

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM
DALI



ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE
EBEVEYN ÖZ YETERLİĞİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN YORDAYICI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDANUR AKBUĞA

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Ayten Eren Artan

BOLU, AĞUSTOS - 2022

KABUL VE ONAY SAYFASI

Sedanur AKBUĞA tarafından hazırlanan “Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerde Ebeveyn Öz Yeterliğı: Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılığın Yordayıcı Rolü” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğıyle kabul edilmiştir. 15/08/2022

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Dr. Öğretim Üyesi Ayten EREN ARTAN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

.....

Üye
Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTCİ
Pamukkale Üniversitesi

.....

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 27/08/2022 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 17 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2020/323 sayısı ile etik izin alınmıştır.

Bu çalışma için Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüğünden E-39307281-605.01-26380061 sayısı ile araştırma izni alınmıştır.

.....
SEDANUR AKBUĞA

ÖZET

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN ANNELERDE EBEVEYN ÖZ
YETERLİĞİ: BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIĞIN YORDAYICI ROLÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
SEDANUR AKBUĞA
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞRETİM ÜYESİ AYTEN EREN ARTAN
BOLU, TEMMUZ - 2022
XI+104**

Bu araştırmanın ilk amacı özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerini demografik değişkenler açısından incelemek ikincisi ise ebeveyn öz yeterliklerini bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının ne derece yordadığını belirlemektir. İlişkisel tarama yönteminin kullanıldığı çalışmanın örneklemini Bolu ilindeki özel gereksinimli çocuğa sahip 424 anne oluşturmuştur. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Analizlere başlanmadan önce veri setindeki kayıp veri ve uç değerler incelenmiş ve dağılımın normalliği test edilmiştir. Katılımcıların ebeveyn öz yeterliliklerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadıkları Bağımsız Örneklemeler için T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Annelerin bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının ebeveyn öz yeterliklerini yordamasına ilişkin incelemede Aşamalı Regresyon Analizi (stepwise) kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve çalışıp çalışmama durumu açısından farklılaştığı; yaşa göre ise farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Ebeveyn öz yeterliği ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İki aşamalı modelle gerçekleştirilen aşamalı regresyon analizinin ilk aşamasında daha yüksek düzeyde ilişki olduğu belirlenen bilinçli farkındalık (.86) değişkeni ikinci aşamada ise psikolojik dayanıklılık (.82) değişkeni analize dahil edilmiştir. Analiz sonucunda annelerin ebeveyn öz yeterliklerini bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı bir şekilde yordadığı; en çok açıklayan değişkenin bilinçli farkındalık (%73.9) olduğu; psikolojik dayanıklılık ile birlikte ise (%81.6) oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen araştırma bulguları alanyazındaki diğer araştırmalar çerçevesinde tartışılarak öneriler sunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELE: Ebeveyn Öz Yeterliği, Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Anneler

ABSTRACT

PARENTAL SELF EFFICACY OF MOTHERS WITH SPECIAL NEEDS CHILDREN: THE PREDICTIVE ROLE OF MINDFULNESS AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

MA THESIS

SEDANUR AKBUĞA

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND GUIDANCE

(SUPERVISOR: ASST. PROF. DR. AYTEN EREN ARTAN)

BOLU, JULY 2022

XI+104

The first aim of this study is to examine the parental self-efficacy of mothers of children with special needs in terms of demographic variables, and the second aim is to determine to what extent mindfulness and psychological resilience of these mothers predict parental self-efficacy. Using the relational research method, the sample of the study consisted of 424 mothers with special needs children in Bolu, Turkey. As data collection tools, demographic information form, the Parental Self-efficacy Scale, the Mindful Attention Awareness Scale, and the Resilience Scale for Adults were utilized.

Quantitative in nature, SPSS 20 software program was used for statistical analysis of the data. Before initiating the analysis, the missing data and extreme values in the dataset were examined, and the normality of the distribution was tested. In order to find out whether the parental self-efficacy differed according to the demographic variables, Independent Sample t-test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were conducted. Also, Stepwise Regression Analysis was employed in the examination of mothers' mindfulness' and psychological resilience's predicting parental self-efficacy.

The results revealed that the parental self-efficacy levels of mothers with special needs children differed according to the level of income, education level, and employment status while there was no difference in terms of age. A highly significant positive correlation was found between parental self-efficacy and psychological resilience as well as mindfulness. In the first phase of stepwise regression analysis carried out with the two-stage model, the mindfulness variable (.86), which was determined to be related at a higher level, and in the second phase, the psychological resilience variable (.82) were included in the analysis. As a result of the analysis, mindfulness and psychological resilience significantly predicted parental self-efficacy levels. It was concluded that the most explanatory variable was mindfulness (73.9%) whereas in the second phase, mindfulness along with psychological resilience (81.6%) explained it together. The research findings are discussed within the framework other related studies in the literature, and suggestions are presented.

KEYWORDS: Parental Self Efficacy, Psychological Resilience, Mindfulness, Mothers with Special Needs Children

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	i
ETİK BEYAN.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
TABLO LİSTESİ.....	ix
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	x
TEŞEKKÜR	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.3 Araştırma Soruları	5
1.4 Önem.....	5
1.5 Sınırlılıklar.....	7
1.6 Sayıtlar/ Varsayımlar.....	7
1.7 Tanımlar.....	7
2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1 Araştırmanın Kuramsal Temeli	8
2.1.1 Özel Gereksinimli Çocuk	8
2.1.2 Özel Gereksinimli Çocuğun Ebeveyni Olmak	8
2.1.3 Ailenin Tepkileri	10
2.2 Ebeveyn Öz Yeterliği	12
2.2.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Ebeveyn Öz Yeterliği.....	17
2.3 Bilinçli Farkındalık.....	19
2.3.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerde Bilinçli Farkındalık	23
2.4 Psikolojik Dayanıklılık	24
2.4.1 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	27
2.4.1.1 Risk Faktörleri.....	27
2.4.1.2 Koruyucu Faktörler	28
2.4.1.3 Olumlu Sonuçlar	29

2.4.2 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerde Psikolojik Dayanıklılık	30
2.5 İlgili Araştırmalar	31
2.5.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Ebeveyn Öz Yeterliğine İlişkin İlgili Araştırmalar	31
2.5.1.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	31
2.5.1.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	34
2.5.2 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	37
2.5.2.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	37
2.5.2.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	39
2.5.3 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar	41
2.5.3.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	41
2.5.3.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	44
3. YÖNTEM	48
3.1 Araştırmanın Modeli	48
3.2 Evren, Örneklem ve Verilerin Toplanması	48
3.3 Veri Toplama Araçları	49
3.3.1 Demografik Bigi Formu	49
3.3.2 Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği	49
3.3.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	50
3.3.4 Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	51
3.4 Verilerin Toplanması	52
3.5 Verilerin Analizi	53
4. BULGULAR	57
4.1 Kayıp Veri, Uç Değerler ve Normallik Analizine İlişkin Bulgular	57
4.1.1 Kayıp Veri	57
4.1.2 Uç Değerler	57
4.1.3 Normallik Analizleri	58
4.2 Betimleyici İstatistiklere İlişkin Bulgular	60
4.3 Ebeveyn Öz Yeterliği, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları	61

4.4 Ebeveyn Öz Yeterliğin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	61
4.4.1 Ebeveyn Öz Yeterliğin Yaş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	61
4.4.2 Ebeveyn Öz Yeterliğin Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	62
4.4.3 Ebeveyn Öz Yeterliğin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	63
4.4.4 Ebeveyn Öz Yeterliğin Çalışıp Çalışmama Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	64
4.5 Ebeveyn Öz Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	65
5. TARTIŞMA	67
5.1 Ebeveyn Öz Yeterliğin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	67
5.1.1 Ebeveyn Öz Yeterliğin Yaş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	67
5.1.2 Ebeveyn Öz Yeterliğin Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	68
5.1.3 Ebeveyn Öz Yeterliğin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	70
5.1.4 Ebeveyn Öz Yeterliğin Çalışıp Çalışmama Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması	71
5.1.5 Ebeveyn Öz Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması73	
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	78
6.1 Sonuç	78
6.2 Öneriler.....	78
6.2.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler	78
6.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	79
7. KAYNAKLAR.....	81
8. EKLER.....	101

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösteren model.....	54
Şekil 3.2. Ebeveyn öz yeterliği bağımlı değişkenine ait doğrusallık grafiği.....	56
Şekil 3.3. Ebeveyn öz yeterliği bağımlı değişkenine ait saçılım grafiği.....	56
Şekil 4.1. Ebeveyn öz yeterliği bağımlı değişkenine ait histogram grafiği.....	59
Şekil 4.2. Bilinçli farkındalık bağımsız değişkenine ait histogram grafiği.....	59
Şekil 4.3. Psikolojik dayanıklılık bağımsız değişkenine ait histogram grafi.....	60

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Annelerin kişisel ve demografik değişkenlere göre dağılımı.....	49
Tablo 4.1. Araştırmanın değişkenlerine ait normallik testi sonuçları.....	58
Tablo 4.2. Tüm değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler.....	60
Tablo 4.3. EÖYÖ, BİFÖ ve YPDÖ'ne ait korelasyon analizi sonuçları.....	61
Tablo 4.4. Ebeveyn öz yeterliğine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.....	62
Tablo 4.5. Ebeveyn öz yeterliğinin yaşa göre anova sonuçları.....	62
Tablo 4.6. Gelir düzeyine göre ebeveyn öz yeterliğine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.....	63
Tablo 4.7. Ebeveyn öz yeterliğin gelir düzeyine göre anova sonuçları.....	63
Tablo 4.8. Eğitim düzeyine göre ebeveyn öz yeterliğe ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri.....	64
Tablo 4.9. Ebeveyn öz yeterliğin eğitim düzeyine göre anova sonuçları.....	64
Tablo 4.10. Ebeveyn öz yeterliğin çalışıp çalışmama durumuna göre t-testi sonuçları.....	65
Tablo 4.11. Ebeveyn öz yeterliğin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları.....	66

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
EÖYÖ	: Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği
OSB	: Otizm Spektrum Bozukluğu
SPSS 20	: Statistical Package For Social Sciences 20
YPDÖ	: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

TEŞEKKÜR

Tezimin her anında sonsuz bir sabır ve hoş görüyle yanımda olan, beni hep yüreklendiren, başaracağıma olan inancını hiç kaybetmeyen, tez yazım sürecini kendisiyle deneyimlediğim için kendimi şanslı hissettiğim, akademik bilgi ve tecrübesiyle uzmanlık yolunda bana kattığı her şey için değerli tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Ayten EREN ARTAN'a;

Yüksek lisans eğitimim süresince bana kattığı değerli bilgi ve becerilerin yanısıra savunmama katılarak tezimi büyük bir özen ile inceleyip kıymetli yorumlarda bulunan, destekleyici tutumuyla tezime olan değerli katkılarından dolayı Sayın Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM'e;

Tez jürimde bulunma nezaketi göstererek, tezimi büyük bir özen ile inceleyip kıymetli önerileri ile tezime katkılarını sunan, kariyer yolculuğumun bu basamağında tüm içtenliği ile lisans eğitimim olan Pamukkale Üniversitesinden bir yüz olarak benim için ayrı bir gurur kaynağı olup, motive edici yorumları ve iyi dilekleri için Sayın Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ' ye;

Tez araştırma sürecimde bana yardımcı olan okul/özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi müdürlerine, psikolojik danışmanlarına ve araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuğa sahip annelere;

Hayatım boyunca aldığım her kararda bana hep güvenen, beni sonuna kadar destekleyen, her daim arkamda durup asla yalnız bırakmayan, bu günlere gelmemde büyük çaba ve fedakarlık gösteren canım annem Sevda AKBUĞA, babam Nurettin AKBUĞA ve en büyük şansım olan kardeşim Fazlı AKBUĞA'ya; hiç yorulmadan her gün sıcacık sesiyle bana sarılan ve her daim yanımda hissettiğim anneannem Samiye ÇANDIRLI'ya; çocukluğumdan beri kariyer yolculuğumda beni hep yüreklendiren ve destekleyen dedem Ali Osman ÇANDIRLI'ya; motivasyonumu her kaybettiğimde beni ayağa kaldıran, her koşulda ve her anımda yanımda olan, kilometrelerce öteden dahi varlığını hep hissettiğim ikizim Büsra ÇANDIRLI'ya ve her daim yanımda olup desteğini esirgemeyen başta sevgili dostum Eren CEYHAN olmak üzere bu süreçte yanımda olan tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Toplumun en temel unsuru olan aile sisteminin en önemli yapı taşı çocuklardır. Çocuk bir kadın ve bir erkeğin neslinin sürekliliğini sağlamak ve birbirleri ile olan bağlarını kuvvetlendirmesi için bir araç olarak düşünülmektedir (Ataman,2003). Anne babanın ve tüm yakınlarının kurduğu hayaller zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı bir bebek beklentisi üzerine oluşmaktadır (Şendil ve Balkan, 2005). Anne baba olmak mutluluk veren bir deneyim olmakla birlikte birçok farklı sorumluluğu da beraberinde getirmekte olduğu bilinmektedir (Çiftçi-Topaloğlu ve Gülay-Ogelman,2014).

Gelişim düzeyi normal olan bir çocuğun doğumuyla dahi ebeveynler için oldukça zorlayıcı bir süreç başlamakta ve ebeveyn rollerinin yanı sıra farklı roller ve görevler ile karşılaşmaktadır. Nitekim yetersizlik durumu olan bir çocuğun aileye katılması daha farklı rollerin sisteme eklenmesi, anne babaya farklı görevler ve sorumluluklar düşmesi ve daha fazla sorunla baş etmelerini gerektirecek durumlarla karşılaşılması ebeveynler için ek bir stres ve kaygı durumu oluşturmaktadır (Küçükler, 1997). Yörükoğlu (1998) aile yapısı ne kadar sağlam olursa olsun özel gereksinimli çocuğun aileye katılmasıyla birlikte ailede derin sarsıntılar oluşturabileceğini düşünmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip olunması durumunda kurulan hayaller ve sevinçlerin yerini üzüntüler, karmaşa, kaygı ve bir takım psikolojik problemler almaktadır.

Özel gereksinimli çocuğun doğumuyla aile fertlerinin tüm hayatları, duygu durumları ve davranışları olumsuz etkilenmektedir (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009; Özsoy ve Özyürek, 1998). Aileler çocuklarının herhangi bir yetersizlik ile dünyaya gelmesiyle suçluluk, üzüntü, yetersizlik veya inkara kadar varabilen farklı tepkiler gösterebilirler (Küçükler,1993). Özel gereksinimli çocuğa sahip annenin içerisinde geçtiği bu zorlu durumun öz yeterlilik algısını düşürdüğü (Schertz, Lester, Erden, Safren ve Githens, 2020; Weiss, Tint, Paquette-Smith ve Lunsy,2016) bu durumun annelerde görülen stres, kaygı, düşük yaşam kalitesi ve depresyon gibi psikolojik problemlerle ilişkili olabileceği saptanmıştır (Hohlfeld, Harty ve Engel,2018; Sarwar, Panatik, Rajab ve Nordin,2019).

Öz yeterliliği, bireyin yaşamını etkilediği düşünülen olay ve durumları kontrol edebilme gücüne ve bireyin gelecekte karşılaşacağı olay ve durumları

kontrol ederek yönetebilme kapasitesine ilişkin inançları olarak tanımlayan Bandura (1997) ebeveynlik uygulamalarının en önemli temellerinden birinin yeterlik inançlarının olduğunu belirtmektedir. Ayrıca anne-babanın çocuk bakımına ilişkin yeterli bilgiye sahip olması, kendi beceri ve yeteneklerine güvenmesi ve sosyal çevresinden destek göreceğine inanması gibi özellikler ebeveyn öz yeterliğini yükseltmektedir (Gözübüyük, 2015). Ek olarak; ebeveyn öz yeterlik algısı bireyin doğrudan kendi deneyimlediği ya da dolaylı olarak deneyimlediği yaşantılarından, sözel iknadan, psikolojik duygu durumundan etkilenebilmektedir (Montigny ve Lacharite, 2005).

Bir çocuğun ebeveyni olmakla birlikte anne-babaların sorumlulukları haline gelen bir takım görevler ortaya çıkmaktadır. Anne babaların bu görevleri yerine getirebilme, yönetebilme ve yürütebilme yeterlikleri hakkındaki inanç ve yargılarına ebeveyn öz yeterliği denilmektedir (Montigny ve Lacharite, 2005). Ebeveyn öz yeterlik algısı, anne-babaların çocuk yetiştirilmesine ilişkin sahip olduğu inanç ve yargılarını, çocuğun ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve çocuğun gelişimi ile ilgili etkinlikleri yerine getirebilmek için gerekli olduğunu düşündükleri ebeveyn yeteneklerini kapsamaktadır (Coleman ve Karraker, 2003; Montigny ve Lacharité, 2005; Troutman, Moran, Arndt, Johnson ve Chmielewski, 2012). Ebeveyn öz yeterlik inançları, kişinin yetkin ve başarılı bir ebeveyn olma yeteneklerine ilişkin kendi düşünce, inanç ve yargı sistemine dayanan kendine yönelik tahminleri olarak da tanımlanmaktadır (Coleman ve Karraker, 2003). Yüksek ebeveyn öz yeterlik inancına sahip ebeveynlerin anne-baba olmak ile ilgili görev ve sorumlulukları üstlenebilmek konusunda kendilerine daha fazla güvendikleri, bu konuda çaba gösterdikleri, zorlu durumlar karşısında problemin çözümüne odaklanabildikleri ve kendilerini daha az çaresiz hissettikleri belirtilmektedir (Bandura,1982; Bandura,1997). Ebeveyn öz yeterlik algısı düşük olan bireylerin ise çocukların yetersizlik düzeyi ve problem davranışları sebebiyle stres ve depresyon yaşadıkları dolayısıyla da uygun olmayan ebeveyn uygulamaları ve anne-baba davranışları gösterdikleri saptanmıştır (Yıldırım ve İlhan 2010; Weaver, Shaw, Dishion ve Wilson,2008).

Özetle ebeveyn öz yeterlik kavramı ebeveynlerin kendilerini yeterli görme düzeyi olarak ifade edilebilmekte ve ebeveyn öz yeterliği yüksek olan annelerin daha uygun olduğu düşünülen ebeveyn uygulamalarına ve anne-baba davranışlarına sahip olduğu düşünülmektedir (Coleman ve Karraker, 2000;

Luebering, 1995; Teti ve Gelfand,1991). Etkili ebeveynlik uygulamaları ve anne baba davranışları ile yakından ilgili olan başka bir değişken de bilinçli farkındalıktır. Nitekim özel gereksinimli çocukların annelerinin ebeveyn öz yeterliliklerinin bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunduğu gibi farkındalık eğitimi ile öz yeterlilik algısının yükseltilebileceği çalışmalara da rastlanmaktadır (Cachia, Anderson ve Moore, 2016; Hartley, Dorstyn ve Due, 2015; Lilly ve Tungol, 2015; Petcharat ve Liehr, 2017).

Bilinçli farkındalık (mindfulness), şimdiki anın ve yargılayıcı olmayan gözlemin farkındalığının arttığı, otomatik yanıtın azaltıldığı bir dikkat ve farkındalık eğitimidir (Kabat-Zinn, 2003). Genelde kişinin şu anda gerçekleşmekte olan olaylara yargılamaksızın kabullenici bir tutumla odaklanılması olarak tanımlanan “Bilinçli farkındalık” da bireyler uyarılar ve duyuların farkında ve bilincinde oldukları kadar düşüncelerin, duyguların, amaçların da farkında ve bilincindedirler. Bilinçli farkındalık bireyin içerisinde bulunduğu ana ilişkin deneyimine ya da şu anda gerçekleşen olaylara karşı yoğunlaştırılmış dikkat ve farkındalık becerisi olarak da tanımlanabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Mevcut ana ilişkin, açık olma, yaşanan deneyime yönelme, kabul etme, dikkatini düzenleme ve odaklanma bilinçli farkındalığın ana bileşenleridir (Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2003). Neredeyse her bireyde dikkatini odaklama ve farkında olma potansiyeli vardır ancak şu anda olanlarla ilişkili dikkati sürdürebilme ve farkında olma eğilimi ya da isteği bireyler için farklılık göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın zihinsel berraklık, odaklanma ve tarafsız kalma (Brown, Ryan ve Creswell, 2007), bireyin kendisini veya başkalarını zorlayan duygu durumlarına dayanabilme becerisi, sıkıntıya tolerans gösterme, kendisi ve başkaları ile şefkatli ve kabullenici bir tutumla ilgilenbilme becerisi (Fulton,2005), dikkat, empati ve sakinlik (Morgan ve Morgan, 2005) ve öz kontrol (Masicampo ve Baumeister, 2007) ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının psikolojik dayanıklılığı artırdığı yönünde bulgular bulunmaktadır (Benada ve Chowdhry, 2017; Engin,2019; Nila, Holt, Ditzen, Aguilar-Raab, 2016; Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011).

Psikolojik dayanıklılık; travmalar, ailesel ve sosyal ilişkilerde problemler, tehdit, sağlık sorunları, maddi sıkıntılar gibi ciddi stres etkenleri yaratan yaşamsal zorluklara karşı bireyin en iyi şekilde uyum gösterme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Newman, 2005; Tusaie ve Dyer, 2004; Hunter, 2001). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan birey pek çok olumsuz durumla baş edebilme becerisine dayanarak bu olumsuz durumlardan galip çıkabilmektedir (Luthans, Avolio, Avey ve Norman, 2007; Masten, 2001). Bireylere sıkıntıyı aşma, problemleri çözme ve hayata devam etme gücü verdiği düşünülen psikolojik dayanıklılık zorlu bir duruma katlanmanın yanı sıra zorlayıcı durumu güçlenerek yürütebilmeyi, sıkıntılı durumlar karşısında etkili bir biçimde uyum sağlayabilmeye yönelik etkin dinamik ve pozitif bir uyum süreci geçirmeyi de kapsamaktadır (Cherry, 2019; Walsh, 2003).

Werner (1995) yapılan tanımlar doğrultusunda üç değişken üzerinde yoğunlaşmakta ve bu değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı açıklayan ortak özellikler olduğunu vurgulamıştır. Bu ortak özellikler: Stres durumlarına rağmen bireyin olumlu yetkinlik halini sürdürebilmesi, olumsuz yaşam olaylarının sebep olduğu travmalardan kolay ve başarılı bir şekilde çıkabilmesi ve yüksek risk durumları karşısında dahi iyi bir gelişime sahip olmasını ifade etmektedir. Rutter (2006)'e göre ise psikolojik dayanıklılığı etkilemekte olan üç etken bulunmaktadır. Bu etkenler risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak belirtilmektedir. Bireylerin bazı risk faktörleri ile karşı karşıya kaldıktan sonra koruyucu faktörler aracılığı ile riskli durumların olumsuz etkilerinin tolere edilebilmesi ve uyum sağlayabilmesi durumu psikolojik dayanıklılığı açıklamaktadır.

Risk faktörleri, herhangi bir problem durumunun oluşması, süreklilik göstermesi ya da daha olumsuz bir durum haline gelmesi ihtimalini artıran bir olay, durum veya deneyimi içermektedir ve bireylerin zorlu durumlara karşı uyum sağlamasını güç hale getiren psikolojik, fiziksel, sosyal ve duygusal etkenleri kapsamaktadır (Benzies ve Mychasiuk, 2009; Masten, 2011; Yang, Shirayama, Zhang, Ren, ve Hashimoto, 2015). Olumsuz koşulların ve risk faktörlerinin sebep olduğu olumsuz etkileri azalttığı düşünülen veya bütün bu etkileri ortadan kaldırmaya yardımcı olduğu düşünülen etkenler ise koruyucu faktörler olarak nitelendirilmektedir (Ramirez, 2007). Stresli yaşam olaylarından kaynaklanan zorlu durumlara karşı oluşan bir direnç kaynağı olan psikolojik dayanıklılık

geliştikçe birey, olumsuz yaşam durumları karşısında güçlü ve dirençli olabilmekte; toparlanma, hedefi doğrultusunda ilerleyebilme ve başarıya odaklanma konusunda güçlenmektedir (Polatçı, İrk ve Gültekin, 2017).

İncelenen alan yazın ışığında özel gereksinimli çocukların anneleri zorlu yaşamsal durumlar ve psikolojik problemlerle karşılaşmaktadır (Akandere vd., 2009; Canarslan ve Ahmetoğlu, 2015; Küçükler, 1993; Özsoy ve Özyürek, 1998; Pelchat, Jocelyn ve Nicole, 1999). Bu zorlu durumlarla baş edebilme becerisini etkileyen psikolojik dayanıklılıkları ve bilinçli farkındalıklarının onların ebeveyn öz yeterlilikleri ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Annelerin ebeveyn öz yeterliliklerinin önemi düşünüldüğünde bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalıkla ilişkisinin incelenmesine gerek duyulmuştur. Bu araştırmada daha önce farklı örneklerde ayrı ayrı çalışmalarda aralarında ilişki olduğu bulunan ebeveyn öz yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık değişkenleri (Benada ve Chowdhry, 2017; Cachia vd., 2016; Engin, 2019; Hartley vd., 2019; Lilly ve Tungol, 2015; Nila vd., 2016; Petcharat ve Liehr, 2017; Thompson vd., 2011) özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliğini ne derecede yordadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya dâhil edilecek çalışma grubu özel gereksinimli çocuğa sahip olan anneler olarak belirlenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, özel gereksinimli çocukların annelerinin ebeveyn öz yeterliliklerinin demografik değişkenler (yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, çalışıp çalışmama durumu) açısından incelenmesi ve ebeveyn öz yeterliliklerini bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının ne derece yordadığını belirlemek amaçlanmaktadır.

1.3 Araştırma Soruları

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerinin ebeveyn öz yeterlilikleri demografik özelliklere (yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, çalışıp çalışmama durumu) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliliklerini bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları yordamakta mıdır?

1.4 Önem

Anne baba rolü çoğunlukla keyif veren bir durum olarak algılanmakta, normal gelişim gösteren bir çocuğun aileye katılmasıyla anne babalar bir takım ek

sorumluluklar almaktadırlar. Özel gereksinimli çocuğun aileye katılması ile ise bu sorumluluklar ve anne babanın üstlenmesi gereken roller daha fazla artmakta ve bu süreçte aile psikolojik problemler yaşamaktadır (Dereli ve Okur, 2008). Ayrıca özel gereksinimli çocuğun normal gelişim gösteren çocuklara kıyasla hayat boyu daha fazla desteğe ihtiyaç duyması, farklı bakım ve eğitim desteği alma gereksinimi olması, aile için maddi ve manevi farklı sorumlulukların artması göz önüne alındığında, özel gereksinimli çocuğa sahip anne-babalar normal gelişim gösteren çocuğa sahip anne babalara kıyasla daha fazla psikolojik problem yaşadığı öngörülebilir.

Hem anne hem de baba zorlu durumlar karşısında kalmaktadır ancak özel gereksinimli çocuk ile babalara kıyasla annelerin daha fazla zaman geçirdiği görülmektedir. Bunun en temel sebebinin annenin çocuğun bakımında kendini daha fazla sorumlu hissetmesidir. Çocuğun bakımını üstlenen kişi anne olduğu için özel gereksinimli çocukla daha sağlıklı bir bakım ve eğitim süreci geçirebilmeleri adına annelerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olmaları gerektiği düşünülmektedir (Heller, Hsieh ve Rowitz, 1997).

Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ile psikolojik belirtiler (anksiyete, depresyon, somatizasyon, olumsuz benlik ve hostilite) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Telef,2013). Özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın getirdiği zorlu durumlar karşısında ebeveynlerin psikolojik sağlıklarının sarsıldığı göz önüne alındığında annelerin psikolojik dayanıklılıklarının son derece önemli olduğu belirtilmektedir (Bozkurt,2019; Özbek,2018). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerden anneler bu durumdan daha fazla etkilenmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip olunması ile birlikte karşılaşılan zorluklar annelerin öz yeterlik algılarını düşürebileceği ve kendilerini yetersiz hissedebilecekleri için bu çalışma anneler üzerinde yürütülmüştür.

Bu çalışmada annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ile ilişkili demografik değişkenlerin sınanması koruyucu ve risk faktörlerin bilinmesi açısından önemlidir. Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin öz yeterliklerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca annelerin bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının ebeveyn öz yeterliklerini açıklamadaki rolünün bilinmesi, onların öz yeterliliğini artırmaya

yönelik yapılacak çalışmalara ışık tutacaktır. Resmi/özel destek eğitim kurumlarında, özel eğitim okullarında, özel eğitim alt sınıflarında ve rehberlik ve araştırma merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanların/psikologların özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile çalışırken annelerin öz yeterliklerini artırmak adına yapacakları seminerler, atölyeler ve psikoeğitimlerin kapsamını belirlemek adına öneriler sunacağı düşünülmektedir.

1.5 Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın bulguları Ebeveyn Öz Yeterli Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu'ndan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma Bolu ilinde bulunan özel gereksinimli çocuğu olan 424 anne ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma Bolu ilinde örgün eğitim gören veya özel eğitim ve rehabilitasyon desteği alan özel gereksinimli çocukların anneleri ile sınırlıdır.

1.6 Sayıtlar/ Varsayımlar

Araştırmaya katılan özel gereksinimli çocukları olan annelerin ölçme araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde, içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Ebeveyn öz yeterliği: Anne babaların çocuğun ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve çocuğun gelişimi ile ilgili etkinlikleri yerine getirebilmek için gerekli olduğunu düşündükleri ebeveyn yetenekleri ile ebeveynlik görevlerini yerine getirebilme, yönetebilme ve yürütebilme yeterlikleri hakkındaki inanç ve yargılarıdır (Coleman ve Karraker, 2003; Montigny ve Lacharite, 2005).

Bilinçli farkındalık: Bireyin mevcut anda meydana gelen olay ve durumlara yargılamaksızın kabullenici bir tutumla odaklanmasıdır (Brown and Rayan, 2003).

Psikolojik dayanıklılık: Bireylerin belirsizlik, engeller ve zorlanmalar gibi olumsuz durumla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme becerisidir. (Luthans vd., 2007).

Özel gereksinimli çocuk: Çeşitli nedenlerle gelişim özellikleri, öğrenme beceri ve eğitim yeterlikleri açısından yaşıtlarından anlamlı düzeyde farklılık gösteren çocuklardır (Eripek, 2005; Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2018).

2. KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle özel gereksinimli çocuklar ve anneleri, ebeveyn öz yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra ebeveyn öz yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar yer almaktadır.

2.1 Araştırmanın Kuramsal Temeli

2.1.1 Özel Gereksinimli Çocuk

Bazı çocuklar bedensel özellikleri ya da bilişsel yetenekleri nedeniyle akranlarından farklı olarak eğitimlerinin bireyselleştirilmesine yani özel eğitim alma gereksinimine ihtiyaç duyarlar. Bu çocuklar normların altında ya da üstünde başarı sergileyebilmektedirler. Özel gereksinimli çocukların farklılıkları zihinsel, bedensel, duygusal, sosyal, duygusal veya iletişim özelliklerinden ya da bunların herhangi bir kaçının bileşeninden meydana gelebilmektedir (Eripek, 2005). Özel gereksinim kapsamına giren yetersizlikler ise; otizm spektrum bozukluğu (OSB), işitme yetersizliği, görme yetersizliği, zihinsel yetersizlik, dil ve konuşma güçlüğü, bedensel yetersizlik ve süregelen hastalık ve ortopedik yetersizlik, çoklu yetersizlik, özel öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), üstün ve özel yetenek olarak sınıflandırılmaktadır (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2018).

Çocuğun akranlarından farklı olarak zihinsel, psikolojik, gelişimsel ve çevresel engellerin söz konusu olmasıyla çevre ile olan etkileşiminde yeterli düzeyde performans gösterememesi neticesinde bireyselleştirilmiş eğitim programına ihtiyaç duyulmaktadır. Özel eğitim uygulamalarında ki temel amaç, çocuğun yetersizliğinin çocuğun hayatında engel oluşturmasının önüne geçebilmektir. Özel gereksinimli bireylerin özel eğitim alanında uzman personellerce gerekli eğitim desteğini alması son derece kritik önem taşımaktadır (Cavkaytar,2010; Diken,2010; MEB,2014).

2.1.2 Özel Gereksinimli Çocuğun Ebeveyni Olmak

Aileye bir bebeğin katılacak olması, mutluluk ve sevinç verici bir olay olmakla beraber pek çok zorlayıcı durumu da beraberinde getirmektedir (Kiani ve Nami, 2017). Artık kadın/erkek rolü yerini anne/baba rolüne bırakmakta ve diğer

tüm hayat sorumluluklarına ebeveyn olma sorumluluğu eklenmektedir (Özşenol vd., 2003; Sivrikaya ve Tekinarslan, 2013). Normal gelişim gösteren bir çocuğa sahip olmak dahi aileler için birçok sorumluluk ve zorluk oluştururken, aileye giren çocuğun özel gereksinimli olması aileler için oldukça zorlayıcı bir sürecin başlamasına sebep olmaktadır (Cangür vd., 2013; Karaçengel, 2007; Kiani ve Nami, 2017).

Aile sisteminin işleyişi aile üyelerinin görev ve sorumlulukları dikkate alındığında özel gereksinimli bir çocuğun aileye girmesi aile sistemini olumsuz etkileyebilmektedir. Aile üyelerinin görev ve sorumluluklarını etkileyen bu durum ebeveynlerin düşünce ve duygularını olumsuz etkileyerek yoğun stres kaynağı oluşturabilmektedir (Cavkaytar, 2010; Küçüker, 1997). Çocuğun yetersizlik durumuna ilişkin çevredeki insanların olumsuz tutumlarıyla baş etme, yeterli bilgi ve donanımına sahip olmama, eğitim ve bakım masraflarının artmasıyla oluşan ekonomik zorlanmalar, diğer aile bireylerinin ihtiyaçlarına yeteri kadar cevap verememe, utanç, üzüntü, hayal kırıklığı gibi birçok durum aile üyelerine stres kaynağı oluşturabilmektedir (Bitsika ve Sharpley, 2004; Çiftçi Tekinarslan, 2010; Dumas, Wolf, Fisman ve Culligan, 1991; Dyson, 1997; Küçüker, 2001).

Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ailelerin, çocuklarının yetersizlik durumları ile başa çıkamama ve onların gelecekleri konusunda kaygılanma yaşadıkları ayrıca çocuklarının yetersizlik durumlarının kendilerinden kaynaklandığı gibi konularda suçluluk hissettikleri ifade edilmektedir (Okanlı, Ekinci, Gözüağca ve Sezgin, 2004). Özel gereksinimli çocuğa sahip aileler çocukları ile kendilerini özdeşleştirmekte, çocuklarındaki yetersizlikleri kendi yetersizlikleri olarak görmektedirler (Yıldırım ve Akçamete, 2014). Bu durum aile de suçluluk ve yetersizlik hissine sebep olmakta (Dereli ve Okur, 2008), evlilik memnuniyetleri azalmakta (Najmi, Hussain, Habib, Singh ve Akhtar 2018), yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları olumsuz etkilenmektedir (Lee, Kim, Chun, Han ve Heo, 2017).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin gelişim düzeyi normal seyreden çocuğa sahip ailelere kıyasla stres, sıkıntı ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. (Estes vd., 2009; Paster, Brandwein ve Walsh, 2009). Özel gereksinimli çocuğa sahip aileler de çeşitli psikolojik problemler görülmektedir. Bu problemler; psikotik düşünceler, stres, kaygı, suçluluk, çaresizlik, yetersizlik duyguları, umutsuzluk, depresyon ve somatik yakınmalar olarak

sıralanabilmektedir (Okanlı vd.,2004; Softa, 2013; Togay ve Güçray, 2017). Aile bireylerinin yaşadığı olumsuz duygular ve yoğun stres yalnızca kendilerinin zihinsel, fiziksel ve psikolojik sağlığını etkilemekle kalmayıp çocukları ile olan ilişkilerinin niteliğini ve özel gereksinimli çocuğun bakımına ilişkin yeteneklerini olumsuz etkilemektedir (Peer ve Hillman, 2014).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin demografik özellikleri, kültürel yapısı, ailenin büyüklüğü, anne babanın kişilik özellikleri, eşler arası uyum ve destek düzeyi, evlilik uyumu, dini inanışları, ailenin sosyoekonomik düzeyi, sosyal destek kaynakları, özel gereksinimli çocuğun cinsiyeti, yetersizlik düzeyi, ve yetersizliğin türü, gibi etmenler ailelerin özel gereksinimli çocuğa uyum sürecini ve ona verdiği tepkileri etkilemektedir (Hallahan ve Kaufmann, 1994; Kurt, 2001). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailenin yukarıda belirtilen tüm bu özellikleri yetersizliğe sahip çocukların ebeveynlerinin yetersizliği ilk fark edişi, çocuğun yetersizliğine karşı geliştirdiği tepkileri, yetersizlik durumuna uyum sürecini, beklentilerini, tutumlarını ve yaşadığı stresi ve nihayetinde yaşam kalitesini belirlemektedir. Bu kavramların her biri temelde ailenin özelliklerinden etkilense de her biri kendi içerisinde birbirleriyle bağlantılıdır ve birbirini etkilemektedir (Cavkaytar, 2010).

2.1.3 Ailenin Tepkileri

Kubler-Ross tarafından 1969 yılında geliştirilen aşama modeli araştırmacılar tarafından en çok benimsenen model olarak ele alınmaktadır (Smith, Gartin, Murdick ve Hilton, 2006). Duncan (1977), Kubler-Ross'un ölüm karşısında verilen tepkileri tanımlayan yas tutma aşamalarını, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları sürece uygun olarak uyarlamıştır. Anne babaların özel gereksinimli çocuğa sahip olma durumuna uyum sürecinin incelendiği birçok araştırmada da aile tepkilerinde bu modelin benimsendiği görülmektedir (Hallahan ve Kauffman, 1994). Anne babaların geçirdiği bu süreç 3 evrede incelenmektedir. Bu evreleri oluşturan aşamalar sırasıyla; şok, inkar, depresyon, karmaşa, suçluluk, kızgınlık, pazarlık etme, kabul ve uyum olarak ifade edilmektedir (Blacher,1984). Bazı ebeveynler bu süreci kısa bir süre zarfı içerisinde tamamlayarak duruma uyum sağlarken, bazı anne babaların kabul ve uyum aşamasına ulaşması uzun yıllar alabilmektedir (Kaner, 2009). Ebeveynlerin bu süreçte içinden geçtiği aşamalar benzerlik gösterebilir bazı zamanlarda

ebeveynler bu aşamalar arasında gidip gelebilmekte ya da ebeveynlerin belli bir aşamada takılabildiği gözlenmektedir.

Ailenin özel gereksinimli çocuğa sahip olduğunu öğrendiğinde yaşadığı birinci evrede şok, inkar ve depresyon bulunmaktadır. Aile özel gereksinimli çocuğun aileye katılacağını ilk öğrendiklerinde bu durumu beklemedikleri ve hazırlıklı olmadıkları için şok tepkisi olarak adlandırılan çaresizlik, aşırı ağlama ve duygusal krizler ile karşı karşıya kalmaktadırlar. İlk şok atlatıldıktan sonra ise bazı anne babalar çocuğun durumunu görmezden gelme eğilimine girerek mevcut durumdan kaçınarak çocuğun özel durumunu inkar edebilmektedirler. İnkâr aşamasında aile bireysel işleriyle fazla meşgul olarak, çocuğun sorunlarıyla ilgilenmeye vakit bulamayarak veya çocuğunun normal olduğuna ilişkin bir kanıt aramak amacıyla bütün uzmanları dolaştıkları gözlemlenebilmektedir. Aradığı cevapları bulamadığında ve çocuğun özel durumunun farkına varmaya başladığında ebeveynler mutsuzdurlar, normal çocuk düşüncesinin kaybolmasıyla yoğun yas duygusu yaşamakta ve depresyona girebilmektedirler (Diken, 2010; Varol, 2010).

İkinci evrede ise kızgınlık, suçluluk ve karmaşa bulunmaktadır. Özel gereksinimli çocuğa sahip olmak aile bireylerinin görev ve sorumluluklarını önemli derecede arttırmakta hem maddi hem manevi olarak aileyi bu durum oldukça zorlamaktadır. Bu durum pek çok ailede kızgınlık tepkilerine sebep olabilmektedir. Bir yandan bu tarz olumsuz duygu ve düşünceleri deneyimlerken, öte yandan çocuklarını sevmekte ve çocukları için çaba göstermek istedikleri bilinmektedir. Bu durum ailede duygu ve düşünce karmaşasına sebebiyet vermektedir (Cavkaytar, 2010; Diken, 2010; Varol,2010).

Bu evrede kızgınlık iki farklı şekilde kendini gösterebilmektedir. Birinci olarak ‘niçin ben’ sorusu ile yaşanan kızgınlıktır. Ebeveynler devamlı ‘neden bu başımıza geldi’ sorusunu cevaplamaya çalışmakta ve genelde kendini sorumlu tutmaktadır. Bulduğu nedenler ise gerçekçi olmayabilmektedir. Dolayısıyla bazen aile çocuklarının durumunu geçmişte yaşadıkları bir olayın veya gerçekleştirdikleri bir davranışın Tanrı tarafından cezalandırılması veya hamilelik esnasında yaşanmış herhangi bir sebebe bağlayarak kendilerini suçlayabilmektedirler. İkinci bir tür olarak ise çocuğun tanısını koyan uzmanlara, çocuğun eğitimcilerine problemin kaynağıyla ilişkili olmayan bir başkasına yöneltilen kızgınlıktır. Ebeveynler tanı koyan doktora, erken müdahale hizmeti

veren merkezlere veya eğitimcilere öfkelerini yöneltebilmektedirler (Cavkaytar, 2010; Diken,2010; Varol,2010).

Ailenin geçirdiği tüm zorlu aşamalardan sonra üçüncü evre olarak nitelendirilen pazarlık, kabul ve uyum süreci gelmektedir. Pazarlık aşamasında artık aile için asıl önemli olanın çocuklarının normal gelişim gösteren çocuklar ile paralel hale gelmesi olduğu gözlemlenmektedir. Aile çocuğun özel gereksinim durumunu ortadan kaldırmanın yollarını aramaktadır. Bu durumun sağlanması için aile herkes ile pazarlığa girebilmektedir; bu kişiler bir bilim adamı, uzman hatta dini otorite figürleri olabilmektedir (Varol,2010).

Son olarak ise anne babalar ulaşılması güç ancak özel gereksinimli çocuk için en olumlu etkide bulunacak olan kabul ve uyum aşamasına gelmektedirler. Kabul ve uyum aşamasında ebeveynlerin çocukları adına bir şeyler yapmaya çalışması, çaba göstermesi ve yaşamını özel gereksinimli çocuğa göre düzenlemesi beklenmektedir. Bu aşamada anne babalar çocuğunu tanıma, ihtiyaçlarına cevap verme ve problemlerine çözüm bulmak için çaba göstermeye başlayarak uzmanlar ile işbirliği yapmaya başlamaktadır (Cavkaytar,2010; Diken, 2010; Varol, 2010).

Ayrıca ebeveynlerin bireysel farklılıkları aile tepkilerini etkilemektedir. Anne-babanın kişilik özellikleri, dini inanışı, yaşı, sosyoekonomik düzeyi, eğitim seviyesi, mesleği, psikolojik sağlığı, sosyal destek kaynakları, çocuğun tanısı, yetersizlik türü ve yetersizlik derecesi gibi birçok faktör ailenin tepkilerini ve tepkilerinin yoğunluğunu etkilemektedir (Cangür vd., 2013; Cavkaytar, Batu ve Çetin, 2008; Kiani ve Nami, 2017; Özşenol vd., 2003). Ebeveynler kabul aşamasına kadar yaşadıkları bu süreçler ile tek başına baş edemeyebilirler ve psikolojik bir destek almaları gerekebilmektedir. Bu süreç ebeveynlerin hayatlarında oldukça önemlidir ve ciddiye alınması gerekmektedir. Bu kritik süreci ne kadar çabuk atlattırlarsa enerjilerini içerisinde bulundukları olumsuz durum ve duygular ile baş etmeye çalışmak yerine çocuklarının gelişimine ve eğitimine harcayabilmeleri mümkün olmaktadır (Varol,2006).

2.2 Ebeveyn Öz Yeterliği

Bandura (1994) öz yeterliği, kişinin belli bir durumda gerekli etkinlikleri düzenleyip başa çıkabilme potansiyeline ilişkin kendine ilişkin inanç ve yargısı olarak tanımlamaktadır. Öz yeterlik kişinin yaşamını etkileyen olayları kontrol edebilme gücüne ve gelecekte karşılaşılabileceği olay ve durumları kontrol etme ve

yönetebilme kapasitesine ilişkin inançlarıdır (Bandura,1977; Bandura,1999). Senemoğlu (2005) için öz yeterlilik; kişilerin yaşadığı problemlerin, karşılaştıkları zorlu durumların üstesinden gelebilmede ne kadar başarılı olabileceklerine ilişkin kendilerine yönelik yargı ve inançlarıdır. Öz yeterlik, bireyin bir işi başarabilmek adına ihtiyaç duyduğu beceri ve bilgi birikimine sahip olduğu konusundaki düşünceleri şeklinde de ifade edilmektedir (Kurbanoglu, 2004).

Algılanan öz yeterlik, bireyin ileriye dönük durumlar ile baş etme becerilerinde, ihtiyaç duyduğu davranış biçimlerini organize etme ve gerçekleştirmelerine ilişkin bireysel yeteneklerine olan inancı şeklinde tanımlanmaktadır. Bu durumda bireyin kendini yeterli hissetme düzeyi ile eylemi gerçekleştirme olasılığı ilişkili olarak görülmektedir (Arseven, 2016; Bandura, 1982). Öz yeterlik kavramında kişinin önceki deneyimleri ve çevresinden aldığı geri bildirimler yolu ile oluşan öznel yargılarına ve sahip olduğu kaynaklara gerçekte sahip olduğu beceri ve yeterliklerden daha fazla güvenmesi dikkat çekmektedir (Çorbacı-Serin ve Girli, 2012).

Öz yeterlik, bireyin içinde bulunduğu değişken koşullara göre farklılık gösterebilmektedir (Wood ve Bandura,1989). Dolayısıyla benzer yeteneklere sahip bireylerin yeteneklerini, becerilerini ve yeterliklerini ne derece iyi kullanabildikleri ile ilişkili olarak değişebilmektedir. Öz yeterliği düşük olan birey, karşılaştığı fırsatlar karşısında dahi kendisini yetersiz olarak algılayabilmektedir (Bandura, 1986).

Bireylerin öz yeterlik inançları Bandura (1997)'ya göre dört temel kaynaktan etkilenmektedir. Bu kaynaklar:

Doğrudan Yaşantılar: Bireyin öznel deneyimlerinden oluşmakla birlikte bireyin öz yeterlik algısını en çok etkileyen kaynak olduğu düşünülmektedir. Bireyin yaşadığı başarılı deneyimler öz yeterlik algısını kuvvetlendirirken yaşadığı olumsuz yaşantılar öz yeterlik algısının zayıflamasına sebep olmaktadır (Bandura, 1994; Demir ve Maskan, 2012; Karataş ve Öztürk 2009; Kotaman, 2008; Pajares, 2003; Snyder ve Lopez, 2002).

Dolaylı Yaşantılar: Doğumdan itibaren model alma yoluyla birey birçok yeni davranış ve bilgi edinmektedir. Dolayısıyla birey başkalarının yaşadığı olumlu ya da olumsuz davranışlardan ve bu davranışların sonuçlarından etkilenmekte ve model alarak öğrenmektedir (Snyder ve Lopez, 2002). Bunun yanı sıra birey sosyal karşılaştırma yoluyla da başkalarının yeteneklerini

inceleyerek kendi yeteneklerini değerlendirebilmektedir. Bu değerlendirme sonucunda da bireyin öz yeterlik algısı değişebilmektedir (Muretta, 2005). Ayrıca sosyal öğrenme kuramına göre, gözlemci üzerinde model aldığı kişinin etkisi ne kadar büyük ise öz yeterlik algısının da o kadar etkilendiği düşünülmektedir. Birey kendisine benzeyen kişilerin başarılarını, çabalarını ve performansına tanık oldukça, bireyin kendi öz yeterlik inancı da artmaktadır (Bandura, 1986). Ancak dolaylı yaşantıların doğrudan yaşantılara göre bireyin öz yeterliğini daha az etkilediği bilinmektedir (Bandura, 1986; Snyder ve Lopez, 2002).

Sözel İkna: Bireyin yaşadığı toplumda insanların onun hakkındaki düşünceleri, görüşleri, söylemleri bireyin öz yeterlik algısını etkilemektedir. Birey görevlerini ve sorumluluklarını başarıyla tamamlayacağına ikna edildiğinde büyük bir çaba göstermek için harekete geçmekte ve karşısına çıkan güçlüklerde pes etmediği görülmektedir (Bandura, 1997). Ancak gerçekçilikten uzak, bireyin yetenek ve maksimum performansının üzerinde söylemler üzerine birey tüm çabasına rağmen başarısızlık ile sonuçlandığı zaman öz yeterlik algısı olumsuz etkilenmektedir. Bireyin bu durumdan etkilenme düzeyi geri bildirim veren kişinin uzmanlığı ve güvenilirliğine ve geri bildirimin gerçekçi olmasına göre değişmektedir (Arseven, 2016; Snyder ve Lopez, 2002).

Fizyolojik ve Duygusal Durum: Bireyin öz yeterlik inancının bireyin sergilediği herhangi bir davranış esnasında, psikolojik ve duygusal durumların eşlik ettiği somatik tepkiler ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin hem fiziksel hem de duygusal olarak sağlıklı hissetmesi, eylemi başarma ihtimalini artırmaktadır (Snyder ve Lopez, 2002). Bireyde kaygı, stres ve depresyon halinde görülen duygusal tepkiler başarısızlığa sebep olarak bireyin öz yeterlik algısını olumsuz etkileyebilmekte ancak pozitif ruh halinin bireyin öz yeterlik algısını kuvvetlendirdiği söylenebilmektedir (Arseven, 2016; Muretta, 2005).

Sosyal öğrenme kuramı kişinin güdülenmesi için üç temel etken bulunduğunu söylemektedir. Bunlardan biri, bireyin hedefe ulaşma isteği, ikincisi birey için ulaşmak istediği hedefin ne kadar önemli ve değerli olduğu ve üçüncüsü bireyin yapılacak işe yönelik tutum ve tepkileridir. Birey hedefine ulaşma inancı yüksek olup ve hedefinin değerine anlamlı ve olumlu tepkiler verdiğinde bireyin öz yeterlik duygusunun geliştiği düşünülmektedir (Kiremit, 2006).

Bandura (1997), ebeveynlik uygulamalarının en önemli temellerinden birinin yeterlik inançlarının olduğunu belirtmektedir. Anne-babanın çocuk

doğmadan önce ebeveyn olmak ile ilgili bilgi birikimi, ebeveyn olmak ile ilgili deneyimleri, anne-babanın çocuğun bakımı ile ilgili sosyal çevresi tarafından onaylanması ve olumlu ruh halinin sürdürülebilmesi gibi etkenler ebeveyn öz yeterlik algısının gelişmesini etkilemektedir. Ebeveyn öz yeterliği ebeveynlerin hayatlarını etkilediği düşünülen olay ve durumları kontrol edebilme güçlerine ilişkin inanç ve yargıları olarak da tanımlanabilmektedir (Bandura ve Wood, 1989). Ayrıca anne-babanın çocuk bakımına ilişkin yeterli bilgiye sahip olması, kendi beceri ve yeteneklerine güvenmesi ve sosyal çevresinden destek göreceğine inanması gibi özellikler ebeveynlerin öz yeterliliğini yükseltmektedir (Gözübüyük, 2015). Ek olarak; ebeveyn öz yeterlik algısı bireyin doğrudan kendi deneyimlediği yaşantılarında ve/veya dolaylı olarak deneyimlediği yaşantılarından, sözel iknadan, fiziksel sağlığından ve psikolojik duygu durumundan da etkilenmektedir (Montigny ve Lacharite 2005).

Bir çocuğun ebeveyni olmakla birlikte anne-babaların sorumlulukları haline gelen birtakım görevler ortaya çıkmaktadır. Anne babaların bu görevleri yerine getirebilme, yönetebilme ve yürütebilme yeterlikleri hakkındaki inanç ve yargılarına ebeveyn öz yeterliği denilmektedir (Montigny ve Lacharite, 2005). Ebeveyn öz yeterlik algısı, ebeveynlerin çocuk yetiştirilmesine ilişkin sahip olduğu inanç ve yargılarını, çocuğun ihtiyaçlarını karşılayabilmek ve çocuğun gelişimi ile ilgili etkinlikleri yerine getirebilmek için gerekli olduğunu düşündükleri ebeveyn yeteneklerini kapsamaktadır (Coleman ve Karraker, 2003; Troutman vd., 2012).

Ebeveynlik algısının, ebeveynlerin kişilik özellikleri, çocukların özellikleri, ebeveynlerin sahip olduğu ya da olamadığı sosyal destek kaynakları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Belsky, 1984). Kişinin ebeveyn öz yeterlik inançları da kişinin yetkin ve başarılı bir ebeveyn olma yeteneklerine ilişkin kendi düşünce, inanç ve yargı sistemine dayanan kendine yönelik tahminleridir (Coleman ve Karraker, 2003). Özetle ebeveyn öz yeterlik kavramı ebeveynlerin kendilerini yeterli görme derecesi olarak ifade edilebilmektedir.

Ebeveynlerin, ebeveynlik rollerinde kendilerini yeterli görebilmeleri adına sahip olmaları gereken üç temel etmen olduğu düşünülmektedir. Bu etmenler; çocuğun bakımına ilişkin yeterli bilgi birikimine sahip olmak, ebeveynlik görev ve sorumluluklarını yerine getirebilmek adına ebeveynin kendisine güvenmesi ve ebeveynin çocuğun gelişimi ve davranışlarına ilişkin çabalarının sosyal çevresi

tarafından desteklenebileceğine ilişkin inancıdır. Öz yeterlik algısı yüksek olan ebeveynlerin bu üç etmene de sahip olduğu görülmektedir (Coleman ve Karraker, 1997; Grusec, Hastings ve Mammone,1994).

İlk defa anneliği deneyimleyen yeni doğan anneleriyle yapılan bir araştırma da annelerin bebek bakımına ilişkin inançlarının ebeveyn öz yeterlik algısı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Uygun ebeveyn beceri ve davranışları ile algılanan ebeveyn öz yeterliği arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Luebering, 1995). Ayrıca öz yeterliği yüksek olan annelerin daha uygun olduğu düşünülen ebeveyn uygulamaları gerçekleştirdikleri ve anne baba davranışlarına ilişkin öngörü sağladığı saptanmıştır. Uygun olduğu düşünülen ebeveyn davranışları; güven verici, destekleyici ve hoşgörülü bir tutuma sahip olma, çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olma, çocuğun davranış problemlerine ilişkin doğru tutum sergileyebilme, aktif ebeveyn başa çıkma yönelimlerini kullanabilme, ebeveyn rollerinden zevk alma, doğrudan ebeveyn-çocuk etkileşimine aktif ve pozitif katılma gibi tutum ve davranışları içermektedir (Coleman ve Karraker, 2000; Teti ve Gelfand,1991).

Annenin bedensel ve psikolojik sağlığı, toplumsal onay durumu, rol model aldığı kişinin ebeveynlik özellikleri, anne olmadan önce çocuk bakımına ilişkin bilgi ve tecrübesi ebeveyn öz yeterlik gelişimini etkilemektedir. Ebeveyn öz yeterliği yüksek olan annelerin kendi ebeveynlik becerilerine olan güveni ve inancının, çocukları ile kurduğu iletişimin olumlu ve kaliteli olabilmesi için çocuklarına yeterli miktarda uyaran sağlayabilmelerine yardımcı olduğu görülmektedir. (Kılıçarslan, 2007; Montigny ve Lacharite, 2005). Yüksek ebeveyn öz yeterliği çocuk üzerinde olumlu etkiler yaratırken, düşük ebeveyn öz yeterliğinin de çocuk üzerinde olumsuz etkiler yaratması kaçınılmaz olmaktadır. Annenin çocuğa karşı olan olumsuz tutum ve tavrı çocuğun davranış problemlerini çözmedeki başarısızlık deneyimi de düşük öz yeterlik algısından kaynaklandığı düşünülmektedir (Büyüktaşkapu, 2012; Coleman ve Karraker, 2003). Bununla birlikte anne babanın ebeveyn öz yeterliğinin yüksek olmasının ise çocukların ihtiyaç ve isteklerine karşı daha özenli ve doğru yaklaşımların belirlenmesinde, anne baba çocuk arasındaki etkileşimin kalitesinde, çocuğun bakımı ile ilgili görev ve sorumluluklarda başarı duygusunun hissedilmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Kılıçarslan, 2007).

Anne-babaların ebeveyn öz yeterlikleri; bilişsel, davranışsal, duygusal ve çevresel etmenlerden etkilenmektedir (Bandura, 1977). Anne babanın kendi ebeveynleri ile yaşamış olduğu etkileşimler, içinde yaşadığı çevrenin ebeveynlik uygulamaları, toplumun çocuğa ilişkin inanç ve tutumları, sosyal destek kaynakları ve eğitim seviyesi ebeveyn öz yeterliklerini etkilemekle birlikte anne babanın çocukları ile olan ilişkisine yansımaktadır (Aksoy ve Diken, 2009; Özkul, 2015). Alan yazını ışığında yüksek ebeveyn öz yeterlik algısına sahip ebeveynlerin anne baba olmaya ilişkin görev ve sorumlulukları üstlenebilmek konusunda kendilerine daha fazla güvendikleri, daha fazla çaba gösterdikleri, zorlu durumlar karşısında problemin çözümüne odaklanabildikleri ve kendilerini daha az çaresiz hissettikleri belirtilmektedir (Bandura, 1982; Bandura, 1997). Ebeveyn öz yeterlik algısı düşük olan bireylerin ise çocukların yetersizlik düzeyi ve davranış problemleri sebebiyle strese maruz kaldıkları ve depresyon yaşadıkları dolayısıyla da uygun olmadığı düşünülen ebeveyn davranışları gösterdikleri saptanmıştır (Yıldırım ve İlhan, 2010; Weaver vd., 2008).

2.2.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerin Ebeveyn Öz Yeterliğı

Öz yeterlilik kuramı (Bandura 1982;1997) açısından bakıldığında, ebeveyn öz yeterliliğı yüksek olan ebeveynlerin ebeveynlik ile ilgili görev ve sorumlulukları üstlenme konusunda kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olduğu, daha fazla çaba gösterdikleri, karşılaşılan zorlu durumların çözümüne odaklanabildikleri ve daha az çaresizlik hissettikleri ifade edilmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterlik düzeylerinin önceki başarılı deneyimler, kendileri ile benzer özelliklere sahip diğer bireylerin başarı örnekleri, çevreden aldıkları tepkilerin biçimi ve sosyal destek kaynaklarının varlığı ile pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla bu ebeveynlerin daha az olumsuz duygu ile karşılaştıkları, problemler karşısında daha etkin baş edebildikleri düşünülmektedir (Çorbacı-Serin ve Girli 2012; Yıldırım ve İlhan 2010). Öte yandan düşük ebeveyn öz yeterliğine sahip ve baş etme becerileri yetersiz olan anne babaların ise; çocuklarının yetersizlik düzeyi ve davranış problemlerinden dolayı stres ve depresyon yaşadıkları, bu sebeple uygun olmadığı düşünülen ebeveyn tutum ve davranışları gösterdikleri görülmektedir (Yıldırım ve İlhan 2010; Weaver vd., 2008).

Emerson, Hatton, Llewellyn, Blacker ve Graham (2006) anneler ile yürüttükleri karşılaştırmalı çalışmada zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip annelerin, gelişim düzeyi normal seyreden çocuğa sahip annelere göre daha az mutlu oldukları belirtilmiştir. Ayrıca zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip annelerin benlik saygıları ve öz yeterlik algılarının daha düşük düzeyde olduğunu belirtmektedirler. Beck, Daley, Hasting ve Stevenson (2004) yaptıkları çalışmada annelerin normal gelişim gösteren çocuklarına karşı ebeveyn yeterlik algılarının yüksek olduğu ancak özel gereksinimli çocuklarına karşı daha olumsuz tutum sergiledikleri ve ebeveyn yeterlik algılarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterlikleri ile psikolojik durumları arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Telef, 2013). Kaner (2007) tarafından yapılan araştırmada ise, normal gelişim gösteren çocuğa sahip olan ebeveynlerin, özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlere kıyasla öz yeterlik inançlarının daha yüksek olduğu ve çocuklarının davranış problemlerinden daha fazla rahatsızlık duysalar bile daha olumlu yöntemler kullanarak baş etmeye çalıştıkları belirtilmektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin sosyal destek düzeyleri ile yeterlik algıları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Seybold, Fritz ve MacPhee, 1991). Sarwar vd. (2019) OSB tanılı çocuğa sahip anneler ile yürüttüğü çalışmada annelerin öz yeterliklerinin sosyal destek, yaşam doyumu, algılanan stres ve iyimserliklerini yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Lloyd ve Hastings (2009), zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip annelerin olumsuz psikolojik duruma sahip oldukları ve öz yeterlilik algı düzeylerinin düşük seviyede olduğunu ayrıca, çocuklarının gösterdiği davranış problemleri ile annelerin öz yeterlik algı düzeyleri ve stres düzeylerinin ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Kuhn ve Carter (2006) ise OSB tanılı çocuğa sahip annelerin çocuklarıyla ilişkili suçluluk duyguları yaşadıkları ve bu suçluluk duygusunun ebeveyn öz yeterlik algıları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alan yazınına bakıldığında ebeveyn öz yeterliği ve ebeveynlerin psikolojik durumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ebeveynlerin öz yeterliği yükseldikçe stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin düştüğü; zihinsel sağlık durumları ve aile uyumlarının yükseldiği görülmektedir (Çorbacı Serin ve Girli 2012; Gülay Ogelman ve Çiftçi 2014; Uyanık Balat ve Yılmaz 2014). Özel gereksinimli çocuğa sahip aileler hayal kırıklığı, mutsuzluk, gelecek kaygısı ve

stres gibi psikolojik problemler yaşamakta ve ebeveyn rollerinde kendilerini yetersiz hissedebilmektedirler (Cavkaytar, 2010; Heath, Curtis, Fan ve Mcpherson, 2015; Varol, 2010). Dolayısıyla özel gereksinimli çocuğa sahip anne-babaların yaşadıkları zorlu durumlar ile başa çıkabilmeleri ve normal yaşamlarına devam edebilmeleri için ebeveyn öz yeterliği son derece önemlidir (Strnadova, 2006).

2.3 Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness) genelde bireyin şu anda meydana gelen olay ve durumlara karşın yargılamaksızın kabullenici bir biçimde odaklanması olarak tanımlanmaktadır. Bireyin içinde bulunduğu ana ilişkin deneyimine ya da andaki gerçekliğe ilişkin yoğunlaştırılmış bir dikkat ve farkındalık hali (Brown ve Ryan, 2003) ve bireyin yaşananları olduğu şekliyle kabul etmesi, iç dünyasında ve dışarıda olup bitenin farkında olabilmesi durumudur (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık halinde bireylerin uyarılar ve duyuların bilincinde oldukları kadar düşüncelerin, duyguların ve niyetlerin de bilincinde oldukları belirtilmektedir.

Türkçe literatürde mindfulness kavramının karşılığı olarak kullanılan sözcüklerde ortak bir görüşe varılamadığı görülmektedir. Uzun (2019) mindfulness kelimesinin Türkçe karşılığı olarak farkındalık kelimesini önerirken farkında olmak eyleminin mindfull olmaya, farkındalık kelimesinin ise mindfulness kavramına karşılık geldiğini belirtmektedir. Ancak yaygın olarak mindfulness kelimesine karşılık gelen bilinçli farkındalık kelimesi kullanılmakla beraber bilgece farkındalık, kendinelik, yargısız farkındalık gibi kavramların da kullanıldığına rastlanılmaktadır (Güldal, 2016). Bilinçli farkındalık kavramının kökeni ise 2500 yıl öncesine dayanan Budist psikolojine ait olan ‘sati’ kavramıdır. Sati; dikkat, hatırlama ve farkındalık anlamına gelmektedir (Germer, 2005).

Kabat Zinn’in (1994) bilinçli farkındalık tanımı bilerek amaçlı bir şekilde şimdide kalarak ve yargılamadan, belirli bir şekilde dikkatini vermektir. Kendini gözleme, dikkatli davranış ve sorgulamadan oluştuğu belirtilen sistematik bir süreç yoluyla, bireyin bütün varlığıyla daha çok temas etmenin uygulamalı bir yolu olan bilinçli farkındalık (Kabat-Zinn, 2005); esnek, açık ve meraklı bir tutumla dikkati yöneltme hali olarak ifade edilmektedir (Harris, 2018). Dikkatsizlik (mindlessness) ise dalgınlık ve umursamazlık hali, göreceli olarak bilinçli farkındalığın yokluğu durumu olarak belirtilmektedir. Ayrıca dikkatsizlik bireyin; bir düşünceye, duyguya, yanlış olduğunu düşünerek kabul etmediği bir

algıya ve güdüye dikkatini yoğunlaştırmayı ya da kabul etmeyi reddetmesidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalıkta birey canlı, açık ve net olan anlık deneyimleri ve fonksiyonları yakalarken tam aksi olan dikkatsizlikte ise, birey otomatik davranışlarının ve alışkanlıklarının noksan bir biçimde farkında olmasıdır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017).

Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) bilinçli farkındalığın 3 temel boyuttan oluştuğunu ifade etmektedirler. Bu boyutlar niyet, dikkat ve tutumdan oluşmaktadır. Kabat Zinn'in tanımındaki bilerek, amaçlı olmak niyet olarak, dikkat vermek dikkat olarak ve dikkatini vermenin yargılamadan belirli bir şekilde yapılması ise tutum olarak nitelendirilmektedir. Anda olmak ve dikkatini odaklamak için bireyin geliştirdiği tutumlar oldukça önemli olarak görülmektedir.

Bu tanımlar bilinçli farkındalık için üç önemli nokta olduğunu göstermektedir. İlk olarak bilinçli farkındalık düşünme sürecinden öte bir bilinç halini ifade etmektedir. Düşüncelerle boğuşmak ve kaybolmak yerine, mevcut deneyimlere odaklanmayı gerektirmektedir. İkinci olarak, bilinçli farkındalık belli bir tutumu içermektedir. Bu tutum açıklık ve merak olarak belirtilmektedir. Gerçekleştirilmekte olunan şey güç, sıkıcı veya acı verici dahi olsa o şeyden kaçmak yerine ona karşı açıklıkla ve merakla yaşamak gerekmektedir. Son olarak, bilinçli farkındalık esnek bir dikkatlilik gerektirmektedir, yani bilinçli bir biçimde, deneyimlere doğrudan dikkat yöneltmeyi gerektirmektedir (Harris, 2018).

Bilinçli farkındalık, bireyin deneyimlediği şeyleri olduğu gibi görmesine ve yargısızca kabul etmesine, kendi benliğine ilişkin acı verici meşguliyetlerini azaltmasına, yaşamındaki anların çeşitliliğini deneyimlemesine destek olmaktadır. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık, bireyin davranışlarından yola çıkarak yaptığı çıkarımlardan ziyade resmin bütününe odaklanarak günlük kararlarında daha akıllıca davranabilmesi için bireyi özgür kılmaktadır (Özyeşil, 2011). İnsanların, kendi etraflarında olan olayları düşünmek yerine, geçmişte olan olayları, gelecekte olabilecekleri ya da asla olamayacakları düşünürken çok fazla zaman harcamaları şimdiki an ile temasa geçmeyi gerektiren bilinçli farkındalığın önünde engel teşkil etmektedir (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

Bilinçli farkındalık hatırlamayı da içerisinde barındırmaktadır, ancak geçmiş anlarda, anılarda takılı kalmak anlamına gelmemektedir. Hatırlamakla kastedilen dikkati ve farkındalığı kabullenici ve içten bir biçimde anda tutmaya tekrar tekrar yöneltmek anlamına gelmektedir. Kişi yaşadığı olayları farkında

olmadan geçmiş yaşantılarıyla bağlantı kurarak ve etkisinde kalarak detaylandırır ise kendi öznel gerçekliği yanıltıcı olabilir; bu durum ise gereksiz bir acı ve ızdıraba sebep olabilmektedir (Germer, 2005).

Bilinçli farkındalık bireyin mevcut anda meydana gelen olay ve durumlara karşı daha az tepki göstermesine yardımcı olan bir beceri ve olumlu olumsuz bütün deneyimler ile temasta olma yolu olarak görülmektedir. Şimdiki anla temasını kaybeden ve bilinçsizce otomatikleşmiş bir şekilde yaşamakta olan bireylerin, başka yerde olmaya odaklanarak zorlu duygusal deneyimlerden kaçındıkları görülmektedir (Hayes, Levin, PlumbVillardaga, Villatte, ve Pistorelloet, 2013). Bilinçli farkındalığın artması yoluyla bireylerin acıları ve rahatsız edici duyguları azalmakta iyi oluş düzeyi artmaktadır. Uyanmak ve şu anda meydana gelen olay ve durumların farkına varmak olarak da tanımlanan bilinçli farkındalık sürecinde bireylerin dikkatinin geçmiş yaşantılar ve gelecekle ilgili düşünceler ile meşgul olmayacağı, mevcut anda olan biteni inkar etmeyeceği veya yargılamayacağı, dolayısıyla kişinin tamamıyla şimdiki anda olacağı anlamına gelmektedir (Ögel,2015). Çeşitli şekillerde uygulanabilen bilinçli farkındalık pratiklerinin her biri düzenli olarak uygulanma, tekrar etme ve hayata entegre etmeyi gerektirmektedir (Didonna, 2009).

Bireyin çocuğuna ve ebeveynliğine, belirli bir şekilde kasıtlı olarak şimdi ve burada iken yargılamaksızın dikkat etme yeteneği ise dikkatli ebeveynlik olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn 1997; Langer ve Moldoveanu, 2000). Dikkatli ebeveynlik bir farkındalık eğitimi şeklindedir ve bu eğitim ile ebeveynler çocuklarına yargılamaksızın dikkat etmeyi, çocukları ile içinde bulundukları anın farkındalığını artırmayı ve çocuğa karşı otomatik (olumsuz) tepkileri azaltmayı öğrenmektedirler (Bögels, Lehtonen ve Restifo, 2010). Ayrıca günlük farkındalık pratikleri yaparak ebeveynlere kendilerine bakmayı ve ailelerine sakinlik kazandırma becerisi öğretilmektedir. Ebeveynliğe yönelik bu şimdi ve burada merkezli, şefkatli ve yargılayıcı olmayan yaklaşımın benimsenmesi, ebeveynler ve çocuk arasında daha olumlu etkileşimleri ve aralarında daha olumlu bir ilişkiyi teşvik edebilmektedir (Coatsworth, Duncan, Greenberg ve Nix, 2010; Duncan, Coatsworth ve Greenberg 2009a; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix ve Greenberg 2015).

Bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynlerin, çocuklarıyla etkileşime girdiklerinde şimdiki anın daha çok farkında oldukları için çocuklarının

davranışlarına ve bu davranışlara karşı kendi bilişsel ve duygusal tepkilerine daha fazla dikkat ettikleri düşünülmektedir. Ayrıca, çocuklarıyla etkileşimlerinde ortaya çıkabilecek duyguları daha iyi düzenleyebilmekte ve ebeveynlik stresiyle daha iyi başa çıkabilmektedirler (Bögels vd., 2010; Bögels ve Restifo 2014; Duncan vd., 2009a). Dolayısıyla çocuklarına karşı daha az tepkisel bir duruş benimseme ve ebeveyn-çocuk etkileşimleri sırasında ortaya çıkabilecek otomatik ve uyumsuz döngüleri kesintiye uğratmalarına izin veren daha etkili ebeveynlik uygulamaları kullanma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Bögels vd., 2010; Dumas, 2005; Duncan vd., 2009a). Dahası ebeveynlerin farkındalık becerilerinin yüksek olmasının ve özellikle dikkatli ebeveynliğin daha olumlu ebeveynlik uygulamaları gerçekleştirmelerine yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Parent, McKee, Rough ve Forehand, 2016).

Bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynliğin (dikkatli ebeveynlik) beş boyutu olduğu düşünülmektedir. Bu boyutlar şunlardır:

1. Çocuğa tüm dikkatini vererek dinleme: ebeveynlerin çocuklarını odaklanmış dikkatle dinlemelerini ifade etmektedir.
2. Kendini ve çocuğu yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul etme: ebeveynlerin yargılarının farkına varmalarını, çocuklarının özelliklerini, benlik davranışlarını ve çocuklarını yargılayıcı olmayan bir biçimde kabul etmeyi benimseyebilmelerini ifade etmektedir.
3. Kendine ve çocuğa ilişkin duygusal farkındalık: ebeveynin kendi içindeki ve gençliğindeki duyguların ve çocuğunun şimdiki duygularının farkına varma kapasitesini geliştirmeyi içermektedir.
4. Ebeveynlik ilişkisinde kendi kendini düzenleme (öz düzenleme): daha az reaktif olmayı ve ebeveynlik değerlerine göre davranışları sakin bir şekilde seçmeyi gerektirmektedir.
5. Ebeveyn olarak kendine ve çocuğa karşı şefkat: ebeveynlerin çocukları ve ebeveyn olarak kendileri için gerçek bir empatik ilgi geliştirmelerine yardımcı olmayı içermektedir (Duncan vd., 2009a; McIntyre, 2013).

Genel olarak, günlük ebeveyn-çocuk etkileşimlerinde dikkatli farkındalığı artırmayı amaçlayan bir ebeveynlik yolu olarak da tanımlanan dikkatli ebeveynlik (Bögels ve Restifo, 2014; Duncan vd., 2009a; Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn, 1997) ile ilgili yapılan birçok çalışma, çocukların ve ergenlerin olumlu psikososyal uyum düzeyi, depresyon, anksiyete, kaygı ve davranış problemleri ile ilişkili

olduğunu öne sürmektedir (Bögels, Hellemans, Van Deursen, Römer ve Van der Meulen, 2014; Bögels ve Restifo 2014; Coatsworth vd., 2010; Geurtzen, Scholte, Engels, Tak ve Van Zundert, 2015 ; Parent vd., 2016; Singh vd., 2006; Srivastava, Gupta, Talukdar, Kalra ve Lahan, 2011;). Ayrıca dikkatli ebeveynlik becerisine sahip olmanın ebeveynlerin ebeveynlik becerilerini artırdığı (Singh vd., 2006), depresif semptomları ve stresi azalttığı (Beer, Ward ve Moar, 2013) ifade edilmektedir.

Özetle bilinçli farkındalık uygulamalarında bireyin şimdi ve burada olması, olumsuz duygu ve düşünceleri güvenli bir biçimde deneyimlemesi, her tür olay ve durumu yargılamaksızın karşılaması, nelerden kaçındığına ilişkin farkındalık oluşturmaları, olumsuz yaşam deneyimleri karşısında daha az rahatsız olabilme ve daha az tepkisel olabilme yeteneği kazanması, dünya ile daha fazla temasa geçmesi ve yargılarını azaltabilmesi amaçlanmaktadır (Brown ve Rayn, 2003; Kabat-Zinn, 2005, Kabat-Zinn,2009; Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler düşünceler ile yaşamak yerine şimdiki anda kalabilir, daha çok denge haline daha az duygusal değişkenliğe sahip olup, daha fazla huzur ve dinginlik içinde yaşayabildiği gibi keşkeler ve acabalar ile boğuşmak yerine olay ve durumlara kendiliğinden tepki verme becerisine sahiplerdir. Bu nedenle bilinçli farkındalıkla bireyin kendisinin farkına varması, benlik bilinci oluşturabilmesi, kendi benliği ve düşünceleri arasındaki farkı görebilmesi, ve kendini kabul etmeyi öğrenmesi son derece değerlidir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005; Özyeşil, 2011).

2.3.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerde Bilinçli Farkındalık

Özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın sürekli bir bakım gerektirmesi, anne ve babalara farklı rol ve sorumluluklar eklemesi ve hem maddi hem manevi güçlükler ile karşılaşılmasıyla birlikte meydana gelen olumsuz duygu ve düşüncelere neden olduğu için yüksek düzeyde kaygı, stres, depresyon, endişe, düşük yaşam kalitesi gibi psikolojik problemlere sebep olabileceği düşünülmektedir (Bitsika ve Sharpley, 2004; Cavkaytar, 2010; Çiftçi Tekinarslan, 2010; Dumas vd., 1991; Dyson, 1997; Küçükler, 1997; Küçükler, 2001). Singh vd. (2006) ebeveynlerin problem davranışlar dahil olmak üzere ebeveynlerin çocukların gelişiminde aktif katılımcılar olduklarını ve ebeveyn çocuk ilişkisini

daha işlevsel hale getirebilmek ve stres seviyelerini düşürebilmeyi öğretecek araçların gösterilmesi gerektiğini belirtmektedirler.

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin depresyon, stres, ağrı ve hastalıktan muzdarip erişkinlerde etkili olduğu (Bear 2003; Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh, 2010) ve özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile yürütülen bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ise ebeveynlerin, ebeveyn stres düzeylerinde önemli ölçüde azalma sağladığı belirtilmektedir (Anderson ve Guthery, 2015; Bazzano vd., 2015; Hwang, Kearney, Klieve, Lang ve Roberts, 2015; Lilly ve Tungol, 2015; Weijer-Bergsma, Formsma, Bruin ve Bögels, 2012). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının annelerin depresif semptomlarını ve stres düzeyinin anlamlı düzeyde azalttığı (Beer vd., 2013; Lilly ve Tungol, 2015), annelerin ve çocukların bilinçli farkındalık düzeyini artırdığı, ebeveyn stresini azalttığı, aile yaşam kalitesini artırdığı (Hwang vd., 2015), çocukların davranış problemlerini azalttığı (Hwang vd., 2015; Singh vd., 2006), annelerin ebeveynlik becerileri ve çocuklarıyla olan etkileşimlerinden duydukları memnuniyeti artırdığı bulunmuştur (Singh vd., 2006). Ayrıca Bazzano vd. (2015) gelişimsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip anneler için tasarlanmış bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının annelerin algılanan stres düzeylerini ve ebeveynlik stres düzeylerini azalttığı; farkındalık, kendine şefkat ve iyilik halini önemli ölçüde artırdığına yönelik bulgulara ulaşmıştır. Ek olarak özel gereksinime sahip çocukların annelerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlıklarının psikolojik iyi oluşları ile anlamlı pozitif ilişki göstermiştir (Engin,2019).

2.4 Psikolojik Dayanıklılık

“Resilience” kavramı hem yurt içi hem yurt dışı yapılan araştırmalara sık sık konu olmuştur. Bir maddenin bir önceki haline kolayca geri dönebilme yeteneği, esnekliğini ifade eden bu kavram dilimize çevrilirken fikir birliği sağlamadığı görülmektedir. Örnek olarak; “kendini toparlama gücü” (Çetinkaya, 2018; Terzi, 2006), “yılmazlık” (Gürkan, 2006; Öğülmüş,2001; Özcan, 2005; Terzi,2006), “psikolojik sağlamlık” (Akar, 2018; Doğan,2015; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006), ve “psikolojik dayanıklılık” (Basım ve Çetin, 2011) kavramları göze çarpmaktadır. Basım ve Çetin (2011) psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptıkları çalışmada bu kavram karmaşasına bir çözüm üretmeyi amaçlamışlardır. Bu alanda çalışmalar yapmış öğretim üyelerine sorulduğunda

“güçlölük”, “psikolojik güçlölük”, “sağlamlık” “kendini toparlama gücü”, “dirençlilik”, “toparlanma”, “yılmazlık”, “dayanıklılık” ve “psikolojik dayanıklılık” gibi kavramlardan “resilience” kavramına karşılık gelen en uygun kavramın, “psikolojik dayanıklılık” olduğu saptanmıştır.

Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık, bireyin mevcut duruma uyum sağlama becerisi olarak düşünülebilmektedir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999; Tusaie ve Dyer, 2004). Genel anlamda psikolojik dayanıklılık; yaşamsal zorluklara karşı bireyin en iyi şekilde uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Newman, 2005; Tusaie ve Dyer, 2004). Psikolojik dayanıklılık insanların hayatta kalmak adına doğuştan getirdiği kaynaklardır (Werner ve Smith, 1992). Walsh (2006) psikolojik dayanıklılığı bireyin karşılaştığı zorlu durumlardan daha güçlü bir biçimde çıkmayı ve kriz durumu karşısında metanet ve gelişim göstermeyi sağlayan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bireylerin yaşamı boyunca karşılarına çıkan zorlu durumlar, sıkıntı verici olaylar veya stres karşısında geri sıçrama potansiyeli (Garmezy ve Nuechterlein, 1972), güçlük karşısında iyileşme becerisi (Peterson, 1991), zorlu ve stres kaynağı oluşturacak riskli durumlar karşısında dahi bu zorlu durumlara uyum göstermesi ve ayakta kalabilmesi (Hunter, 2001; Rutter, 2006) ve dinamik bir sistemin kararlılığı, uygulanabilirliği ya da gelişimi için önemli tehditlere dayanma veya bunlardan kurtulma kapasitesi olarak düşünülmektedir (Masten, 2011). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık kişinin yaşamındaki zorluklar ile karşılaştığı zaman, bu zorlu durumların üstesinden gelebilmesi, bu mücadeleden galip çıkabilmesi ve hatta bu zorlu durumlardan daha güçlü bir biçimde çıkmasını sağlayan bir yeterlik olarak ifade edilmiştir (Grotberg, 1995; Luthans vd., 2007; Masten, 2001).

Olumsuz yaşam deneyimleri, bireylerin hayatındaki önemli dönüm noktaları olarak görülmektedir. Bu dönüm noktalarında bireyler çaresizlik hissedebilmekte, ne yapacağını bilememekte ve olumsuz duygular yaşayabilmektedirler. Birçok durumda bu olumsuz yaşantılar zamanla yerini yeni bir tecrübeye ve gelişime bırakmaktadır. Bu değişime zemin hazırlayan tüm bu süreçler psikolojik dayanıklılık ile açıklanmaktadır (Masten, 2001; Werner, 1995).

Sarsıcı deneyimler ve stresli durumların kişinin üzerinde oluşturduğu etkiler ve bu etkileri atlatma süresi kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bazı bireyler için olumsuz ve stresli yaşam deneyimlerini atlatmak daha zor ve uzun bir

süreç iken bazıları için göreceli olarak daha az zorlayıcı olabilmektedir (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Kişiler, istenmedik durumlara maruz kaldığı zaman ortaya çıkan uyum, başa çıkma, bu olumsuz durumlara uyum sağlama yeteneği (Masten, 2001) ve hayal kırıklığına karşı esneklik gösterebilme yetisi (Alvord ve Grados 2005; Tedeschi ve Kilmer 2005) olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık; belirsizlik, çatışma, artan sorumluluklar ve başarısızlıklar sebebiyle aslında bireylerin kendilerini toparlayabilmeleri adına sahip oldukları pozitif psikolojik kapasite olarak da düşünülebilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin hastalık, depresif ruh hali, istenmedik durumlar ve farklı geçiş durumları karşısında hızla iyilik haline ulaşabilme, kendini toparlama, sıkıntılarını profesyonel biçimde arkasında bırakabilme becerisine sahip olduğu düşünülmektedir (Ramirez,2007). Bireylerin çevresel olumsuzluklara ve zorlu durumlara ne şekilde tepki verdikleri konusunda birçok farklılık bulunmaktadır. Karşılaşılan güçlüğün doğası göz önünde bulundurulduğunda, aslında bazı bireylerin kendisinden beklenenden daha zorlu ve stresli deneyimler ile başa çıkabilmeleri, dayanıklılık kavramının özünü açıklamaktadır (Rutter, 2006). Psikolojik dayanıklılık bireylerin böyle durumlar karşısında kendilerini toparlama güçlerini ve stres altında dahi etkin bir biçimde davranış sergileyebileceği yönündeki yaygın inancını yansıtmaktadır (Doğan, 2015; Kobasa vd., 1982).

Psikolojik dayanıklılık; psikolojik, biyolojik, sosyal ve kültürel faktörler arasındaki komplike bir etkileşimden oluşmaktadır. Bireyi etkileyen ve teşvik eden faktörler ise duruma ve bağlama göre değişebilmektedir (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick ve Yehuda, 2014). Hafızanın ve duyguların entegrasyonunu sağlayabilme yeteneği, travma ile bağlantılı olabilecek duyguları düzenleyebilme, düşünce, duygu ve davranışlarda iç tutarlık, yaşanan travmaların etkisini fark edebilmek ve anlayabilmek, psikolojik semptomları kontrol edebilme becerisi, travmatik yaşam deneyimlerini hatırlama sürecini kontrol edebilme, kişiler arası ilişkide güven ilişkileri sağlayabilme, ve olumlu anlam geliştirebilme gibi özelliklerin yokluğu psikolojik dayanıklılık kapasitesine zarar verebilmektedir. Yukarıda bahsedilen tüm bu özelliklerin bireyde var olması ise psikolojik dayanıklılık kapasitesini sağlamlaştırmaktadır (Harwey, 1996).

Psikolojik dayanıklılık yapısal olarak, zorlu durumlar karşısında olumlu sonuçlar oluşması için olanak sunan bir kişilik özelliği olarak

kavramsallaştırılmaktadır. Benzer zorlu yaşam deneyimlerinin her bir birey için farklı sonuçlar yarattığının fark edilmesiyle beraber ilk olarak araştırmacılar psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabilecek olan kişilik özellikleri üzerinde çalışırken; daha sonra bireyleri olumsuz etkilediği düşünülen durum ve koşullarla alakalı çalışmalar da yapılmaya başlandığı görülmektedir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkla ilgili alan yazında bireyin uyum gösterme sürecine katkıda bulunduğu düşünülen koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin birbirleriyle etkileşiminin de araştırma konusu olduğu göze çarpmaktadır (Walsh, 2003).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, stres ve kaygının negatif etkileri ile başa çıkmayı sağlayan ve bireyin uyum sürecine yardımcı olan bir kişilik özelliği ve gelişim sürecinde edinilmiş bir beceri olarak ele alınmaktadır (Jacelon, 1997). Sürekli olarak deneyimlenen sıkıntı durumuna ve travma kaynağı olan olay ve durumlara maruz kalan bireylerin olumlu psikolojik adaptasyon yaşadıkları bir psikososyal gelişim süreci olarak da ifade edilebilmektedir (Luthar vd., 2000; Rutter, 1999, 2006). Dayanıklılık, “sıkıntıya başarılı bir şekilde adaptasyonun sonucu” olarak da ifade edilmektedir (Zatura, Hall ve Murray, 2010). Stresli, travmatik ve güç durumlar karşısında hızlı ve başarılı bir biçimde uyum gösterme potansiyeli olarak nitelendirilen psikolojik dayanıklılık bireylerin ruh sağlığı üzerinde kritik bir öneme sahiptir ve önleyici bir tedbir oluşturmaktadır.

2.4.1 Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Rutter (2006)’e göre psikolojik dayanıklılığı etkilediği belirtilen üç faktör bulunmaktadır. Bunlar; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olarak sıralanmaktadır.

2.4.1.1 Risk Faktörleri

Risk faktörleri bireylerin başına gelmesi muhtemel olumsuz yaşam deneyimleri gibi bireyin ruhsal sağlık durumunu olumsuz etkileyebilecek bütün etkenler şeklinde tanımlanabilmektedir (Kararırmak, 2006). Risk faktörleri herhangi bir problem durumun başlamasına veya devam etmesine sebep olan etkiler ya da kötü bir sonuç doğurabilme olasılığını artıran öğeler olarak ifade edilmektedir (Gürkan, 2006). Bireyin hayatında karşılaştığı zorlu durumlar ile baş edebilme, psikolojik dayanıklılık kavramının ölçütü olarak kabul edilmektedir (Luthar vd., 2000). Risk, tek başına veya diğer faktörler ile bir araya gelerek bireyin başarısız olma ihtimalini arttıran etkenler olarak ifade edilmektedir (Howard, Dryden ve Johnson, 1999).

Düşük sosyoekonomik düzey, kaygılı kişilik yapısı, saldırgan, sinirli veya agresif kişilik yapısı, düşük zeka seviyesi, sağlık problemleri, özgüven eksikliği, benlik saygısının düşük olması, kendini ifade etmede zorlanma, etkili başa çıkma mekanizmalarının kullanılamaması, işsizlik, uyuşturucu ve alkol tüketimi gibi faktörler bireye ilişkin risk unsurlarını oluşturmaktadır (Basım ve Çetin, 2011; Gizir, 2016; Masten, Shiner ve Tellegen, 2002; Scully, Kremer, Meade, Graham ve Dudgeon, 1998; Tümlü, 2012; West ve Ferrington, 1973). Genetik faktörler, ailedeki bireylerin hastalıkları, aile eğitim düzeyi, parçalanmış aile yapısı, aile içi şiddet, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkinin oluşturulamaması, kardeşler arasındaki ilişkinin iyi olmaması, katı veya tutarsız disiplin anlayışı, anne-baba arasındaki anlaşmazlıklar, tartışmalar ve kavga hali, aile bireylerinin kişiye yeteri kadar önem vermemesi ve suistimal gibi faktörler ise ailevi risk unsurlarını oluşturmaktadır (Doğru ve Arslan, 2008; Garmezy, 1991; Genç, 2014; Walsh, 2003).

2.4.1.2 Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili önemli bir mekanizma olan koruyucu faktörler bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere karşı yapıcı etki oluşturmalarını kolaylaştıran faktörlerdir (Kararımak, 2006). Koruyucu faktörler risk faktörlerinin etkilerini en az seviyeye indirgeyen ya da yok olmasını sağlayan, adaptasyon sürecini ve bireyin uyumluluk halini artıran etkenleri ifade etmektedir (Masten, 1994). İçsel ve dışsal koruyucu faktörler bir problem durumu oluşmadan önce önleyebilmekte veya meydana gelme ihtimalini en aza indirgeyebilmektedir. Risk altındaki bireyin gelecekte yaşaması muhtemel olan olumsuz deneyimleri yaşama ihtimalini de azalttığı belirtilmektedir (Kararımak, 2006). Ayrıca mevcut problem durumun etkilerini de en aza indirgeyerek bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik halini artıracak olan tutum ve davranışlarına katkı sağlayarak, karşılaşılan zorlu durumlara karşı koymasına yardımcı olmaktadır (Terzi, 2005).

Bireyler zorlu durumlar ile başa çıkabilmek için gizil güçler gibi sahip olduğu içsel kaynakları ve sosyal destek gibi dışsal kaynakları kullanmaktadırlar. Bu kaynaklar içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadırlar. Olumlu kişilik özellikleri ise bireysel koruyucu faktörler olarak adlandırılmaktadır (Kararımak, 2006). Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olabilecek pek çok kişisel özellik bulunmaktadır. Yaşam tatmini, umut, olumluluk hissi, iyimserlik bunlardan bazılarıdır. Psikolojik olarak sağlıklı bireylerin doğuştan getirdiği ve

sonradan edindiği birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek, başarılı kimlik oluşturmak, çevreden olumlu reaksiyonlar alabilmek, kendi ile ilgili eleştiriye ve mizaha açık olmak, kişiler arası iletişim becerilerine sahip olmak, bireysel olarak değer ve hedeflerinin olması bu kişilik özelliklerini düzenleyen bazı etkenleri oluşturmaktadır (Gürkan, 2006).

Kişilik özellikleri ile zorlu yaşam deneyimleri karşısında olumlu adaptasyonu sağlayan koruyucu faktörlerin kültür, toplum ve sosyal ilişkilere de dayandığı belirtilmektedir (Masten ve Wright, 2010). Yetkin ve destekleyici bir yetişkin ile olumlu yakın ilişkinin varlığı, bir sosyal çevreye veya topluma karşı hissedilen aidiyet duygusu, sosyal destek kaynakların varlığı ve işlevselliği sosyal destek faktörlerini ifade etmektedir (Masten vd., 2002; Yıldırım, 2005). Ebeveyn ve çocuğun pozitif ilişki kurması, sakin bir aile ortamına sahip olunması, anne-baba çatışmalarının minimum seviyede olması, düzenli bir ev ortamına sahip olunması, anne-babanın eğitim düzeyi, anne-babanın çocuğun akademik hayatına etkin bir şekilde dahil olması, sosyoekonomik düzey ise ailesel faktörler olarak belirtilmektedir (Masten vd., 2002). Ailelerin koruyucu faktörlerinden bir tanesi, zorlu bir durumla karşı karşıya kalındığı zaman olumlu düşünebilme yeteneğine sahip olmalarıdır. Hem koruyucu faktörlerin hem de risk faktörlerinin bakım veren ailenin psikolojik dayanıklılığını etkilediği düşünülmektedir (Zauszniewski, Bekhet ve Suresky, 2009).

2.4.1.3 Olumlu Sonuçlar

Bireyin koruyucu faktörlerin de yardımıyla risk faktörlerinin üstesinden gelebilmesiyle uygun gelişimsel sorumlulukları yerine getirme konusunda yeterli kazanması ve bu süreçten elde ettiği sonuçlar olumlu sonuçları ifade etmektedir. Yeterlik kazanan birey sosyal ilişkiler kurma, sosyal etkileşime açık olma, sosyal yeterlik algısında artış olması, toplum ve sosyal çevresi tarafından kabul görme, suça yönelik davranışlardan uzak durma, toplumsal uyum gösterme ve kişilik gelişimini gerçekleştirmede daha başarılı oldukları görülmektedir. Ayrıca duygusal problemlerin ve psikolojik semptomların azalması, psikopatolojinin bulunmaması, psikolojik problemlerin düzeyinin düşük olması, eğitim hayatını işlevsel olarak sürdürebilmesi, kendini kabul seviyesinin yüksek olması, iyilik hali, yaşam doyumu, hayattan keyif alması da bu olumlu sonuçlara örnek olarak gösterilebilmektedir (Aktaş, 2001; Tümlü ve Recepoğlu, 2017).

Olumlu sonuçlar bireyin risk faktörleri ile baş ederek koruyucu faktörleri dikkate almasıyla sahip olabileceği bir yeterlik olarak düşünülebilmektedir (Geyik Koç, 2020). Bireylerin farklı birkaç risk etmenine maruz kaldığında koruyucu faktörlerinde yardımı ile riskli durumların negatif etkilerinin tolere edilebilmesi ve uyum sağlayabilmesi durumu psikolojik dayanıklılığı açıklamaktadır. Başka bir deyişle bireyin, herhangi bir risk etmenine maruz kaldığında içinde bulunduğu zorlu durumlarla koruyucu faktörlerin yardımıyla baş etmesi durumu psikolojik dayanıklılık ile açıklanmaktadır (Rutter,2006).

2.4.2 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerde Psikolojik Dayanıklılık

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde mevcut duruma uyum sağlamanın ve özel gereksinimli çocuğa karşı daha işlevsel ebeveynlik yapabilmenin, kabul ve uyum sürecine geçiş adına son derece önemli olduğu düşünülmektedir (Bitsika, Sharpley ve Bell, 2013; Kaur,2015; Rajan ve John, 2017; Suzuki, Hiratani, Mizukoshi, Hayashi ve Inagaki, 2018; Willis,2006). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin çocuğun durumuna ilişkin değerlendirmelerinin psikolojik dayanıklılıklarını önemli ölçüde etkilediği, çocuğun yetersizliğine ilişkin olumlu algıların koruyucu bir faktör olarak, olumsuz algı ve değerlendirmelerin ise bir risk unsuru olarak işlediği belirtilmektedir (Rajan ve John, 2017). Ayrıca ebeveynlerin kontrol odağı yönelimleri psikolojik dayanıklılığı önemli ölçüde etkilemekte içsel kontrol odağı koruyucu bir faktör olarak görev yapmaktadır (Rajan, Sriskrishna ve Romate, 2018). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde oluşan bir kriz durumunun yeniden tanımlanmasının bir dayanıklılık faktörü olarak görüldüğü ifade edilmektedir. Sosyal ve manevi destek deneyiminin ailenin kriz durumlarında adaptasyon sürecine yardımcı olduğu için önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edildiği ve ailenin dayanıklılığını artırmada önemli bir rol oynadığı söylenmektedir (Greeff, Vansteenwegen ve Gillard, 2012).

Özel gereksinimli çocuğun yetersizlik düzeyinin ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği düşünülmektedir (Bildirici, 2014; Suzuki vd., 2018). Ek olarak ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarının özel gereksinimli çocuğun davranış problemlerini etkilediği, yüksek psikolojik dayanıklılık gösteren ailelerde problem davranışlarda azalma meydana geldiği ve problem davranışlar ile daha işlevsel baş etme gösterdikleri belirtilmektedir (McConnell vd., 2014). Weiss vd.

(2013) OSB tanımlı çocuğa sahip annelerin algılanan öz yeterlik ve sosyal destek düzeyi, stres faktörlerinin birikimi ile aile dayanıklılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve bu dayanıklılığın, stresörlerin aile sıkıntısı ile nasıl ilişkilendirildiğini açıklamada kısmi aracı rol oynadığını belirtmektedirler. Suzuki vd. (2018) ise gelişimsel yetersizlik tanısı olan çocuğa sahip annelerin psikolojik sıkıntılarının çocuklarının yetersizlik düzeyi ile ilişkili olduğunu ve aile dayanıklılığı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu belirtmektedirler.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin algılanan sosyal destek düzeyi (Karaman ve Efilti, 2019; McConnell, Savage ve Breitzkreuz, 2014; Migerode, Maes, Buysse ve Brondeel, 2012; Weiss vd., 2013; Zengin, 2013), benlik saygısı (Karaman ve Efilti, 2019), ebeveyn yaşam kalitesi (Migerode vd., 2012), aile sıkıntısı ve ebeveyn öz yeterlik (Weiss vd., 2013) gibi etkileyicilerin psikolojik dayanıklılık ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin stres, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sıkıntı (Bitsika vd., 2013; Suzuki vd., 2018) düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık özel gereksinimli çocuğa sahip olan anneler için stresin olumsuz etkilerini engelleyen ve başarılı bir uyum becerisine imkan sağlayan önemli bir faktördür (Weiss, 2002).

2.5 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlik, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler ve araştırma modelleri kullanılarak araştırıldığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı çalışmalar yer almaktadır.

2.5.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Ebeveyn Öz Yeterliliğine İlişkin İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlik düzeylerinin çeşitli değişkenler ve araştırma modelleri kullanılarak araştırıldığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı çalışmalar yer almaktadır.

2.5.1.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ebeveyn öz yeterliliği ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar, ebeveyn öz yeterliliğinin; annelik depresyonu (Teti ve Gelfand, 1991), annenin stres düzeyi (Hagekull ve Bohlin, 1990; Nakagawa, Teti ve Lamb, 1992; Scheel ve

Rieckmann, 1998), öğrenim düzeyi (Holloway, Suzuki, Yamamoto ve Behrens, 2005), sosyal destek (Teti ve Gelfand, 1991), depresyon (Gelfand ve Teti, 1990; Teti ve Gelfand, 1991; Teti, Gelfand, Messinger, ve Isabella, 1995), ebeveyn stresi (Pisterman vd., 1992) ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ebeveyn öz yeterliğin ebeveynlik memnuniyeti (Johnston ve Mash, 1989), ebeveynlik doyumu (Coleman ve Karraker, 2000), ebeveynlik bilgi düzeyi (Hess, Teti ve Hussey, 2004) ile ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca anne-çocuk etkileşiminin (Tucker, Gross, Fogg, Delaney ve Lapporte, 1998), çocukların problem davranışlarının (Beck vd., 2004; Coleman ve Karraker, 1998; Johnston ve Mash, 1989; Paczkowski ve Baker, 2007), çocuğun bilişsel gelişimi ve davranışlarının (Coleman ve Karraker, 2003) ve ebeveynlerin kendi anne-babalarıyla yaşadıkları bağlanma ilişkisinin niteliği, gibi birçok farklı etmenin ebeveyn öz yeterliği etkilediği ifade edilmektedir.

Miklosi, Szabo ve Simon (2017) ise normal gelişim gösteren çocuğa sahip 145 ebeveyn ile yürüttüğü çalışmada ebeveynlerin erken dönem uyumsuz şemalarının, kendi ebeveynleri ile kendi çocukluk deneyimlerini algılamaları ile mevcut ebeveyn öz yeterlik duygusu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini saptamışlardır. Ayrıca daha güçlü erken uyumsuz şemalara sahip ebeveynlerin daha düşük bilinçli farkındalık seviyesine sahip olduğu ve bu durumun düşük ebeveyn yeterlik algısı ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ebeveyn öz yeterlik düzeyi yüksek anne-babaların çocuklarına karşı daha tutarlı davranış sergilediği, çocuklarına problem çözmede daha fazla yardımcı olabildikleri ve çocuklarının potansiyellerini etkin kullanmalarında daha teşvik edici ve yüreklendirici oldukları belirtilmiştir (Mondell ve Tyler, 1981).

OSB tanılı çocuğa sahip 26 anne ve 20 baba ile yürütülen çalışmada ebeveyn öz yeterliğinin ebeveyn ruh sağlığını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn öz yeterlik düzeyi arttıkça ebeveynlerin kaygı, anksiyete ve depresyon düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. Ek olarak çocukların davranış problemleri arttıkça da ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlik düzeyinin azaldığı saptanmıştır (Hastings ve Brown, 2002). Sarwar vd. (2019), OSB tanısı almış çocuğa sahip 47 anne ile yaptığı çalışmada ebeveyn öz yeterliğinin sosyal destek, yaşam doyumu ve algılanan stresi ve iyimserliği yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

OSB tanılı çocuğa sahip 170 anne ile yürütülen çalışmada annelerin çocuklarıyla ilişkili suçluluk duyguları yaşadıkları ve bu suçluluk duygusunun ebeveyn öz yeterlik algıları ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kuhn ve Carter, 2006). Weiss vd. (2013) ise OSB tanılı çocuğa sahip 138 anne ile yürüttüğü çalışmada, aile sıkıntısının yordayıcıları olarak aile dayanıklılığını, algılanan sosyal desteği ve ebeveyn öz yeterliğini incelemişlerdir. Annelerin algılanan öz-yeterlik ve sosyal destek düzeyi, stres faktörlerinin birikimi ile aile dayanıklılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve bu dayanıklılığın, stresörlerin aile sıkıntısı ile nasıl ilişkilendirildiğini açıklamada kısmi aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır.

En az bir zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip olan 33 anne ile yürütülen bir başka çalışma da annelerin normal gelişim gösteren çocuklarına karşı ebeveyn yeterlik algılarının yüksek olduğu ancak özel gereksinimli çocuklarına karşı ebeveyn yeterlik algılarının daha düşük olduğu ve daha olumsuz tutum sergiledikleri bulunmuştur (Beck vd., 2004). Emerson vd. (2006), zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip olan ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip olan 200 anne ile yürüttükleri karşılaştırmalı çalışmada zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip olan annelerin normal gelişim gösteren çocuğa sahip olan annelere kıyasla daha az mutlu oldukları belirtilmiştir. Zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip annelerin benlik saygıları ve öz yeterlik algılarının daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lloyd ve Hastings (2009), zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip 91 anne ile yürüttükleri çalışmada ise annelerin olumsuz psikolojik duruma sahip oldukları ve öz yeterlilik algı düzeylerinin düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Ayrıca, çocuklarının gösterdiği davranış problemleri ile annelerin öz yeterlilik algı düzeyleri ve stres düzeylerinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Paczkowski ve Baker (2007) gelişimsel gerilik tanısı almış çocuğa sahip ve olmayan 225 ebeveyn ile yürüttükleri çalışmada gelişimsel geriliği olan bir çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterliliklerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin öz yeterlilik düzeyi ile çocuklarının gösterdiği davranış problemleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ben-Naim, Gill, Laslo-Roth ve Einav (2019) DEHB tanılı çocuğa sahip 63 ebeveyn ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip 119 ebeveyn ile yürüttükleri çalışmada DEHB tanılı çocuğa sahip olan ebeveynlerin daha düşük ebeveyn öz yeterlik

algısına sahip oldukları, daha yüksek ebeveyn stresi yaşadıkları ve evlilik doyumu düzeyinin daha düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.5.1.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ebeveyn öz yeterliğin normal gelişim gösteren çocukların anne babaları ile yürütülen yurt içi çalışmalarda depresyon (Cindioğlu, 2015), annelerin duygusal istismar potansiyeli (Cansız, 2021), öfke düzeyi (Balat, Sezer ve Tunceli, 2015), anksiyete (Buluş ve Samur,2017) ve çocuklarının problem davranışları (Işıkol, 2019) ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin öz yeterlik düzeyleri ile çocuklarına sağladıkları ev ortamının uyarıcılık düzeyi (Özdemir, 2019), benlik saygısı (Buluş ve Samur,2017), ebeveyn-çocuk ilişkisi (Zorbaz,2018), sosyal yetkinlik düzeyi (Buluş ve Samur,2017), sosyal becerileri (Işıkol,2019), sosyal duygusal uyum düzeyi (Kotil, 2010) arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ifade edilmektedir. Ülkemizde özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin ebeveyn öz yeterliklerine ilişkin alanyazın tarandığında yapılan az sayıda çalışmaya rastlanmak ile birlikte özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterliklerinin farklı yetersizlik tanılarına göre ve çeşitli değişkenler ile ilişkisinin incelendiği göze çarpmaktadır.

OSB tanılı çocuğa sahip 325 i anne 81 i babadan oluşan 411 öğrenci velisi ile yapılan çalışmada (Beral,2010), ebeveynlerin öz yeterlik algıları OSB tanısı almış çocukların cinsiyetine, yaşına, geniş aile veya çekirdek aile oluşuna, kardeş sayısına ve ailede özel gereksinimli başka bir birey olup olmadığına göre farklılaştığı bulunmuştur. Çocukların eğitim aldıkları süre arttıkça ebeveynlerin hizmetlere ulaşma ve yararlanma stratejilerine ilişkin öz yeterlik algısının arttığı görülmüştür. Özel gereksinimli çocuğun tanı aldığı yaşa göre bakıldığında büyük yaşta tanı alan çocukların ebeveynlerinin ebeveynlik stratejileri konusundaki öz yeterlik algılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada annelerin ebeveynlik stratejileri konusundaki öz yeterlik algılarının babalarınkine kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Aydın (2019) üstün yetenekli çocuğa sahip ebeveynlerin akılcı olmayan inançları ve ebeveyn yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Bilim ve Sanat merkezinde öğrenim gören ilkökul ve ortaokul düzeyindeki özel yetenekli çocuğa sahip 147 si anne 126 sı babadan oluşan 273 öğrenci velisi ile çalışmıştır. Araştırmacı, ebeveynlerin akılcı olmayan inançlarının alt boyutlarından olan beklenti alt boyutu ile ebeveyn yetkinliği arasında pozitif yönde düşük düzeyde

anlamli bir iliski olduğunu ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik alt boyutunda ise anne babaların eğitim düzeylerine göre anlamli farklılıklar olduğu saptanmıştır. Ebeveyn yetkinliği bazı değişkenler ačíısından incelendiğinde ise cinsiyet ve çalışma durumlarına göre anlamli farklılıklar bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışan ebeveynlerin çalışmayan ebeveynlere kıyasla ebeveyn yetkinliklerinin daha düşük ve annelerin babalara kıyasla ebeveyn yetkinliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çalışmalar ebeveyn öz yeterliliğinin çocuklarda görülen bazı özelliklerle de iliskili olduğunu göstermektedir. Zihinsel yetersizlik tanılı ergenlerin 126 sı anne ve 59 u babadan oluşan 185 öğrenci velisinin katıldığı bir araştırmada (Çorbacı Serin, 2012), zihinsel yetersizliği olan ergenlerin sosyal beceri düzeyleri arttııkça ebeveynlerinin öz yeterliklerinin arttığı ve zihinsel yetersizliği olan ergenlerin davranış problemleri arttııkça ebeveynlerinin öz yeterliklerinin azaldığı saptanmıştır. Zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip babaların ebeveyn öz yeterlik düzeyleri ile algılanan sosyal destek ve aile yükü arasındaki iliškinin incelendiği başka bir çalışmada babaların ebeveyn öz yeterliği algılanan sosyal destekle pozitif iliskili iken aile yükü ile negatif iliskili bulunmuştur (Karlıoğlu ve Sarı, 2019).

şahin (2019) zihinsel yetersizlik tanılı çocuğa sahip annelerde aile yükü, stresle bařa çıkma yöntemleri, ebeveyn öz yeterlik, mental iyi oluř düzeyleri arasındaki iliškiyi incelemek amacıyla zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip 289 anne ile çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri doğrultusunda tüm değişkenler arasında anlamli bir iliski olduğu saptanmıştır. Ebeveyn öz yeterliği ile etkili bařa çıkma arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir iliski, etkisiz bařa çıkma arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir iliski, mental iyi oluř arasında ise pozitif yönlü yüksek düzeyde bir iliski olduğu saptanmıştır. Aile yükü ile ebeveyn öz yeterlik arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir iliski, etkili bařa çıkma arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir iliski, etkisiz bařa çıkma arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir iliski, mental iyi oluř arasında ise negatif yönde orta düzeyde bir iliski olduğu bulunmuştur. Etkili bařa çıkma ile mental iyi oluř arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir iliski etkisiz bařa çıkma ile mental iyi oluř arasında ise negatif yönlü orta düzeyde bir iliski olduğu belirlenmiştir. Aile yükü ve ebeveyn öz yeterlik arasındaki iliskide stresle bařa çıkmanın tam aracı rol oynadığı, aile yükü ve mental iyi oluř arasındaki iliskide

stresle başa çıkma ve ebeveyn öz yeterliğinin kısmi aracı rol oynadığı, etkili başa çıkma ve mental iyi oluş arasındaki ilişkide ebeveyn öz yeterliğin kısmi aracı rol oynadığı bulunmuştur.

Ebeveynlerin öz yeterlik algılarının çocuklarının tanı türlerine göre de farklılaştığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Çattık (2015), erken çocukluk döneminde bulunan ve gelişimsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve öz yeterlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gelişimsel yetersizlik tanılı 139 u anne 86 sı babadan oluşan 225 ebeveyn ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda, ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu arttıkça ebeveyn öz yeterliklerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aşkın Ceran (2020) ise Serebral Palsili çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesi amacıyla serebral palsy tanısı almış olan çocuğa sahip 106 sı anne 47 si babadan oluşan 153 öğrenci velisi ile çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri doğrultusunda yaşamın etkilenme durumu (çevre ile ilişkiler, kişisel bakıma ayrılan zaman, evdeki sorumlulukları yerine getirebilme, ev dışı yaşam/çalışma, çocuğun bakımında zorlanma, diğer aile üyelerine ayrılan zaman) ile ebeveyn öz yeterliği arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin şefkat, üzüntü, gelecek kaygısı duygu durumları ile ebeveyn öz yeterliği arasında ise anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Serebral palsili çocuğa sahip anne babaların öz yeterlikleri karşılaştırıldığında ise anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterlikleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çeşitli yetersizlik tanısı almış olan 105 i anne 60 ı babadan oluşan 165 öğrenci velisi ile yürütülen çalışmada ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik belirtilerinin azaldığı ortaya koyulmuştur (Telef, 2013). Kumaş ve Sümer (2019) özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin öz yetkinlikleri ile yılmazlık ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve buna etki eden değişkenleri belirlemek amacıyla gelişimsel yetersizliği bulunan çocuğa sahip olan 150 anne ile çalışmışlardır. Araştırma sonucunda annelerin öz yetkinlik düzeyleri arttıkça yılmazlıklarının arttığı, stres düzeylerinin ise azaldığı bulunmuştur.

2.5.2 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenler ve araştırma modelleri kullanılarak araştırıldığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı çalışmalar yer almaktadır.

2.5.2.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bilinçli farkındalık ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın stres (Brown ve Ryan, 2003; Sears ve Kraus, 2009), başa çıkma (Weinstein vd., 2009), anksiyete (Roemer vd., 2009; Sears ve Kraus, 2009), duygu düzenleme (MacDonald ve Baxter, 2017), depresyon (Kenny ve Williams, 2006), mükemmeliyetçilik, ruminatif düşünce (Williams, 2008), hayat kalitesi (Hülshager, Alberts, Feinholdt ve Lang, 2013) ve psikolojik iyi oluş (Brown ve Ryan, 2003; Carmody ve Baer, 2008) gibi bir çok değişken ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın olumlu duyguları artırırken olumsuz duyguları azalttığı (Lutz vd., 2014; Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010) görülmektedir. Yurt dışı literatürde özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin bilinçli farkındalıklarına ilişkin alanyazın tarandığında yapılan çalışmalarında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının farklı yetersizlik tanılarına göre ve çeşitli değişkenler ile hem ilişkisel hem de deneysel olarak incelendiği göze çarpmaktadır.

Anderson ve Guthery (2015) DEHB tanısı almış çocuğa sahip 20 ebeveyn ile yürüttüğü deneysel çalışmada 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının etkililiğini ölçmeyi amaçlamışlardır. Uygulama sonucunda ebeveynlerin stres düzeyinin önemli ölçüde azaldığı ve ölçeğin alt boyutlarından olan ebeveyn sıkıntısı ve ebeveyn-çocuk işlevsiz etkileşiminde önemli bir azalma meydana geldiği sonucuna ulaşmışlardır. Weijer-Bergsma vd. (2012) ise DEHB tanısı almış çocuğa sahip 19 ebeveyn, DEHB tanısı almış 10 ergen ve 7 öğretmen ile yürüttüğü deneysel çalışmada 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının etkililiğini ölçmeyi amaçlamışlardır. Uygulama sonucunda DEHB tanısı almış ergenlerin dikkat ve davranış problemlerinde azalma, yürütücü işlevlerde artış saptanmıştır. Ebeveynlerin ise ebeveyn stresinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Singh vd. (2006) OSB tanılı çocuğa sahip annelerin bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynlik (dikkatli ebeveynlik) yapmalarının çocuklarının saldırganlığını, uyumsuzluğunu ve kendine zarar verici davranışlarını azalttığını ve annelerin ebeveynlik becerileri ve çocuklarıyla olan etkileşimlerinden duydukları memnuniyeti artırdığını ifade etmişlerdir. OSB tanılı çocuğa sahip 28 ebeveyn ile yürütülen farklı bir çalışmada ebeveynlerin dikkatli ebeveynlik becerileri arttıkça depresif semptomlarının ve stres düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların gösterdiği davranış problemleri arttıkça ebeveynlerin stres, anksiyete ve depresif semptomların da artış gösterdiği ve tüm bu değişkenler ile dikkatli ebeveynlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Beer vd., 2013).

Çocuk davranışları ve ebeveyn sıkıntısı arasındaki ilişkide kabul ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemek amacıyla OSB tanısı almış çocuğa sahip 71 anne ve 39 baba ile yürütülen çalışmada, çocuk davranışları ve ebeveyn sıkıntısı arasındaki ilişkide kabulün annelerin anksiyete, depresyon ve stres düzeyine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ve dikkatli ebeveynliğin ise anne kaygısı, depresyon ve stres üzerinde önemli bir aracılık etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca çocuk davranışları ve ebeveyn sıkıntısı arasındaki ilişkide kabulün babaların da depresyon düzeyine aracılık ettiği saptanmıştır (Jones, Hastings, Totsika, Keane ve Rhule, 2014).

Hwang vd. (2015) OSB tanılı çocuğa sahip 6 anne ve OSB ile birlikte problem davranış gösteren 6 çocuk ile yürüttüğü bilinçli farkındalık programının etkililiğini ölçmeyi amaçlamışlardır. Uygulama toplamda 8 hafta sürmekte ve 2 aşamadan oluşmaktadır. 1. Aşama annelerin 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programına katılması 2. Aşama ise annelerin öğrendikleri bilinçli farkındalık etkinliklerini çocuklarına öğretmesini içermektedir. Uygulama sonucunda annelerin ve çocukların bilinçli farkındalık düzeyinde artış olduğu, ebeveyn stresinde azalma olduğu, aile yaşam kalitesinde artış meydana geldiği ve çocukların davranış problemlerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Salem-Guirgis vd. (2019) OSB tanılı çocuğa sahip 23 ebeveyn ve OSB tanılı çocuğu ile eş zamanlı olarak yürüttüğü 10 haftalık bilinçli farkındalık temelli programının etkililiğini ölçmeyi amaçlamışlardır. Uygulama sonucunda çocukların otizm semptomlarında azalma, duygu düzenleme ve uyum becerilerinde artış meydana geldiği ve ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının

arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Lilly ve Tungol (2015) OSB tanılı çocuğa sahip randomize olarak atadığı 20 çift anne ile yürüttüğü deneysel çalışmada haftalık bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının etkililiğini ölçmeyi amaçlamışlardır. Uygulama sonucunda annelerin stres düzeyinin anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşmışlardır.

OSB tanılı 23 ergen ve onların ebeveynleri ile eş zamanlı olarak yürütülen 9 haftalık bilinçli farkındalık temelli programının etkililiğini ölçmek amacıyla yürütülen çalışmada uygulama sonucunda ebeveynler, çocuklarının OSB'nin temel semptomlarında bir değişiklik bildirmemiş olsalar da, gelişmiş sosyal duyarlılık, sosyal iletişim, sosyal biliş ve sosyal motivasyonlarında artış olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışmaya katılan OSB tanılı ergenler yaşam kalitesinde artış ve ruminatif düşüncelerinde azalma meydana geldiğini bildirmişlerdir. Ek olarak ebeveynlerin ebeveyn farkındalıklarında, genel ebeveynlik stilleri ve yaşam kalitesinde artış meydana gelmiştir (Bruin, Blom, Smit, Steensel ve Bögels, 2015).

Bazzano vd. (2015) gelişimsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip 66 anne ile yürüttüğü bu örneklem için tasarlanmış olan 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının etkililiğini ölçmeyi amaçlamışlardır. Uygulama sonucunda tüm katılımcıların algılanan stres düzeylerinde, ebeveynlik stres düzeylerinde önemli bir azalma meydana geldiği belirtilmiştir. Ayrıca farkındalık, kendine şefkat ve iyilik halinin önemli ölçüde arttığı saptanmıştır.

2.5.2.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın; stres (Demir, 2014; Şen, 2013; Ülev, 2014), depresyon, kaygı (Demir, 2014; Ülev, 2014), ruminatif düşünceler (Yazıcı, 2020), anksiyete (Keçeli, 2017; Yıldırım, 2020), obsesif kompulsif bozukluk (Gütmen, 2020; Kocaoğlu, 2017), psikolojik belirtiler (Akdeniz, 2020; Albayrak, 2015), sosyal kaygı (Durusoy, 2019) gibi değişkenler ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca duygusal zeka (Balcı, 2018), duygu düzenleme (Ağca, 2020; Gündüz, 2016), sosyal beceriler (Avşar, 2020), problem çözme becerileri (Akgün Boylu, 2018), iyimserlik (Özdoğan, 2018), iyi oluş (Şahin, 2018, Şen, 2013, Taşdemir, 2018), evlilik doyumu (Akgün Boylu, 2018), yaşam doyumu (Avşar, 2020; Özdoğan, 2018; Şahin, 2018), öz yeterlik (Bakioğlu, 2017) ve psikolojik dayanıklılık (Atalay, 2020; Balcı, 2018; Taşdemir, 2018; Yavuz, 2019) gibi

değişkenler ile ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Ülkemizde bilinçli farkındalıkla ilgili alan yazın tarandığında son zamanlarda farklı örneklemeler ve farklı değişkenler ile çalışıldığı görülsede özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin bilinçli farkındalıklarına ilişkin fazla araştırmaya rastlanmamakla birlikte normal gelişim gösteren çocukların ebeveynleri ile de az sayıda çalışmaya rastanmıştır.

Işık (2020) okul öncesi dönemdeki çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilmiş olan Bilinçli Farkındalık Aile Eğitim Programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış sorunları üzerindeki etkisinin incelemek amacıyla 4-6 yaş arası çocuğa sahip 38 anne ile çalışmıştır. Araştırmada 19 anne deney 19 anne kontrol grubunu oluşturmakta ve Bilinçli Farkındalık Aile Eğitim Programını toplamda deney grubuna haftada 1 defa 11 hafta boyunca uygulanmış, programın etkililiğini sınamak amacıyla kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunmamıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda uygulanan Bilinçli Farkındalık Aile Eğitim Programı'nın ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış sorunları üzerinde anlamlı düzeyde ve olumlu yönde etkili olduğu ve bu etkilerin kalıcı olduğu saptanmıştır. Annelerin kendi annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolünü incelemek amacıyla 347 anne ile yürütülen çalışmada annelerin kendi annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları ve bilinçli farkındalıkları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; ebeveyn bilinçli farkındalığı ve iyi oluş arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca annelerin kendi annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasında bilinçli farkındalığın aracı rolü olduğu saptanmıştır (Arıcı Özcan, Yakut ve İslamoğlu, 2019).

Engin (2019) ise özel gereksinimli çocukların annelerinin psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çeşitli yetersizlik tanısı almış 415 öğrencinin annesi ile çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri doğrultusunda annelerin psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıkları arttıkça psikolojik iyi oluşlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından olan kişisel güç, yapısal stil ve sosyal kaynaklar yükseldikçe psikolojik iyi oluşun yükseldiği bulunmuştur.

2.5.3 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler ve araştırma modelleri kullanılarak araştırıldığı yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı çalışmalar yer almaktadır.

2.5.3.1 Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar psikolojik dayanıklılığın stres (Westman, 1990; Friborg vd., 2006), kaygı, depresyon (Motan, 2002), psikolojik iyi oluş (Pidgeon ve Keye, 2014), öznel iyi oluş ve yaşam doyumu (Kong, Wang, Hu ve Liu, 2015), sosyal destek (Kobasa, Maddi, Puccetti ve Zola, 1985), olumsuz yaşam deneyimleri (Waysman, Schwarzwald ve Solomon, 2001) olumsuz duygular (Maddi ve Khosbaba, 1994) ve bilinçli farkındalık (Pidgeon ve Keye, 2014) gibi bir çok farklı etkenle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın stres ve fiziksel rahatsızlıklar arasında tampon görevi gördüğü belirtilmiştir (Banks ve Gannon, 1988; Bartone, Valdes ve Sandvik, 2016; Hannah, 1988; Kobasa, 1979; Kobasa vd., 1982; Kobasa vd., 1985; Kobasa ve Puccetti, 1983;). Yurt dışı literatürde özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin alanyazın tarandığında yapılan çalışmalarının özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bilinçli farkındalıklarının farklı yetersizlik tanılarına göre ve çeşitli değişkenler ile hem ilişkisel hem de deneysel olarak incelendiği göze çarpmaktadır.

Weiss (2002) özel gereksinimli çocuğa sahip olan 80 anne ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip 40 anne ile yürüttüğü çalışmada başarılı bir uyum becerisi olan psikolojik dayanıklılık arttıkça stresin olumsuz etkilerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. McConnell vd. (2014) özel gereksinimli çocuk yetiştiren ailelerin gösterdiği dayanıklılığı ve davranış problemlerini araştırmak amacıyla 538 aile ile yürüttüğü çalışmada bulgular dayanıklılığın içsel, bireysel veya ailevi faktörlerden ziyade kültürel ve sosyal olarak ilgili kaynakların mevcudiyeti ve erişilebilirliğiyle daha fazla ilgisi olduğu görüşü ile tutarlı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma sonuçları sosyal ilişkileri güçlendirmek ve sosyoekonomik düzeyi iyileştirmenin çocuklardaki davranış değişikliğinden daha önemli olabileceğini düşündürmektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip 90 anne, 42 baba ve 111 özel gereksinimli ergen ile yürütülen çalışmada ise çocuklarının yetersizliğinin ebeveynlerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisine bakıldığında ebeveynlerin dayanıklılığı ve sosyal destek düzeyinin aracılık ettiği bulunmuştur. Bu ergenlerin yaşam kalitesi ve uyum becerileri arasındaki ilişkide ebeveyn dayanıklılığının kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır (Migerode vd.,2012). Özel gereksinimli çocuklardan biri olan down sendromlu çocuğa sahip 45 aile ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip 96 aile ile yürütülen çalışmada down sendromlu çocuğa sahip ailelerin daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur (Bower, Chant ve Chatwin, 1998).

Mohan ve Kulkarni (2018) zihinsel yetersizlik tanısı almış çocukların ebeveynlerinin deneyimlerini anlamak amacıyla toplam 32 ebeveyn den özel gereksinimli bir çocuk yetiştirme deneyimlerini anlatmalarını istediler. Anlatılar analiz edilmiş ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili olarak ortaya çıkan baskın temalar kabul, bilişsel uyum, olumlu etki, sosyal destek ve öz-yeterliktir. Yüksek düzeyde sosyal desteğin, daha iyi düzeyde başa çıkma ve öz-yeterlik sağlayan duygulanım ve bilişsel uyumu etkilediğini belirtmişlerdir. Bu temalara dayanarak, dayanıklılığın gelişiminde algı, biliş, duygu ve davranışı birbirine bağlayan teorik bir model önermişlerdir. Ebeveynin başa çıkma ve uyum sağlama yeteneği, ebeveynlerin anlatıları aracılığıyla analiz edilmiş ve başa çıkma yeteneğini etkileyen faktörler modelde vurgulanmıştır. Zihinsel yetersizlik durumuna ilişkin daha öncesinde var olan farkındalığın, tanının nasıl algılandığının ve kabulün bilişsel uyumu ve duygulanımı etkilediğini belirtmişlerdir. Ayrıca aşırı hareketlilik ve davranış problemleri gibi çocukla ilgili özellikler, sosyal desteğin mevcudiyeti ve aile sorunları gibi bağlamsal faktörlerin tümü, başa çıkma ve öz-yeterlikle bir geri bildirim döngüsü oluşturan bilişsel uyumu ve duygulanımı etkilediğini ifade etmişler ve bu geri bildirim döngüsünü psikolojik dayanıklılık olarak nitelendirmişlerdir.

Rajan ve John (2017) zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları ve bu dayanıklılığın çocuğun yetersizlik durumuna etkisini incelemek amacıyla 121 ebeveyn ile yürüttüğü çalışmada zihinsel yetersizliği olan bir çocuğa ebeveynlik yapmanın onlara hem olumlu hem de olumsuz deneyimler yaşattığını ortaya koydu. Araştırma sonucunda ebeveynlerin çocuğun durumuna ilişkin değerlendirmeleri, dayanıklılıklarını

önemli ölçüde etkilediği, çocuğun yetersizliğine ilişkin olumlu algıların koruyucu bir faktör olarak, olumsuz algı ve değerlendirmelerin ise bir risk unsuru olarak işlediği saptanmıştır. Zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip 57 ebeveyn ile yürütülen çalışmada ebeveynlerin kontrol odağı yönelimlerine göre dayanıklılıklarındaki farklılıklar incelenmiştir. Araştırma sonucunda kontrol odağı yönelimlerinin psikolojik dayanıklılığı önemli ölçüde etkilediği ve iç kontrol odağının koruyucu bir faktör olarak görev yaptığı bulunmuştur (Rajan vd.,2018).

Heydarpour vd. (2018) ise zihinsel yetersizlik tanılı çocuğu olan annelerin dayanıklılığı ve psikolojik iyiliği üzerine gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın etkililiğini ölçmek amacıyla zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip randomize olarak atadığı 20 deney 20 kontrol grubu olmak üzere toplam 40 anne ile çalışmışlardır. 10 hafta süren gerçeklik terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın annelerin dayanıklılık ve psikolojik iyilik düzeyini artırmada kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde iyileşme görüldüğü sonucuna ulaşmışlardır. Heiman (2002), zihinsel veya bedensel yetersizlik ya da öğrenme güçlüğü tanısı olan çocuğa sahip ebeveynlerle yaptığı çalışmada, ebeveyn dayanıklılığı üzerine çalışmıştır. Özel gereksinimli çocuğun doğumuna yönelik tepkileri, şu an yaşadıkları endişeler, destek kaynakları ve gelecek ile ilgili beklentilerini belirlemek amacıyla ebeveynler ile görüşmeler yapmıştır. Ebeveynler dayanıklılık düzeylerini etkileyen faktörlerin; ailesi, arkadaşları ve uzmanlar ile açık bir biçimde görüşebilmek ve onlara danışabilmek, ebeveynler arası destekleyici ve güçlendirici olumlu bağ kurabilmek, aile bireylerine yönelik eğitim ve psikolojik destek alabilmek, çocuklarına, ailevi ilişkilerine ve çocuklarının yetersizlik durumuyla başa çıkmaya ilişkin olumlu ebeveyn duygularına sahip olmak olarak belirtmişlerdir. Ebeveynlerin büyük çoğunluğunun bu olumlu duygu durumlarını sevgi, kabul, doyum sağlama, güçlü olma ve iyimserlik olarak ifade ettikleri gözlemlenmiştir.

Weiss vd. (2013), OSB tanılı çocuğa sahip 138 anne ile yürüttüğü çalışmada, aile sıkıntısının yordayıcıları olarak aile dayanıklılığını, algılanan sosyal desteği ve ebeveyn öz yeterliğini incelemişlerdir. Annelerin algılanan öz-yeterlik ve sosyal destek düzeyi, stres faktörlerinin birikimi ile aile dayanıklılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve bu dayanıklılığın, stresörlerin aile sıkıntısı ile nasıl ilişkilendirildiğini açıklamada kısmi aracı rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bitsika vd. (2013) OSB tanılı çocuğa ebeveynlik yapmak ile ilişkili

olarak psikolojik dayanıklılığın stres, anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisini incelemek amacıyla OSB tanılı çocuğa sahip 73 anne ve 35 baba ile çalışmışlardır. Araştırmacılar psikolojik dayanıklılığın, ebeveynlikten kaynaklanan günlük stres seviyesinin yüksekliği ile ilişkili olan yüksek düzeyde anksiyete ve depresyona karşı bir tampon görevi gördüğünü bulmuşlardır. OSB tanılı bir çocuğa ebeveynlik yapmanın günlük stresi şiddetli anksiyete ve depresyon ile ilişkili olmasına rağmen, nispeten düşük dayanıklılık düzeylerinin dahi bu kaygı ve depresyona karşı bir tampon oluşturduğu bulunmuştur.

2.5.3.2 Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın, depresyon (Karaoğlu, 2020), depresif belirtiler (Moray, 2019), somatik belirtiler, stres (Başar, 2020), panik bozukluk (Açıkgöz, 2019), anksiyete (Açıkgöz, 2019), yalnızlık duygusu (Yılmaz, 2017), şefkat korkusu (Meriç, 2020), mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük (Saatçı,2020) ve mesleki tükenmişlik (Saruhan, 2019) gibi değişkenler ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyal destek (Kurt, 2020), bilişsel esneklik (Geyik Koç, 2020), benlik algısı (Karaoğlu, 2020), benlik saygısı (Eryılmaz, 2012), iş doyumu (Doğan, 2020), evlilik doyumu (Bozyel, 2019), yaşam doyumu (Eryılmaz, 2012), umut (Çiltaş, 2019), öznel iyi oluş (Terzi, 2005), iyimserlik (Eryılmaz, 2012) ve öz yeterlik (Dural, 2018; Doğan, 2020) gibi değişkenler ile ise pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Psikolojik dayanıklılığın, stresle başa çıkma (Geyik Koç, 2020), başa çıkma stratejileri (Aydoğdu, 2013), öfke denetimi (Çağlar, 2019), kişiler arası çatışma çözme yaklaşımları (Çarman, 2015), karar verme stilleri (Çetin Yol, 2019), bağlanma stilleri (Kurt,2020) ve ebeveyn kabul red algısı (Moray,2019) gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu görülmüştür.

Ülkemizde psikolojik dayanıklılık ile ilgili alan yazın tarandığında farklı örneklem ve farklı değişkenler ile çalışıldığı görülmektedir. Hem özel gereksinimli çocukların hem de normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılıklarına ilişkin az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile yapılan çalışmalarının ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıklarının farklı yetersizlik tanılarına göre ve çeşitli değişkenler ile ilişkisinin incelendiği göze çarpmaktadır.

Normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Kındıroğlu,2018). Ayrıca ebeveyn psikolojik dayanıklılığı yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının da sosyal uyum becerilerinin yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (İnfal,2021). Temel (2015) özel gereksinimli çocuğa sahip olan ve olmayan ailelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerini karşılaştırmalı olarak incelenmesi amacıyla özel gereksinimli çocuğa sahip 203 ebeveyn ve herhangi bir özel gereksinimi olmayan çocuğa sahip 153 ebeveyn ile çalışmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri doğrultusunda özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu; özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan gelecek kaygısı ve aile uyumu düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tam aksine Özbek (2018) ise özel gereksinimli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin depresyon açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi amacıyla ise özel gereksinimli çocuğa sahip 156 anne ve herhangi bir özel gereksinimi olmayan çocuğa sahip 147 anne ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda annelerin özel gereksinimli çocuğa sahip olup olmama durumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan annelere kıyasla psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

DEHB tanılı çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ilişkilerini belirlemek amacıyla 163 öğrencinin annesi ile yürütülen çalışmada, DEHB tanılı çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılıkları düştükçe anksiyete ve depresyon düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur (Arabacı, 2018). Pınar (2018) zihinsel yetersizlik tanılı çocukların annelerinin başa çıkma becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 370 öğrencinin annesi ile çalışmıştır. Annelerin başa çıkma becerileri arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının, kendilik algılarının ve sosyal yeterlik düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Ülgüt (2019) OSB tanılı çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin benlik algısı, evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi amacıyla özel OSB tanılı çocuğa sahip 28 ebeveyn ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip 52 ebeveyn ile çalışmıştır. Araştırma sonucuna

göre annelerin OSB tanılı çocuğa sahip olup olmama durumu ile benlik algısı ve psikolojik sağamlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin benlik algısı ve psikolojik sağamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür. OSB tanılı çocukların annelerinin öz duyarlılık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşlarını incelemek amacıyla 200 öğrencinin anneleri yürütölen çalışmada, annelerin ve çocuklarının yaşları arttıkça öz duyarlılık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmakta olduğu belirtilmiştir. Günlük işleri organize etmede sorun yaşamayan annelerin öz duyarlılık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, çocuklarının özel gereksinim durumlarından dolayı psikolojik destek alan annelerin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görölmüştür. Ayrıca annelerin öz duyarlılıkları arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik iyi oluşlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Ektaş, 2015).

OSB tanılı çocukların annelerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 70 öğrencinin annesi ile yürütölen çalışmada, annelerin psikolojik dayanıklılıkları azaldıkça tükenmişlik düzeylerinin arttığı bunun yanı sıra duygusal tükenme düzeyleri arttıkça duyarsızlaşma düzeylerinde arttığı saptanmıştır (Açar,2018). Bozkurt (2019) OSB tanılı çocuğa sahip annelerin otizm semptomlarının şiddetlerine göre psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumlarını karşılaştırmalı olarak incelemek amacıyla OSB tanılı 130 öğrencinin annesi ile çalışmıştır. Araştırmacı, otizm semptomlarının şiddetine göre; annelerin psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından ‘pozitif yeniden yorumlama ve gelişme’ ile otizm şiddeti arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu; ‘şakaya vurma’ ve ‘aktif başa çıkma’ ile psikolojik dayanıklılık arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin algıladıkları sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çeşitli yetersizlik tanısı almış 236 sı anne 175i babadan oluşan 411 öğrencinin ebeveyni ile yürütölen çalışmada, umut düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri, aile desteği, arkadaş desteği, özel destek arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Zengin, 2013). Akbaş

(2015) özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin empati eğilimleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çeşitli yetersizlik tanısı almış 160 öğrencinin ebeveyni ile çalışmıştır. Ebeveynlerin empati eğilim düzeyi ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları, algıladıkları sosyal destek düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 205 anne ve 30 baba ile yürütülen çalışmada ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek ve benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının arttığı saptanmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek ile benlik saygısı değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur (Karaman ve Efilti, 2019). Özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin depresif belirtileri, kolektivist başa çıkma stilleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çeşitli yetersizlik tanısı almış 102 si anne 55i babadan oluşan 157 öğrencinin ebeveyni ile yürütülen çalışmada ise psikolojik dayanıklılık ve kolektivist başa çıkma stillerinin alt boyutlarından olan “kaçınma ve ayrışma” ve ebeveyn cinsiyeti, özel gereksinimli çocuk sayısı ve profesyonel psikolojik yardım alma değişkenlerinin annelerin depresif belirtilerini anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların özel gereksinim türünün de annelerin depresif belirtileri üzerinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır (Eyüboğlu, 2019).

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında araştırma modeli, katılımcılar, kullanılan veri toplama araçları ve araştırmadan elde edilen verilerin analizi için kullanılan yöntemler hakkında bilgi verilmektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin demografik değişkenlerle ilişkisinin yanısıra bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014; Karasar, 2018).

İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla sayıda değişken arasındaki birlikte değişim varlığını, derecesini ve kaynağını ortaya koymayı hedefleyen araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinde, bireylerin verilen sorulara verdiği cevaplar aracılığı ile evreni temsil eden örneklem grubunun verileri değerlendirilmektedir. Araştırmacılar, mevcut duruma müdahalede bulunmadan verileri olduğu gibi analiz etmekte ve değişkenler arasındaki ilişkilerin bilimsel sebeplerini yapmış oldukları bu değerlendirmeler sonucunda ortaya koymayı hedeflemektedirler (Creswell, 2014).

3.2 Evren, Örneklem ve Verilerin Toplanması

Araştırmanın evreni Bolu ilinde okuyan veya özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde eğitim gören özel gereksinimli çocukların anneleridir. Bu araştırmanın örneklemini ise özel gereksinimli çocuğa sahip 424 anne oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 22-58 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalamaları ($\bar{x}=36,54$)'tür. Örneklem çalışma grubu belirlenirken özel gereksinimli çocuğa sahip annelere ulaşılabilirliğin kolaylığı açısından ulaşılabilir örnekleme türü kullanılmıştır.

Katılımcılar Bolu Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri, Resmi Özel Eğitim Okulları ve Özel Eğitim Alt Sınıfı Bulunan Resmi Okullarda öğrenim gören çocukların anneleri ile yürütülmüştür. Verilerin toplanması için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü aracılığıyla 'Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra, Bolu il merkezi içerisinde bulunan 424 özel gereksinimli öğrencinin annesine araştırmacı tarafından veri toplama araçları uygulanmıştır.

Tablo 3.1. Annelerin kişisel ve demografik değişkenlere göre dağılımı

		N	%
Katılımcının Yaşı	22-29	54	12.8
	30-39	251	59.1
	40 ve üstü	119	28.1
Katılımcının Medeni Hali	Evli	386	91.0
	Evli Değil	38	9.0
Katılımcının Eğitim Düzeyi	İlkokul-Ortaokul	160	37.7
	Lise	168	39.6
	Üniversite ve üstü	96	22.6
Katılımcının Çalışıp-Çalışmama Durumu	Çalışıyor	169	39.9
	Çalışmıyor	255	60.1
Katılımcının Gelir Düzeyi	0-5000 / düşük	205	48.3
	5000-7500 / orta	109	25.7
	7500 üstü / yüksek	110	25.9
Katılımcının Sahip Olduğu Özel Gereksinimli Çocuğun Tanısı	Otizm Spectrum Bozukluğu	76	17,9
	Zihinsel Yetersizlik	144	34.0
	Dil ve Konuşma Güçlüğü	45	10.6
	Özel Öğrenme Güçlüğü	61	14.4
	Çoklu Yetersizlik	54	12.7
	Bedensel Yetersizlik ve Süreğen	44	10.4
	Hastalık ve Ortapedik Yetersizlik		

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Demografik Bigi Formu

Katılımcılar hakkında demografik bilgilere ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından Demografik Bilgi Formu oluşturulmuştur. Demografik Bilgi Formu katılımcıların yaş, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim durumu, sahip oldukları çocuk sayısı, özel gereksinimli çocuğunun cinsiyeti, özel gereksinimli çocuğunun tanısı, özel gereksinimli çocuğunun kaç yaşında tanı aldığı, özel gereksinimli çocuğunun sınıf düzeyini içermektedir.

3.3.2 Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği

“Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği” (EÖYÖ), Guimond, Moore, Aier, Maxon ve Diken (2005) tarafından geliştirilmiş olan ve Diken’in (2007) Türkçe’ye

uyarlama çalışmasını yaptığı, Cavkaytar, Aksoy ve Ardiç (2014) tarafından güncellenen bir ölçektir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveynlik becerilerine ilişkin öz yeterlik algılarını ölçmek için kullanılması amaçlanmaktadır. Ölçek bir derecelendirme ölçeği olup yedili likert tipindedir ve ölçek toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bulunan bu 17 madde için Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,95 olarak hesaplanmıştır. Ebeveyn öz yeterlik ölçeğinden en az alınan puan 17, en fazla alınan puanın ise 119 olduğu belirtilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça ebeveyn öz yeterlik düzeyinin de arttığı ifade edilmektedir. Ölçeği oluşturan 17 maddenin tamamı üzerinden maddelerin madde toplam korelasyonları .52 ile .83 arasında değişmektedir. Faktör analizi yapılmadan önce faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Sphericity testi ile incelenmiştir. Yapılan analizlerde, 17 maddenin faktör analizi için KMO değerinin 0.95 olduğu görülmüştür. Benzer şekilde 17 maddenin Bartlett testi sonucu [$\chi^2= 3070.93$ df=136, $p<.001$] olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısını belirleyebilmek amacıyla Scree Plot grafiği incelendiği zaman orijinal ölçeğin aksine ebeveyn öz yeterlik ölçeğinin tek boyutlu olduğu saptanmıştır. Yapılan analizler doğrultusunda Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu düşünülmektedir (Cavkaytar ve ark. 2014).

Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ile bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada ise 22-58 yaş aralığındaki özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ebeveyn öz yeterlik ölçeği ile ölçülmüştür. 424 anne örneklemini üzerinden gerçekleştirilen çalışmada Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeğinin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayısı araştırmada kullanılan Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeğinin örnekleme güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

3.3.3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

“Bilinçli Farkındalık Ölçeği” (BİFÖ) Brown ve Ryan tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği bireyin gündelik hayattaki anlık deneyimlerin farkında olması ve bu deneyimler karşısında dikkatli olma yönünde genel eğilimini ölçen 15 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin tek bir toplam puan verdiği ve tek faktörlü bir yapıya sahip

olduğu belirtilmektedir. Ölçek altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçeği cevaplandıran bireyler yaşam deneyimlerini ne sıklıkla ve ne düzeyde, mevcut ana dikkat etmeksizin başka bir şeyle meşgul olarak, otomatikleşmiş bir şekilde hayatlarını sürdürdüklerini belirtmeleri beklenmektedir.

Çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmakta ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak belirtilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. Yapı geçerliliğini incelemek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizine göre KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) indeksi .82, Barlett Sphericity testi 908.334 ($p < .001$); uyum indeksleri (χ^2/sd)=2.086 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçek de tek faktörlü bir yapıya sahip olup ölçek faktör yükleri .48 ve .81 arasında değişmektedir. BİFÖ ölçüt bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; örneklem grubunun BİFÖ' den almış oldukları puanlar ile Öz Anlayış arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile yüksek düzeyde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin pozitif duygu alt boyutu ile pozitif yönlü, negatif duygu alt boyutu ile negatif yönlü yüksek düzeyde ilişkiye sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Özyesil vd., 2011).

Bu çalışmada ise 22-58 yaş aralığındaki özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin bilinçli farkındalıkları BİFÖ ile ölçülmüştür. 424 anne örneklemini üzerinden gerçekleştirilen çalışmada BİFÖ'nün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenirlik katsayısı araştırmada kullanılan BİFÖ'nün örnekleme güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

3.3.4 Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

“Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” (YPDÖ), Hjemdal, Friberg, Braun, Kempenaers, Linkowski ve Fossion (2005) tarafından geliştirilmiştir. Basım ve Çetin (2011)' in yaptığı uyarlama çalışmasında İstanbul'da 126 kadın, 136 erkek toplam 262 banka çalışanı üzerinde uygulama yapılmıştır. YPDÖ' nün test tekrar test güvenirliği için 167'si kız 183'ü erkek olmak üzere Ankara'da üç farklı üniversitede öğrenim gören toplam 350 öğrencinin oluşturduğu örnekleme ise 23 gün ara ile test tekrar uygulanmıştır. Ölçeğin, iç tutarlılık Cronbach Alfa değeri 0.86 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları çalışmada yer alan öğrencilerden oluşan

örneklem için 0,66 ile 0,81 arasında iken çalışanlardan oluşan örneklem için 0.68 ile 0.79 arasında değişkenlik göstermektedir. Çalışmada yapılan test tekrar test analizine göre Pearson Korelasyon Katsayıları; Gelecek Algısı 0.75, Kendilik Algısı 0.72, Sosyal Kaynaklar 0.77, Aile Uyumu 0.81, Sosyal Yeterlilik 0.78 ve Yapısal Stil 0.68 olarak hesaplanmıştır. YPDÖ'nün faktör yapısının geçerli bir model olup olmadığının saptamak amacıyla üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları " $\chi^2/df=2,8$, $\chi^2=1344$, $df=480$; RMSEA=0,057; TLI=0,83; CFI=0,84" özgün ölçekle örtüşen altı faktörlü yapıyı doğrulanmıştır. Ölçeğin altı boyutlu faktör yapısı için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise; " $\chi^2/df=2,1$, $\chi^2=1008$, $df=480$; RMSEA=0,053; TLI=0,91; CFI=0,92" şeklinde bulunmuştur. Elde edilen bulgulara ilaveten, doğrulanan altı boyutlu faktör yapısı ayrıca çalışanlardan oluşan örneklemde uygulanmıştır. Analiz sonuçları " $\chi^2=1104$; $df=480$; $\chi^2/df=2,3$; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91), ölçeğin altı boyutlu faktör yapısının tekrar doğrulandığını ve kabul edilebilir uyum iyiliğine sahip olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada ise katılımcıların annelerin psikolojik dayanıklılıkları YPDÖ ile ölçülmüştür. 424 anne örneklemini üzerinden gerçekleştirilen çalışmada Yetişkin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin toplam puan için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen güvenilirlik katsayısı araştırmada kullanılan YPDÖ'nün örneklemde güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanmasından önce, araştırma önerisiyle birlikte çalışmanın yürütülmesine ilişkin Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na başvurulmuş ve etik izin alınmıştır. Ardından Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü aracılığıyla 'Bolu İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden Bolu Valiliği Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı Özel Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri, Resmi Özel Eğitim Okulları ve Özel Eğitim Alt Sınıfı Bulunan Resmi Okullarda öğrenim gören çocukların annelerine ulaşabilmek için gerekli izinler alınmıştır. Verilerin toplanması 2020-2021 eğitim öğretim yılında yukarıda belirtilen okullarda öğrenim gören 424 özel gereksinimli çocuğun annesinin çalışmaya katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama işlemi yüzyüze yapılmış ve her bir katılımcı için

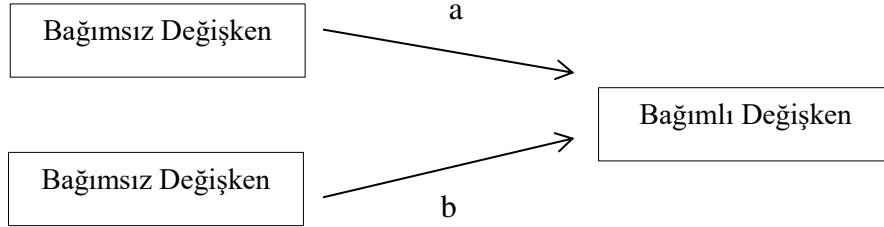
yaklaşık 35-40 dakikada gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci yaklaşık 5 ay sürmüştür ve çalışmaya katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmaya katılmak isteyen annelere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çalışma sonuçlarının sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı belirtilmiştir. Ayrıca katılımcılardan ölçek maddelerini doldurmadan önce katılımcı bilgilendirme formunu imzalamaları istenmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında annelerden toplanan veriler SPSS 20 programı kullanılarak bilgisayar ortamında incelenmiştir. Verilerin analizinden önce, veri setindeki kayıp veri ve uç değerler incelenmiş ve dağılımın normalliği test edilmiştir. Daha sonra her bir değişken için betimleyici istatistikler hesaplanmış, frekans ve çapraz doğrulama tabloları incelenmiştir ve değişkenler arasındaki ikili ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırmanın devamında özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ile bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın ebeveyn öz yeterliği ile ilişkisini belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Ardından araştırmada kullanılan demografik değişkenlerden kategori sayısı iki olan annenin çalışıp çalışmama durumu ile ebeveyn öz yeterlikleri ile arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem İçin T Testi kullanılmıştır. Araştırmanın kategori sayısı ikiden fazla olan diğer bağımsız değişkenleri yaş, gelir düzeyi ve eğitim durumu ile ebeveyn öz yeterlikleri arasındaki ilişki Bağımsız Örneklem İçin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile belirlenmiştir. Araştırmanın demografik değişkenlerine uygulanan ANOVA sonucunda anlamlı farklılığın tespit edildiği gruplarda farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-hoc analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Bu bağlamda örneklem sayıları arasındaki farkın birbirine yakın olduğu ve varyansların homojen dağıldığı değişkenlerde Post-hoc tekniklerinden Tukey Testi kullanılırken varyansların homojen dağılmadığı değişkenlerde Tamhane's T2 Testi kullanılmıştır (Field, 2018).

Bu araştırmada, ebeveyn öz yeterliği ile bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi kapsamında sunulan ilişki modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler Şekil 3.1.'de yer almıştır. Şekil 3.1.'de

sunulan araştırma modelinde, birinci bağımsız değişkenden (bilinçli farkındalık) giden yol “a yolu” olarak, ikinci bağımsız değişkenden (psikolojik dayanıklılık) bağımlı değişkene (ebeveyn öz yeterlik) giden yol “b yolu” olarak belirtilmiştir



Şekil 3.1. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini gösteren model

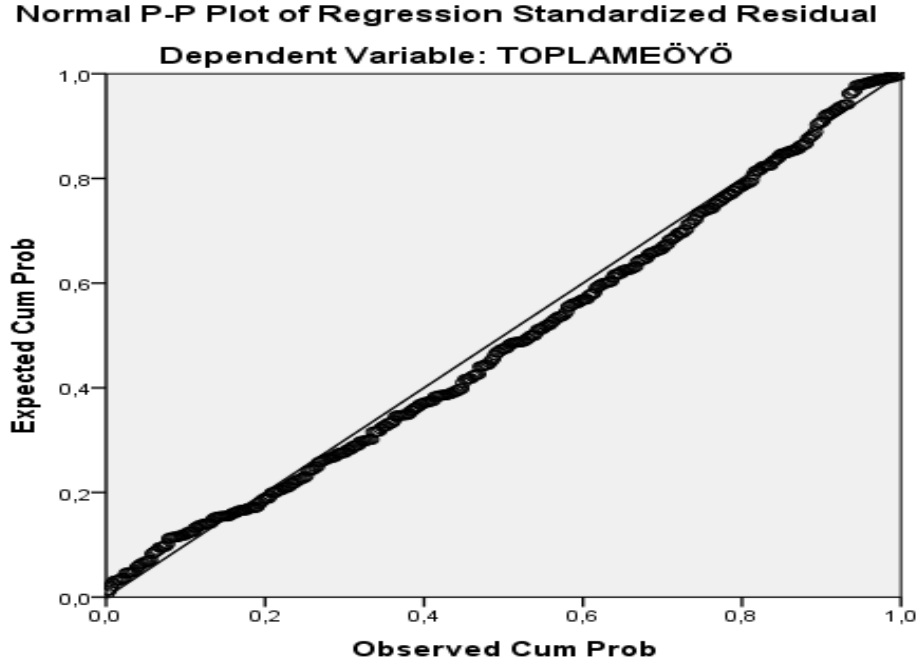
Verilerin analizine araştırmanın amacı ve soruları bağlamında aşamalı regresyon analiziyle (stepwise) devam edilmiştir. Aşamalı regresyon analizi bir bağımlı değişken üzerinde birden çok bağımsız değişkenin etkisinin incelendiği ve araştırmaya katılan bağımsız değişkenlerin araştırmacı tarafından belirlenerek bağımlı değişkeni yordama gücünü ortaya koyan çoklu regresyon analizi yöntemlerinden biridir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Çoklu regresyon analizinin bir takım varsayımları bulunmaktadır.

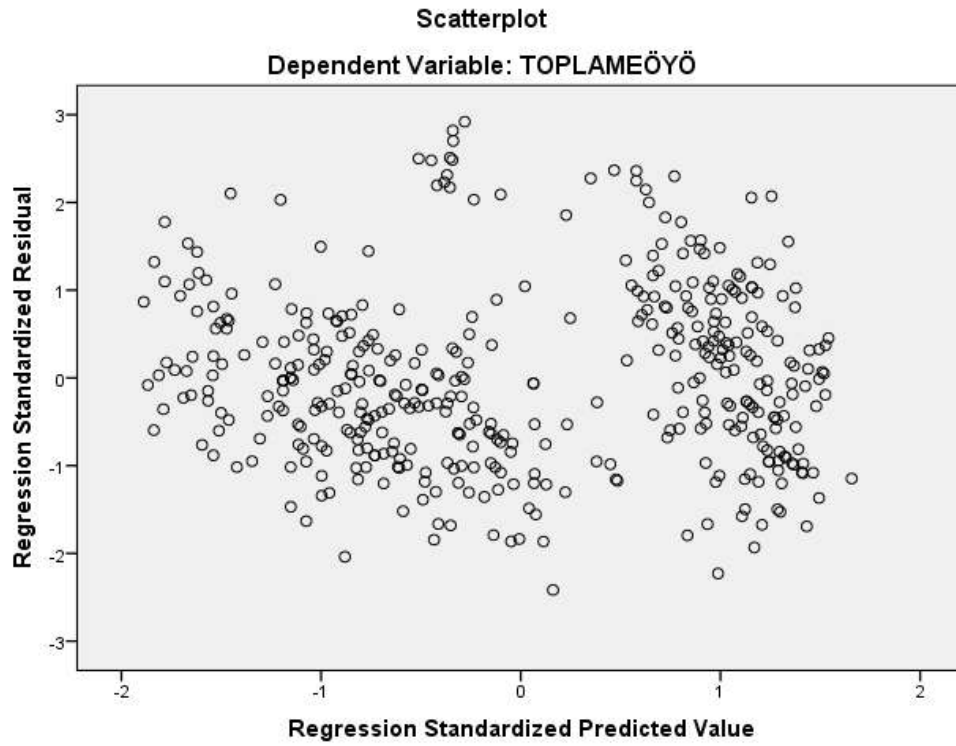
1. Çoklu regresyon analizinde bir değişken hakkında tahminde bulunmak için yeterli düzeyde örnekleme ulaşılması gerekmektedir. Pallant (2001) her bir yordayan değişken için en az 40 katılımcı olması gerektiğini belirtmektedir.
2. Çoklu regresyon analizinde yordayan değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon olmaması gerekmektedir. Yordayan değişkenler arasında .90 ve üzerindeki bir korelasyonun analizde çoklu doğrusallık sıkıntısı yaratacağı belirtilmektedir Buna ek olarak tolerance değerinin .10 dan düşük olmaması ve VIF değerinin 10'dan düşük olması gerekmektedir (Pallant,2001)
3. Çoklu regrasyon analizi uç değerlere çok duyarlı bir analiz tekniğidir. Analize başlamadan önce hem yordayan hem de yordanan değişken değişkenlerin tümünde uç değerlerin analizden ayıklanması gerekmektedir. Uç değerler, saçılım grafiği yardımı ile belirlenebilir. Tabachnich ve Fidell (2015) uç değerlerin -3.3 ile +3.3 arasında bulunması gerektiğini belirtmektedir.
4. Çoklu regresyon analizinde veri setinin normal dağıldığı tespit edilmelidir. Veri setinin çarpıklık değerinin -1.5 ile +1.5; basıklık değerinin ise -3 ile +3

arasında seyrettiği durumlar normal dağılım olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015).

Araştırmada öncelikle aşamalı regresyon analizi yapmadan bu analiz için gerekli varsayımlar incelenmiştir. Değişkenlerin normalliği istatistiksel ve grafiksel yöntemlerle incelenebilmektedir. Bu bağlamda uç değerler tespit edilerek veri setinden çıkarılmış ardından normallik ve doğrusallığı test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları ile doğrusallık grafiğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan ebeveyn öz yeterliği ve bağımsız değişkeni olan bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığa ait çarpıklık ve basıklık değerleri ve histogram grafikleri incelendiğinde normalden çok fazla sapma olmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ebeveyn öz yeterliğine ait doğrusallık grafiği incelendiğinde ise bağımlı değişkenin doğrusallıktan çok fazla sapmayarak regresyon analizinin varsayımını sağladığı belirlenmiştir. Araştırmada regresyon analizinin bir diğer varsayımı olan homojenlik varsayımının kontrolü saçılım grafiği ile test edilerek grafikte oluşan şeklin elipse benzer geniş yayılımı bu varsayımın da sağlandığını göstermiştir. Son olarak aşamalı regresyon analizinde kullanılan bağımsız değişkenlerin çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorunu olup olmadığına değişkenler arasındaki varyans enflasyon değerleri (VIF) (2,225) ile tolerans (,449) değerlerine bakılarak karar verilmiş ve belirtilen sınırları aşmadığı tespit edilmiştir. Aşamalı regresyon analiziyle ilgili tüm varsayımlar karşılandıktan sonra özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerini bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının ne düzeyde yordadığını saptamak amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Bu araştırmanın bağımlı değişkenine ait doğrusallık ve saçılım grafiği Şekil 3.2 ve Şekil 3.3.'de sunulmuştur.



Şekil 3.2. Ebeveyn Öz Yeterliği bağımlı değişkenine ait doğrusallık grafiği



Şekil 3.3. Ebeveyn öz yeterliği bağımlı değişkenine ait saçılım grafiği

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; ilk olarak kayıp veri, uç değerler, normallik analizine ilişkin bulgular, ikinci olarak betimleyici istatistiklere yönelik bulgular ve son olarak da araştırma sorularına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Kayıp Veri, Uç Değerler ve Normallik Analizine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada öncelikle EÖYÖ, BİFÖ VE YPDÖ'den elde edilen 428 veri SPSS 20 programına girilmiştir. Veriler frekans tablolarına bakılarak kontrol edilmiş ve hatalı veri girişinin olduğu maddeler araştırmacı tarafından düzeltilmiştir. Ardından yapılacak analizler için veri setindeki kayıp veriler ve uç değerler tespit edilmiştir. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin normallikler de test edildikten sonra analizlere başlanmıştır.

4.1.1 Kayıp Veri

Kayıp veri, veri analizinde en yaygın sorunlardan bir tanesidir. Bir örnekleme kayıp verilerin ne kadarının göz ardı edilebileceğine yönelik henüz kesin bir kural olmamasına rağmen, kayıp veriler tüm verilerin %5'inden fazla değilse analize dahil edilebilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu çalışmada da tüm verilerin %5'inden ($n=21.4$) fazla olup olmadığı EM (Estimated Means) tablosu significant değerine bakılarak tespit edilmiştir. Veri setindeki kayıp verilerin rastsal bir şekilde dağıldığı ($p>.05$) ve kayıp verilerin tüm verilerin %5 ($n=21.4$)'inden az olduğu belirlenmiştir. Böylece veri setinden hiçbir kayıp veri çıkarılmadan 428 katılımcıdan oluşan ve %5'in altında kayıp veri bulunan mevcut veri setine Kline (2015) tarafından önerilen ortalama puan atama yöntemiyle ortalama değerler atanarak analizler yapılmıştır.

4.1.2 Uç Değerler

Uç değer, bir değişkendeki veya ikiden fazla çoklu değişkenlerdeki verilerin alışılmış değerler dışında yer alması ya da aşırı bir değere yüklenerek dağılımın uçlarında yığılması durumudur. Veri setinde uç değerlerin bulunması araştırmanın istatistiki sonuçlarını bozmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2014). Yapılan araştırmalarda uç değerleri tespit etmek için z puanına bakıldığı gibi histogram ve boxplot grafiklerinden de yararlanılır. Z puanına bakıldığında -3.3'den düşük ve +3.3'den büyük veriler uç değeri gösterirken kutu grafiğinde ortalama değerlerin dışında yer alan uç değerler grafiğin uç kısımlarında yer

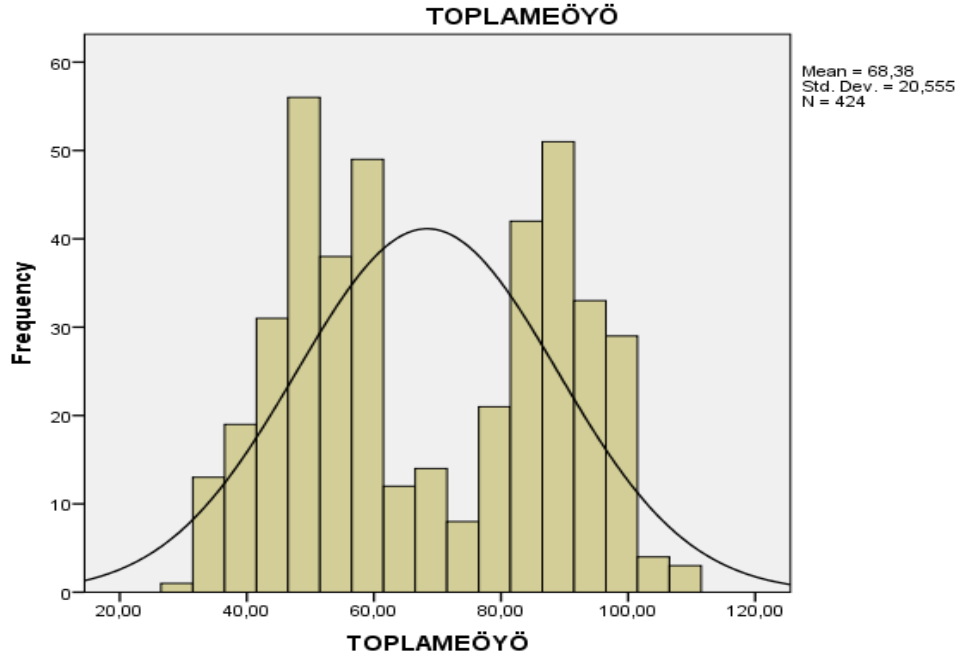
almaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu çalışmada tek değişkenli uç değerleri tespit etmek için z puanları ve boxplot grafiğinden yararlanılmıştır. Uç değere sahip olduğu görülen 3 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca veri setindeki çoklu uç değerleri tespit etmek amacıyla Mahalonobis uzaklığı hesaplanarak χ^2 ölçüt değerinin ($p < 0.001$) üzerinde yer alan 1 katılımcı daha veri setinden çıkarılmıştır. Böylece yeni veri seti 428 veriden 424 veriye düşürülerek 424 katılımcıdan oluşan yeni veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir.

4.1.3 Normallik Analizleri

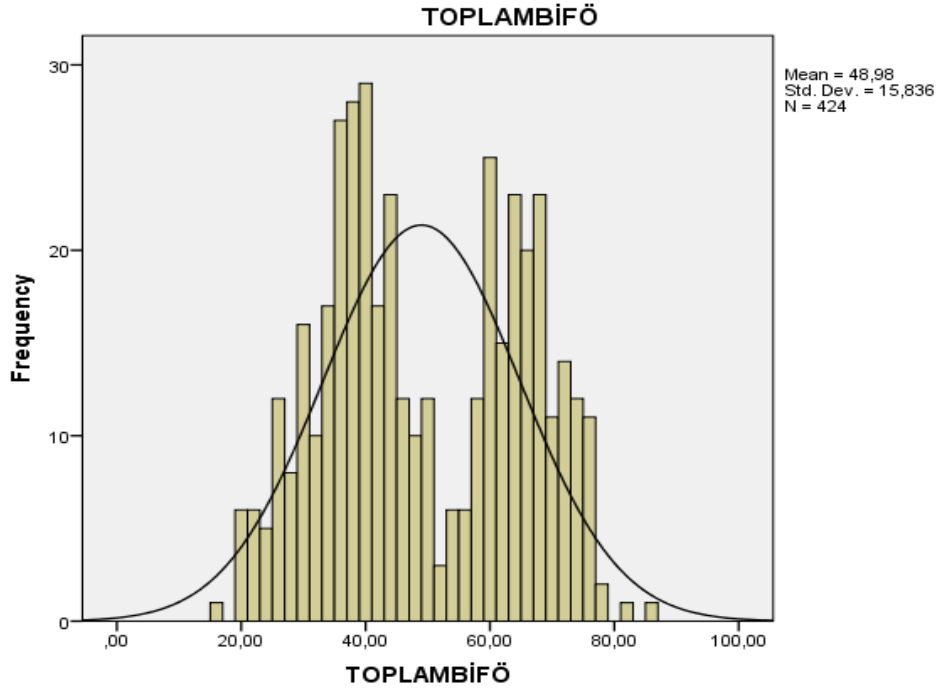
Normalliğin en önemli iki unsuru çarpıklık ve basıklık katsayılarıdır. Çarpıklık dağılımın simetrisi ile ilgiliyken, basıklık ise dağılımın odak noktasıyla ilgilidir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirlenen sınırların içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenlerin normallik durumları için çarpıklık ve basıklık değerleri yanında incelenen histogram grafiklerinde de normalden çok fazla sapma olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 4.1.'de; histogram grafikleri Şekil 4.1., Şekil 4.2. ve Şekil 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Araştırmanın değişkenlerine ait normallik testi sonuçları

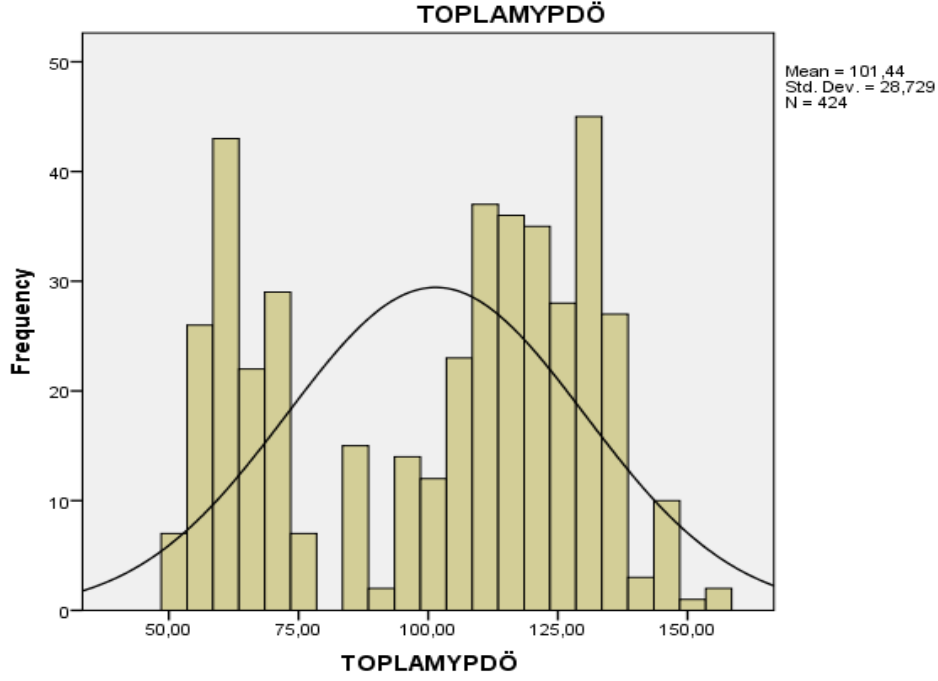
Değişkenler	N	$\bar{X}$	Std Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Ebeveyn	424	68,38	20,55	0,067	-1,389
Öz Yeterlik					
Bilinçli	424	48,98	15,83	0,077	-1,190
Farkındalık					
Psikolojik	424	101,44	28,72	-0,310	-1,319
Dayanıklılık					



Şekil 4.1. Ebeveyn Öz Yeterliği bağımlı değişkenine ait histogram grafiği



Şekil 4.2. Bilinçli Farkındalık bağımsız değişkenine ait histogram grafiği



Şekil 4.3. Psikolojik Dayanıklılık bağımsız değişkenine ait histogram grafiği

4.2 Betimleyici İstatistiklere İlişkin Bulgular

Bu aşamada, annelerin ebeveyn öz yeterliğini ölçmek için Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği, bilinçli farkındalıklarını ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği, psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek için Yetişkin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' ne ilişkin betimleyici istatistik (ortalama, standart sapma, varyans, minimum ve maximum) değerlerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Tüm değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler

	N	$\bar{X}$	Standart sapma	Min.	Max.
Ebeveyn Öz Yeterliği	424	68,38	20,55	29	110
Bilinçli Farkındalık	424	48,98	15,83	16	85
Psikolojik Dayanıklılık	424	101,44	28,72	51	157

4.3 Ebeveyn Öz Yeterliği, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılığa İlişkin Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4.3. EÖYÖ, BİFÖ VE YPDÖ' ne ilişkin korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3
1.Ebeveyn Öz Yeterlik	1		
2.Bilinçli Farkındalık	,86**	1	
3.Psikolojik Dayanıklılık	,82**	,74**	1

**p < .01

Tablo 4.3. incelendiğinde araştırmanın değişkenleri arasındaki ikili ilişkilerin anlamlı olduğu gözlenmektedir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı +/-10 aralığındaysa zayıf bir ilişki, +/- .30 aralığındaysa orta düzey bir ilişki ve +/- .50 aralığındaysa yüksek düzey bir ilişkinin varlığından söz edilebilmektedir (Field, 2018). Buradan hareketle değişkenler arasındaki ilişkilerin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ebeveyn Öz Yeterliği ve Bilinçli Farkındalık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunurken (.86), Ebeveyn Öz Yeterliği ve Psikolojik Dayanıklılık arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki (.82) bulunmaktadır.

4.4 Ebeveyn Öz Yeterliğin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu bölümde; özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri sırasıyla, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çalışıp çalışmama durumu açısından incelenmiştir. Analizlere ilişkin elde edilen bulgular sırasıyla açıklanmıştır.

4.4.1 Ebeveyn Öz Yeterliğin Yaş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, annelerin ebeveyn öz yeterlik düzeylerinin 22-29 yaş, 30-39 yaş ve 40 ve üstü yaş aralığındaki anneler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.4. ve 4.5.’te yer verilmiştir.

Tablo 4.4. Yaşa göre ebeveyn öz yeterliğine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Yaş	N	$\bar{X}$	Std sapma
Ebeveyn Öz Yeterlik	22-29 yaş	54	66,51	20,89
	30-39 yaş	251	69,43	20,23
	40+ yaş	119	67,00	21,09

Tablo 4.5. Ebeveyn öz yeterliğin yaşa göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	689,965	2	344,98	,816	,443
Gruplar İçi	178030,138	421	422,87		
Toplam	178720,104	423			

p<.05

Tablo 4.4 ve 4.5 incelendiğinde, analiz sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde ebeveyn öz yeterliğin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($F(2, 421)=,816, p>.05$). 22-29 yaş arası ($\bar{X} =66,51$), 30-39 yaş arası ($\bar{X} =69,43$), 40 ve üstü yaş ($\bar{X} = 67,00$), özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri birbirine yakındır.

4.4.2 Ebeveyn Öz Yeterliğin Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, gelir düzeylerine göre, düşük (0-5000), orta (5000-7500) ve yüksek (7500+) aralığındaki annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.6. ve Tablo 4.7’de yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Gelir düzeyine göre ebeveyn öz yeterliğine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	Std sapma
Ebeveyn Öz Yeterlik	Yüksek	110	85,46	11,14
	Orta	109	76,56	20,081
	Düşük	205	54,86	14,80

Tablo 4.7. Ebeveyn öz yeterliğin gelir düzeyine göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	76865,840	2	38432,920	158,8	,000
Gruplar İçi	101854,264	421	241,934		
Toplam	178720,104	423			

p<.05

Tablo 4.6. ve tablo 4.7. incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin büyük bir çoğunluğunun gelir düzeyinin düşük olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre ebeveyn öz yeterliğin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(2, 421)=158,8, p<.05$). Annelerin gelir düzeyine göre ebeveyn öz yeterliği puan ortalamalarında ilk sırada gelir düzeyi yüksek ($\bar{x}=85,46$) olarak belirten annelerin yer aldığı görülmektedir. Bunu gelir düzeyini sırasıyla orta ($\bar{x}=76,56$) ve düşük ($\bar{x}=54,86$) olarak belirten annelerin ebeveyn öz yeterliği ortalaması takip etmektedir.

4.4.3 Ebeveyn Öz Yeterliğin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, annelerin eğitim düzeyleri sırasıyla; ilkokul-ortaokul, lise, üniversite ve üstü eğitim almış anneler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.8. ve Tablo 4.9’da yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Eğitim düzeyine göre ebeveyn öz yeterliğine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Std sapma
Ebeveyn Öz Yeterlik	Üniversite ve Üstü	96	84,38	14,32
	Lise	168	72,38	20,73
	İlkokul – Ortaokul	160	54,68	13,90

Tablo 4.9. Ebeveyn öz yeterliğin eğitim düzeyine göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar Arası	56714,638	2	28357,319	97,8	,000
Gruplar İçi	122005,466	421	289,799		
Toplam	178720,104	423			

p<.05

Tablo 4.8. ve tablo 4.9. incelendiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin eğitim düzeyine göre yapılan analiz sonuçlarına göre ebeveyn öz yeterliğinin annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F(2, 421)=97,8, p<.05$). Annelerin eğitim düzeyine göre ebeveyn öz yeterliği puan ortalamalarında ilk sırada eğitim düzeyi üniversite ve üstü ($\bar{x}=84,68$) olarak belirten annelerin yer aldığı görülmektedir. Bunu eğitim düzeyini sırasıyla lise ($\bar{x}=72,38$) ve ilkokul-ortaokul ($\bar{x}=54,68$) olarak belirten annelerin ebeveyn öz yeterliği ortaması takip etmektedir.

4.4.4 Ebeveyn Öz Yeterliğin Çalışıp Çalışmama Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocukların annelerinin ebeveyn öz yeterlikleri annelerin çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliğinin çalışan ve çalışmayan anneler arasında anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgulara Tablo 4.10.'da yer verilmiştir.

Tablo 4.10. Ebeveyn öz yeterliğin çalışıp çalışmama durumuna göre t-testi sonuçları

Değişken	Çalışıp- çalışmama durumu	N	$\bar{X}$	Std sapma	Sd	T	P
Ebeveyn	Çalışıyor	225	75,88	19,36	422	-6,39	,000
Öz Yeterliği	Çalışmıyor	169	63,41	20,06			

p<.05

Tablo 4.10. incelendiğinde, analiz sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliğinin çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($t(422)=-6,39$, $p<.05$). Çalışan annelerin ebeveyn öz yeterlik ortalamaları ($\bar{X}=75.80$), çalışmayan annelerinkine ($\bar{X} = 63,41$) göre daha yüksektir.

4.5 Ebeveyn Öz Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Yapılan araştırmanın “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerini bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları yordamakta mıdır?” sorusu kapsamında annelerin ebeveyn öz yeterliklerini yordayan değişkenler yapılan aşamalı regresyon analiziyle tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen analizinin ilk aşamasında daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirlenen bilinçli farkındalık (.86) değişkeninin ebeveyn öz yeterliğini ne düzeyde açıkladığı, ikinci aşamada ise psikolojik dayanıklılık (.82) değişkeni analize dâhil edilmiştir. Yapılan aşamalı regresyon analizine ait bulgular Tablo 4.11.'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Ebeveyn öz yeterliğin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	B	T	P	F	P	R ²	Düzeltilmiş R ²
Model 1					1197,4	,000*	,739	,739
Bilinçli Farkındalık	1,11	,86	34,6	,000*				
Model 2					931,4	,044**	,816	,816
Bilinçli Farkındalık	,71	,55	17,7	,000*				
Psikolojik Dayanıklılık	,29	,41	13,1	,000*				

*p<.001 **p<.05

Tablo 4.11’de ebeveyn öz yeterliğini yordayan değişkenlerden bilinçli farkındalığın yer aldığı Model 1’in F ve p değerlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(1,423)=1197,4$; $p<.001$). Model 1’deki bilinçli farkındalık değişkeninin annelerin ebeveyn öz yeterliği toplam varyansının %73.9’unu açıkladığı görülmektedir ($R^2=.739$). Model 1’deki bilinçli farkındalık değişkeni incelendiğinde ($\beta=.86$; $p<.01$) bilinçli farkındalığın annelerin ebeveyn öz yeterliğini anlamlı yordadığı tespit edilmiştir.

Model 1’e eklenen psikolojik dayanıklılık değişkeniyle oluşturulan Model 2’nin F ve p değerlerine bakıldığında yine istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($F(2,423)= 931,4$; $p<.05$). Model 1’deki bilinçli farkındalık değişkeninin ebeveyn öz yeterliği üzerindeki etkisi kontrol edildiğinde Model 2’ye eklenen psikolojik dayanıklılık değişkeninin ebeveyn öz yeterliği toplam varyansına %7.7’lik katkı sağlayarak açıklanan toplam varyansı %81.6’ya çıkardığı görülmektedir ($R^2=.816$).

Araştırmanın aşamalı regresyon analizi sonuçları annelerin ebeveyn öz yeterliklerini bilinçli farkındalıklarının %73.9; bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıklarının birlikte %81.6 oranında açıkladığını göstermiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın bağımlı değişkeni olan ebeveyn öz yeterliğin demografik değişkenler (yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, çalışıp çalışmama durumu) açısından incelenmesine; bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın ebeveyn öz yeterliğini yordamasına ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1 Ebeveyn Öz Yeterliğin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu aşamada, annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulgularının tartışılmasına yer verilmiştir. Bu demografik değişkenler sırasıyla annelerin yaşı, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, çalışıp çalışmama durumudur.

5.1.1 Ebeveyn Öz Yeterliğin Yaş Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucuna göre, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. 22-29 yaş aralığındaki annelerin ebeveyn öz yeterlikleri, 30-39 yaş aralığındaki annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ve 40 ve üstü yaştaki annelerin ebeveyn öz yeterlikleri birbirine yakındır.

Ebeveyn öz yeterliğinin kuramsal çerçevesine bakıldığında, genç annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin daha düşük olması beklenmektedir (Luebering, 1995). Aksoy ve Diken (2009) gelişimi risk altında olan bebeklerin anneleri ile yürüttüğü çalışmada annelerin öz yeterliklerinin yaş aldıkça arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak literatürde yer alan bazı çalışmalara ait bulguların sonuçları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Mevcut çalışmaya benzer olarak özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlik düzeyinin yaşa göre önemli bir farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur (Aksoy ve Çattık 2018; Al-Kandari ve Al-Qashan 2010; Aşkın Ceran, 2020; Beral, 2010; Çattık, 2015; Gülay-Ogelman ve Çiftçi, 2014; Kendall ve Bloomfield, 2005; Kuhn ve Carter 2006; Uyanık Balat, 2014).

Mevcut çalışmada da yaşa göre ebeveyn öz yeterliğin farklılık göstermemesi annenin ebeveynlik deneyiminden yani yaşından etkilenmediği söylenebilir. Ayrıca gelişim düzeyi normal seyreden çocuğa ebeveynlik yapmak için gereken bilgi ve beceri annenin yaşı ile ilişkili olabilirken; yetersizliğe sahip olan çocuklara ebeveynlik yapmak için bu deneyimlerin yeterli olmayabileceği söylenebilir. Özel gereksinimli çocuğa ebeveyn olmak biricik ve özgün bir deneyim olup ebeveyn öz yeterliği annenin yaşına göre farklılık göstermeyebilir.

5.1.2 Ebeveyn Öz Yeterliğin Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin gelir düzeyine göre farklılaştığını göstermiştir. Gelir düzeyi arttıkça annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin de arttığı görülmüştür.

Literatürde yer alan bazı çalışmalara ait bulguların sonuçları mevcut çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Mevcut çalışmaya benzer olarak özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterliklerinin gelir düzeyine göre önemli farklılıklar gösterdiği çalışmalar mevcuttur. Karlıoğlu ve Sarı (2019) zihinsel yetersizlik tanısı olan çocuğa sahip ebeveynlerde benzer olarak gelir düzeyleri farklı ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Ebeveyn öz yeterlik düzeyi ortalamaları karşılaştırıldığında gelir düzeyi yükseldikçe ailelerin ebeveyn öz yeterlik puan ortalamalarının yükseldiği görülmüştür. Aksoy ve Diken (2009) gelişimi risk altında olan bebeklerin annelerinin ebeveyn öz yeterlik algılarını inceledikleri çalışmada ise yüksek sosyoekonomik düzeye sahip annelerin daha yüksek ebeveyn öz yeterliğine sahip olduğunu bulmuşlardır.

Normal gelişim gösteren bir çocuğun aileye katılmasıyla dahi aileler için birçok sorumluluk ve zorluk yaratırken, aileye giren çocuğun özel gereksinimli olması aileler için oldukça zorlayıcı bir sürecin başlamasına sebep olmaktadır. Bu sorumluluklardan bir tanesinin de özel gereksinimli çocuğun eğitim ve bakım masrafları olduğu ifade edilmekte ve artan ekonomik zorlanmalar ailenin gelir düzeyiyle ilişkilendirilebilmektedir (Bitsika ve Sharpley, 2004; Çiftçi Tekinarslan, 2010; Dumas, Wolf, Fisman ve Culligan, 1991; Dyson, 1997; Küçükler, 2001). Ailenin sosyoekonomik gelir düzeyi ailelerin özel gereksinimli çocuğa uyum

sürecini, tepkilerini, yaşadığı stresi ve yaşam kalitesini etkilemektedir ve bu kavramların her biri kendi içerisinde birbirleriyle bağlantılı ve birbirini etkilemektedir (Cavkaytar, 2010; Hallahan ve Kaufmann, 1994; Kurt, 2001).

Herhangi bir problem durumunun oluşması, süreklilik göstermesi ya da daha olumsuz bir durum haline gelmesi ihtimalini artıran bir olay, durum veya deneyimi içeren risk faktörleri kişinin psikolojik dayanıklılığını azaltmaktadır (Benzies ve Mychasiuk, 2009; Dumont vd., 2008; Greene vd., 2004; Masten, 2011; Yang vd., 2015). Olumsuz koşulların ve risk faktörlerinin sebep olduğu olumsuz etkileri azalttığı veya bütün bu etkileri ortadan kaldırmaya yardımcı olduğu düşünülen koruyucu faktörler ise kişinin psikolojik dayanıklılığını artırmaktadır (Ramirez, 2007). Gelir düzeyinin düşük olmasının bireylerin yaşamını son derece etkileyen bir risk faktörü; gelir düzeyinin yüksek olmasının ise bir koruyucu faktör olarak işlev gördüğü söylenebilir.

Mevcut çalışmanın aksine özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterliklerinin sosyoekonomik gelir düzeyinden etkilenmediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Al-Kandari ve Al-Qashan 2010; Aksoy ve Çattık 2018). Coleman ve Karraker (2000) ebeveynlerin sosyoekonomik gelir düzeyleri ile öz yeterlikleri arasında her hangi bir ilişki olmadığını bildirmişlerdir. Ancak bu çalışma bulgularının aksine mevcut çalışmada bireylerin gelir düzeyi arttıkça ailenin maddi ve manevi ihtiyaçlarının karşılanmasının kolaylaşacağı, sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını maddi refahla birlikte daha rahat karşılayabileceği, çocukların eğitim ve destek ihtiyaçlarına erişebilirliklerinin artacağı düşünülebilir. Dolayısıyla gelir düzeyi yüksek olan ebeveynler ebeveyn çocuk ilişkisinde daha yapıcı ve işlevsel olabilecekleri gibi ebeveyn olarak kendilerini daha yeterli hissedebilirler.

Ailenin ekonomik gelirinin yüksek olması özel gereksinimli çocuğa sahip olmaya ilişkin problem durumunun etkilerini en aza indirgeyerek annenin fiziksel ve psikolojik iyilik halini artırabilir. Bu olumlu sonuç ebeveynlerin tutum ve davranışlarına katkı sağlayarak, karşılaşılan zorlu durumlara karşı koymasına yardımcı koruyucu faktör olarak hizmet edebileceği için annelerin ebeveyn öz yeterliği bu durumdan olumlu etkilenebilir. Tüm bunlar göz önüne alındığında gelir düzeyi yüksek olan annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin yüksek olması beklendik bir bulgudur.

5.1.3 Ebeveyn Öz Yeterliğin Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin eğitim düzeyine göre farklılaştığını göstermiştir. Eğitim düzeyi arttıkça annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin de arttığı görülmüştür.

Mevcut çalışmanın aksine özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterliklerinin eğitim düzeyinden etkilenmediğini gösteren çalışmalar mevcuttur. Çattık (2015), eğitim düzeyleri farklı ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aşkın Ceran (2020), ise serebral palsili çocukların ebeveynleri üzerinde yaptığı çalışmada ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlik düzeylerinin eğitim düzeyi ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ancak literatürde yer alan bazı çalışmalara ait bulguların sonuçları mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Mevcut çalışmaya benzer olarak özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterliklerinin eğitim düzeyine göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Telef (2013), yaptığı araştırmada eğitim düzeyi farklı olan özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Ebeveyn öz yeterlik düzeyi ortalamaları karşılaştırıldığında eğitim düzeyi yükseldikçe ailelerin ebeveyn öz yeterlik puan ortalamalarının da yükseldiği belirtilmektedir. Bu bulgu Coleman ve Karraker’in (2000) araştırması ile tutarlılık göstermektedir. Araştırmacılar eğitim düzeyi yüksek olan ailelerin ebeveyn öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırma da özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin üniversite ve üstü eğitim düzeyi olanların lise ve ilkokul-ortaokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu, lise mezunlarının ise ilkokul-ortaokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun, sosyal ilişkilerini geliştirebileceği eğitim kademelerine girmeden öğrenimlerini çeşitli nedenlere bağlı olarak yarıda bırakmış olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. İlk ve ortaokul mezunu annelerin ise daha sınırlı bir sosyal ilişki ağına sahip olup daha az sosyal destek görerek zamanla daha fazla yalnızlık ve

çaresizlik hissetmelerine sebep olabileceği söylenmektedir. Ayrıca üniversite mezunu olan annelerin edindiği çevrenin genişliği, niteliği ve çalışma hayatındaki başarıları göz önünde bulundurulduğunda diğer annelere kıyasla kendilerini daha iyi hissediyor olabileceği belirtilmektedir (Sarıhan, 2007).

Eğitim düzeyi yüksek annelerin yüksek ebeveyn öz yeterliğine sahip olmasının çocuk gelişimi hakkında bilgi ve etkili ebeveynlik stratejilerine sahip olma, çocukları ile daha başarılı etkileşim kurma ve geliştirebilme ile açıklanmaktadır (Coleman & Karraker, 2000; Teti & Gelfand, 1991). Annelerin eğitim düzeyi arttıkça aile fertlerine yönelik ilgi, anlayış ve iletişim becerilerinde artış görülmektedir. Aile içerisinde artan iletişim, aile bireyleri arasında bilgi akışını ve paylaşımını da artırabilmektedir (Sarıhan, 2007).

İlgili literatür ışığında özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin eğitim düzeyine göre artış göstermesi, eğitimin annelere kattığı olumlu sonuçlar ile açıklanabilir. Anne eğitim düzeyinin düşük olması ailevi risk faktörü yaratırken annenin eğitiminin artması koruyucu faktör olabilmektedir. Eğitimin bir getirisi olan çocuk gelişimi hakkında bilgiye sahip olmak ile bağlantılı olarak eğitim düzeyi yüksek annelerin özel gereksinimli çocuğunun eğitimiyle ilgili daha araştırmacı ve daha keşfedici olmaları, çocuğun farklı ihtiyaçlarına yönelik farklı eğitim kaynaklarına erişebilirliklerinin artması anneleri daha yeterli hissettirebilir. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin yüksek olması annelerin baş etme becerilerine hakim olmaları, sosyal destek kaynaklarına ulaşabilirliklerinin fazla olması, etkili iletişim ve problem çözme becerilerine sahip olmalarıyla da açıklanabilir.

5.1.4 Ebeveyn Öz Yeterliğin Çalışıp Çalışmama Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yer alan “Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri annelerin çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucu, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin annelerin çalışıp çalışmama durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Çalışan annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin çalışmayan annelere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut çalışmanın aksine özel gereksinimli çocuğa sahip çalışmayan annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar

mevcuttur. Aydın (2019), üstün yetenekli çocuklar ile yürüttüğü çalışmada çalışmayan ebeveynlerin çocukları ile daha fazla zaman geçirebildikleri için ebeveyn öz yeterliklerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Coleman ve Karraker (2003) tarafından yapılan bir çalışmada ise, annenin çalışma durumu ile ebeveyn öz yeterlik algısı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak bireyin çalışıp çalışmama durumu bireyin sosyoekonomik gelir düzeyini, sosyal destek kaynaklarını ve öz güvenini etkilemektedir. Dolayısıyla çalışan annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin çalışmayan annelere kıyasla daha yüksek olması ebeveyn öz yeterliğin tüm bu değişkenlerle ilişkili olmasıyla açıklanabilir (Elibol, Mağden ve Apar, 2007; Coleman ve Karraker, 1997; Seybold vd., 1991; Teti ve Gelfand, 1991).

Çalışmayan annelerin günün büyük çoğunluğunda çocuklarıyla birlikte olmalarının anne çocuk ilişkisinde yıpranmalara sebep olduğu ifade edilmektedir. Çalışmayan annelerin maddi sıkıntılarının da birtakım problemlerin ortaya çıkmasına ve bu durumun da bazı problemleri doğurmasına sebep olduğu belirtilmektedir. Buna karşın çalışmayan annelerin çalışan annelere kıyasla çocuklarının ihtiyaçları, fiziksel bakımı ve disiplinleri ile daha fazla zaman ve enerji harcadıkları düşünülmektedir. Ayrıca çalışan annelerin çocuklarının bakımına günde iki saatten daha az zaman harcadıkları ve birlikte olduğu saatlerde çocuklarına daha fazla ilgi göstererek bu yoksunluğunu telafi ettikleri belirtilmektedir (Aktaş, 1994).

Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışan anne ve çocuk konusunda çelişkili sonuçlara rastlanmaktadır. Bu konuda yapılan bazı araştırma sonuçları çalışan annelerin çocuklarında çalışmayan annelerin çocuklarına kıyasla bazı davranış problemlerinin daha fazla olduğunu göstermekte, bazı araştırma sonuçları ise çalışan annelerin çocuklarının psikososyal gelişim düzeylerinin çalışmayan annelerin çocuklarına göre çok daha ileri düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır (Yeşilyaprak, 2003). Benzer şekilde, çalışan annelerin çocuklarının akademik başarı ve psikososyal gelişimlerinin, çalışmayan annelerin çocuklarına kıyasla daha üstün olduğu ifade edilmektedir (Cherry ve Eaton, 1977; Gold ve Andres, 1978).

Çilli, Kaya, Bodur, Özkan ve Kucur (2004) araştırmalarında, çalışmayan evli kadınlarda çalışan evli kadınlara göre psikolojik belirtilerin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yalçın (2014) da araştırmasında evli kadınların olumlu

Çalışma yaşantılarının bireylerin yaşam doyumları açısından önemli olan ev yaşantılarına olumlu katkısının olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Buradan da hareketle evli kadınların ruh sağlığı açısından çalışmanın oldukça önemli olduğu ve ruh sağlığıyla ilişkili bir kavram olan ebeveyn öz yeterlik ile bir ilişkisinin olduğu düşünülebilir. Kadınların alışma yaşamına girmesindeki en önemli olumlu etkinin kadının ekonomik özgürlüğünü ve bağımsızlığını kazanmış olmasıdır. Çalışma hayatına katılan bir kadının ekonomik bağımsızlığı ve özgürlüğü ile birlikte kendisine olan öz güveninin arttığı ve kendi yaşamı üzerinde daha fazla kontrol duygusuna sahip olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca alışma durumunun kadının ev içerisindeki konumunu etkilemekte ve geleneksel cinsiyet rollerinde esneme görüldüğü belirtilmektedir. Çalışma yaşamına katılan kadının sosyal çevresi genişlemekte ve dolayısıyla daha fazla sosyal ve psikolojik desteğe sahip olduğu görülmektedir (ırak, 2020).

İlgili literatürden yola çıkarak özel gereksinimli çocuğa sahip çalışan annelerin ekonomik bağımsızlığın getirilerine bağlı olarak annenin öz güveni ve kendi benliğine saygısı artabilir. Stresli ve yoğun ev temposundan uzaklaşan annenin işte farklı uğraşlarla meşgul olacağı ve kendini potansiyelini üretken şekilde kullanabileceği için ruh sağlığının bundan olumlu etkilenebileceği söylenbilir. Çalışma hayatının bir getirisi olan sosyal desteğin de etkisiyle annenin iyi oluşu artabilir. Dolayısıyla pozitif ve mutlu anne çocuğuna yeterli ve kaliteli zaman ayırabilir, ebeveyn sorumluluklarını daha etkin bir şekilde yerine getirebilir. Ayrıca aile bütçesine katkı sağlaması ile birlikte özel gereksinimli çocuğun sağlık ve eğitsel destek imkanlarına ulaşmada anne kendini daha yetkin hissedebilir. Dolayısıyla bunların ebeveyn öz yeterliğini artırabileceği söylenbilir.

5.1.5 Ebeveyn z Yeterliğin Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın “zel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerini bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları yordamakta mıdır?” sorusu çerçevesinde yapılan analiz sonucuna göre, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları ebeveyn öz yeterliklerini anlamlı bir şekilde yordadığı; en çok açıklayan değişkenin bilinçli farkındalık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yüksek ebeveyn öz yeterliğine sahip ebeveynlerin ebeveynlik görevlerini üstlenebilmek konusunda kendilerine daha fazla güvendikleri, zorlu durumlar karşısında problemin çözümüne odaklanabildikleri ve kendilerini daha az çaresiz hissettikleri belirtilmektedir (Bandura,1982; Bandura,1997). Ebeveyn öz yeterlik algısı düşük olan bireylerin ise çocukların yetersizlik düzeyi ve davranış problemleri sebebiyle stres ve depresyon yaşadıkları dolayısıyla da uygun olmadığı düşünülen olumsuz ebeveyn davranışları gösterdikleri belirtilmektedir (Yıldırım ve İlhan 2010; Weaver vd., 2008). Alan yazınına bakıldığında öz yeterlik düzeyi ve ebeveynlerin psikolojik durumlarının ilişkisinin incelendiği çalışmalarda ebeveynlerin öz yeterlik düzeyi arttıkça depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azaldığı; zihinsel sağlık durumları ve aile uyumlarının arttığı görülmektedir (Çorbacı Serin ve Girli 2012; Gülay Ogelman ve Çiftçi 2014; Uyanık Balat ve Yılmaz 2014; Telef, 2013).

Bu çalışmada ebeveyn öz yeterliğini en fazla açıklayan değişkenin bilinçli farkındalık olduğu görülmüştür. Genelde bireyin şu anda meydana gelen olay ve durumlara yargılamaksızın kabullenici bir şekilde odaklanması olarak tanımlanan bilinçli farkındalığın (Brown and Rayan, 2003) ebeveyn davranış, duygu, düşünce ve tutumlarına yansıtacağı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık halinde bireylerin uyanıklar ve duyuların bilincinde oldukları kadar düşüncelerin, duyguların ve niyetlerin de bilincinde oldukları belirtilmektedir. Bireyin yaşananları olduğu şekliyle kabul etmesi, iç dünyasında ve dışarıda olup bitenin farkında olabilme hali olarak da ifade edilmektedir (Özyeşil,2011).

Bilinçli farkındalığı yüksek ebeveynliğin başka bir deyişle dikkatli ebeveynliğin; bireyin çocuğuna ve ebeveynliğine, belirli bir şekilde kasıtlı olarak şimdi ve burada iken yargılamaksızın dikkat etme yeteneği, çocukları ile içinde bulundukları anın farkındalığını artırmayı ve çocuğa karşı otomatik (olumsuz) tepkileri azaltmayı, kendilerine bakmayı ve ailelerine sakinlik kazandırmayı içerdiği düşünülmektedir (Bögels vd., 2010; Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn 1997; Langer ve Moldoveanu, 2000). Ayrıca bilinçli farkındalığın ebeveynliğe yönelik şimdi ve burada merkezli, şefkatli ve yargılayıcı olmayan yaklaşımın benimsenmesinin, ebeveyn-çocuk arasında daha olumlu bir ilişkiyi ve etkileşimi teşvik edebilmeyi içerdiği ifade edilmektedir (Coatsworth vd., 2010; Duncan vd.,2009a; Lippold vd., 2015).

Alanyazında bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin depresyon, stres, ağrı ve hastalıktan muzdarip erişkinlerde etkili olduğu gözlemlenmektedir (Bear 2003; Hofmann vd., 2010). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile yürütülen bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ise ebeveynlerin, ebeveyn stres düzeylerinde önemli ölçüde azalma sağladığı (Anderson ve Guthery, 2015; Bazzano vd., 2015; Hwang vd., 2015; Lilly ve Tungol, 2015; Singh vd., 2006; Weijer-Bergsma vd., 2012) ve ebeveynlerin depresif semptomlarını anlamlı düzeyde azalttığı (Bazzano vd., 2015; Beer vd., 2013; Lilly ve Tungol, 2015) bulunmuştur. Bu müdahalelerin farkındalık, öz şefkat ve iyilik halini önemli ölçüde arttırdığını (Bazzano vd., 2015), annelerin ebeveynlik becerileri ve çocuklarıyla olan etkileşimlerinden duydukları memnuniyeti (Singh vd., 2006) ve psikolojik iyi oluşlarını (Engin, 2019) artırdığı söylenmektedir. Ayrıca annelerin ve çocukların bilinçli farkındalık düzeyini ve aile yaşam kalitesini de artırdığı görülmektedir (Hwang vd., 2015). Bu bağlamda bilinçli farkındalığın ebeveyn öz yeterliğini yüksek düzeyde açıklaması oldukça anlaşılır bir bulgudur.

Bireyin yaşadığı stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik problemler (Bazzano vd., 2015; Beer vd., 2013; Ben-Naim vd., 2019; Emerson vd., 2006; Heath vd., 2015; Lloyd ve Hastings, 2009; Sarwar vd., 2019; Şahin, 2019; Varol, 2010; Weiss vd., 2013; Telef, 2013) arttıkça öz yeterlik düzeyinin azaldığı; psikolojik iyi oluş hali (Şahin, 2019), içerisinde bulunduğu aile ilişkileri ve uyumu (Karloğlu ve Sarı, 2019; Şahin, 2019) arttıkça öz yeterliğinin de arttığı bilinmektedir. Öz yeterlik ile ilişkili olan bu değişkenlerin bilinçli farkındalık ile de ilişkili olması (Bazzano vd., 2015; Beer, Ward ve Moar, 2013; Lilly ve Tungol, 2015) sebebiyle bilinçli farkındalığın ebeveyn öz yeterliğini yordadığı düşünülmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının stres ve kaygı düzeylerini düşürdüğü ve psikolojik iyilik halini, aile ilişkisi ve uyumunu artırması sebebiyle ebeveynlerin öz yeterliğini yüksek düzeyde açıkladığı söylenebilir. Nitekim araştırma sonucu bu beklentiyi doğrulamaktadır.

Araştırmanın bu sonucu gelişim düzeyi normal seyreden çocuğa sahip anneler ile yapılan araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Okul öncesi dönemdeki normal gelişim düzeyindeki çocukların anneleri ile yürütülen bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli aile eğitim programına katılan annelerin ebeveyn yetkinlik algılarının arttığı görülmüştür (Işık,2020). Bu demektir ki

bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ebeveynlerin ebeveyn öz yeterlikleri de yüksek olabilir.

Mevcut araştırmada ebeveyn öz yeterliğini bilinçli farkındalıkla birlikte yüksek düzeyde açıklayan bir diğer değişken psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin mevcut duruma uyum sağlama, daha işlevsel ebeveynlik yapabilme ve kabul ve uyum sürecine geçiş adına son derece önemlidir (Bitsika vd., 2013; Kaur,2015; Rajan ve John, 2017; Suzuki vd., 2018; Willis,2006). Yaşamsal zorluklara karşı bireyin en iyi şekilde uyum sağlama süreci olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık (Newman, 2005; Ramirez, 2007; Rutter, 2006; Tusaie ve Dyer, 2004), özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin onlara ebeveynlik yaparken karşılaştıkları güçlükleri ve oluşabilecek stresi tolere edebilme ve bu durumu yönetebilme becerilerini pozitif etkilemektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bulguları ile benzer olarak Weiss vd. (2013) OSB tanılı çocuğa sahip annelerin algılanan öz yeterlik ve sosyal destek düzeyi, stres faktörlerinin birikimi ile aile dayanıklılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ve bu dayanıklılığın, stresörlerin aile sıkıntısı ile nasıl ilişkilendirildiğini açıklamada kısmi aracı rol oynadığını belirtmektedirler. Mohan ve Kulkarni (2018) zihinsel yetersizlik tanısı almış çocukların ebeveynlerinin deneyimlerini anlamak amacıyla yürüttüğü çalışmada psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak ortaya çıkan baskın temalardan birinin öz yeterlik olduğunu ifade etmişlerdir.

Emerson vd., (2006) ise anneler ile yürüttükleri karşılaştırmalı çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin normal gelişim gösteren çocuğa sahip olan annelere kıyasla daha az mutlu oldukları ve düşük benlik saygısına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin normal annelere kıyasla zorlu psikolojik süreçler ve özel gereksinimli çocuğun bakımı göz önünde bulundurulduğunda daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları ancak yeterli düzeyde sosyal destek kaynağına ulaşamadıkları görülmektedir (Cangür vd., 2013; Kiani ve Nami, 2017; Özşenol vd., 2003; Seybold, Fritz ve MacPhee, 1991). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin öz yeterliğinin yordayıcılarından olan sosyal destek düzeyi (Greeff vd., 2012; Karaman, 2018; McConnell vd.,2014; Migerode vd.,2012; Mohan ve Kulkarni, 2018; Weiss; 2002; Weiss vd.,2013; Zengin, 2013) benlik saygısı (Karaman,

2018; Weiss, 2002) yaşam kalitesi (Migerode vd.,2012), psikolojik iyi oluş hali (Ektaş, 2015; Heydarpour vd., 2018; Kındıroğlu, 2018) aile ilişkileri ve uyumu (Greeff vd.,2012; Heiman, 2002; Ülgüt, 2019; Temel, 2015) arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı belirtilmektedir. Bu değişkenler ile ilişkili olan psikolojik dayanıklılığın da ebeveyn öz yeterliğinin yordayıcısı olması beklendik bir bulgudur.

Sonuç olarak özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artması stres, kaygı gibi psikolojik problemlerin azalmasına; psikolojik iyilik halinin, aile ilişkisi ve uyumunun artmasına sebep olmaktadır. Benlik saygısı ve sosyal destek düzeyi yüksek olan ebeveynlerin ise psikolojik dayanıklılıkları yüksek olacağından bu durumun ebeveyn öz yeterliklerini de etkiyeceği düşünülebilir. Ayrıca özel gereksinimli bir çocuğun aileye girmesiyle başlayıp hayat boyu devam eden zorlu süreçlerle baş edebilen, kendilerine daha fazla güvenerek problemin çözümüne odaklanabilen, daha az çaresizlik hissedilen ve yargılamadan kendine ve çocuğuna dikkat etme becerisine sahip olan bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ebeveynlerin ebeveyn öz yeterliklerinin de yüksek olacağı söylenebilir. Araştırma sonunda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın annelerin ebeveyn öz yeterliğini açıklamada önemli bir role sahip olduğu görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, öncelikle araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara yer verilmiş sonrasında ise bu sonuçlar göz önünde bulundurularak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.1 Sonuç

Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin, yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin, gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, gelir düzeyi arttıkça ebeveyn öz yeterlik düzeyinin arttığı bulunmuştur.
3. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin, eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, eğitim düzeyi arttıkça ebeveyn öz yeterliğinin arttığı bulunmuştur.
4. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin, annelerin çalışıp çalışmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, çalışan annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
5. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin bilinçli farkındalıkları ve psikolojik dayanıklılıkları ebeveyn öz yeterliklerini anlamlı bir şekilde yordadığı; en çok açıklayan değişkenin bilinçli farkındalık olduğu saptanmıştır.

6.2 Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerine ilişkin yapılabilecek araştırma ve uygulamalara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ile yakından ilişkili olan bilinçli farkındalık düzeyini artırmaya yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir.
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterlikleri ile ilişkili olan psikolojik dayanıklılık düzeyini artırmaya yönelik psikoeğitim programları düzenlenebilir.
3. Ülkemizde önemli bir grubu oluşturan özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin öz yeterliklerini arttırmak adına sivil ve resmi kurumlar tarafından

sosyal ve toplumsal destek kaynakları sunmak amacıyla sosyal sorumluluk projeleri planlanabilir, bu projeler aracılığı ile annelere eğitim ve iş olanakları sağlanabilir ve anneler için sosyal destek grupları oluşturulabilir.

4. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik farklı ve zengin içeriklerle donatılmış sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal eğitimler, etkinlikler ve aktiviteler düzenlenebilir. Bu noktada rehberlik ve araştırma merkezleri, özel gereksinimli çocuğunun özel eğitim aldığı özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri ve eğitim gördükleri okulların psikolojik danışma ve rehberlik birimleri aktif görev alabilirler.

6.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut çalışmanın örneklemini anneler oluşturmaktadır. Bu yüzden çalışmanın sonuçları özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine genellenememektedir. Bu nedenle mevcut araştırmaya benzer araştırmaların örnekleme babalarına da dahil edilmesi önerilebilir.

2. Mevcut çalışmanın örneklemini Bolu ilinde bulunan özel eğitim alan özel gereksinimli çocukların anneleri oluşturmaktadır bu yüzden çalışmanın sonuçları bütün özel gereksinimli çocukların annelerine genellenememektedir. Bu nedenle mevcut araştırmaya benzer araştırmaların farklı illerde de gerçekleştirilmesi önerilebilir.

3. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programları düzenlenebilir ve deneysel çalışmalar gerçekleştirilerek bu programların annelerin ebeveyn öz yeterliği üzerindeki etkililiği sınanabilir.

4. Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde psikolojik dayanıklılık düzeyinin artırılmasına yönelik psikoeğitim programı gerçekleştirilerek annelerin ebeveyn öz yeterliği üzerindeki etkililiği sınanabilir.

5. Araştırma kapsamında ebeveyn öz yeterliği ile bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmaya alternatif olarak gelecek araştırmalarda özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliklerinin açıklanmasında, kişilik özellikleri, duygu düzenleme becerileri, ebeveyn tutumları, geleceğe ilişkin umut düzeyleri gibi temel değişkenler ve ebeveyn öz yeterliği temelli bir eğitim alıp almadığı da modele dahil edilerek test edilebilir.

6. Ayrıca bu çalışma operasyonel tanımları yapılmış olan 3 değişkenin (ebeveyn öz yeterliği, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık) birbirleriyle olan ilişkilerini test eden nicel bir araştırma yöntemidir. Bu bağlamda örnekleme dahil olan özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin öz yeterliklerine ilişkin duygu, düşünce ve deneyimlerini derinlemesine incelemek ve öz yeterliklerini etkileyen faktörleri tespit etmek amacıyla nitel araştırmalar yapılabilir.

7. Araştırmacılar, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin ebeveyn öz yeterliğini; özel gereksinimli çocuğun yetersizlik tanısının türü, yetersizlik düzeyi, kaç yıldır özel eğitim aldığı ve annelerin aldıkları eğitimler gibi değişkenlerinde ele alınacağı nitel ya da nicel çalışmalarla inceleyebilirler.



7. KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Açar, F. (2018). *Otistik çocuk sahibi annelerde psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Açıkgöz, S. C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/ dayanıklılık ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Ağca, N.T. (2020). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- 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), 23-32.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. (Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akbaş, S. (2015). *Özel eğitim gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin empati eğilimleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi, Ankara.
- Akdeniz, E.(2020). *Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Akgün Boylu, Ş.(2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*.(Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Aksoy, V., & Diken, I. H. (2009). Annelerin ebeveynlik öz yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10(01), 59-70.
- Aktaş, Y. (1994). Çalışan anne ve çocuğu. *Yaşadıkça Eğitim*, (36), 7-12.
- Aktaş, A. M. (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 56(04), 25-42.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Ankara.
- Al-Kandari, H.Y., ve Al-Qashan, H. (2010). Maternal self-efficacy of mothers of children with intellectual developmental disabilities, down syndrome, and autism in Kuwait. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 27(1), 21-39.
- Alvord, M. K., ve Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive Approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.
- Anderson, S. B., ve Guthery, A. M. (2015). Mindfulness-based psychoeducation for parents of children with attention-deficit/hyperactivity disorder: an applied clinical project. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(1), 43-49.
- Arabacı, K. (2018). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

- Arıcı Özcan, N., Yakut, A. N., Islamoğlu, M. (2019). Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 237-261.
- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi. *Electronic Turkish Studies*, 11(19), 63-80.
- Aşkın Ceran, M. (2020). *Serebral palsili çocuğu olan ebeveynlerin öz yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve anne- baba ebeveyn öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Ataman, A. (2003). Üstün zekalı ve üstün yetenekli çocuklar. A. Ataman (Der.), *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş* içinde (s. 173-195). Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Atalay, M.(2020). *Mersin Üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Avşar, N.(2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, Y.E. (2019). *Özel Yetenekli Çocukların Ebeveynlerinin Akılcı Olmayan İnancıları ve Ebeveyn Yetkinliklerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bakioğlu, F. (2017). *Psikolojik danışman adaylarının özyeterlilikleri ile kültüre duyarlılıkları, cinsiyet rolleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Balat, G., Sezer, T., ve Tunçeli, H. (2015). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların annelerinin öz yeterlilik ve öfke düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (29), 47-63.
- Balcı, Y.(2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örneklemede duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coefficients of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*, 41(12), 1389-1391.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2(1), 21-41.
- Bandura, A., ve Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 805-814.
- Banks, J. K., ve Gannon, L. R. (1988). The influence of hardiness on the relationship between stressors and psychosomatic symptomatology. *American Journal of Community Psychology*, 16(1), 25-37.
- Bartone, P. T., Valdes, J. J., ve Sandvik, A. (2016). Psychological hardiness predicts cardiovascular health. *Psychology, Health & Medicine*, 21(6), 743-749.

- Basim, H. N., ve Cetin, F. (2011). The reliability and validity of the Resilience Scale for Adults-Turkish Version. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başar, Ş. (2020). *Yoga yapan bireylerin somatik belirti, psikolojik dayanıklılık ve stres düzeyleri açısından değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., ve Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: a community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 298-308.
- Bear, M. F. (2003). Bidirectional synaptic plasticity: from theory to reality. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 358(1432), 649-655.
- Beck, A., Daley, D., Hasting, R. P., ve Stevenson, S. (2004). Mothers' expressed emotion towards children with and without intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48, 628 -633.
- Beer, M., Ward, L., ve Moar, K. (2013). The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 4(2), 102-112.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83-96.
- Ben-Naim, S., Gill, N., Laslo-Roth, R., ve Einav, M. (2019). Parental stress and parental self-efficacy as mediators of the association between children's ADHD and marital satisfaction. *Journal of Attention Disorders*, 23(5), 506-516.
- Benada, N., ve Chowdhry, R. (2017). A correlational study of happiness, resilience and mindfulness among nursing student. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 105-107.
- Benzies, K., ve Mychasiuk, R. (2009). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child ve Family Social Work*, 14(1), 103-114.
- Beral, Y. (2010). *Otistik bozukluk gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterlik algılarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bildirici, F. (2014). *Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bitsika, V., ve Sharpley, C. F. (2004). Stress, anxiety and depression among parents of children with autism spectrum disorder. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 14(2), 151-161.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., ve Bell, R. (2013). The buffering effect of resilience upon stress, anxiety and depression in parents of a child with an autism spectrum disorder. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 25(5), 533-543.
- Blacher, S. (1984). Non-Linear Stellar Oscillations: Poincaré Maps for Two Mode Coupling. *In Liege International Astrophysical Colloquia*, 25, 466-473.
- Bower, A., Chant, D., ve Chatwin, S. (1998). Hardiness in families with and without a child with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 5(2), 71-77.
- Bozkurt, E. (2019). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların annelerinin çocuklarındaki otizm semptomlarının şiddetine göre psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma tutumlarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Bozkurt, E. (2019). *Özel eğitim gereksinimi olan çocukların annelerinde psikolojik iyi oluşun, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bozyel, P. (2019). *Şiddet görüp görmeme durumuna göre evli kadınların evlilik doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi, Mersin.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., Van Deursen, S., Römer, M., ve Van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5, 536-551.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., ve Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1(2), 107-120.
- Bögels, S., Restifo, K. (2014). Session 8: Are we there yet? A mindful path through parenting. *Mindful Parenting*, 287-300.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., ve Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K.W., ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Buluş, M., ve Samur, A.Ö. (2017). Beş-altı yaş çocuklarının sosyal duygusal uyumunu yordamada ebeveyn benlik saygısı, temel ihtiyaçları ve öz yeterliğin rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 105-119.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırmanın temelleri*. Pegem Akademi.
- Büyüktaşkapu, S. (2012). Annelerin özyeterlik algıları ile 1-3 yaş çocuklarının gelişimlerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 18-30.
- Cachia, R. L., Anderson, A., ve Moore, D. W. (2016). Mindfulness, stress and well-being in parents of children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 1-14.
- Canarslan, H., ve Ahmetoğlu, E. (2015). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 13-31.
- Cangür, Ş., Civan, G., Çoban, S., Mazhar, K.O.Ç., Karakoç, H., Budak, S., ve Ankaralı, H. (2013). Düzce ilinde bedensel ve/veya zihinsel engelli bireylere sahip ailelerin toplumsal yaşama katılımlarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Cansız, E.(2021). *3-6 yaş çocuğa sahip annelerin duygusal istismar potansiyelleri ile ebeveyn öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Carmody, J., ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Cavkaytar, A., Aksoy, V., ve Ardic, A. (2014). Ebeveyn öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışmasının güncellenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 4(1), 69-76.
- Cavkaytar, A., Batu, S., ve Cetin, O. B. (2008). Perspectives of turkish mothers on having a child with developmental disabilities. *International Journal of Special Education*, 23(2), 101-109.

- Cavkaytar, S. (2010). İlköğretimde yazılı anlatım becerilerinin geliştirilmesinde yazma süreci modelinden yararlanma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (10), 133-140.
- Cherry, F. (2019). *Stubborn Particulars of Social Psychology: Essays on the Research Process*. Routledge.
- Cindioğlu, M. D. (2015). *3-6 yaş çocuğu olan depresyonlu ve depresyonu olmayan annelerin ebeveyn öz yeterlikleri çocuk mizaç algısı ve duygu sosyalleştirme tepkilerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., ve Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203-217.
- Coleman P. K., ve Karraker K. H. (1998). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 47-85.
- Coleman, P. K., ve Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations*, 49(1), 13-24.
- Coleman, P. K., ve Karraker, K. H. (2003). Maternal self-efficacy beliefs, competence in parenting, and toddlers' behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal: Official Publication of The World Association for Infant Mental Health*, 24(2), 126-148.
- Coleman, P.K. ve Karraker, K.H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 47– 85.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Çağlar, B. (2019). *Özel sektörde çalışan yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ile öfke denetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Çarman, K. (2015). *Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çattık, M. (2015). *Gelişimsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin sosyal destek ve öz yeterlik düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Çetinkaya, A. (2018). *Lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cherry, F. F., ve Eaton, E. L. (1977). Physical and cognitive development in children of low-income mothers working in the child's early years. *Child Development*, 158-166.
- Çırak, B. (2020). *Çalışan annelerin öz yeterlik düzeyleri ve iş-yaşam çatışması arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Çiftçi Tekinarslan, İ. (2010). Aile eğitimi. N. Baykoç (Ed.) *Özel Eğitim* içinde (ss. 91-109). Gündüz Eğitim Yayıncılık.
- Çilli, A. S., Kaya, N., Bodur, S., Özkan, İ., ve Kucur, R. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi*, 14(1), 1-5.
- Çiltaş, Ç. (2019). *Kadın konukevi hizmeti almakta olan kadınların psikolojik dayanıklılık ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

- Çorbacı Serin, G.E. (2020). *Zihinsel engelli ergenlerin sosyal beceri düzeyleri ve davranış problemleri ile ebeveynlerinin genel öz yeterlilik algı düzeylerinin karşılaştırılarak incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çorbacı Serin, G. E. ve Girli, A. (2012). Zihinsel engelli ergenlerin sosyal beceri düzeyleri ve davranış problemleri ile ebeveynlerinin genel öz yeterlilik algı düzeylerinin karşılaştırılarak incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (34), 69-78.
- De Bruin, E. I., Blom, R., Smit, F. M., Van Steensel, F. J., ve Bögels, S. M. (2015). MYmind: Mindfulness training for youngsters with autism spectrum disorders and their parents. *Autism*, 19(8), 906-914.
- De Montigny, F., ve Lacharité, C. (2005). Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396.
- Demir, Ç. (2018). *Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarının incelenmesi* (Toros Üniversitesi örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temeli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 35(1), 15-26
- Demir, C., ve Maskan, A. K. (2012). Web destekli öğrenme halkası yaklaşımının lise 11. sınıf öğrencilerin fizik dersi öz-yeterlilik inançlarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 17-30.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Dereli, F., ve Okur S. (2008). Engelli çocuğa sahip olan ailelerin depresyon durumunun belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25(3), 164-168.
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer.
- Diken, I. H. (2007). Turkish mothers' self-efficacy beliefs and styles of interactions with their children with language delays. *Early Child Development and Care*, 179(4), 425-436.
- Diken, H.İ. (2010). *Özel eğitime ihtiyacı olan öğrenciler ve özel eğitim*. Pegem Akademi.
- Diken, H.İ. (2010). *Erken çocukluk eğitimi*. Pegem Akademi.
- Doğan, B.B. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dumas, J. E., Wolf, L. C., Fisman, S. N., ve Culligan, A. (1991). Parenting stress, child behavior problems, and dysphoria in parents of children with autism, down syndrome, behavior disorders, and normal development. *Exceptionality: A Special Education Journal*, 2(2), 97-110.
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 4, 779-791.

- Dural, Z.F. (2018). *25-45 Yaş arası yetişkinliklerde psikolojik dayanıklılığın öz yeterlilik üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Durusoy, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üstbilişlerin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Dumont, S., Fillion, L., Gagnon, P., ve Bernier, N. (2008). A new tool to assess family caregivers' burden during end-of-life care. *Journal of Palliative Care*, 24(3), 151-161.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., ve Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255–270.
- Duncan, G. T. (1977). A matrix measure of multivariate local risk aversion. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 895-903.
- Ektaş, E.E. (2015). *Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Elibol, F., Mağden, D., ve Alpar, R. (2007). Anne babalık becerilerinde öz yeterlik ölçeği'nin (1-3 yaş) geçerlik ve güvenirliği. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(3), 25-31.
- Emerson, E., Hatton, C., Llewellyn, G., Blacker, S., ve Graham, H. (2006). SocioEconomic Position, Household Composition, Health Status and Indicators of The Well-Being of Mothers of Children With and Without Intellectual Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50, 862 – 873.
- Engin, C. (2019). *Özel eğitim gereksinimi olan çocukların annelerinde psikolojik iyi oluşun, psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Eripek, S. (2005). *Zeka geriliği*. (2.basım). Kök Yayıncılık
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Estes, A., Munson, J., Dawson, G., Koehler, E., Zhou, X. H., ve Abbott, R. (2009). Parenting stress and psychological functioning among mothers of preschool children with autism and developmental delay. *Autism*, 13(4), 375-387.
- Eyüboğlu, S. (2019). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin depresif belirtilerinin yordanmasında psikolojik dayanıklılık ve kolektivist başa çıkma stillerinin rolü*. (Yüksek Lisans Tezi), Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. SAGE Publications Ltd.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M., ve Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2), 213-219.
- Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness as clinical training*. Littlefield Publishing.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.

- Garnezy, N., ve Nuechterlein, K. (1972). Invulnerable children-fact and fiction of competence and disadvantage. *American Journal of Orthopsychiatry*, 42(2), 328-329.
- Gelfand, D. M., ve Teti, D. M. (1990). The effects of maternal depression on children. *Clinical Psychology Review*, 10(3), 329-353.
- Genç, A. (2014). *Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Görgül bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Germer C.K. (2005). Anxiety disorders: Befriending fear. Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. K. (ed.), *Mindfulness and Psychotherapy* in (s. 152-172). The Guilford Press.
- Geurtzen, N., Scholte, R. H., Engels, R. C., Tak, Y. R., ve Van Zundert, R. M. (2015). Association between mindful parenting and adolescents' internalizing problems: non-judgmental acceptance of parenting as core element. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1117-1128.
- Geyik Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gizir, C., ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gizir, C.A. (2016). Dayanıklılık, risk ve koruyucu faktörlerle ilgili çalışmaların bir literatür taraması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, (28), 113-128.
- Gold, D., ve Andres, D. (1978). Developmental comparisons between ten-year-old children with employed and nonemployed mothers. *Child Development*, 75-84.
- Gözübüyük, F. (2015). *Annelerin ebeveynlik özyeterlik algıları, sözel etkileşim uygulamaları ve 1-3 yaş aralığında çocukların gelişimi*. (Yüksek Lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Greeff, A. P., Vansteenwegen, A., ve Gillard, J. (2012). Resilience in families living with a child with a physical disability. *Rehabilitation Nursing*, 37(3), 97-104.
- Greene, R. R., Galambos, C., ve Lee, Y. (2004). Resilience theory: Theoretical and professional conceptualizations. *Journal of Human Behavior in The Social Environment*, 8(4), 75-91.
- Grusec, J.E., Hastings, P. ve Mammone, N. (1994). Ebeveynlik bilişleri ve ilişki şemaları. *Çocuk ve Ergen Gelişimi için Yeni Yönergeler*, (66), 5-19.
- Guimond, A., Moore, H., Aier, D., Maxon, E., ve Diken, I. (2005). *Parental self-efficacy instrument for children with disabilities (PSICD): Short version*. Un-published scale, Arizona State University, Arizona.
- Gülay Ogelman, H. ve Çiftçi Topaloğlu, Z. (2014). 4-5 yaş çocuklarının sosyal yetkinlik, saldırganlık, kaygı düzeyleri ile annelerinin ebeveyn özyeterliliği algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 241-271.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gündüz, H.(2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki, nişan taşı üniversitesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Gürhan U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*, (Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Gütmen, F.(2020). *Obsesif kompulsif bozuklukta semptom boyutlarının şiddeti ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Hannah, T. E. (1988). Hardiness and health behavior: The role of health concern as a moderator variable. *Behavioral Medicine*, 14(2), 59-63.
- Hagekull, B., ve Bohlin, G. (1990). Early infant temperament and maternal expectations related to maternal adaptation. *International Journal of Behavioral Development*, 13(2), 199-214.
- Hallahan, D. P., ve Kauffman, J. M. (1994). Toward a culture of disability in the aftermath of Deno and Dunn. *The Journal of Special Education*, 27(4), 496-508.
- Harris, R. (2018). *Act'i kolay öğrenmek*. (Karatepe, H. T., ve Yavuz, K. F., Çev.). Litera Yayıncılık.
- Hartley, M., Dorstyn, D., ve Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(10), 4306-4319.
- Hastings, R. P., ve Brown, T. (2002). Behavior problems of children with autism, parental-efficacy, and mental health. *American Journal on Mental Retardation*, 107(3), 222-232.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198.
- Heath, C.L., Curtis, D.F., Fan, W. ve McPherson, R. (2015). Ebeveynlik stresi, ebeveynlik öz yeterliği ve davranış terapisini takiben çocuk DEHB semptom değişikliğinin klinik önemi arasındaki ilişki. *Çocuk Psikiyatrisi ve İnsan Gelişimi* , 46 (1), 118-129.
- Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: Resilience, coping, and future expectations. *Journal of developmental and Physical Disabilities*, 14(2), 159-171.
- Heller, T., Hsieh, K., ve Rowitz, L. (1997). Maternal and paternal caregiving of persons with mental retardation across the lifespan. *Family Relations*, 407-415.
- Hess, C. R., Teti, D. M., ve Hussey, B. (2004). Self-efficacy and parenting of high-risk infants: The moderating role of parent knowledge of infant development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(4), 423-437.
- Heydarpour, S., Parvane, E., Saqqezi, A., Ziapour, A., Dehghan, F., ve Parvaneh, A. (2018). Effectiveness of group counseling based on the reality therapy on resilience and psychological well-being of mothers with an intellectual disabled child. *International Journal of Pediatrics*, 6(6), 7851-7860.
- Hjemdal, O., Friberg, O., Braun, S., Kempnaers, C., Linkowski, P., ve Fossion, P. (2011). The Resilience Scale for Adults: Construct validity and measurement in a Belgian sample. *International Journal of Testing*, 11(1), 53-70.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169.
- Hohlfeld, A. S., Harty, M., ve Engel, M. E. (2018). Parents of children with disabilities: A systematic review of parenting interventions and self-efficacy. *African Journal of Disability*, 7, 1-12.
- Holloway, S. D., Suzuki, S., Yamamoto, Y., ve Behrens, K. Y. (2005). Parenting self-efficacy among Japanese mothers. *Journal of Comparative Family Studies*, 36(1), 61-76.
- Howard, S., Dryden, J., ve Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford Review of Education*, 25(3), 307-323.

- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Hülsheger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., ve Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310.
- Hwang, Y. S., Kearney, P., Klieve, H., Lang, W., ve Roberts, J. (2015). Cultivating mind: Mindfulness interventions for children with autism spectrum disorder and problem behaviours, and their mothers. *Journal of Child and Family Studies*, 24(10), 3093-3106.
- Işık, E. (2020). *Bilinçli farkındalık aile eğitim programının ebeveynlerin bilinçli farkındalıkları, yetkinlik algıları ve iletişim düzeyleri ile çocukların davranış sorunları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- İşıkol, K. (2019). *Okul öncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin akılcı olmayan inançları ve ebeveynlik öz yeterlik algıları ile çocukların sosyal beceri ve problem davranışları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- İnfal, N.N. (2021). *Ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile çocukların sosyal uyum ve becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi - Üç İlçe Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Johnston, C., ve Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(2), 167-175.
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L., ve Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(2), 171-185.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society. In *Meeting of the Working Group*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Piatkus.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Paidós.
- Kabat-Zinn M, Kabat-Zinn J. (1997). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. Hyperion.
- Kaner, S. (2007). Öğretmenlerin ve anne-babaların öz-yetkinlik inançları, tükenmişlik algıları ve çocukların problem davranışları [Teachers and parents self-efficacy beliefs, burnout perceptions and children's problem behaviors]. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Raporu.
- Kaner, S. (2009). Consistency of parents' and teachers' assessment of emotional and behavioral problems in children with mentally retarded. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(2), 239-264..
- Karaçengel, F. J. (2007). *Zihinsel engelli çocuğa sahip anneler ile sağlıklı çocuğa sahip annelerin, atılganlık ve suçluluk-utanç düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 129-142.

- Karaman, E. (2018). *Özel eğitime ihtiyacı olan çocuğa sahip anne babaların psikolojik dayanıklılıklarının yordayıcısı olarak sosyal destek algısı ve benlik saygısının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karaman, E., ve Efilti, E. (2019). Investigation of social support perception and self-esteem as predictors of psychological resilience of parents who have children with special educational needs. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 112-120.
- Karaoğlu, Ç. (2020). *Şiddet gören kadınların depresyon, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygıları üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar temel ilkeler teknikler*. Nobel.
- Karataş, H., ve Öztürk, C. (2009). Sosyal bilişsel teori ile zorbalığa yaklaşım. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(2), 61-74.
- Karlıoğlu, A., ve Sarı, H. Y. (2019). Zihinsel engelli çocuğa sahip babalarda ebeveyn öz yeterliliği, algılanan sosyal destek ve aile yükü ilişkisi. *Koç Üniversitesi Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 16(2), 112-118.
- Kaur, H. (2015). Resilience among the parents of children with intellectual disability. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(10), 1033.
- Keçeli, Ş.S. (2017). *Effects of mindfulness-based skills program on psychological and metacognitive processes in generalized anxiety symptoms*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Kendall, S., ve Bloomfield, L. (2005). Developing and validating a tool to measure parenting self-efficacy. *Journal of Advanced Nursing*, 51(2), 174-181.
- Kenny, M. A., ve Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 45(3), 617-625.
- Kılıçarslan, A. (2007). *Ebeveynliğe geçiş döneminin çeşitli doğum öncesi ve doğum sonrası etkenler açısından incelenmesi*, (Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kiani, B., ve Nami, M. (2017). A comparative analysis on psychological well-being in mothers of autistic, blind, and normal-functioning children. *Psychology ve Neuroscience*, 10(1), 83.
- Killingsworth, M. A., ve Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C. O., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., ve Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525-533.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168
- Kobasa, S. C., ve Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839.

- Kong, F., Wang, X., Hu, S., ve Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *Neuroimage*, 123, 165-172.
- Kiremit, H. Ö. (2006). *Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin biyoloji ile ilgili öz-yeterlik inançlarının karşılaştırılması* (Doktora Tezi), DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Kocaoğlu, M. (2017). *Effects of mindfulness-based skills program on psychological and metacognitive processes in obsessive compulsive symptoms*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133.
- Kotil, Ç. (2010). *Okul öncesi eğitim kurumuna yeni başlayan 5 yaş çocukların sosyal-duygusal uyum düzeylerine annenin ebeveyn öz yeterlik algısı ile okul beklentilerine uyum düzeyinin etkisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kuhn, J. C., ve Carter, A. S. (2006). Maternal self-efficacy and associated parenting cognitions among mothers of children with autism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 564-575.
- Kumaş, Ö. A., ve Sümer, H. M. (2019). Özel gereksinimli küçük çocuğu olan annelerin öz yetkinlikleri, yılmazlık düzeyleri ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 163-173.
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kurt, G. (2020). *Bağlanma stilleri ve algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Küçük, S. (1993). Özürlü çocuk ailelerine yönelik psikolojik danışma hizmetleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 1(03), 23-29.
- Küçük, S. (1997). *Bilgi verici psikolojik danışmanlık programının zihinsel özürlü çocukların kardeşlerinin özürle ilgili bilgi düzeylerine ve özürlü kardeşlerine yönelik tutumlarına etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Küçük, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan anne-babalarının stres ve depresyonda etkisinin analizi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3 (01), 1-11.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Lilly, J., ve Tungol, J. R. (2015). Effectiveness of mindfulness based psycho-educational program on parental stress of selected mothers of children with autism. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 52-56.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L., ve Greenberg, M. T. (2015). Understanding how mindful parenting may be linked to mother-adolescent communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44, 1663-1673.
- Lloyd, T., ve Hastings, R. (2009). Parental locus of control and psychological wellbeing in mothers of children with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34(2), 104-115.

- Luebering, A. (1995, March 30-April 2). *The relationship between perceived parental self-efficacy and childrearing beliefs among first-time mothers of infants*. Paper presented at the meeting of the Society for Research in Child Development, Indianapolis.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., ve Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maddi, S. R., ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Masicampo, E. J., ve Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 255-258.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation Despite risk and adversity. In Wang, M. C. and Gordon, G. W. (Eds.), *Educational Resilience in Inner-city America* (s. 3-25). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506.
- Masten, A. S., ve Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (s. 213-237). The Guilford Press.
- Masten, AS, Shiner, R.L., ve Tellegen, A. (2002). A developmental perspective on personality in emerging adulthood: childhood antecedents and concurrent adaptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1165-1177.
- McConnell, D., Savage, A., ve Breitzkreuz, R. (2014). Resilience in families raising children with disabilities and behavior problems. *Research in Developmental Disabilities*, 35(4), 833-848.
- MacDonald, H. Z., ve Baxter, E. E. (2017). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8(2), 398-407.
- McIntyre, L. L. (2013). Parent training interventions to reduce challenging behavior in children with intellectual and developmental disabilities. *International Review of Research in Developmental Disabilities*, 44, 245-279.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi), Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Migerode, F., Maes, B., Buysse, A., ve Brondeel, R. (2012). Quality of life in adolescents with a disability and their parents: The mediating role of social support and resilience. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 24(5), 487-503.
- Miklosi, M., Szabo, M., ve Simon, L. (2017). The role of mindfulness in the relationship between perceived parenting, early maladaptive schemata and parental sense of competence. *Mindfulness*, 8(2), 471-480.
- Mohan, R., ve Kulkarni, M. (2018). Resilience in parents of children with intellectual disabilities. *Psychology and Developing Societies*, 30(1), 19-43.

- Mondell, S., ve Tyler, F. B. (1981). Parental competence and styles of problem solving/play behavior with children. *Developmental Psychology*, 17(1), 73.
- Motan, İ. (2002). Distinguishing anxiety and depression: Hardiness. (Yünlisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Moray, S. (2019). 20-40 yaş arası bireylerde depresif belirtiler ile ebeveyn kabul-red algısı psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Morgan, W. D., ve Morgan, S. T. (2005). Cultivating attention and empathy. Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. K. (ed.), *Mindfulness and Psychotherapy* in (s. 152-172). The Guilford Press.
- Muretta Jr, R. J. (2005). *Exploring the four sources of self-efficacy* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning). Tore University International. California.
- Najmi, A. K., Hussain, S., Habib, A., Singh, A. ve Akhtar, M. (2018). Prevalence of depression among type 2 diabetes mellitus patients in India: A meta analysis. *Psychiatry Research*, 270, 264-273.
- Nakagawa, M., Teti, D. M., ve Lamb, M. E. (1992). An ecological study of child-mother attachments among Japanese sojourners in the United States. *Developmental Psychology*, 28(4), 584.
- Newman, M. E. (2005). A measure of betweenness centrality based on random walks. *Social Networks*, 27(1), 39-54.
- Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., ve Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health ve Prevention*, 4(1), 36-41.
- Okanlı, A., Ekinici, M., Gözüağca, D., ve Sezgin, S. (2004). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları psikososyal sorunlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-5.
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel davranışçı psikoterapilerde üçüncü dalga farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. HYB Basım Yayın.
- Özbek, E. (2018). *Engelli çocuğa sahip anneler ile engeli olmayan çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin depresyon açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi, Mersin.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, G. (2019). *Annelerin 3-6 yaş çocuklarına sağladıkları ev ortamının uyarıcılığı ile ebeveyn öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Özkul, F.B. (2015). *48-60 aylık çocukların babalarının ebeveyn öz yeterlik algılarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Özsoy, Y., Özyürek, M., ve Eripek, S. (1998). *Özel eğitime giriş*. Karatepe Yayınları.
- Özşenol, F., Işıkhani, V., Ünay, B., Aydın, H. İ., Akın, R., ve Gökçay, E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156-164.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Paczkowski, E., ve Baker, B. L. (2007). Parenting children with and without developmental delay: the role of self-mastery. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51, 435–444.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (versions 10 and 11): SPSS student version 11.0 for Windows*. Open University Press.
- Paster, A., Brandwein, D., ve Walsh, J. (2009). A comparison of coping strategies used by parents of children with disabilities and parents of children without disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 30(6), 1337-1342.
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J., ve Forehand, R. (2016). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(1), 191–202.
- Peer, J. W., ve Hillman, S. B. (2014). Stress and resilience for parents of children with intellectual and developmental disabilities: A review of key factors and recommendations for practitioners. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 11(2), 92-98.
- Pelchat, D., Bisson, J., Ricard, N., Perreault, M., ve Bouchard, J. M. (1999). Longitudinal effects of an early family intervention programme on the adaptation of parents of children with a disability. *International Journal of Nursing Studies*, 36(6), 465-477.
- Petcharat, M., ve Liehr, P. (2017). Mindfulness training for parents of children with special needs: Guidance for nurses in mental health practice. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 30(1), 35-46.
- Pınar, E. (2018). *Özel eğitime gereksinimi olan zihinsel engelli çocukların annelerinin başa çıkma becerileri ile psikolojik dayanıklılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Pidgeon, A. M., ve Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Pisterman, S., Firestone, P., McGrath, P., Goodman, J. T., Webster, I., Mallory, R., ve Coffin, B. (1992). The effects of parent training on parenting stress and sense of competence. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 24(1), 41.
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z., ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi?. *Journal of Suleyman Demirel University Institute of Social Sciences*, 29(4), 553-578.
- Rajan, A. M., ve John, R. (2017). Resilience and impact of children's intellectual disability on Indian parents. *Journal of Intellectual Disabilities*, 21(4), 315-324.
- Rajan, A. M., Srikrishna, G., ve Romate, J. (2018). Resilience and locus of control of parents a child with intellectual disability. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 30(3), 297-306.

- Ramirez, E.R. (2007), Resilience: A Concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Saatçı, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Sadedemir, H. (2016). *Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Salem-Guirgis, S., Albaum, C., Tablon, P., Riosa, P. B., Nicholas, D. B., Drmic, I. E., ve Weiss, J. A. (2019). MYmind: A concurrent group-based mindfulness intervention for youth with autism and their parents. *Mindfulness*, 10(9), 1730-1743.
- Saruhan, U. (2019). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Tokat Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Sarwar, F., Panatik, S. A., Rajab, A., ve Nordin, N. (2019). Social support, optimism, parental self-efficacy and wellbeing in mothers of children with autism spectrum disorder. *Indian Journal of Public Health Research ve Development*, 10(9), 1824-1829.
- Sears, S., ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL ile Pratik Veri Analizi*. Anı Yayıncılık.
- Schonert-Reichl, K. A. ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1 (3), 137-151.
- Seybold, J., Fritz, J., ve MacPhee, D. (1991). Relation of social support to the self perceptions of mothers with delayed children. *Journal of Community Psychology*, 19(1), 29-36.
- Scheel, M. J., ve Rieckmann, T. (1998). An empirically derived description of self-efficacy and empowerment for parents of children identified as psychologically disordered. *American Journal of Family Therapy*, 26(1), 15-27.
- Schertz, H. H., Lester, J. N., Erden, E., Safran, S., ve Githens, P. (2020). Challenges and contributors to self-efficacy for caregivers of toddlers with autism. *Autism*, 24(5), 1260-1272.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., ve Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111-120.
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim ve öğrenme*. Anı Yayıncılık.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386.

- Singh, K., ve Yu, X. N. (2010). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a sample of Indian students. *Journal of Psychology*, 1(1), 23-30.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Fisher, B. C., Wahler, R. G., Mcleavey, K.,... ve Sabaawi, M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14(3), 169-177.
- Srivastava, M., Gupta, A., Talukdar, U., Kalra, B. P., ve Lahan, V. (2011). Effect of parental training in managing the behavioral problems of early childhood. *Indian Journal of Pediatrics*, 78(8), 973-978.
- Sivrikaya, T., ve Tekinarslan, İ. Ç. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(02), 17-31.
- Smith, T., Gartin, B.G., Murdick, N., ve Hilton, A. (2006). *Families and children with special needs*. Pearson.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 751-767.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., and Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Suzuki, K., Hiratani, M., Mizukoshi, N., Hayashi, T., ve Inagaki, M. (2018). Family resilience elements alleviate the relationship between maternal psychological distress and the severity of children's developmental disorders. *Research in Developmental Disabilities*, 83, 91-98.
- Şahin, A. (2019). *Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin aile yükünün mental iyi oluş üzerine etkisinde stresle başa çıkma ve ebeveyn öz yeterliğin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Şen, Ö. (2013). *Psikosomatik deri hastalığı (Ürtiker, seboeik dermatit ve nörodermatit) tanısı almış ve almamış kişilerde stres, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş halleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Şendil, G., ve Kaya Balkan, İ. (2005). *Anne baba olmak*. Morpa Yayınları.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. (M. Baloğlu, Çev.). Nobel Yayın.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Tedeschi, R. G., ve Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 230.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Telef B. B. (2013). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 15(1), 33-49.
- Temel, M. (2015). *Engelli çocuğa sahip aileler ile engelsiz çocuğa sahip ailelerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Adaptation of resilience scale (RS) to the Turk culture: It's reliability and validity. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Teti, D. M., ve Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62(5), 918-929.
- Teti, D. M., Gelfand, D. M., Messinger, D. S., ve Isabella, R. (1995). Maternal depression and the quality of early attachment: an examination of infants, preschoolers, and their mothers. *Developmental Psychology*, 31(3), 364.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., ve Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, ve Abuse*, 12(4), 220-235.
- Togay, A., ve Güçray, S. S. (2018). Zihinsel yetersizliği olan bireylerin aileleri ve psikolojik danışma: Bir derleme çalışması. *HAYEF: Journal of Education*, 15(1), 43-62.
- Troutman, B., Moran, T. E., Arndt, S., Johnson, R. F., ve Chmielewski, M. (2012). Development of Parenting Self-Efficacy in Mothers of Infants With High Negative Emotionality. *Infant Mental Health Journal*, 33(1), 45-54.
- Tucker, S., Gross, D., Fogg, L., Delaney, K. ve Lapporte, R. (1998). The long-term efficacy of a behavioral parent training intervention for families with 2-years-olds. *Research in Nursing and Health*, 21, 199-210.
- Tusaie, K., ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Tümlü, G. Ü., ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi* 3(3), 205-213.
- Uzun, B. (2019). Farkındalık ve kabul temelli terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları içinde* (s. 616- 648). Pegem.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ülgüt, Ö. (2019). *Otizmlı ve normal çocukların ana babalarında benlik algısı evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., De Bruin, E. I., ve Bögers, S. M. (2012). The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 775-787.
- Varol, N. (2006). *Aile eğitimi*. Kök Yayıncılık.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Walsh, F. (2006). *Family resilience*. Guilford Press.
- Waysman, M., Schwarzwald, J., ve Solomon, Z. (2001). Hardiness: An examination of its relationship with positive and negative long-term changes following trauma. *Journal of Trauma Stress*, 14(3), 531-548.

- Weaver, C. M., Shaw, D. S., Dishion, T. J., ve Wilson, M. N. (2008). Parenting self-efficacy and problem behavior in children at high risk for early conduct problems: The mediating role of maternal depression. *Infant Behavior and Development*, 31(4), 594-605.
- Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Weiss, J. A., Tint, A., Paquette-Smith, M., ve Lunskey, Y. (2016). Perceived self-efficacy in parents of adolescents and adults with autism spectrum disorder. *Autism*, 20(4), 425-434.
- Weiss, J. A., Robinson, S., Fung, S., Tint, A., Chalmers, P., ve Lunskey, Y. (2013). Family hardiness, social support, and self-efficacy in mothers of individuals with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 7(11), 1310-1317.
- Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *Autism*, 6(1), 115-130.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84.
- Werner, E. E. ve Smith R. S. (2004). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- West, D. J., ve Farrington, D. P. (1973). *Who becomes delinquent ?*. Heinemann.
- Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3(3), 141-155.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 2146-9199.
- Yang, C., Shirayama, Y., Zhang, J. C., Ren, Q., Yao, W., Ma, M., ... ve Hashimoto, K. (2015). R-ketamine: a rapid-onset and sustained antidepressant without psychotomimetic side effects. *Translational Psychiatry*, 5(9), 632-632.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi İstanbul.
- Yazıcı, E.C. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Çalışan anne ve çocuk*. Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldırım, G..B. (2005). *Farklı engel grubundan engelli kardeşe sahip çocukların kardeş ilişkileri ile kardeşlerini kabullenmeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldırım, M. (2020). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yıldırım, E. S., ve Akçamete, G. (2014). Çoklu yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin erken çocukluk özel eğitimi hizmetleri sürecinde karşılaştıkları güçlüklerin belirlenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(1), 74-89.
- Yıldırım, F., ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.

- Yılmaz, D. (2017). *Yalnızlık duygusu, psikolojik dayanıklılık ve anksiyete düzeyleri açısından ev hanımlarıyla çalışan kadınların karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, E. ve Uyanık Balat, G. (2014). Okul öncesi dönemdeki çocukların annelerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ebeveyn öz yeterlilik algılarının incelenmesi. *Education Sciences*, 9(4), 394-402.
- Yönetmeliği, Ö. E. H. (2018). Resmi Gazete (Sayı: 30471). Erişim adresi: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/07/20180707-8.htm>. Erişim Tarihi, 15.03.2022.
- Yörükoglu, M. (1998). The information technology productivity paradox. *Review of Economic Dynamics*, 1(2), 551-592.
- Zauszniewski, J. A., Bekhet, A. K., ve Suresky, M. J. (2009). Effects on resilience qualities of women family caregivers of adults with mental illness: The role of positive cognitions. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23, 412-422.
- Zengin, B. (2013). *Özel eğitime muhtaç çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Zorbaz, S. D. (2018). Ebeveyn Özyetkinliğinin Yordayıcısı Olarak Ebeveyn-Çocuk İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 144-153.

8. EKLER

EK 1 Ebeveyn Öz Yeterlik Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2. Çocuğumun ev dışında (Alış-verişte, lokantada, ev gezmelerinde, vb.) gösterdiği davranış problemleri ile baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Çeşitli sosyal ortamlarda (ev ziyaretleri, oyun alanları vb.), çocuğumun diğer çocuklarla ve yetişkinlerle iletişim kurmasına yardımcı olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Çocuğumun günlük yaşam becerilerini gelişmesine yardımcı olacak farklı stratejiler (yollar) kullanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Genellikle çocuğumun aldığı terapinin/ eğitimin amaç ve işlevini genellikle bilirim (örn. Çocuğumun aldığı terapi/ eğitim niçin uygulanmaktadır ve neden önemlidir?).	1	2	3	4	5	6	7
15. Çocuğumun eğitim durumuna ilişkin toplantılar yapıldığı zaman, bu toplantılardaki konuları anlayabilirim ve görüş alış-verişinde bulunabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK 2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği Örnek Maddeler

2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	<u>1</u> <u>2</u> 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	<u>1</u> <u>2</u> 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	<u>1</u> <u>2</u> 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımı farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	<u>1</u> <u>2</u> 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	<u>1</u> <u>2</u> 3 4 5 6

EK 3 Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Örnek Maddeler

2. Gelecek için yaptığım planlarım.... Başarılması zordur		Başarılması mümkündür
8. Kişisel problemlerimi.... Çözemem		nasıl çözeceğimi bilirim
17. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım		Konusunda emin değilim
20. Ailem şöyle tanımlanabilir... Birbirinden bağımsız		Kenetlenmiş
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir bana		haber verilmesi hayli zaman alır
32. Ailemde şunu severiz... İşleri bağımsız yapmayı		İşleri hep beraber yapmayı

EK 4 Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: _____
2. Medeni Durumunuz:
Bekar () Evli () Boşanmış () Diğer ()(belirtiniz)
3. Eğitim Durumunuz:
Okur yazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite ve üstü ()
4. Eşinizin Eğitim Durumu:
Okur yazar değil () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite ve üstü ()
5. Kaç Çocuğunuz Var:
6. İş Durumunuz:
Çalışmıyorum () Çalışıyorum () Yarı zamanlı çalışıyorum ()
7. Evli iseniz eşinizin iş durumu:
Çalışmıyor () Çalışıyor () Yarı zamanlı çalışıyor ()
8. Ailenizin Ortalama Aylık Geliri Ne Kadar? (Toplam eve giren para):
0-2500 TL () 2500-5000 TL () 5000-7500 TL () 7500 TL ÜSTÜ ()

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞUNUZ İLE İLGİLİ BİLGİLER

9. Çocuğunuzun Cinsiyeti: Kız () Erkek ()
10. Çocuğunuzun Yaşı:
11. Çocuğunuzun Tanısı:
Yaygın Gelişimsel Bozukluk(Otizm) () Zihinsel Engel ()
Görme Engeli () İşitme engeli ()
Özel Öğrenme Güçlüğü () Dil ve Konuşma Güçlüğü ()
Bedensel Engel () Çoklu Yetersizlik ()
12. Çocuğunuzun gittiği okul:
Devlet Okulu () Özel okul () Diğer () (belirtiniz)
13. Çocuğunuz kaçınca sınıfa gidiyor?
14. Çocuğunuz kaç yaşında tam aldı?
15. Çocuğunuz kaç yıldır özel eğitim alıyor?