		
		Çalışmıyorum	40	21,05	5,84		

Tablo 10’da, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu düzeylerinin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $F=1.006$, $p > .05$; otomatik düşünceler: $F=2.893$, $p > .05$; bilişsel

esneklik: $F=.030$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $F=.146$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $F=1.334$, $p>.05$).

Tablo 11. Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Değişken	Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	S.d	X^2	p
Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	Tam zamanlı çalışıyorum	93	102,26	2	,936	,626
		Yarı zamanlı çalışıyorum	81	93,99			
		Çalışmıyorum	22	99,23			
	Otomatik Düşünceler	Tam zamanlı çalışıyorum	93	90,27	2	5,227	,073
		Yarı zamanlı çalışıyorum	81	102,36			
		Çalışmıyorum	22	119,07			
	Bilişsel Esneklik	Tam zamanlı çalışıyorum	93	100,83	2	1,484	,476
		Yarı zamanlı çalışıyorum	81	99,57			
		Çalışmıyorum	22	84,73			
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	Tam zamanlı çalışıyorum	93	99,87	2	,822	,663
		Yarı zamanlı çalışıyorum	81	99,73			
		Çalışmıyorum	22	88,18			
	Bilişsel Esneklik Kontrol	Tam zamanlı çalışıyorum	93	99,12	2	,062	,969
		Yarı zamanlı çalışıyorum	81	97,35			
		Çalışmıyorum	22	100,09			

Tablo 11’de, normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $p: .626$, $p>.05$; otomatik düşünceler: $p: .073$ $p>.05$; bilişsel esneklik: $p: ,476$ $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $p: .663$ $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $p: .969$ $p>.05$).

Tablo 12. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Değişken	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.d	X^2	p
Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	0 – 5500 TL	71	91,39	3	6,609	,085
		5501 – 11000 TL	78	105,22			
		11001 – 16500 TL	39	105,64			
		16500 TL ve üzeri	16	130,91			
	Otomatik Düşünceler	0 – 5500 TL	71	118,55	3	8,890	,061
		5501 – 11000 TL	78	90,53			
		11001 – 16500 TL	39	101,09			
		16500 TL ve üzeri	16	93,09			
	Bilişsel Esneklik	0 – 5500 TL	71	91,36	3	4,616	,202
		5501 – 11000 TL	78	111,94			
		11001 – 16500 TL	39	102,12			
		16500 TL ve üzeri	16	106,88			
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	0 – 5500 TL	71	82,87	3	13,425	,094
		5501 – 11000 TL	78	115,10			
		11001 – 16500 TL	39	104,58			
		16500 TL ve üzeri	16	123,13			
	Bilişsel Esneklik Kontrol	0 – 5500 TL	71	106,77	3	3,111	,375
		5501 – 11000 TL	78	104,66			
		11001 – 16500 TL	39	100,08			
		16500 TL ve üzeri	16	78,91			

Tablo 12’de özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis H Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler = Psikolojik sağlamlık: p: ,085, p> .05;

otomatik düşünceler: $p=.061$ $p>.05$; bilişsel esneklik: $p=.202$ $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $p=.094$ $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $p=.375$ $p>.05$).

Tablo 13. Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler, Bilişsel Esneklik, Bilişsel Esneklik Alternatifler Alt Boyutu ve Bilişsel Esneklik Kontrol Alt Boyutu Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre Anova Testi Sonuçları

	Değişken	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	S.d	F	p
Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler	Psikolojik Sağlamlık	0 – 5500 TL	70	18,32	3,32	3,239	,073
		5501 – 11000 TL	57	19,40	3,58		
		11001 – 16500 TL	37	19,37	4,00		
		16500 TL ve üzeri	32	20,78	4,53		
	Otomatik Düşünceler	0 – 5500 TL	70	56,95	23,20	,549	,649
		5501 – 11000 TL	57	56,21	21,95		
		11001 – 16500 TL	37	52,24	20,55		
		16500 TL ve üzeri	32	58,84	24,65		
	Bilişsel Esneklik	0 – 5500 TL	70	66,17	14,85	2,459	,064
		5501 – 11000 TL	57	68,08	13,21		
		11001 – 16500 TL	37	69,43	11,77		
		16500 TL ve üzeri	32	73,56	8,61		
	Bilişsel Esneklik Alternatifler	0 – 5500 TL	70	46,55	12,45	2,709	,056
		5501 – 11000 TL	57	49,17	10,62		
		11001 – 16500 TL	37	49,94	9,98		
		16500 TL ve üzeri	32	52,96	7,99		
	Bilişsel Esneklik Kontrol	0 – 5500 TL	70	19,61	5,83	,619	,604
		5501 – 11000 TL	57	18,91	5,50		
		11001 – 16500 TL	37	19,48	5,33		
		16500 TL ve üzeri	32	20,59	5,62		

Tablo 13’de normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA Testi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler,

bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynler= Psikolojik sağlamlık: $F=.253$, $p>.05$; otomatik düşünceler: $F=2.234$, $p>.05$; bilişsel esneklik: $F=.184$, $p>.05$; bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu: $F=.274$, $p>.05$; bilişsel esneklik kontrol alt boyutu: $F=.001$, $p>.05$)



Dördüncü Bölüm

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler, bilişsel esneklikle özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlerin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları '*Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*', '*Otomatik Düşünceler Ölçeği*', '*Bilişsel Esneklik Envanteri*', '*Kişisel Bilgi Formu*' dur. '*Kişisel Bilgi Formu*' ile her bir ölçeğe ilişkin ortalamalar arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını tespit etmek için Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Bunun yanında psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler literatürdeki benzer çalışmalar ile karşılaştırılarak, benzer ve farklı bulgular bu bölümde incelenmiştir. Bu çalışma ile doğrudan ilişkili araştırma sonuçlarına rastlanmadığından, tartışma ilişkili araştırma sonuçlarıyla yapılmıştır.

Araştırmada katılımcıların psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler ve bilişsel esneklik düzeylerinin anne veya baba olma durumu, çocuk sayısı, özel gereksinimli çocuğa sahip olma veya olmama durumu, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu ve çalışma durumuna göre istatistiksel açıdan farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bahsedilen amaçlar doğrultusunda, ilgili analizler uygulanarak çeşitli bulgular elde edilmiştir.

4.1. Demografik Değişkenlere Ait Bulgular

Eğitim düzeyi olarak %33'ü (132) ilköğretim, %33.5'i (134) lise, %24.3'ü (97) ön lisans ya da lisans ve %9.3'ü (37) yükseköğretim mezunudur. Benzer çalışmalardaki ebeveynlerden annelerin eğitim düzeylerine baktığımızda da büyük çoğunluğunun ilköğretim düzeyinde eğitilmiş olduğu görülmüştür (Demir, 2010; Özmen ve Çetinkaya, 2012). Çalışma durumlarına bakıldığında %52.5'i (210) tam zamanlı çalışmakta, %32'ü (128) yarı zamanlı çalışmaktadır. %15.5'i (62) hiç bir işte çalışmamaktadır. Benzer çalışmalara baktığımızda da annelerin büyük çoğunluğunun

çalışmadığı bulunmuştur (Demir, 2010; Özmen ve Çetinkaya, 2012; Ayyıldız, 2012; Saygı ve Uyanık Balat, 2013).

4.2. Otomatik Düşünceler İle Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Arasındaki Bulgular

Yapılan bu çalışmada otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran ilişki puanı daha yüksektir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık ilişkisi normal gelişen çocuğa sahip ebeveyn otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık ilişkisine göre daha düşük olarak bulunmuştur (Tablo 3). Literatürdeki benzer çalışma sonuçlarında ise ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerileriyle otomatik düşünceleri alt boyutları arasında anlamlı düzeyde negatif ilişkilerin olduğu görülmüştür (Bedel ve Ulubey, 2021). Sonuç olara otomatik düşünceler, problem çözme konusunda önemli bir etkiye sahiptir. Otomatik düşüncelerin yüksek olması, ebeveynlerin problemler karşısında yapıcı ve işlevsel yaklaşımlarını azaltabileceği söylenebilir. Bilindiği üzere, otomatik düşüncelerde kişinin kendisi, dünyası ve geleceğiyle ilgili iç konuşmaları ön planda tutulur (Türkçapar, 2018). Bireyin durumlar karşısında kendisine yönelik söylediği, sıklıkla tekrarladığı '*hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır*' gibi kişisel başarısızlığına yönelik olumsuz ifadeleri onların sorun durumlarındaki güvenlerini, denetimlerini ve yaklaşımlarını etkilemektedir. Öte yandan doğan çocuğun özel gereksinimli olması ise, aile yaşantısında alışılmış durumların ve eşler arasındaki evlilik ilişkilerinin bozulmasına neden olabilmektedir. Bu durumun aile üzerinde birtakım olumsuzluklara ve değişikliklere yol açtığı belirtilmektedir.

Bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran ilişki puanı daha yüksektir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi, normal gelişen çocuğa sahip ebeveyn bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisine göre daha düşük olarak bulunmuştur (Tablo 3). Yaşanan bu olumsuzlukların nedenleri; özel gereksinimli çocuğun ailede

yarattığı stres, karşılaşılan fiziksel, maddi ve psikolojik sorunlar, ailede özel gereksinimli kardeşin olması, özel gereksinimli çocuğun anne ve babasının üstlendiği roller, ailelerin kendilerini anlamayan personele veya uzmana rastlamaları ve aile üyelerinin, arkadaşlarının ve yakın çevredekilerin gösterdikleri tepkiler olarak belirtilmektedir. Anne-babanın karşı karşıya kaldığı bu olumsuzlukların strese neden olduğu saptanmıştır (Özşenol, Işıkhana, ve Ünay, 2003). Sonuç olarak, stresten kaynaklanan sebeplerden dolayı normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran ilişki puanı daha yüksek olabileceği düşünülmektedir. Başka bir deyişle bireyin yaşamı süresince onun insan olma özelliğinden kaynaklanan ve sahip olması gereken temel hak ve özgürlükler insan hakları olarak tanımlanırken, bunun yanı sıra bireyin psikolojik sağlığını iyileştirmeye yönelik hakları da bulunmaktadır. Sosyal çevrenin olumsuz tepkileri aileyi yalnızlığa itmektedir. Bu noktada anneler çocuğunun ihtiyaç ve taleplerini karşılayabilmek için gereğinden fazla yorulurlar ve diğer aile üyeleri ve çevresi ile daha az iletişim kurmaktadır. Bu durum aile üyelerinin daha fazla stres yaşamasına sebep olur.

Bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere nazaran ilişki puanı daha yüksektir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisi, normal gelişen çocuğa sahip ebeveyn bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile psikolojik sağlamlık ilişkisine göre daha düşük olarak bulunmuştur (Tablo 3). Literatürdeki benzer çalışma sonuçları da normal gelişim gösteren çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları ile aile etkileşimi, ebeveynlik, duygusal yeterlilik ve fiziksel/finansal/materyal yeterliği arasında düşük, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda normal gelişim gösteren çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıkları artarken aile etkileşimi, ebeveynlik, duygusal yeterlilik ve fiziksel/finansal/materyal yeterliğinin arttığı görülmüştür (Şahin, 2022, s.37). Yaşar ve diğerleri (2019) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenen araştırmada, okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri artıkça, duygusal tepkisellik düzeyleri azalmaktadır. Bilişsel yaklaşımlara göre, bireylerin uyum problemlerinin ve olumsuz duygusal tepkilerin oluşmasında etkili

olan unsurlar esnek olmayan bilişlerdir (Canas, Quesada, Antoli, Fajardo, 2003). Sonuçta esnek olmayan bilişlerin ötesinde özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların bazı zorluklar yaşadıkları görülmektedir. Bu zorlukları şu şekilde listelemek mümkündür (Değirmenci, 2019); çevresine çocuklarının durumunun açıklanamaması, doğru eğitimi bulmak için harcanan çabalar, doğru tedavi yönteminin bulunması için birçok uzmanla görüşme arzusu, özel gereksinimli olan çocuğun yaşadığı sağlık sorunlarının çözülmesi için harcanan çabalar, gereken maddi durumu sağlama çabaları, bunların bütününe çözüm bulmak için çabalarken gerekli enerjiyi bulma çabası, gelecek ile ilgili kaygı, gelecekte kişinin duygusal ihtiyaçlarının karşılanamaması, gelecekte kişiyle iletişime geçilememesi. Buna karşılık yaşanan tüm bu zorluklardan ötürü ebeveynlerden özellikle annelerin ruhsal olarak daha çok etkilendikleri bilinmektedir (Uğuz, 2004).

4.3. Otomatik Düşünceler İle Bilişsel Esnekliği Düzeyi Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulgular

Normal gelişen çocuğa sahip ebeveynler için ise otomatik düşünceler, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyinin de %29'unu açıkladığı bulunmuştur. Sonuç olarak, bu durumun çoklu regresyon analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Tablo 4). Bu konuda yapılan bazı çalışmalarda ise öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile affedicilik özellikleri arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın, durumsal, kendine ve diğerlerine yönelik affediciliğin alt boyutları tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır (Çapan, 2014). Kaya (2015) tarafından yapılan bir çalışmada ergenlerin çocukluk dönemi istismar/ihmal yaşantıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rolünün olduğunu göstermiştir. Akça (2021) tarafından yapılan bir çalışmada da deprem sonrası hayatta kalanların depresyon ve anksiyete düzeyleri artmasa da travma ve dissosiyasyon skorlarının artmış olduğu görülmüştür. Ülkemizde yaşanan bir diğer önemli süreç olan pandemi sürecinde de özel gereksinimli bireylerin olumsuz olarak etkilenecek ailelerin de psikolojik sağlamlık yaşam kalite düzeylerinin düştüğünün ifade edildiği çalışmaların olduğu

görülmektedir (Yarar, 2021). Sonuç olarak, özel gereksinime sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlığını etkileyen faktörleri açıklarken yaşadıkları ikincil tepkilere de değinmek gerekir. Ebeveynler, çocuklarının özel ihtiyaçlarının nedeni olarak kendilerini görürler. Aileler geçmişte yaşanan birtakım sorunlarının dolayı bazen kendilerini cezalandırıldıklarını hissedebilirler. Ebeveynlerin “*Neden?*”, “*Neden biz?*”, “*Bu durum neden bizim başımıza geldi?*” gibi çeşitli sorular sordukları kızgınlık aşaması vardır. Ebeveynler kızgınlıklarını kendilerine yöneltebilmektedirler. Aynı zamanda ebeveynler çocuklarıyla gurur duyabilmek ve onların hem okul hem de normal hayatlarında başarılı olmalarını isterler. Ancak özel gereksinimli bir çocuğun anne babası olmak bu durumu tamamen değiştirmektedir. Toplumun çocuklarıyla alay edeceği, çocuklarına acıyacakları ya da damgalanacağıyla ilgili kaygı ve şüphe duyguları yerini utanma duygusuna bırakabilmektedir. Çocukların çevre tarafından reddedileceğini ve damgalanacağını düşünen aile çocuğuna en iyi kendilerinin bakacağını düşünmektedir. Bu durum aile içerisinde yeni soruna sebep olur. “*Biz öldükten sonra ne olacak?*” Bu maddi zorluk yaşayan ailelerde daha belirgindir. Aileler normal gelişim gösteren çocukların ailesi ile bir araya geldikleri için içten içe üzüntü yaşayabilmektedirler. Bu sebeplerle kendi çocukları gibi çocuğa sahip ailelerle bir araya gelmek istedikleri görülmektedir. Çocuklarının durumu sebebiyle bağımsız hareket edemediklerini de belirtmek gerekir. Çocuklarının yaşı ilerlese bile kendilerinden başka kimseye bırakamadıkları görülür. Bu da ailelerde kısıtlanmış düşüncelerin oluşmasına sebep olur (Özbay ve Aydoğan, 2013). Özellikle özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin çocuklarının engel durumundan dolayı kendilerini suçladıkları, bu durumun rollerini ve duygusal tepkilerini etkilediği belirtilmektedir (Işıkkhan ve Özşenol, 2003).

4.4. Psikolojik Sağlamlık, Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik Demografik Değişkenlere Göre Bulgular

Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifleri ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının özel gereksinimli çocuğa ya da normal gelişen çocuğa sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 5). Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada normal gelişim gösteren çocukların çocuk-ana-baba ilişkilerinin, özel gereksinimli çocuk-ana-baba ilişkilerine göre daha olumlu

olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çetin, 2019, s.42). Sonuç olarak, ebeveynler çocuklarının engelinin kabul etmede zorluk yaşarlar mutsuzluk, yalnızlaşma, üzüntü vb. olumsuz duyguların hâkimiyetinde kalırlar. Bu rahatsızlık hissi kişilerin istemsiz olarak inkâr ve reddetme savunma mekanizmalarını baskın olarak kullanmalarına sebep olur. Bu bastırma mekanizması çoğu zaman ebeveynlerin çocuklarının engelli olma durumunu yok sayması şeklinde kendini gösterir. Çocuklarının rahatsızlıklarını kabul etmezler, kısa sürede normal gelişim özellikleri göstermelerini beklerler. Özellikle dil ve konuşma problemi ile başvuru yapan ebeveynler, çocuğunun özel gereksinimli olduğunu kabul etmede zorlanmaktadırlar. Fakat özel gereksinimli çocuk için de ailenin kabulü ve çocuğa destekleri çok önemlidir. Genel olarak engelli bireye sahip ailelerle yapılan araştırmaların sonuçları, anne-babaların özel gereksinimli çocuk karşısındaki tepkilerinin şok, inkar, üzüntü, öfke, kızgınlık, utanma, suçluluk, kaygı, beklenmedik krizler, dış dünyanın tutumuyla yüz yüze gelmekten kaçınma, hayal kırıklığı, kendine güven ve saygı duymada azalma şeklinde bazı duyguları ve tepkileri ortaya koyduklarını gözlenmektedir (Akandere, 2009) . Şok evresinde ailelerin ilk tepkisi olarak açıklanmaktadır. İnkâr evresinde, aile çocuğunun özel gereksinimli olduğunu kabullenmemektedir. Çocuğun normal geliştiğiyle ilgili olarak kanıtlar aradığı gözlemlenmektedir. Depresyon evresinde ise ebeveynlerin çocuklarının durumu ile yüzleşmeye başladığı aşamadır.

Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının anne veya baba durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 6). Sonuç olarak, ülkemiz sosyokültürel yapısında özel gereksinimli çocuğun bakım ve sorumluluğunu üstlenme, onun özel eğitimi ve rehabilitasyon süreci ile ilgilenme gibi zorunluluklar genellikle annelerin sorumluluğunda olan görevler arasındadır. Annenin, özel gereksinimli çocuğun doğumundan itibaren bu gibi görevleri üstlenmesinin, onunla babadan daha çok vakit geçirmesinin ve bu süreçte de genellikle yalnız kalmasının bedensel, ruhsal, sosyal ve çevresel yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Genel anlamda aile yaşam kalitesini belirleyici etmenlere bakıldığında ailenin sosyoekonomik düzeyi, eğitim düzeyi, anne-babanın çalışıp çalışmadığı gibi etmenlerin dikkat çektiği görülmektedir (Canarşlan ve Ahmetoğlu, 2015). Uğuz (2004) tarafından yapılan bir

araştırmada da bedensel veya zihinsel engelli çocuğa sahip anneler, ruhsal olarak engelli çocuğa sahip olmayanlardan daha çok etkilenmekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bir diğer araştırma bulgusuna sonucunda ise ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının evli veya bekar olma durumuna göre, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin otomatik düşünceler değişkeninde babaların lehine olan anlamlı sonuç hariç diğer değişken ve durumlara göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo7). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu, öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık puanını inceleyen bir araştırmada ise ebeveynlerin yaşı, çalışma durumu, eğitim düzeyi, birliktelik durumu, sahip olduğu çocuk sayısı, çocuğun cinsiyeti, sahip olduğu özel gereksinimli çocuk sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir ve araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir (Bozdemir, 2023, s. 86). Sonuçta çıkan oranlardan anlaşılmaktadır ki aileler, çocuklarının bebeklikten itibaren farklı olduğunun çevre tarafından anlaşılmasından ve özellikle çocuklarının tanı almasından sonra yalnızlaşmakta ve kendi aileleri de dâhil olmak üzere yakın çevrelerinden yeterince destek görememektedirler. Daha önce görüştükleri sosyal çevreleri ile eskisi gibi görüşmemekte ve sosyal ortamlara katılamamaktadırlar. Akrabalarının bile eve gelmek istememeleri, özellikle özel gereksinimli çocuk ile temas etmekten kaçınmaları, kendilerinin de onların evine gitmekten çekinmeleri ile aileler sosyal izolasyon yaşamakta, bu durum onların psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. Bu durum, aile üyelerinden anne veya babanın medeni durumu ailelerin yaşadıkları sorunların önüne geçmeyeceğini düşündürmektedir. Sosyal destek görmeyen engelli çocuğa sahip ebeveynlerin dışlanma yaşadıkları, yapılan çalışmada gösterilmiştir. (Kabasakal, Girli, Totan ve Aysan, 2012).

Bir diğer analizler sonucunda ise ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının sahip olunan çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 8). Literatürdeki benzer bir çalışmaların sonuçları da özel gereksinimli çocukların anne babalarının çocuk sayısına göre Çocuk Ana-baba İlişki Ölçeği çatışma, olumlu ilişki, toplam puan ve normal gelişim gösteren

çocukların anne babalarının ÇAIÖ çatışma, olumlu ilişki alt boyut ve toplam puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucunu saptanmıştır ($p>0.05$). Çocuğun özel gereksinimli bir birey olarak hayatına devam etmesi gerektiğinin anlaşıldığı andan itibaren aileyi büyük bir kaos karşılar. Bu durumdan yalnızca anne-baba değil tüm aile bireyleri etkilenir. Özellikle bu durumdan etkilenen çocuklar olayı anlamlandıramamanın şokunu yaşayan anne ve babaların çocuklarının özel gereksinimli olduğunu öğrendikten sonra yaşam tarzlarını değiştirdiğini, sosyal ilişkilerinin azaldığı, maddi yük ve sorumluluklarında değişimler olduğu görülmüştür (Ayyıldız, 2012). Sonuç olarak, çocuk sayısının fazla olması ebeveynlere de görev ve sorumluluklar konusunda farklı roller yükleyecektir. Öte yandan bu düşüncenin tam tersi olarak az çocuğa sahip olma ailelere daha az sorumluluk atfedip ve bunun neticesinde maddi-manevi olarak aileye olumlu yönde yansması şeklinde olabilir. Araştırma neticesinde aileler kaç çocuk sahibi olursa olsun, aynı kaygıyı ve sıkıntıyı, aynı maddi zorluğu, aynı sosyal izolasyon ve dışlanmayı yaşayabilir. Sahip olunan çocuk sayısının artması veya azalması araştırma sonucu düşünüldüğünde önemli bir değişken değildir. Kalabalık bir evde büyüyen özel gereksinimli bir birey ise çekirdek ailede büyüyen özel gereksinimli bireye nazaran daha az ilgi ve sevgiye ulaşır. Bunun nedeni olarak ailenin çocuk sayısına göre bu ihtiyaçların azalmasıdır. Çoğu zaman, değiştirilemeyen özel gereksinimlilik sadece çocuğu değil, anne babaları da fiziksel, duygusal, sosyal yönden etkileyip problemler yaşamalarına neden olmaktadır (Özmen ve Çetinkaya, 2012).

Araştırma bulgularına göre ebeveynlerin psikolojik sağlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 9). Gelişimsel yetersizliği olan çocukların annelerinin aile yaşam kalitesi algılarını incelediği araştırmada, annelerin aile yaşam kalitesi ve alt alan algılarının yordanmasında, toplam varyansı en çok açıklayan değişkenin “aile sosyal desteği” olduğu gözlenmiştir. Bu araştırmaya göre, aile sosyal desteğinin annelerin aile yaşam kalitesi algılarının önemli bir yordayıcısı olduğu ve aile sosyal desteği arttıkça annelerin aile yaşam kalitesi algılarının arttığı söylenebilir (Meral, 2011, s.89). Sonuç olarak, engelli çocuğa başarılı bir şekilde uyum sağlanması

isteniyorsa, çocuğun ve ailenin gereksinimlerini karşılamaya yardım edecek ve yetersizlikle ilgili sorunların azaltılmasına ve ailelerin bu sorunlarla başa çıkmalarını kolaylaştıracak destek hizmetleri sağlanması gerekmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, ailesi için duygusal bir yük ve stres yaratan uzun süreli bir süreç olarak değerlendirilebilir. Anne babalar, yoğun ve stresli geçen uzun süreli bu yaşam deneyiminde özel gereksinimli çocuğun bakımı, temel ihtiyaçlarının karşılanması, eğitim ve rehabilitasyonunda zaman zaman yetersiz kalabilir, başa çıkma stratejileri tıkanabilir, çeşitli duygusal ve davranışsal sorunlar yaşayabilir. Böyle bir durum engelli çocuğun bakımını da güçleştirir. Bu nedenle ailelerin bu uzun süreçte desteklenmesi önemlidir. Aile, profesyonel bir destek aldığı zaman özel gereksinimli çocuğun eğitimi için sağlıklı bir adım atmış olur. Bu durum da ebeveynlerin almış oldukları eğitimle doğru orantılı bir şekilde değişmektedir. Alanında uzman profesyonel bir ekip çocuğu desteklenebileceği gibi bazen ailedeki diğer normal kardeşler, anneanne/babanne ve dedeler, akrabalar, komşular ve ailenin maddi olanakları yeterliyse özel gereksinimli çocuğu özel bakıcısı da aile için destek mekanizmaları olabilir. Bu destek mekanizmaları sayesinde anne babaların stresi azalabilir, zorlandıkları konularda yaşadıkları güçlüklerle daha iyi baş edebilirler, kendilerine, birbirlerine ve diğer çocuklarına daha fazla zaman ayırabilirler. Kendilerine destek olan kişiler bulunan engelli çocuk ailelerinin tüm alanlarda yaşam kalitesinin bu nedenle yüksek olduğu düşünülmüştür. Tunç (2011) tarafından yapılan bir çalışmada da her kiminle olursa olsun, yaşanan bir sıkıntının anlatılabilmesi, birileriyle paylaşılabilmesi, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin her alanda yaşam kalitesini yükseltmektedir.

Yapılan diğer analizler sonucunda, ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 10). Literatürde konuyla ilgili yapılan bir araştırmaya göre özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların motivasyon kaybı, beklentiler ve umutsuzluk puan ortalamalarının herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaşmadığı, gelecekle ilgili duygular puan ortalamasının ise herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmıştır (Avşaroğlu ve Gilik, 2017). Sonuç olarak, sosyal hayata katılım özel

gereksinimli çocuğu olan ailelerde ve normal gelişim gösteren çocuğu olan ailelerde son derece önemlidir. Bu hususta gösterilecek tüm gereksinimler ailenin yalnızca çalışma durumundan maddi kazanç elde etmesini sağlamayacaktır aynı zamanda ailenin toplum içinde var olma sancısına da eşlik edecektir. Annelerin çoğunlukla çocukların sorumluluklarını üstlendikleri, ev işleriyle ilgilendikleri görölmektedir. Türkiye’ de çalışan kadın oranı %29.3’tür (TÜİK, 2018). Ailede başka yetersizliği olan bireyin bulunması, anne babaları maddi anlamda zorlamakta, tükenmişlik düzeylerini arttırmakta, ailelerin kendilerini toplumdan daha fazla soyutlamalarına neden olmaktadır.

Bir diğer analiz sonucunda ise ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görölmüşür (Tablo 12). Bu konuda yapılan bir çalışmada “anne-babanın yaşı”, “ailenin gelir düzeyi”, engelli çocuğun cinsiyeti”, “ek masrafla karşılaşma”, “engelli çocuğun bakımında yardım alma”, “engelin doğuştan ya da edinsel olduğu”, “engelin tipi” ve “engelin farkına varıldığı zaman” gibi değişkenlerin ailelerin engelli çocuğun bakımında yaşadığı sorunları pek etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Özmen, 2012). Araştırmaların birçoğunda, sosyoekonomik düzeyin önemli olduğu vurgulanmıştır. Çünkü gelişimsel yetersizliğe sahip bir çocuk ile birlikte yaşamak, aile bireylerini ruhsal, sosyal ve finansal açıdan etkiler (Köksal ve Kabasakal, 2012). Deveci (2014) tarafından yapılan araştırmada ise çocuğu olan ailelerin algılamış olduğu aile yaşam kalitesini incelemiştir. Ailelerin gelir düzeyi yükseldikçe aile üyelerinin aile etkileşimi, duygusal yeterlilik ile finansal refah alanlarında yaşam kalitelerini daha yüksek algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, aylık geliri 0-5.500 TL olan ailelerin maddi yetersizliğe sahip oldukları, sağlıklı çevresel koşula sahip olamadıkları, sağlık hizmetinden yeteri kadar yararlanamadıkları söylenebilir. Öte yandan gelir durumu 16.500 TL üzerinde olan ebeveynlerin ihtiyaçlarını rahatça karşılayabildikleri eğitim, sağlık, yaşam kalitesi, fiziksel yaşam alanlarında yüksek yaşam koşullarına sahip oldukları sonucuna ulaşılabilir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin, çocuğun doğumuyla birlikte hastane, bakım, beslenme, yeni düzenlemeler ve ek masraflar olmak üzere mali konulara daha fazla ihtiyaç duydukları, çoğu zaman anne-babalardan birinin (genelde

anneninin) çocuğun bakımını üstlendiği, diğerinin ise daha çok çalışmak zorunda olduğu bilinen bir gerçektir. Bu nedenle ekonomik düzeyin iyi olması, sözü edilen konularda aileler için maddi yükü azaltabilir. Engelli çocuğun doğumu eşlerden birinin zamansızlık nedeni ile işinden ayrılmasına neden olabilmektedir. Ayrıca aileler, çocuğun engeli ile ilgili olarak tıbbi müdahaleler, hastane, bakım, ilaç ve çeşitli malzemeler gibi ek harcamalarla karşı karşıya kalmaktadır (Öztürk, 201, s.28).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan analizler doğrultusunda elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi ifade edilmiştir:

- Otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.
- Bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.
- Bilişsel esneklik kontrol alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur.
- Otomatik düşünceler, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu toplam varyansın özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler için ve normal gelişen çocuğa sahip ebeveynler için psikolojik sağlamlık düzeyinin açıkladığı bulunmuştur.
- Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının özel gereksinimli çocuğa sahip olma ya da normal gelişen çocuğa sahip olma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının anne ve baba durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının evli veya bekar durumuna göre, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin otomatik düşünceler değişkeninde babaların lehine olan anlamlı sonuç hariç diğer değişken ve durumlara göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

- Ebeveynlerin psikolojik sağamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının sahip olunan çocuk sayısına durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Ebeveynlerin psikolojik sağamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür
- Ebeveynlerin psikolojik sağamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.
- Yapılan analizler sonucunda ebeveynlerin psikolojik sağamlık, otomatik düşünceler, bilişsel esneklik, bilişsel esneklik alternatifler alt boyutu ve bilişsel esneklik kontrol alt boyutu puanlarının gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre sunulabilecek öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- 1- Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak ileriki zamanlarda çocukların özel durumundan kaynaklı psikolojik sıkıntıların insan psikolojisi ve davranışları üzerinde nasıl etki gösterdiği değerlendirilebilir.
- 2- Araştırmada kullanılan değişkenlere ek olarak katılımcıların ebeveynlik stilleri, aile türü, evlilik süresi, sosyal destek durumu, kendine zaman ayırma durumu, evli kişilerin evlilik yaşı vb. gibi değişkenler eklenerek katılımcıların farklı demografik özelliklerine ait veriler incelenebilir.
- 3- Araştırmada nedensel tarama modeli kullanılmasından dolayı katılımcılara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bu konuda küçük bir örneklem ile yapılacak bir psikoeğitim müdahalesi ile ön - test son - test ve kontrol - deney gruplu çalışmalar yapılabilir.

- 4- Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılar tarafından cevaplanan öz-değerlendirme ölçekleridir. Uzman bir görüşmeci tarafından geniş bir örneklem ile yapılacak olan bireysel görüşmeler daha geçerli ve güvenilir sonuçlar verebilir.
- 5- Otomatik düşünceler puanı yüksek psikolojik sağlamlık puanı düşük özel gereksinimli çocuğa sahip bireylerin psikolojik destek veren uzmanlar ile görüşmeleri teşvik edilebilir.
- 6- Önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma hizmetleri kapsamında ebeveynlerin bilişsel esneklik ve otomatik düşünceler becerisini geliştirmeye yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetleri vermesi psikolojik danışmanlardan beklenmektedir.
- 7- Özel gereksinimli öğrencilerinin ve ebeveynlerinin karşılaştığı problemler, otomatik düşünceler ve psikolojik sağlamlık hakkında okul psikolojik danışmanları tarafından bilgilendirici seminerler düzenlenebilir.
- 8- Özel gereksinimli bireyler ve aileleri hakkında kanun koyucular tarafından hazırlanan ve hazırlanmak için bekleyen yeni düzenlemeler için referans oluşturabilir.
- 9- Özel gereksinimli bireyin bakımında ailenin yükünü azaltması ve ailenin psikolojik ihtiyaçlarının da karşılanması adına, evde bakım hizmetlerinin planlanması ve yaygınlaştırılması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22-31.
- Akça Taşçı. ve G. Özsoy, F. (2021). Deprem travmasının erken dönem psikolojik etkiZeri ve olası risk faktörleri. *Cukurova Medical Journal* 46, 488-494.
- Akçakaya, F. (2021). *Antranörlerde empatik eğilim ve bilişsel esneklik*. Gece Kitaplığı
- Akgüç, O. M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde depresyon, otomatik düşünceler ve benlik saygısının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Kent Üniversitesi). İstanbul Kent Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.<https://acikerisim.kent.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12780/413?locale-attribute=en>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Arıcan, H. ve Kafadar, H. (2022). Covid-19 sıkıntısı ve bilişsel hatalar arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kontrolün aracı rolü. *Nesne*, 10(26), 555-572. DOI: 10.7816/nesne-10-26-02.
- Artıran, M. ve Şeker, A. (2020). Otomatik düşüncelerin yordayıcılığı: umut ve umutsuzluk farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (73), 36-47.
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerde bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi). İstanbul Sabahattin Zaim

- Avşaroğlu, S. ve Gilik, A. (2017). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne-Babaların Kaygı Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 16 (3) , 1022-1035. DOI: 10.17051/ilkonline.2017.330239.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3 (1), 37-53.
- Aydın Sünbül, Z. ve Aslan Gördesli, M. (2020). Self-compassion and resilience in parents of children with special needs: The mediating role of hope. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49 (2), 690-705.
- Ayyıldız, T., Şener, D.K., Kulakçı, H. ve Veren, F. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi* 11(2), 1-12.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal Öğrenme Kuramı ve Eğitimde Uygulanması, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 198-210.
- Bedel, A. ve Özdemir, B. (2021). Ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerilerinde otomatik düşüncelerinin ve karar verme stillerinin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53 (53) , 309-325. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.732700>
- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Bochner, A. P. ve Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual review of clinical psychology*, 7, 511-535

- Bozdemir, 2023. *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının öz anlayış ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Bozkurt, D., ve Levent, A. F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7970-8000. <https://doi.org/10.26466/opus.937692>.
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F. ve Çekiç, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Canarslan, H. ve Ahmetoğlu, E. (2015). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1) 13-31.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antoli, A. ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Çapan, B. E. (2018). Güvenli bağlanma ve affedicilik: Psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 280-292.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik/Forgiveness as predictor of psychological resiliency. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çetin, S. (2019). *6-17 yaş arasındaki normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocukların anababa ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=mAp0R0UrLTGmWAqbrXNPkg&no=xulzNSWeaisbXewFq_PRGw

- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154.
- Çuhadaroğlu, A. (2016). Bilişsel esnekliğin yordayıcıları. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(1), 86-101.
- Dağ, İ. ve Gülüm, V. (2013). Yetişkin Bağlanma Örüntüleri ile Psikopatoloji Belirtileri Arasındaki İlişkide Bilişsel Özelliklerin Aracı Rolü: Bilişsel Esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4).
- Değirmenci, N. (2019). Özel gereksinimli çocuk sahibi anne ve babaların depresyon ve kaygı düzeyleri (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi). Yükseköğretim Kurulu Açık Bilim. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/37623>.
- Demir, G., Özcan, A., Kızılırmak, A. (2010). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(4): 53-58.
- Dennis, JP. and Vander Wal, JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253.
- Deveci Şirin, H. (2014). Ailelerde sosyo-demografik-ekonomik değişkenlerin aile yaşam kalitesine etkileri. *Anadolu Eğitim Liderliği ve Öğretim Dergisi*, 2 (1), 31-46.
- Doğan, T. (2015) Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*. 3(1), 93-102.
- Duyan, V. (2005). Engelli Çocuğa sahip annelerin problemlerle başa çıkma tarzları. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, (2), 4-13.
- Düzen, A. Ç. ve Yazıcılar Özçelik, İ. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz*

- Emrahoğlu, Y. D. D. N. ve Öztürk, A. (2010). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Akademik Başarılarına Bilişsel Farkındalığın Etkisi: Bir Nedensel Karşılaştırma Araştırması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 18-30.
- Ensar, F. ve Gündüz, A. (2022). Öğretmen Adaylarının Psikolojik Sağlamlıklarının Topluluk Önündeki Konuşma Kaygılarıyla İlişkisi. *Ana Dili Eğitimi Dergisi*, 10 (1), 266-276. <https://doi.org/10.16916/aded.946373>.
- Erden, S. ve Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 555-582. <https://doi.org/10.26466/opus.626228>.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. & Target, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture: The Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231-257.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 113-128.
- Gooding, P.A., Hurst, A., Johnson, J. and Tarrier, N. (2012), Psychological resilience in young and older adults. *Int J Geriatr Psychiatry*, 27: 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7 (2), 373-384. <https://doi.org/10.19126/suje.296046>.

- Güzel Kayaalp, H., ve Camadan, F. (2022). Psikolojik Danışmanların Psikolojik Sağlamlıkları ile Örgütsel Mutlulukları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(2), 434-452. <https://doi.org/10.33308/26674874.2022362380>.
- Haaga, D. A., Dyck, M. J. and Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110 (2), 215–236. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.2.215>
- Hoşoğlu, R., Fıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*. 8(14), 217-239.
- Hollon, SD. and Kendall, PC. (1980) Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognit Ther Res*, 4:383-95.
- Işıkhani V. ve Özşenol F. (2003). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156-164.
- Kabasakal, Z., Girli, A., Totan, T. ve Aysan, F. (2012). Psychiatric symptoms as predictors of life satisfaction in parents with handicapped children. *Journal of Theory and Practice in Education*, 8(2).
- Kararmak., Ö., Işık, Ş., Aydoğan, D., Atalay. Üzbe. N., Çaykuş, T., Demir. Ö. O. ve Yaşar. M. S., (2021). *Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenler İçin*. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası.
- Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (26), 129-142.
- Karakuş, S. ve Ünsal, S. (2017). Özel Eğitim Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık ile Mesleki Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8 (29), 831-850.

- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Kaymaz, K. (2015). *Zihinsel ve bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon düzeylerinin belirlenmesi ve aile işlevlerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi
- Kılıç, S. (2019). Ortopedik engelli bireylerde olumsuz otomatik düşünceler ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişki. *Ufukun Ötesi Bilim Dergisi*, 19, 1–31.
- Koç, C. ve Mehdiyev, E. (2022). İngilizce Öğretmen Adaylarının Bilişsel Esneklikleri ve Yardım İsteme Eğilimlerinin İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 36(3), 794-812. <https://doi.org/10.33308/26674874.2022363470>.
- Köksal, G. ve Kabasakal, Z. (2012). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 71-91.
- Köroğlu, E. (2017). *Psikoterapi Yöntemleri, Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. HYB Basım Yayın.
- Meral, B.F. (2011). *Gelişimsel Yetersizliği Olan Çocuk Annelerinin Aile Yaşam Kalitesi Algılarının İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi), Anadolu Üniversitesi.
- Meriç, M. ve Oflaz, F. (2013). Anksiyete bozukluğu olan hastalarda bilişsel yaklaşım temelli hemşirelik uygulamasının hastaların tedaviyle ilgili otomatik düşünceleri üzerine etkisi. *Journal of Psychiatric Nursing*, 4(3).
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).

- Özbay, Y. ve Aydoğan, A. G. D. (2013). Aile Yılmazlığı: Bir Engele Rağmen Birlikte Güçlenen Aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 129-146.
- Özkan, M.S. ve Akça, F. (2022). Yaşlı Bireylerde Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Minnettarlığın Aracı Rolü: Malatya İli Örneği. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, 0(62), 123-142. <https://doi.org/10.26650/CONNECTIST2022-880148>.
- Özmen, D. ve Çetinkaya, A. (2012). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadığı sorunlar. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(3),35-49.
- Özşenol, F., Işıkhana, V., ve Ünay, B. (2003). Özürlü Çocuğa Sahip Ailelerin Aile İşlevlerinin Değerlendirilmesi, *Gülhane Tıp Dergisi*, 45 (2): 156-164.
- Öztürk, Y. (2011). *Engelli çocuğa sahip ailelerin gereksinimlerinin ve aile yükünün belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi.
- Şahin, F. (2022). *Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveyn ile özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi.
- Şahin, M. (Ed.) (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Nobel Akademik
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Sarıcı, H. ve Tagay, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin yordayıcı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-21.
- Saygı, D. ve Balat Uyanık, G. (2013). Anasınıfına devam eden çocuğu olan annelerin çocukları ile ilişkilerinin incelenmesi, *International Journal Human Sciences*, 10(1), 844-862.

- Seligman, M. E. P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sezgin, E. ve Gürbüz, M. D. (2022). Çocuk Gelişimi Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Becerileri ile Öğretme Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 131-156.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. and Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Sobacı, F. (2022). *İşin anlamı işte mutluluk ve psikolojik dayanıklılık. Örgütler için sınırsız bir kaynak mümkün mü?* Türkmenoğlu Kitabevi.
- Stomff, M. (2019). Development of Resilience in Children and Teenagers: A Meta-Analysis of Empirical Studies from 2006–2017 (Personality and Mental State). *Romanian Journal of Psychological Studies (RJPS)*, 28-35.
- Tekin, E. (2011). Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi).https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=bY2ym80W7BI9BeECqz0QEQ&no=1B1eavRpqN_EvftmlKcpbA.
- Tunç, M. (2011). *Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşam Kalitesini Etkileyen Etmenler: Yenimahalle İlçesi Örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Uğuz, Ş., Toros, F. ve İnanç, B.Y. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7:42-47.
- Vasile, T. (2018). The relation between Anxiety, Automatic Thoughts Adjustment and Emotional Control. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 21(4), 84.

- Varış, Y. A. ve Hekim, M. M. (2017). Özel gereksinimli bireyler ve müzik eğitimi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 29-42.
- Yarar, F., Bayramoğlu, S. ve Şenol, H. (2021). COVID-19 Pandemi döneminin özel gereksinimli çocuk annelerinde anksiyete ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 410-416.
- Yaşar Ekici F. ve Balcı S., (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 9 (1), 65-77. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.31>
- Yavuzer, Y., Karatas, Z., Civilidag, A. and Gundogdu, R. (2014). The Role of Peer Pressure, Automatic Thoughts and Self-Esteem on Adolescents' Aggression. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54, 61-78.
- Yazar, M. S. and Meterelliyoğlu, K. Ş. (2019). Klinik olmayan popülasyonda depresif semptomatoloji, bilişsel esneklik ve umutsuzluk ilişkisinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 155-16.
- Yazgan, A.D. (2021). Öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ile kültürel zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 212-231.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlamlık Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-48. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>.
- Yüksel, H. and Tanrıverdi, A. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ailelerin yaşadıkları sosyal sorunlar ve baş etme yolları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 535-559. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.493089>.

EKLER

Ek-1. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Sizi Gülay BAĞCIVAN tarafından yürütülen “**Ebeveynlerde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Esneklik: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Normal Gelişen Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Karşılaştırılması**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak otomatik düşünceler ve bilişsel esnekliğin incelenmesi ve bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik değişkenlere değerlendirilmesini belirlemektir. Araştırmada sizden tahminen 10-15 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir Araştırma tamamlandığında genel / size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda belirtilen araştırmacı / araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı;

☐ Kabul ediyorum

☐ Kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği

işaretleyiniz)

Ek-2. Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu formlardan elde edilecek veriler Beykent Üniversitesi'nde yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışması kapsamında kullanılacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve araştırma amaçları dışında kullanılmayacaktır. Sizden istenen soruları dikkatlice okumanız ve her bir soru için yalnızca tek bir seçeneği işaretlememenizi önemle rica eder, bu çalışmaya katkınız için teşekkür ederim.

Psk. Gülay BAĞCIVAN

1)Ebeveyn:

☐ Anne

☐ Baba

2) Kaç çocuğunuz var?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ve üstü

3) Özel gereksinimli olan çocuğunuz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

4)Medeni durumunuz:

☐ Bekar (Boşanmış, Dul, Evlenmemiş)

☐ Evli

5) Eğitim Seviyeniz:

☐ İlköğretim

☐ Lise

☐ Ön lisans/Lisans

☐ Lisansüstü

6) Çalışma durumunuz:

- ☐ Tam zamanlı çalışıyorum
- ☐ Yarı zamanlı çalışıyorum
- ☐ Çalışmıyorum

7) Gelir durumunuz nedir?

- ☐ 0 – 5500 TL
- ☐ 5501 – 11000 TL
- ☐ 11001 – 16500 TL
- ☐ 16500 TL ve üzeri

Ek-3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

Ek-4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi

4. Sık sık aklımdan geçti

2. Ender olarak aklımdan geçti

5. Hep aklımdan geçti

3. Arada sırada aklımdan

Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiç bir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4. Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8. Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12. Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14. Neyim var benim	1	2	3	4	5
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

Ek-5. Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durum çözümü için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

