



**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERDE
ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE AİLE YILMAZLIĞI VE
ÖZ-ŞEFKATİN ÇOKLU ARACILIK ROLÜ**

Doktora Tezi

Hasan AYVALI

Eskişehir 2024

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERDE
ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİDE AİLE YILMAZLIĞI VE ÖZ-ŞEFKATİN
ÇOKLU ARACILIK ROLÜ**

Hasan AYVALI

DOKTORA TEZİ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Baki DUY

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Şubat 2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI



ÖZET

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞU OLAN EBEVEYNLERDE ALGILANAN STRES İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AİLE YILMAZLIĞI VE ÖZ-ŞEFKATİN ÇOKLU ARACILIK ROLÜ

Hasan AYVALI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Şubat, 2024
Danışman: Prof. Dr. Baki DUY

Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracılık rolünü içeren hipotetik modelin test edilmesidir. Araştırmaya yaşları 21-59 arasında olan, 278'i kadın (%62.2), 169'u erkek (%37.8) toplam 447 özel gereksinimli çocuk ebeveyni katılmıştır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği, Öz-Şefkat Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi ve Hayes'in (2013) önerileri doğrultusunda aracılık analizleri yapılmış, dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla 5000'likörneklem üzerinden bootstrap uygulanarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları saptanmıştır. Araştırma sonuçları, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-şefkat ve aile yılmazlığının çoklu aracı rolünün olduğunu; diğer bir deyişle özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin aile yılmazlıkları ve öz-şefkatleri arttıkça stres seviyelerinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin yüksek düzeydeki aile yılmazlıkları ve öz-şefkat düzeylerinin, algıladıkları stresin psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon işlevi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmada, hem annelerde hem de babalarda, aracı değişkenlerin çoklu aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Bulgulara göre, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin stres düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalarda, aile yılmazlık düzeylerinin ve öz-şefkat düzeylerinin artırılmasına yönelik stratejilere yer verilmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik iyi oluş, Aile yılmazlığı, Öz-şefkat, Algılanan stres

ABSTRACT

THE MULTIPLE MEDIATOR ROLE OF FAMILY RESILIENCE AND SELF-COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Hasan

AYVALI

Department of Educational Sciences
Program in Psychological Counseling and Guidance
Anadolu University, Graduate School, February, 2024
Supervisor: Prof. Dr. Baki DUY

This study aims to test the hypothesized model, including the multiple mediator role of family resilience and self-compassion in the relationship between perceived stress and the psychological well-being of the parents of children with special needs. A total of 447 parents of children with special needs (Mothers= 278, 62.2%; Fathers= 169, 37.8%) participated in the study. The participants are between 21 and 59 years old. Psychological Well-Being Scale, Perceived Stress Scale, Family Resilience Rating Scale, Self-Compassion Scale, and Personal Information Form were used to collect the research data. To examine the relationships between the variables, mediation analyses were conducted in line with Hayes' (2013) multiple mediation analysis. Bootstrap coefficients and confidence intervals were determined by applying bootstrap through 5000 samples to examine whether the indirect effects were significant. The research results revealed that self-compassion and family resilience have a mediating role in the relationship between perceived stress and psychological well-being among parents of children with special needs. In other words, it shows that stress levels tend to decrease as the levels of family resilience and self-compassion of the parents of children with special needs increase. It also shows that the high levels of family resilience and self-compassion have a buffering effect that reduces the negative effect of perceived stress on the parents' psychological well-being. This study also found that family resilience and self-compassion have a mediator role in both mothers and fathers. The results of the study highlight the importance of including strategies to increase family resilience and self-compassion in studies designed to reduce stress levels and escalate the psychological well-being of parents with special needs.

Keywords: Psychological well-being, Self-compassion, Family resilience, Perceived stress

ÖNSÖZ

Beni her zaman destekleyen, bana her zaman sabırla ve sevgiyle yaklaşan, değerli geri bildirimler sunan tez danışmanım sayın Prof. Dr. Baki DUY'a, Tez İzleme Komitemde bulunarak değerli katkılarıyla tezimin biçimlendirmesine yardımcı olan sayın Doç. Dr. Ramazan AKDOĞAN ve Doç. Dr. Veysel AKSOY'a ve ayrıca tez jürimde bulunan ve değerli katkılarda bulunan Doç. Dr. Mehmet Ali YILDIZ ve Doç. Dr. Kemal BAYTEMİR'e çok teşekkür ederim.

Koşulsuz sevgilerini hiçbir zaman eksik etmeyen anneme, babama ve ablama bana katkılarınızdan dolayı teşekkür ediyorum.



ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Hasan AYVALI

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı... ..	9
1.3. Araştırmanın Önemi	9
1.4. Sınırlılıklar	14
1.5. Tanımlar	15
2. ALANYAZIN... ..	15
2.1. Psikolojik İyi Oluş.....	15
2.2. Algılanan Stres	20
2.3. Yılmazlık ve Aile Yılmazlığı.....	22
2.4. Öz-Şefkat	25
2.5. İlgili Araştırmalar.....	29
2.5.1. Psikolojik iyi oluş ve algılanan stres ile ilgili araştırmalar.....	29
2.5.2. Psikolojik iyi oluş, yılmazlık ve aile yılmazlığı ile ilgili araştırmalar..	33
2.5.3. Psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat ile ilgili araştırmalar.....	36
2.5.4. Algılanan stres, yılmazlık, aile yılmazlığı ve öz-şefkat ile ilgili araştırmalar	38
3. YÖNTEM	39
3.1. Araştırma Modeli.....	39
3.2. Katılımcılar.....	39
3.3. Verilerin Toplanması.....	39
3.4. Veri Toplama Araçları... ..	40

3.4.1. Kişisel bilgi formu.....	40
3.4.2. Psikolojik iyi oluş ölçeği.....	41
3.4.3. Algılanan stres ölçeği... ..	41
3.4.4. Öz-şefkat ölçeği	42
3.4.5. Aile yılmazlığı değerlendirme ölçeği.....	42
3.5. Verilerin Analizi.....	43
4. BULGULAR.....	44
4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	44
4.2. Algılanan Stres ile Psikolojik İyi oluş Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	45
4.3. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	48
4.3.1. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Babaların Algılanan Stres İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	48
4.3.2. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Algılanan Stres İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	50
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	53
5.1. Sonuç.....	53
5.2. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Aile Yılmazlığının Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Tartışma.....	54
5.3. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluşları İle Algıladıkları Stres Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılık Rolünde Cinsiyete İlişkin Tartışma.....	59
5.4. Öneriler.....	60
5.4.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	60
5.4.2. Ruh sağlığı uzmanlarına yönelik öneriler.....	61

KAYNAKÇA

EKLER

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 3.1. Çalışma grubunun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler.....	40
Tablo 4.1. Değişkenler arası ilişkilere yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler.....	44
Tablo 4.2. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları.....	48
Tablo 4.3.1. Özel gereksinimli çocuğu olan babaların algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları.....	50
Tablo 4.3.2. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları.....	52

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 1.1. Çoklu aracılık modeli.....	9
Şekil 4.1. Algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracılığı.....	46
Şekil 4.2. Özel gereksinimli çocuğu olan babaların algılanan stress ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracılığı.....	49
Şekil 4.3. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin algılanan stress ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracılığı.....	51



KISALTMALAR DİZİNİ

ASÖ : Algılanan Stres Ölçeği

AYDÖ : Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu



“Mutlu aileler birbirine benzer. Her mutsuz ailenin ise kendisine özgü bir mutsuzluğu vardır”

(Tolstoy, 2023).

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Mutlu olmak ve iyi hissetmek insan hayatının önemli parçalarından birisi olarak çok eski zamanlardan beri Sokrates, Aristotile, Epikurus vb. filozoflar dahil olmak üzere insanların ilgi alanında bulunmaktadır (Rabbas vd., 2015). İnsanların büyük kısmının hayattan en büyük beklentisinin mutlu olmak ve iyi hissetmek olduğu ifade edilebilir. Bu beklentiye rağmen, son yirmi beş yıla kadar, daha çok olumsuz duygularla ilgili araştırmalara odaklanıldığından, pozitif psikoloji akımı başlayana kadar mutluluk ve iyi olma haliyle ilgili araştırmaların çok az yapıldığı görülmektedir. Pozitif psikoloji bireyin ve toplumun, daha iyiye gitmesini sağlayan öğeleri ortaya çıkarıp geliştirmek ve bunları bireyin kendi yaşamında daha kullanışlı hale getirmek için çabalayan bir bilim dalıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin araştırdığı temel konulardan birisi ise iyi oluş kavramıdır.

Pozitif psikolojinin araştırma alanında iki tür iyi oluş vardır: öznel ve psikolojik iyi oluş (Keyes vd., 2002). Öznel iyi oluş daha çok yaşamdan alınan doyum, hedonizm ve bireyin hayatını kendi bakış açısıyla değerlendirmesi ile ilişkilirken, psikolojik iyi oluş kişisel ilerleme, meydan okuma, uğraşma ve bir yaşam amacı doğrultusunda yaşamayı içermektedir. Psikolojik iyi oluş, yaşamın iyi gitmesiyle ilişkilidir. Ancak sürdürülebilir refah için bireyin sürekli iyi duygular hissetmesine ihtiyaç yoktur; acı veren duyguların yaşanması (örneğin hayal kırıklığı, üzüntü, başarısız olma vb.) hayatın olağan durumlarından biridir ve bu olumsuz duyguları idare edebilmek, uzun vadeli iyilik hali için çok önemlidir. Aynı şekilde, olumsuz duygular çok uzun süre sürdüğünde ve bir insanın yaşamında işlev görme becerisini engellediğinde ise psikolojik iyi olma durumunda sıkıntı yaşanır (Huppert, 2009). Bu bağlamda özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin çocuklarının özel gereksinimliliğinin beklenmeyen bir şekilde ortaya çıkması ve uzun süre devam etmesi dikkate alındığında, ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde olumsuz anlamda değişmelerin meydana gelebileceği ifade edilebilir.

Son yıllarda pozitif psikoloji çalışmalarının artmasıyla gündemde olan bir kavram olan psikolojik iyi oluş hayatı bir amaç doğrultusunda sürdürmek, diğer insanlarla anlamlı ilişkiler geliştirmek ve/veya gelişmeyi sürdürmek gibi varoluşsal güçlüklerle etkili bir şekilde başa çıkabilmeyi kapsamaktadır (Keyes vd., 2002). Altı alt boyutta incelenen psikolojik iyi oluş kavramının söz konusu boyutları şunlardır: Kendini kabul (kendini ve geçmişini kişinin olumlu bir şekilde değerlendirmesi), özerklik (kişisel kararlarını verebilme hissi), bireysel gelişim (birey olarak sürekli bir büyüme ve gelişme hissi), çevresel hakimiyet (kendi hayatını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesi), yaşam amacı (kendi hayatının bir amacı ve anlamı olduğuna dair inanç) ve diğerleriyle olumlu ilişkiler (diğer insanlarla kaliteli ilişkilere sahip olma) (Ryff ve Singer, 2008).

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun birçok değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun öz-şefkat (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Azad vd., 2018; Zümbül, 2019), psikolojik sağlamlık (Malkoç ve Yalçın, 2015), belirsizliğe tahammülsüzlük (Geçgin ve Sahranç, 2017) değişkenleri ile olumlu yönde ilişkili; yalnızlık (Çetin-Dağlı ve Gündüz, 2017), depresyon (Ryff, 1989; Bhullar, Phillips ve Hine, 2014), olumsuz duygu sıklığı (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002), kaygı (Liu, Shono ve Kitamura, 2009) ve stres (Kózka ve Przybyla-Basista, 2018) değişkenleri ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yurtdışında yapılan çalışmalarda, özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın ailede ve özellikle ebeveynler arasında stres seviyelerinin artması ve psikolojik iyi oluşlarında olumsuz etkilere yol açtığı saptanmıştır (Cramm ve Nieboer, 2011; Boromand vd., 2014; Thwala, Ntinda ve Hlanze, 2015; Hohlfeld vd., 2018).

Stresin önemli yaşam olayları karşısında tetiklenen bir psikolojik yaşantı olduğu bilinmektedir. Stres halinde, organizma kendini tehlikede ve sınırlarının aşılmakta olduğunu deneyimler (Folkman ve Lazarus, 1988). Sağlıklı bir bebeğe sahip olan ailelerde bile, yeni roller ve rutinlerin getirdiği stres ile birlikte normal düzenden sapmalar oluşurken; özel gereksinimli bir çocuğun olduğu ailelerde aile işleyişi çok daha fazla değişir, aile sistemi bozulur ve aile bireylerinin düşünce, duygu ve davranışlarında önemli değişimler meydana gelir. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynler, çocuklarının özel gereksinimli olduğunu öğrendikten sonra üzüntü, kayıp, öfke vb. karışık duygular yaşarlar (Sen ve Yurtsever, 2007; Neeraja ve Anuradha, 2014). Çünkü özel gereksinimli bir çocuğu büyütmek ebeveynler için beklenmedik bir deneyim ve bir kriz durumudur (Giulio, Philipov ve Jaschinski, 2014). Ayrıca özel gereksinimlilik, yalnızca özel

gereksinimli olan çocuğu etkilememekte, ebeveynler ve ailenin tümü üzerinde ağır bir ekonomik ve duygusal yük oluşturarak tüm aile yapısını etkilemektedir (Cruz, 2011). Bu konuda yürütülen çalışmalarda, özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin stres seviyeleri yükseldikçe, onlara bakım sağlayan kişilerin psikolojik ve bedensel iyilik durumlarının ve ailenin bünyesinin olumsuz şekilde etkilendiği belirtilmektedir (Togay ve Güçray, 2018). Ailede özel gereksinimli bir çocuğun olması, ailenin her döneminde sürekli devam edecek olan birtakım sorunların yaşanmasını kaçınılmaz hale getirmektedir. Bir diğer ifadeyle, özel gereksinimli çocuk içinde doğduğu ailenin bireylerini fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden etkileyebilmekte ve aile içinde çeşitli zorlanmalara neden olabilmektedir (Simplican vd., 2015; Gona vd., 2016). Bu bağlamda, özel gereksinimli çocuğun gelişiminde önemli bir yeri olan anne ve babaların duygusal ve psikolojik yönlerden ciddi zorluklar yaşadıkları görülmektedir. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadıkları stres sadece kendi ruh sağlıkları üzerinde değil, özel gereksinimli çocuklarının eğitsel ve gelişimsel ilerlemeleri üzerinde de olumsuz etkiler yaratmaktadır. Nitekim, özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerin yaşadığı stres, çocuğa bakma yeterliliğini olumsuz etkilemekte, ebeveynlerin çocukları ile olan iletişimlerin niteliğini, bedensel ve zihinsel sağlıklarını bozmaktadır (Peer ve Hillman, 2014). Özel gereksinimli çocukların ebeveynleri için en önemli stres kaynağı, çocuklarına bakmak için öncesine göre daha da fazla çaba göstermesi gerekliliğidir, çünkü bu çocukların kendilerini yönetebilme becerileri düşüktür. Bununla bağlantılı olarak, yetersizlik türü de ebeveynlerin duygusal zorlanma düzeylerini etkilemektedir. Örneğin, yapılan bir çalışmada (Kaner, 2004), zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuk sahibi ebeveynlerin, işitme yetersizlik tanısı almış çocuk sahibi ebeveynlere nazaran, çocuklarının işlevselliğini yetersiz gördükleri, daha kötümser ve stresli hissettikleri bulunmuştur. Özel gereksinimlilik, ailenin bütününde stres meydana getirirken, ebeveynler arasında ise eşit olmayan geleneksel görev dağılımı nedeniyle anne ve babalarda farklı etkilere yol açabilmektedir.

Ataerkil toplumsal yapının süregeldiği toplumlardan birisi olan ülkemizde de özel gereksinimli çocukla ilgilenme, bu yüzden sosyal ilişkilerinde gerileme yaşama, iş hayatından ayrılma ve dolayısıyla da sosyal güvenlik ve emeklilik gibi haklardan mahrum kalma gibi durumları yaşayanların babadan daha çok anne olduğu bilinmektedir (McCann vd., 2012). Bu açıdan, bakım yükünün getirdiği olumsuzluklar nedeniyle annenin stres seviyesinin, babaya göre daha yüksek ve psikolojik iyi oluş düzeyinin daha düşük

olabileceği düşünülebilir. Örneğin Miodrag ve Hodapp (2010), kronik stresin gelişimsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin sağlıkları üzerindeki etkisini analiz eden çalışmaları kapsamlı bir şekilde gözden geçirmişler ve stresin özellikle anneler için ebeveyn sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Yazarlar, stresin neden olduğu kronik sağlık sorunlarının annenin çocuğa gerekli bakımı sağlama yeteneğini olumsuz etkileyerek, ebeveynlik stresinin önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelebileceği ve ebeveyn-çocuk ilişkisini bozabileceği sonucuna varmışlardır. Benzer bir şekilde Aybar (2014) çalışmasında, özellikle annelerin stres, kaygı ve depresyonu babalara göre daha fazla yaşadıklarını ifade etmektedir. Dolayısıyla özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin psikolojik iyi oluşlarının, babaların psikolojik iyi oluşlarına göre daha çok etkilenebileceği düşünülebilir.

Ayrıca Thwala, Ntinda ve Hlanze (2015) tarafından yapılan bir çalışmada da evde yetersizlik tanısı almış bir çocuğu olan ebeveynlerin finansal problemlerle ve sosyal soyutlanmalarla karşılaştıklarını ve stres düzeylerinin arttığını ortaya koymuşlardır. Stres seviyesinin artmasının ise ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarında olumsuz bir etkiye sahip olabileceği ifade edilmektedir (Cramm ve Nieboer, 2011). Ayrıca, özel gereksinimlilik öğrenildiğinde ailede zorlanmalar baş gösterir. Bu zorlanmalar sebebiyle olsa gerek özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, tipik gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinden daha az olduğu saptanmıştır (Tümlü ve Çapan, 2017).

Ebeveynlerin hissettikleri stres, gelişimsel yetersizliği olan çocuklarının gereksinimlerini karşılamakta zorlanmalarına yol açmaktadır. Ayrıca, bununla ilişkili olarak ebeveynlerin çocuklarının başlıca gereksinimlerini eksiksiz bir şekilde yerine getiremedikleri fikri de stresi arttırıcı bir rol oynamaktadır (Kazmi vd., 2014). Ricci ve Hodapp'ın (2003) çalışmasında, özel gereksinimli çocuğu olan babaların stres düzeyleri ile çocuklarının uyumlu olmayan davranışlarının ilişkili olduğu bulunmuştur. Örneğin, otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocukların kısıtlı duygusal ve toplumsal iletişim becerileri ve uyumlu olmayan davranışları bulunmaktadır (Davis ve Carter, 2008). Bu açıdan, otizm spektrum bozukluğuna sahip bir çocuğun bu durumunun kendisine ve ebeveynlerinin hayatına etkileri dikkate alındığında, anne ve babanın stres düzeyi artmaktadır. Özel gereksinimli çocuğu olan aileler yaşadıkları zorluklara rağmen çocukları ve kendileri için ayakta kalmak istemekte ve bu durumun üstesinden gelmeye

çalışmaktadırlar. Aynı şekilde çeşitli araştırmalarda, yaşanan yüksek düzeyde strese karşın ebeveynlerin çoğunun bu zorlukları başarılı bir şekilde yönetebildiği görülmektedir (Raina vd., 2005; Graungaard, Andersen ve Skov, 2011). Bu bağlamda, yaşanan sıkıntılı sürecin yönetilmesi ve bu durumla baş etmede genel olarak bireylerin sıkıntılı ya da öngörülemeyen yaşam olaylarının üstesinden gelme yöntemlerini ifade etmek için kullanılan “yılmazlık” kavramı karşımıza çıkmaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013).

Aile yılmazlığı kavramının temeli olan yılmazlık, pozitif psikolojinin önemli bir kavramıdır. Yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında insanların uyum sağlama yetisine İngilizce “resilience” denilmektedir. Luthar vd. (2000) de insanların travma yaşantılarına veya ciddi problemlerine karşın olumlu uyum göstermesine yılmazlık tanımlamasını yapmışlardır. Alanyazında zaman zaman “psikolojik dayanıklılık”, “psikolojik sağlamlık”, “toparlanabilme gücü”, “dirençli olma”, “hızlı iyileşebilme becerisi” şeklinde de ifade edilen “yılmazlık” kavramının, Türkiye’de git gide daha fazla incelenen kavramlardan birisi olduğu görülmektedir. Yılmazlık temel olarak, sıkıntılı bir durum yaşanılmasına rağmen, olumlu uyum gösterebilme ve ruhsal sağlığını devam ettirebilme veya tekrar kazanabilmeyi ifade eder (Wald vd., 2006). Ayrıca yılmazlık, risk koşulları altında uyumsuz sonuçları azaltan koruyucu bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Greenberg, 2016). Aile içinde de yılmazlık, zorlayıcı yaşam koşullarıyla başa çıkmada önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Stranadova, 2006). Yılmazlık kavramı ebeveynler ile ilişkili olarak risk faktörlerinin neden olduğu strese yönelik direnmeyi, problemlerin ve bunların yol açtığı stresi aşarak olumlu bir ruh hali meydana getirmeye yarayan tutum ve davranışları işaret etmektedir (Rutter, 2006). Çünkü yılmazlık, olağan durumlar için ihtiyaç duyulan bir faktör olmaktan ziyade, değişen ve zorlaşan durumlara karşı esnek olabilme ve olumsuz duygusal deneyimlerin üstesinden gelebilme becerisidir (Tugade ve Fredrickson, 2004).

Sosyo kültürel bağlam açısından bakıldığında yılmazlık hem içsel, hem de dışsal kaynaklardan faydalanabilmeyi vurgulamaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013). Aile yılmazlığı (family resilience) bireysel yılmazlıktan farklı olarak aile içinde “ilişkisel yılmazlığa” vurgu yaparak ailenin bütünüyle alakalı, hayatın zorluklarına ve riskleriyle başa çıkmada aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve ailenin tümünün iç ve dış kaynakları kullanabilmesi ile ilgili bir kavram şeklinde ifade edilmektedir (Walsh, 1996; Özbay ve Aydoğan 2013). Walsh (2003) aile yılmazlığını, bir işlevsel sistem olarak zorlu yaşam

olaylarına karşı durabilme, bu olayların üstesinden gelebilme ve güçlenip daha çok kaynağa sahip olarak bu süreçten daha bilinçli çıkabilme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Aile üyelerinin, yaşanan bir olumsuzluk sonrasında bir an önce bunun üstesinden gelmelerinin beklenilmesi pek akılcı değildir. Bu bakımdan yılmazlık, yaşanan deneyimi hızla kapatma veya kolayca bir ilerleme sağlama olarak düşünülmemelidir (Walsh, 2007). Ayrıca, yaşanan olumsuzluğa verilen tepkinin ardından ailelerin farklı stres durumlarına karşı farklı tepkiler verdiği, risk ve koruyucu etmenlerin aileden aileye farklılaştığı belirtilmektedir (DeHaan, Hawley ve Deal, 2002). Bu açıdan, özellikle özel gereksinimli bir çocuğu olan aile bireylerinin yaşadıkları stres yaşantılarında ebeveynlerin ve diğer aile üyelerinin aile yılmazlık algıları önemli hale gelmektedir.

Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yılmazlıklarını inceleyen çalışmalara bakıldığında Eroğlu vd. (2014) yaptıkları çalışmada, tipik gelişim gösteren çocuklu annelere göre özel gereksinimli çocuklu annelerin iyilik hali, mutluluk ve psikolojik sağlamlık puanlarının daha az olduğunu ortaya koymuşlardır. Deveci, Sarıçam ve Ahmetoğlu (2017) ise özel gereksinimli çocuklu anne babaların tipik gelişim gösteren çocuğu olan anne babalara nazaran belirsizliğe tahammül edememe seviyelerinin daha fazla, umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise daha düşük olduğunu bulmuşlardır. Şahin (2022), tipik gelişim gösteren çocuğu olan ebeveynlerin ebeveynlik, duygusal yeterlilik ve fiziksel/finansal/materyal yeterliliği algısının özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algısından daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bayraklı (2010), zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğu olan ve olmayan anneler ile yaptıkları çalışmada, sırasıyla problem odaklı başa çıkma, toplumsal yardımdan memnun olma ve duygu odaklı başa çıkmanın yılmazlığı yordadıklarını bulmuşlardır. Bu bulgulardan hareketle, bu ailelerin psikolojik iyi oluşlarının düşük, stres seviyelerinin yüksek olması beklenebilir. Dolayısıyla ailelerin yılmazlık düzeylerinin bu değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip olduklarını öğrendiklerinde aileler, yaşadıkları şok ve inkar evreleri sonrasında çocuklarının özel gereksinimliliğine kendilerinin neden olduklarını ve geçmişteki hatalarından dolayı cezalandırıldıklarını düşünerek suçluluk duyabilmektedirler. Daha sonra ise pazarlık ve depresyon gibi evrelerden geçerek bir süre sonra durumu kabullenmeye, başka ailelerin de benzer hatta daha zor koşullarda olduğunu fark etmeye başlayabilmektedirler. Ebeveynler artık farklı özelliklere sahip bir çocuklarının olduğunu ve bundan sonra neler yapılırsa çocuklarıyla ve çevreleriyle daha

verimli, sağlıklı bir ilişki kurabileceklerini düşünmeye odaklanmaya çalışırlar (Aksoy ve Demirli, 2020). Bu bağlamda, özel gereksinimli çocuklarının durumunu giderek kabullenen ve kendileri gibi başka ailelerin olduğunu fark etmeye başlayan ebeveynler kendilerine ve birbirlerine karşı daha anlayışlı hale gelebilmektedir.

Psikoloji alanyazınında bireylerin kendileriyle ilgili farkındalıklarının artması ve kendileriyle daha sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri bağlamında öz-saygı, öz-yeterlik ve özgüven gibi kavramlar çeşitli araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir (Neff, 2003a). Bu kavramlardan biri de pozitif psikoloji alanında son yıllarda sıkça çalışılan bir kavram olduğu görülen öz-şefkat kavramıdır. Öz-şefkat (self-compassion) Neff'in (2003a) psikolojik iyi oluş halini ifade edebilmek için oluşturduğu bir kavramdır. Neff'in bakış açısıyla öz-şefkat kişilerin onlara ızdırap veren ve onları zorlayan deneyimlere kabul edilebilir şekilde yaklaşması, bu duygularla bağlantı halinde olması, ızdıraptan kaçmaya çalışmaktansa, bununla mücadele etmeye istekli olmasıdır. Öz-şefkat, birey bir yanlış yaptığında veya bir şeyi başaramadığında bu duruma eleştirel bakmadan, bu durumu anlamayı gerektirir. Ayrıca, Türkçe alanyazında birçok yayında öz-şefkat kelimesi yanında öz-anlayış kavramının da kullanıldığı görülmektedir (Deniz vd. , 2012; Yıldırım ve Demir, 2017; Koyuncu, 2021). Öz-şefkat kavramının çeşitli psikolojik kavramlarla olumlu ve olumsuz yönlerden ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Yapılan bir çalışmada (Neff, 2009) öz-şefkatin iyimserlik, yükselen mutluluk, bireysel inisiyatif ve bağlılık gibi konularla ilişkisi ifade edilmiş, kaygı ve depresyonu düşürdüğü belirtilmiştir. Bu açıdan öz-şefkatin algılanan stresle olumsuz; aile yılmazlığının alt bileşenleri olan aile bağlılığı, olumsuzluğa anlam verme, tinsellik, esneklik, açık duygusal ifadelerde bulunma, olumlu bir bakış açısında olma, toplumsal ve ekonomik kaynakları kullanabilme ve işbirlikçi problem çözme açısından aile yılmazlığı ile olumlu; iyimserlik ve mutluluk, kendini ve geçmişini kabul, yaşam amacı ve bireysel gelişim unsurları açısından ise psikolojik iyi oluşla olumlu ilişkide olabileceği söylenebilir. Nitekim Neff ve Faso (2015) yaptıkları çalışmada, öz-şefkatin otizmlili çocuğa sahip anne babaların iyi oluş düzeylerini yordadığını bulmuşlardır. Bozdemir (2023), özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında orta seviyede ve olumlu yönde bir ilişkinin olduğunu; psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkatin yaşam doyumunu yordadığını bulmuştur. Öz-şefkat ve aile yılmazlığı ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu az sayıdaki çalışma bulguları ve bu iki değişkenin ilişkili olduğu diğer değişkenlerle olan ilişki örüntüleri

incelendiğinde, öz-şefkatin özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin aile yılmazlıkları ve psikolojik iyi oluşları ile olumlu yönde bir ilişki ortaya koyması beklenmektedir.

Üzücü yaşantılarla karşı karşıya kaldıklarında, kendilerini aşırı eleştiren veya diğer insanlardan soyutlayan bireyler, farkındalık yoluyla kendi tutumlarının farkına varırlar (Germer, 2020). Farkındalık ve dikkatin geliştirilmesi, bireyin duygusal ve davranışsal olarak kendini düzenlemesini kolaylaştırır ve psikolojik işleyişine katkıda bulunur (Keng, Smoski ve Robins, 2011). Dolayısıyla, bireylerin öz-şefkat düzeyleri ile algıladıkları stres ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişkiler olabileceği düşünülmektedir.

Brown ve Ryan (2003)'ın klinik çalışmaları, farkındalık arttıkça stresin ve duygusal rahatsızlığın azaldığını ortaya koymuştur. Moreira ve diğerleri (2015) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına göre ise annelerin öz-şefkatleri ile ebeveynlik stresi arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu bulmuştur. Ayrıca bu çalışmada, kendine şefkat gösteren annelerin daha az özeleştirici yaptıkları, çocuklarına bakma yeteneklerine daha fazla güvendikleri ve ebeveynlik konusunda daha az stresli oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde Gouveia vd., (2016) ebeveynlerin düşük stres düzeylerinin yüksek öz-şefkat düzeyi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Neff ve McGeehee (2010), kendine şefkat göstermenin yetişkin dayanıklılığında kolaylaştırıcı bir role sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca Neff ve Faso (2015), öz-şefkatin otizmlili çocukların anne babalarının refahını artırıcı bir etken olduğunu belirtmektedirler.

Sonuç olarak, alanyazın özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin genel olarak stres kavramı altında tanımlanabilecek kaygı, umutsuzluk, mutsuzluk, diğer depresif belirtiler ve belirsizlik karşısında yaşanan çaresizlik gibi pek çok olumsuz duygu deneyimlediklerini ve bu durumun onların psikolojik iyi oluşları üzerinde belirleyici rol oynadığını ortaya koymaktadır. Diğer yandan, yapılan çalışmalar ebeveynlerin stres ve psikolojik iyi oluşları ile aile yılmazlığı (Nikmat vd., 2008, Cramm ve Nieber, 2011) ve öz-şefkat (Moreira vd., 2015) yaşantıları arasında da ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracı olarak bir işlevlerini olabileceğini düşündürmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada stres ve psikolojik iyi oluş arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracı rolünün olup olmadığı incelenmektedir.

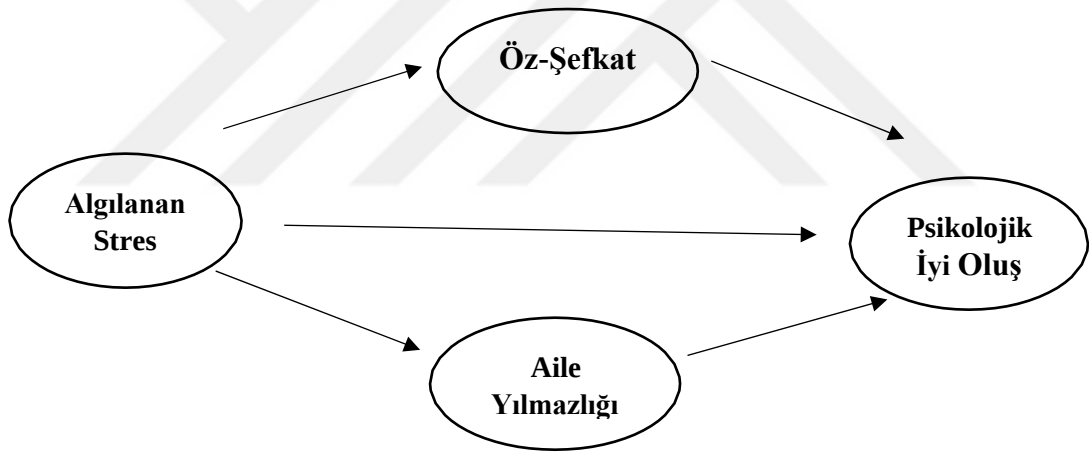
1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığının ve öz-şefkatin çoklu aracılık rolünün incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve aile yılmazlığının çoklu aracılık rolü var mıdır?

2. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve aile yılmazlığının çoklu aracılık rolü cinsiyete göre değişmekte midir?

Araştırmada incelenecek olan çoklu aracılık modeli aşağıdaki gibidir.



Şekil 1.1. Çoklu Aracılık Modeli

1.3. Araştırmanın Önemi

İlgili alanyazın araştırıldığında, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin genel olarak kaygı (Ersoy ve Çürük, 2009), umutsuzluk (Güzeloğlu, 2019), hayal kırıklığı (Aksoy ve Demirli, 2020), yetersizlik (Softa Kaçan, 2013), depresif belirtiler (Softa Kaçan, 2013), stres (Çandır, 2015) vb. olumsuz duygu deneyimlediklerini ve bu durumun onların psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etki yarattığı görülmektedir. Özel gereksinimlilik durumunun öğrenilmesi sonrası yaşanan şok durumu ve sonrasındaki deneyimlerle beraber yaşanan olumsuz duygular farklı ailelerde farklı derecelerde

hissedilmekte ve bu duyguların şiddeti de zamana bağlı olarak değişebilmektedir. Ebeveynlerin kendilerine karşı suçlayıcı veya anlayışlı olup olmamalarının, özel gereksinimlilik durumunu kabul edip etmemelerinin, benzer durumda olan diğer ailelerin farkına varıp varmamalarının da olumsuz duygularının süresini ve şiddetini etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca beklenilmeyen bir özel gereksinimlilik durumu yüzünden aile içi ilişkilerin etkilenmesi, aile içi iletişimin kalitesinin değişmesi, aile dışından kaynakların kullanılıp kullanılamaması ve her bir ebeveynin ailenin bütününe ilişkin birliktelik ve sağlamlık gücüne ilişkin düşünceleri ve sağlamlıkları da ailenin psikolojik iyi oluşundaki değişimlerde çeşitli derecelerde etkili olduğu düşünülmektedir.

Tipik gelişim gösteren bir çocuk beklenirken özel gereksinimli bir bebeğin doğması, aile içinde önemli bir sapma meydana getirmekte ve aile bireylerinde ileriye dönük olumlu beklentilerin yerini hayal kırıklığı ve hüznün (Aksoy ve Demirli, 2020), umutsuzluk (Ceylan, 2004; Say, 2020), depresyon (Palancı, 2018), kaygı (Ersoy ve Çürük, 2009) duyguları ve stres (Dumas vd., 1991; Küçüker, 1997; Uğuz vd., 2004; Aysan ve Özben, 2007; Hussain ve Juyal, 2007; Cushner-Weinstein vd., 2008; Metin, 2012; Kaytez, Durualp ve Kadan, 2015; Çandır, 2015) almaktadır. Özellikle özel gereksinimlilik durumunun belirsiz ve uzun bir süre devam edileceğinin anlaşılması ailenin ve özellikle bakım verme yükümlülüğü taşıyan ebeveynlerin olumsuz duygular hissetmesini beraberinde getirmektedir. Olumsuz duygular çok fazla süre devam ederse ve bir insanın günlük yaşamında işlev görme becerisini engellediğinde ise psikolojik iyi olma durumunda sıkıntı yaşanmaktadır (Huppert, 2009).

Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadıkları farklı duygularla birlikte, kendilerini geri plana atarak, özel gereksinimli çocuklarının merkezinde olduğu bir hayata geçiş yapmakta, daha önce özerk olan hareketleri kısıtlanabilmektedir. Bazı ailelerise bu süreç içinde hayatın anlamına dair farklı düşünceler geliştirerek, aile içi iletişim kanallarını düzenleyerek, aile içi ve dışı kaynakları keşfedip bunları kullanarak bu süreci daha sağlam atlatabilmektedir. Nitekim özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin, çocuklarının durumlarıyla ilgili olarak kendilerine karşı aşırı eleştirel olmaksızın, anlayışlı ve durumu kabul edici olduklarında, beklenilmeyen özel gereksinimlilik durumu yüzünden yaşanan kriz ve zorlanma sonrası ailenin bu duruma uyum sağlayabilmesi ve eski işlevselliğine dönebilme becerisi yüksek olduğunda, algıladıkları stres düzeylerinin düşük ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması beklenilebilir. Bu bağlamda,

ebeveynlerin öz-şefkat ve aile yılmazlığı düzeyleri ile algıladıkları stres ve psikolojik iyi oluşlarının ilişkili olabileceği söylenebilir.

Stres gibi olumsuz duygulardaki artışın ebeveynlerin refahlarında ve psikolojik iyi oluşlarında azalmaya yol açabileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres, aile yılmazlıkları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin açıklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin gösterdiği tepkileri anlatan modeller arasında yer alan aşama modelinde, belirtilen aşamalardan geçerek kabullenme sürecine kadar ebeveynler birçok psikolojik problem yaşayabilmektedirler (Avşaroğlu ve Güleş, 2019). Ancak, özel gereksinimliliğin öğrenilmesiyle birlikte yaşanmaya başlayan olumsuz duygular zamanla farklı yaşantılar, gözlemler, ailenin elindeki kaynak ve güçlerin farkına varılması, toplumsal ve sosyal devletin kurumsal destekleri gibi nedenlerle değişmekte ve aileler bu durumu kabullenmeye ve hem çocuklarının hem de kendilerinin daha yüksek bir iyi oluş düzeyine sahip olmasına çaba göstermeye başlayabilmektedir. Bu bağlamda, yaşanan kaygılı ve stresli duruma ebeveynlerin gösterdiği olumsuz tepkiler zamanla değişebilmekte ve bir uyum sağlama sürecine girebilmektedirler. Örneğin, öz-şefkatin bir bileşeni olan kendini kabulde olduğu gibi, ebeveynler bir süre sonra kendilerini suçlamayı bırakabilmekte ve kendilerini olumlu ve olumsuz yanlarıyla birlikte kabul edebilmekte; bir diğer bileşen olan ortak paylaşımda olduğu gibi özel gereksinimli çocuklu ebeveynlerin sadece kendilerinin olmadığını fark etmeye başlayabilmektedirler. Bu bağlamda, ebeveynlerin stres tepkileriyle psikolojik iyi oluşları arasında ilişkide öz-şefkatin nasıl bir rol oynadığının bilinmesi önem kazanmaktadır.

Aşama modelinin uyum bölümünde ise, bir süre sonra anne babalar yaşadıkları aşırı kaygıya karşın, değerlerini ve yaşam biçimlerini tekrar değerlendirmektedirler. Bu bölümde artık ebeveynlerde çocuklarının özel gereksinimliliğini açık yüreklilikle konuşma, problemle ilgili olarak bilgi edinme, çocuklarıyla toplumsal hayatta daha fazla vakit geçirme gibi davranışlar izlenebilmektedir. Bu aşamadaki anne babaların büyük kısmı kendilerine daha akla uygun bir hayat meydana getirmeye çabalamaktadır (Doğan, 2001). Bu bağlamda, kendilerine şefkatli davranan ve ailelerini yılmaz olarak algılayan ebeveynlerin, algıladıkları stres seviyeleri ve psikolojik iyi oluşları arasında öz-şefkatin ve aile yılmazlığının çoklu aracı rolü görevi üstlenerek adeta birer tampon işlevi görmeleri beklenebilir. Ebeveynlerin bu aşamaya ulaşmaları ve daha olumlu bir iyi oluş haline sahip olmalarının ardında yatan mekanizmaların incelenmesi, yardım hizmetinde

bulunacak profesyonellerin ebeveynlere daha iyi ve kaliteli bir yardımda bulunması açısından önemlidir.

Aile yılmazlıkları yüksek düzeyde olan özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin birbirlerine yakınlık duymaları ve sahip olunan tutumların temelinde kendileriyle de olan ilişkilerinin bir süre sonra olumlu hale gelmesiyle ilişkili olabilir. Çünkü ebeveynler bir süre sonra kendilerine karşı eleştirel olmaktan vazgeçmeye, dünyada sadece kendi çocuklarının özel gereksinimli olmadığını, benzer durumları deneyimleyen aileler olduğunu fark etmeye başlarlar. Artık ebeveynler varsa diğer çocuklarının, kendilerinin, çevrelerinin ve özellikle özel gereksinimli çocuklarının daha iyi bir yaşam sürmeleri için daha akılcı düşünmeye çalışırlar. Ayrıca, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yılmazlık algılarının, özel gereksinimliliğin getirdiği stres vb. olumsuz duyguların ailelerin psikolojik iyi oluşlarında yaratacağı azalışta bir koruyucu faktör olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bazı çalışmalar, özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin yılmazlık seviyelerinin yüksek (Howard vd., 2010; Arslantürk ve Egin, 2018), bazı çalışmalar ise düşük (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011; Palancı, 2018) olduğunu belirtmektedir. Bütün bu açılardan, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi önem kazanmaktadır.

Daha önce ülkemizde özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynler ile yapılan bazı çalışmalarda özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin aile yılmazlıkları, öznel iyi oluşları (Palancı, 2018); duygusal sağırılık ve psikolojik iyi oluşları (Tümlü ve Çapan, 2017); umutsuzluk, yaşam kalitesi ve yılmazlıkları (Demiray, 2019); iyimserlik ve stresle başa çıkma stilleri (Akçeşme, 2018); yaşam doyumu, öz-şefkat ve merhamet düzeyleri (Avşaroğlu ve Güleş, 2019); öz-şefkat ve iyimserlik düzeyleri (Koyuncu, 2021); umutsuzluk ve stres düzeyleri (Güzeloğlu, 2019); aile stresi, stresle başa çıkma tutumları ve sosyal destek algıları (Aydın, 2019); sosyal destek algıları ve yılmazlık düzeyleri (Aysever ve Sakallı Demirok, 2019); umut, başa çıkma yeterliği ve yılmazlık düzeyleri (Çetrez İşcan ve Malkoç, 2017); öz-yetkinlik, yılmazlık ve stres düzeyleri (Altındağ Kumaş ve Sümer, 2019) gibi değişkenlerin incelendiği görülmektedir. Mevcut alanyazındaki bu araştırmalar dikkate alındığında, algılanan stresin psikolojik iyi oluşla ilişkisinde öz-şefkat ve aile yılmazlığının çoklu aracı olup olmadıklarının belirlenmesinin, birden fazla boyut açısından özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarının açıklanmasına anlamlı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Özel gereksinimli çocukların bakım yükü sadece bizim kültürümüzde değil, diğer kültürlerde de genelde annenin sorumluluğunda olmaktadır (Tomeny, 2017; Ranehov ve Hakanson, 2018). Çoğu zaman anne çocuğunun bakımına odaklanmak için işini bırakır ve bu durum onun günlük hayatını büyük oranda etkilemektedir (McCann vd., 2012). Bu durum annede bazı fiziksel (Murphy vd., 2007) ve psikolojik sorunlara özellikle de strese neden olabilir. Nitekim bir çok çalışma, özel gereksinimli çocuk sahibi annelerdeki stresi konu almıştır (Miodrag ve Hodapp, 2010; Aybar, 2014; Meadan vd., 2015).

Özel gereksinimli çocuğu olan anneler yetersizlik duygusu yaşayarak depresif belirtiler gösterebilmektedirler (Softa Kaçan, 2013). Anneler, babalara göre geleneksel olarak sorumlulukların çok büyük bir kısmını üstlendikleri için de stres seviyesi yükselmekte, aşırı olumsuz duygular ve yorgunluk işaretleri yaşamakta; bazen de bu psikolojik yük ruhsal sorunları ortaya çıkarmaktadır (Işıksan, 2005). Bazı özel gereksinimli çocuğu olan anneler ise bu bakım sorumluluğunu tatmin edici bir süreç olarak ifade etmektedir (Murphy vd., 2007). Çocukların hayatında önemli bir role sahip olmasına rağmen, alanyazında özel gereksinimli çocuğu olan babalarla yapılan çalışmalar, annelere göre daha azdır. Örneğin, Langley vd. (2020) zihinsel yetersizlik tanısı almış ve almamış çocuğa sahip babaların psikolojik iyi oluşlarının asıl belirleyicilerinin yetersizlik tanısı almış çocuklarının olup olmaması değil, gelir düzeyleri ve bir işlerinin olup olmaması olduğunu saptamışlardır.

Alanyazındaki bu çalışmalar incelendiğinde, özel gereksinimli çocuk annelerinin ve babalarının doğrudan psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili birbiriyle çelişen ve benzer çalışmaların olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, bu çalışmada algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aile yılmazlığı ve öz şefkatin aracılık rolünün cinsiyet bağlamında test edilmesinin alanyazındaki tutarsızlığın aydınlatılmasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, bu çalışma sonunda elde edilecek sonuçların, çalışmada aracı değişkenler olarak kullanılan öz-şefkat ve aile yılmazlığı değişkenlerinin stres ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde ne tür ilişkiler olduğunu görmemizi sağlayarak özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere yapılacak psikolojik danışma müdahalelerinin içeriğini çeşitlendirmede katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü ebeveynlere sağlanan profesyonel yardım stresle başa çıkma konusunda olumlu bir etki yaratmaktadır (Yıldırım ve Conk, 2005). Ayrıca grupla psikolojik danışma çalışmalarının ebeveynlerin daha az yalnız hissetmelerine, olumsuz düşüncelerinin azalmasına, sosyal ve duygusal

takviyelerinin artmasını sağlayarak umut seviyelerini yükselteceği ileri sürülmektedir (Kulbaş, 2015).

1.4. Sınırlılıklar

Bu çalışma, öz bildirim temelli ölçeklere dayalı şekilde gerçekleştirilmiştir. Öz bildirim ölçeklerinin tanımı itibarıyla meydana gelen sosyal istenirlik bazı hesaplamalarda çok fazla ya da çok az puanların meydana gelmesine sebep olabilir. Çalışma grubu Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan özel yetenekliler dışındaki 0-7 yaş arasındaki özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynler oluşturmıştır. Bu açıdan, sonuçların bütün özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlere genellenmesi anlamında sınırlılıklar barındıracağı hesaba katılmalıdır. Ayrıca yapılan çalışma, sadece bu çalışmada kullanılan değişkenler ile elde edilen sonuçları ortaya koymaktadır. Özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarında aracılık veya düzenleyicilik ilişkilerinde farklı değişkenlerin de yer alabileceği ve buna yönelik çalışmaların yapılabileceği dikkate alınmalıdır.

1.5. Tanımlar

Özel gereksinimli birey: Eğitim performansı, gelişim seviyesi ve kişisel özellikleri açısından akranlarından belirgin seviyede farklılık gösteren bireydir (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2018).

Psikolojik İyi Oluş: Olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan fazla olması (Bradburn, 1969).

Algılanan Stres: İnsanların başına gelen olayları hangi şekilde algıladıklarına ve bunları hangi şekilde yorumladıklarına yönelik düşünceleridir (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983).

Yılmazlık: İnsanın uyum göstermesine, dengesine ve gelişimsel sürecine zararı dokunan, risk taşıyan, zorlayıcı ve korkutucu durumların üstesinden gelebilme ve toparlanma becerisidir (Masten, 1994).

Aile Yılmazlığı: Karşı karşıya gelinen büyük bir sıkıntı veya kriz sonrası, ailenin adapte olabilmesi, önceki işlevselliğine dönme yeteneğidir (Patterson, 2002).

Öz-şefkat: Bireylerin eksiklikleri ve başarısızlıkları durumunda kendine yönelik şefkatli olmaları, kendilerine eleştirel bir tavır sergilemekten ziyade, şefkatli bir bakış açısı ile bakmaları, eksiklik ve başarılı olamamanın insan olmanın doğal bir yönü şeklinde görmeleridir (Neff, 2003a).

2. ALANYAZIN

2.1. Psikolojik İyi Oluş

İyi oluşu, hedonik zevk ve mutlulukla bir tutmanın uzun bir tarihçesi bulunmaktadır. M.Ö. dördüncü yüzyılda yaşayan Yunan felsefeci Aristippus, en yüksek miktarda zevk yaşamının hayatın amacı olduğu ve yaşanan zevk anlarının toplamının mutluluğu meydana getirdiği öğretisini dile getirmiştir. Tarihsel süreç içinde Hobbes, DeSade ve Bentham da benzer tanımları yapmışlar ve ortak olarak bedensel hazlar, zevkler ve kişisel ilgilerin iyi oluşu oluşturduğunu ifade etmişlerdir (Ryan ve Deci, 2001).

Hedonik psikolojiyle ilgili yapılan araştırmalar da uzun bir süre öznel iyi oluşu değerlendirerek yapılmıştır. Öznel iyi oluş yaşam doyumu, olumsuz duyguların yokluğu ve olumlu duyguların varlığı ile tanımlanacak şekilde üç parçaya sahiptir. Öznel iyi oluş insanın kendi bakış açısını, algısını içerir. Öznel iyi oluş açısından mutluluk insanın kendi standartlarına göre ifade edilir (Diener ve Lucas, 1999).

İyi oluş, önceleri öznel iyi oluş olarak düşünülürken ve hedonik bir bakış açısı hakimken, daha sonra eudaimonic bakış açısı önem kazanmıştır. Yeni iyilik hali modeli Aristoteles'in M.Ö. 350 yılında yazdığı Nichomachean Ethics kitabında, eudaimonia olarak isimlendirdiği "en yüksek insan iyiliği"nin kavramsallaştırmasında yer almıştır (Ryff, 2013). Aristo iyi oluşa daha önceki bakış olan en yüksek insani iyiliğin mutlu olmak, hazları tatmin etmek ve sadece iyi hissetmek olmadığını; erdemle uyumlu ruhun faaliyetleri yani içimizdeki en iyiyi elde etmek için çabalamak olduğunu vurgulamıştır. Çünkü Aristo'ya göre hedonik mutluluk, adeta sadece insanları arzularının kölesi haline getiren çok kaba bir idealdi (Ryan ve Deci, 2001).

Eudaimonia'yı temel alan, kendini gerçekleştirmenin ne olduğunu, bunun nasıl gerçekleştirileceğini ve bunun mutluluk için en önemli belirleyici olduğunu ifade eden bir başka kuram ise öz-belirleme kuramıdır (Ryan ve Deci, 2001). Öz-belirleme kuramı özellikle üç ana psikolojik ihtiyacı (özerklik, yetkinlik ve ilişkililik) ifade eder ve bu ihtiyaçların giderilmesinin psikolojik olgunlaşma için gerekli olduğunu kuramsal olarak açıklar. Bu kuram, insan davranışının aktif yapıcı doğası olan aydınlık yanları ile pasif ve savunmacı dışa vurumları olan karanlık tarafları incelerken; insanları da temel psikolojik ihtiyaçları ve sosyal çevrelerde engellenme veya destek ihtiyacı kaynakları arasındaki etkileşimin çıktıları olarak ifade etmektedir (Vansteenkiste ve Ryan 2013).

İnsan eğer eylemlerini kendi seçimleri ve iradesiyle yaptığını düşünüyorsa özerklik ihtiyacını karşılamış olur. Özerk eylemler kişinin kendi kendine onayladığı ve kendi değerleri ve ilgileriyle uyumlu olan eylemlerdir (Vansteenkiste, Mouratidis ve Lens 2010). İnsan çevresine etkin bir biçimde egemense ve yeterlilik hissini deneyimliyebiliyorsa yetkinlik ihtiyacını karşılamış olur. Dikkat çekici olan durum, insanın yeterlilik ihtiyacının tatminini kesin bir başarı seviyesi olarak değil, artan bir ustalık ve etkiyi deneyimlediği “fenomonolojik” bir durum olarak deneyimlemesidir (Deci vd., 2013). İlişki ihtiyacı ise sosyal aidiyet ile bağlantılıdır. İlişkililik; başkalarıyla ilişkili olma, başkaları tarafından önemsenme ve dikkate alınma hissinden elde edilen tatmindir (Ryan ve Deci, 2001)

Psikolojik iyi oluş terimini ilk kez Bradburn kullanmıştır (Polatçı, 2011). Bradburn (1969) psikolojik iyi oluşu olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha çok hissedilmesi şeklinde tanımlamıştır. Bradburn’ün bu tanımı şu anda öznel iyi oluş olarak alanyazında yerini almıştır (Hamurcu, 2011). Ryff (1995) ise psikolojik iyi oluşun öznel iyi oluştan daha farklı bir olgu olduğunu vurgulamıştır. Ryff, gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlık konusundaki kuramsal ifadelerini dikkate alarak, psikolojik iyi oluş kavramını meydana getirmiştir. Ryff ve Singer’e (2008) göre psikolojik iyi oluş, kişinin zorlantılarla karşılaştığında kendini gerçekleştirerek, anlamlı bir hayat için kendi gizil güçlerini uyandırmasına olanak sunar. Psikolojik iyi oluşun meydana gelmesi için de psikolojik gereksinimlerin (ilişkili olma, özerklik, yeterlik) tatmin edilmesi gereklidir.

Barkshi ve Wani (2018)’e göre psikolojik iyi oluşu yüksek düzeyde olan insanlar olumsuz düşünce, duygu, davranış ve gerilimle mücadele edebilirken, aynı zamanda bu insanların yaşam doyumları ve özgüvenleri yüksektir. Waterman’e (1993) göre ise psikolojik iyi oluş, bireysel ilerleme için çaba göstermektir. Benzer şekilde psikolojik iyi oluş, yaşamın iyi gitmesini ve istedik işlevselliği ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Ryff psikolojik iyi oluş kavramının kuramsal çerçevesini ve ölçeğini meydana getirirken, psikolojinin üç alt alanından farklı şekillerde faydalanarak bir yapı sunmaya çalışmıştır. Bunlardan birisi, özellikle yaşam boyu süren gelişim psikolojisidir. Gelişim psikolojisi yaşam boyu büyümenin artırılmasını tasarlayan birçok iyilik hali tasvirleri sunar. Bu bakış açıları Erikson’un psikososyal gelişim aşamaları modelini, Bühner’in bireyin hayatta potansiyelini iyi kullanmaktan doğan memnuniyetine yönelik temel

yaşam eğilimlerinin formülasyonunu ve Neugarten'in yetişkinlik ve ileri yaştaki kişilik değişimi tanımlarını içerir (Ryff, 1995). Klinik psikoloji, Maslow'un kendini gerçekleştirme fikri, Rogers'ın tam işlev halindeki birey fikri, Jung'ın bireyselleşme formülasyonu ve Allport'un olgunluk anlayışı gibi iyi oluşa dair birçok formülasyon önerir. Ryff (1995) son olarak Jahoda'nın olumlu ruhsal sağlığı formülasyonundan faydalanmıştır.

Ryff'a (1989) göre psikolojik iyi oluş altı yapı meydana gelmektedir. Bu yapılar özerklik, diğer bireylerle olumlu ilişkiler, öz kabul, yaşam amacı, çevresel kontrol ve kişisel gelişimdir.

Özerklik (Otonomi): Ryff, özerkliği diğer kişilerden bağımsız olarak kararlar oluşturabilme, kendini kontrol etme, davranışlarını düzene koyma ve bireyselleşme şeklinde ifade eder. Otonomi özelliği olan birisi için kendi kontrolünde olmayan fikir ve davranışlar önemli değildir. Tercihlerini kendisi seçer ve yükümlülüklerini kendisi yerine getirir. Otonom davranış sergileyen kişiler toplumsal durumlardan çekinmez ve toplumun inanış ve eğilimlerine karşın kendi düşüncelerine göre davranabilir. Batı dünyasındaki psikoloji anlayışında da, bireyselliğe verilen değer bu açıdan çoğalmıştır. Bireycilik, kişinin sosyal kurallara veya düşüncelere sadık olmayıp, bireysel şekilde kararlarını alabilmesidir (Ryff, 1989).

Özerklik puanı yüksek insanlar kendi kararlarını kendileri verirler ve bağımsızdırlar. Bazı konularda düşünürken ve hareket ederken toplumsal baskılara karşı koyabilirler ve kendi değerleriyle kendilerini değerlendirip davranışlarını içsel olarak düzenleyebilirler. Özerklik puanı düşük olan insanlar ise diğer kişilerin değerlendirmelerini ve beklentilerini daha çok dikkate alırlar. Böyle insanlar önemli kararlar alırken diğerler insanların yargılamalarına açıktırlar, düşünürken ve hareket ederken sosyal baskılara boyun eğler (Ryff, 2013).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Ryff'a (1989) göre psikolojik iyi oluşun göstergesi, insanların diğer insanlarla samimi ve güven temelli empatik ilişkiler kurabilmesidir. Sevebilme becerisi psikolojik sağlığın ana noktasıdır. Kendini gerçekleştirenler, bütün insanlık için yüksek empati ve merhamet hislerine, daha fazla sevgi, daha fazla arkadaşlık ve diğerleriyle yüksek seviyede özdeşleşme becerisiyle donanmış kişiler şeklinde ifade edilmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişki puanı yüksek olanlar, insanların esenliğiyle daha

çok ilgilenirler, güçlü empati ve yakınlık yeteneğine sahiptirler. İnsan ilişkilerindeki verme ve alma dengesini daha iyi anlayabilirler. Diğerleriyle olumlu ilişki puanı düşük olan kişilerin diğer insanlarla çok az yakın ve güvenilir ilişkileri vardır. Bu insanlar sıcak, yakın ve diğerleriyle ilgili olmayı becerebilmekte zorluk yaşarlar. Kişilerarası ilişkilerde engellenmiş ve soyutlanmış hissederler. Ayrıca, diğerleriyle önemli bağları devam ettirme konusunda uzlaşmada istekli davranmazlar (Ryff, 2013).

Kendini Kabul: Psikolojik olarak fonksiyonel olmanın içsel kıstaslarından veya kökenlerinden birisi kendini kabuldür. Kendini kabul, bireyin kendisine olumlu bakması ve öncelikle, bütün nitelikleriyle kendi varlığından hoşnut olması şeklinde ifade edilebilir. Kendini kabul puanı yüksek olan insanlar iyi ve kötü özellikler de dahil olmak üzere, kendilerinin bir çok yönü olduğunu kabul ederek kendilerine karşı olumlu bir tavra sahiptirler ve geçmişleri hakkında olumlu hissederler. Kendini kabul puanı düşük olan insanlar kendilerine karşı memnun değildir ve geçmişteki yaşantıları konusunda tatminsizlik yaşarlar. Bazı bireysel özellikleri hakkında endişe duyarlar ve olduklarından daha farklı biri olmak isterler (Ryff, 2013).

Yaşam Amacı: Yaşam amacı bireyin hayatına yön vermesi, hayatını anlamlandırması ve hedef koyma becerisidir (Ryff ve Singer, 2003). Olgunluk, hayat hedeflerinin belirgin hale gelmesinde yön ve niyetin varlığını açıklamaktadır. Olumlu fonksiyon gösteren bir kişinin hedefleri, niyetleri ve yönü vardır ve bütün bunlar hayatın bir anlamı olmasına yardımcı olur (Ryff ve Singer, 1996). Yaşam amacı puanı yüksek olan insanların hayatta hedefleri ve bir yönelim hissiyatları vardır (sense of directedness). Şimdi ve geçmiş konusunda bir anlam hissederler. Yaşama amaç veren inançları ve hedefleri vardır. Yaşam amacı puanı düşük olan insanların, hayatın anlamı hissinde eksiklikler vardır. Bu insanların çok az hedefi veya amacı vardır. Böyle insanların yönelim hisleri eksiktir ve yaşama anlam veren inançları veya bakış açıları bulunmamaktadır (Ryff, 2013).

Çevresel Kontrol: Bireyin kendi değerleri, duygu ve fikirlerine uyan ve psikolojik durumuna yararlı olan bir çevre meydana getirebilme yeteneğine çevre hakimiyeti denilmektedir (Ryff, 1989). Çevresel kontrole sahip bireyler, farklılaşan şartlara ve dönemlere uyum gösterebilen, kendi ilişki-iletişim ortamlarını bu farklılıklara göre ayarlayabilen ve mutluluk seviyesini yükseltecek aktiviteler yapabilen insanlardır (Cooper, Okamura ve McNeil 1995). Çevresel denetim puanı yüksek olan insanların bir

hakimiyet ve çevreyi yönetebilme yeterliliği hissi vardır. Karmaşık ve dışsal faaliyetleri kontrol edebilirler ve etraflarındaki fırsatları etkili bir şekilde kullanabilirler. Böyle insanlar kişisel ihtiyaçları ve değerleri doğrultusunda kaynakları seçebilirler veya yaratabilirler. Çevresel hakimiyet puanı düşük olan insanlar günlük ilişkilerini yönetmekte zorluk yaşarlar. Etraflarındaki kaynakları değiştirememeye veya ilerletmemeye hissine sahiptirler ve dışsal dünyayı kontrol eksikliği hissine kapılırlar (Ryff, 2013).

Kişisel gelişim: Kişilerin kendi kapasitelerini ve kabiliyetlerini ortaya çıkarabilme becerisini belirtmektedir. Kişisel gelişim, taze kaynaklar bulabilme yeteneğiyle ilişkilidir. Kişinin olumlu ve kuvvetli yönlerinin farkında olması ve yüz üstüne çıkarabilmesi için çeşitli sıkıntılarla yüz yüze kalmasıyla belirtilir (Ryff ve Singer, 2003). Kişinin ileriye gitmesinde, hayatın farklı dönemlerinde zorlamalarla yüz yüze gelmesiyle, büyüme (gelişme) oluşur (Ryff ve Singer, 1996). Kişisel gelişim puanı fazla olan kişiler sürekli bir gelişim hissine sahiptirler ve kendilerini büyüyen ve ilerleyen birisi olarak görürler. Böyle insanlar yeni deneyimlere açıktırlar ve kendi potansiyellerini gerçekleştirebilme duygusuna sahiptirler. Kendilerinde ve davranışlarında zaman içinde bir ilerleme görürler. Kişisel gelişim puanı düşük olanlar ise kişisel bir cansızlık duygusuna sahiptirler. Zaman içinde bir ilerleme ve genişleme hissi eksiklikleri vardır. Sıkılmış ve yaşamla ilgisiz hissederler. Böyle insanlar yeni tavırlar ve davranışlar geliştiremeyeceklerini düşünürler (Ryff, 2013).

2.2. Algılanan Stres

Stres kavramı akademik alanyazında 1930’lu yıllarda ortaya çıkmış olsa da günlük dile popüler bir şekilde yerleşmesi 1970’li yılları bulmuştur (Lyon, 2000). Bugün stres kavramı, günlük dilde net bir ifade olmadan kullanılmaktadır. Kızgın, yorgun, engellenmiş, aşırı yüklenmiş gibi hoş olmayan duygu durumlarını hissettiğimizde stres kavramına başvurmaktaız (Weiser, 2014).

Stres ile ilgili ilk çalışmaları yapan araştırmacılardan olan Selye’ye (1976) göre ise stres, uyarıcı ile organizmanın üstesinden gelebilme yeteneği arasındaki eşitsizlikten meydana gelir. Stres uyaranı toplumsal ve sosyal faktörlerden etkilenirken; organizmanın üstesinden gelebilme yeteneği, onun biyolojik durumu, gördüğü eğitim, sosyal çevresi ve özünde olan gizil güçlerinden etkilenmektedir.

Stres bir fiil, etken veya durumun bireyin üstünde oluşturduğu bedensel veya ruhsal zorlanmayla ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Roth ve Cohen, 1986). Ayrıca stresin benzer bir tanımı ise, bir kişinin iyi oluşuna karşı tehlike yaratan veya ona aşırı yük getiren olayları algılaması ve cevap vermesidir (Folkman ve Lazarus, 1988). Bu bağlamda, stresin bireyin iyilik halini azaltan, kapasitesini zorlayan etkiler olduğu söylenebilir.

Stres alanyazınında psikolojik stres ve fizyolojik stres ile olumlu stres (eustress) ve olumsuz stres (distress) gibi ayrımlar bulunmaktadır. Fizyolojik stres birey bir uyarana karşılaştığında bireyin vücudunun oluşturduğu tepki iken; psikolojik stres ise bireyin dışarıyla etkileşiminde iç ve dış isteklere karşı yanıtta bulunurken, kaynaklarının yeterli olmaması şeklinde açıklanmıştır (Krohne, 2001).

Özel gereksinimli bir çocuğun doğumu anne babalar için şüphesiz ki stresli bir durumdur, ancak ebeveynlerin karşılaştıkları stres düzeyi özel gereksinimlilik türü, şiddeti, bu durumla ebeveynlerin başa çıkma kaynakları ve stratejileri, sosyo-ekonomik durumları ve toplumsal destek gibi birçok faktöre bağlıdır. Özel gereksinimli çocuğun masrafları ve onunla ilgilenilmesi için fazla maddi güç, vakit, enerji ve bunlara eşlik eden duygusal problemler ebeveynlerin yoğun stres deneyimlemesine sebep olmaktadır (Küçükler, 2001). Ayrıca ekonomik sıkıntılar, özel gereksinimlilik ve yasalar konusunda bilgi noksanlığı, toplumsallaşmanın azalması, etiketlenme gibi konular ebeveynlerin yaşadıkları stresi yükseltmektedir (Bilal ve Dağ, 2005).

Araştırmalar stresin psikolojik sağlıkla yüksek bir bağlantısının olduğunu ifade etmektedir (Çevik ve Şentürk, 2008). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynler, yaşadıkları stres yüzünden gündelik yaşam ihtiyaçlarını karşılamakta zorluk çekmekte, diğer insanlarla ilişkilerinde sıkıntılar deneyimlemektedirler (Takuri, 2014). Ayrıca psikolojik problemler ve onlara eşlik eden hastalıklarla da boğuşmaktadırlar (Dykens vd., 2014).

Tipik gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin hissettikleri strese kıyasla, zihinsel ve fiziksel yetersizlik tanısı almış çocukların ebeveynleri daha sık stres yaşarlar. Araştırmalar, zihinsel yetersizlik tanısı almış çocukların anne-babalarının, tipik gelişim gösteren çocukların anne-babalarına göre daha fazla seviyede stres içinde olduklarını belirtmektedir (Blacher vd., 1997; Carpiniello vd., 1995; Cushner-Weinstein vd., 2008).

Ebeveyn stresi ise özel gereksinimli çocuklarının gereksinimlerini karşılamaya çalışan ebeveynlerin, çocuklarına ve kendilerine yönelik yaşadığı olumsuz duygular şeklinde ifade edilmektedir (Deater-Deckard, 2004). Ayrıca, özel gereksinimli çocuklarının gelişim sürecindeki yavaşlıklar ve sosyal bağlantılarındaki problemler ebeveynlerin kaygı duymasına ve stres deneyimlemesine neden olabilmektedir (Davis ve Carter, 2008). Ayrıca, bir başka çalışmada babaların stres seviyelerinin özel gereksinimli çocuklarının uyumsuz hareketleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Ricci ve Hodapp, 2003). Örneğin down sendromlu çocuğu olan ailelerin % 25 ile % 33'ü yaşadıkları zorluklar nedeniyle yüksek seviyede olumsuz stres yaşamakta ve düşük yaşam doyumu hissetmektedirler (Cunningham, 1996). Down sendromlu çocuk sahibi ailelerin birçok stres kaynağı bulunmaktadır. Bu tür stres, ebeveynler bir kısıta sahip zihinsel yetersizlik tanısı almış bir çocuğa bakım sağlama ve iyileşmesiyle ilgili çok az umuda sahip olduklarını fark etmeleriyle ilişkili olabilir (Pisula, 2007). Bu durum bir yük haline gelebilir ve hem annenin hem de babanın fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir (Malhotra, Khan, ve Bhatia, 2012).

Ayrıca, aileler özel gereksinimli çocuklarının günlük tıbbi ve sosyal durumları yüzünden hissettikleri korkunun yanında, geleceği tahmin etmenin zorlukları yüzünden endişe duyabilirler. Ebeveyn stresinin etkileri aile içinde, arkadaşlarla ve komşularla olan ilişkilerde kendini gösterebilir. Örneğin, özel gereksinimli çocuklu ailelerde evlilikle ilgili çatışmalar daha fazla yaşanabilir ve sosyal destek ve ailenin diğer üyeleri veya arkadaşlardan yardım sağlama konusunda ebeveynler kendilerini aciz hissedebilirler (Barnett vd., 2003).

2.3. Yılmazlık ve Aile Yılmazlığı

İnsanlar yaşamları boyunca birçok sorun ve zorlayıcı durumla karşı karşıya gelmektedirler. Bazı insanlar bu durumlarla başa çıkmakta zorlanmakta, bazıları ise daha kolay başa çıkabilmektedir. Bireylerin, deneyimlenen olumsuz durum ve olaylara karşı psikolojik olarak uyum gösterebilme gücü yılmazlık terimi ile açıklanmaktadır. Luthar vd. (2000) yılmazlık kavramını, bireyin ciddi travma yaşantılarına karşın olumlu bir uyum gösterdiği bir süreç şeklinde açıklamaktadırlar. Bir diğer ifadeyle yılmazlık, bir kriz durumuyla duygusal ve zihinsel olarak başa çıkabilme ve/veya kriz öncesi duruma hızlıca dönebilme yeteneği şeklinde belirtilmektedir. Türk Dil Kurumunda (TDK)

yılmazlık, “yılmaz olma durumu” ve yılmaz “bir işten gözü korkup vazgeçmeyen, yılmayan” şeklinde tarif edilmektedir (<https://sozluk.gov.tr/>.)

Yılmazlık pozitif psikolojinin önemli bir kavramıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Alanyazında zaman zaman “psikolojik dayanıklılık”, “psikolojik sağlamlık”, “kendini toparlama gücü”, “dirençlilik”, “çabuk iyileşme gücü” şeklinde de ifade edilen “yılmazlık” kavramının, son dönemde Türkiye’de de sıklıkla incelenen kavramlardan biri olduğu görülmektedir. Yılmazlık genel anlamıyla, bireylerin güç ya da tahmin edilemeyen yaşam olaylarının üstesinden gelme yöntemlerini ifade etmek amacıyla kullanılmaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013). Yılmazlık bireyin uyum sağlamasına, denge haline ve ilerlemesine olanak vermeyen ve risk içeren, bireyi zorlayıcı ve korkutucu durumlara karşı sabredebilme ve iyileşme gösterme kapasitesidir (Masten, Best ve Garmezy, 1990; Masten, 1994).

Yılmazlık, stresli olaylardan sonra başarılı bir şekilde başa çıkma yoluyla uyum sağlama, iyileşme, üretken ve anlamlı bir yaşama erişme kapasitesini vurgular (Masten ve Powell, 2007). Luthar (2003), psikolojik dayanıklılık davranışlarının oluşmasına yardımcı olan kişisel dayanıklılık faktörlerinin olumlu etkileşimler, benlik saygısı, esnek ve olumlu düşünme, yenilikçilik, özerklik, duygusal öz-kontrol, mizah anlayışı, öz-yeterlik inancı, özgecilik ve atılganlık olduğunu belirtmiştir.

Yılmazlıkla ilgili ilk yapılan araştırmalar bireysel yılmazlık kavramını araştırırken; daha sonraları ise McCubbin vd. (1999) ile Patterson (2002) gibi araştırmacılar ailede yılmazlık kavramını araştırmaya başlamışlardır. Aile yılmazlığı; bireysel yılmazlıktan farklı olarak fonksiyonel bir bütünlük olarak ailede “ilişkisel yılmazlığı” vurgulayarak, aile sistemiyle alakalı inceleme ve müdahale ile alakalı bir kavram şeklinde düşünülmüştür. Yılmaz ailelerin sıkıntılı yaşantıların ardından, ilişkilerini geliştirip duygusal bağlarını daha da zenginleştirdikleri görülmüştür (Walsh, 1996). Aile yılmazlığı (family resilience), hayatın güçlüklerine başarıyla uyum gösterme ve sağlıklı aile işleyişini devam ettirmede veya işleyişin ilerlemesinde aile sisteminde bulunan kuvvet şeklinde ifade edilmektedir (Patterson, 2002).

Aileler ile ilgili yapılan araştırmalarda, bir kısım ailelerin diğer ailelere nazaran, zorluklarla karşılaştıklarında, daha yüksek oranda bu zorlukların üstesinden gelebilme kabiliyetlerinin olduğu ve bu kabiliyetlerinin aileyi daha yılmaz yaptığı görülmüştür (Patterson, 2002; Walsh, 1996). Bu bağlamda, anne babaların zorlayıcı yaşam olayları ile

baş edip, sorunların üstünden gelebilmesi onların yılmazlık seviyesiyle ilişkilidir (Ünüvar, 2012). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynler psikolojik yılmazlıkları yüzünden, yeni durumla mücadele etmeyi olağan hale getirmeye çalışarak duygularını bir denge düzeyine getirebilirler (Bozdemir, 2023). Bu açıdan, yılmazlık kişisel bir özellik olmanın yanı sıra bir birim olarak aileler için de geçerli bir kavramdır ve bu kavrama ise aile yılmazlığı denilmektedir.

“Aile açısından yılmazlık” aile bireylerinin zorlu durumların üstesinden gelebilme ve ailenin dengesini yeni baştan kurabilme yeteneğidir (McCubbin ve McCubbin, 1996; Patterson, 2002). Aile yılmazlığı, pozitif psikoloji akımı içinde değerlendirilen kavramlardan birisidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). McCubbin vd. (1999) yılmazlık konusunda kişisel, toplumsal ve kültürel yönlerin de değerlendirilmesinin önemini ifade etmişlerdir. Stranadova (2006) yılmazlık düzeyinin problem çözme becerilerinden, aile üyelerinin birbirleriyle ilişkilerinden, stresi aşabilme yöntemlerinden, ailenin faydalanabildiği kaynaklardan ve ailelerin stres düzeylerinden etkilendiğini ifade etmektedir. Aile iç ve dış kaynakları kullandıkça, aile içi ilişkileri iyi yönetebildikçe ailede yılmazlığın artması ve stres düzeyinin azalması olasıdır. Bu açıdan, yılmazlığın hem ebeveyn hem de çocuğun iyi oluşu için kritik bir öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Peer ve Hillman, 2014).

Aile yılmazlığını açıklama konusunda farklı kuramlar ortaya çıkmıştır. Ancak, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin ailenin bütününe ilişkin yılmazlık algılarını değerlendirmeyi amaçlayan Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeğinin dayandığı kuramsal temel, Froma Walsh’un (1998) Aile Yılmazlığı Değerlendirme Modelidir. Walsh’un (1996) aile yılmazlığı kavramına dair görüşleri sistemli ve bağıntısal olup, gelişimsel ve çevreci açılardan etkileşim içeren işleyişleri de kapsamaktadır. Ekolojik kültür kuramında aile içi ve sosyal ekolojik etmenler birbiriyle ilişkilidir. Bu kuramın temel ilkelerinden biri, ailelerin içinde yaşadıkları sosyal ortam ve ekolojik bağlam tarafından etkilendikleri ve şekillendirildikleri vurgusudur (Gallimore, Bernheimer ve Weisner, 1999).

Walsh’un (2003) Aile Yılmazlığı Modeli alanyazında aile yılmazlığını açıklayan önemli bir modeldir. Üç ana nokta bu modelde yer almaktadır. Bunlar inanç sistemleri, organizasyonel kalıplar ve iletişim sistemleridir. İnanç sistemleri; rahatsızlığı anlama (krizi değerlendirme), olumlu bakış açısı (sıkıntıları aşabileceğine yönelik güven), maneviyat (dini ritüeller) olmak üzere üç parçadan meydana gelmektedir. Organizasyonel

kalıplar ise esneklik (istikrara karşı yeni denge), bağlılık (iş birliği, karşılıklı destek), toplumsal ve ekonomik kaynaklar (ekonomik açıdan emniyette hissetme, sosyal destek alınması) şeklinde üç parçadan oluşmaktadır. Son parça olan iletişim kalıpları; açıklık (açık ve tutarlı mesaj verme), duyguları ifade etme (farklılıklara şefkatle yaklaşabilme), müşterek problem çözme (başarısızlıklardan ders alma, ileriki problemleri engelleme) parçalarından oluşmaktadır. Walsh'un modeli dışında, aile yılmazlığını açıklamada alanyazında Hill'in ABCX kriz modeli ve Circumplex modeli de yer almaktadır.

Hill (1958)'in "ABCX Kriz Modeli": Hill'in (1958) aile stresi modeli, bazı ailelerin neden "suyun altında kaldığını" veya krize girdiğini, diğer ailelerin ise stresle uğraşırken veya başa çıkarken "suyun üstünde kalıp" yüzebildiğini açıklar. ABCX modelinin çerçevesi şu şekildedir: "A (olay), B (ailenin kriz karşılama kaynakları), C (ailenin olaya ilişkin yaptığı tanım) ve X (kriz, çıktı)" (Hill, 1958). Bir durum veya olayla karşı karşıya kalındığında ailenin krizi karşılama kaynakları ve ailenin bu durum ve olaya ilişkin yaptığı tanım etkileşime girerek olumlu veya olumsuz olarak bir çıktı, sonuç meydana gelir.

Aile sistem kuramının içerisinde yer alan "Circumplex Modeli", aile davranışının iki önemli boyutunu ortaya koymaktadır: Uyum (cohesion) ve uyarlanabilirlik (adaptability). Bu iki boyut, 16 tür evlilik ve aile sistemini tanımlamak için kullanılan bir döngü modeline yerleştirilmiştir. Model, evlilik ve aile gelişiminde en işlevsel olanın hem uyum hem de uyarlanabilirliğin dengeli bir düzeyi olduğunu öne sürer. Çok fazla yakınlık (karşılıklı sistemlere yol açar) ve çok az yakınlık (bağımsız sistemlere yol açar) arasındaki uyum boyutunda bir dengeye ihtiyaç olduğunu varsayar. Ayrıca, çok fazla değişiklik (kaotik sistemlere yol açar) ile çok az değişiklik (katı sistemlere yol açar) arasında uyarlanabilirlik boyutunda bir denge olması gerekir.

Araştırmalar, yetersizlik tanısı almış çocuk ebeveynlerinin tipik gelişim gösteren çocuklara göre daha yüksek ebeveynlik stresine sahip olduklarını göstermektedir (Hutchison vd., 2016, Gordon ve Hinshaw 2017). Bununla birlikte bazı ebeveynlerin, yetersizliği olan çocuklara ebeveynlik yapmakla ilgili yüksek oranda stresle karşı karşıya kaldıklarında hala direngen kalabildikleri görülmektedir. Bazı araştırmalarda, zihinsel yetersizlik tanısı almış çocukların ebeveynlerinin yüksek düzeyde ebeveynlik stresine sahip olduğunu gösterse de araştırmacılar ayrıca bazı ebeveynlerin bir şekilde dayanıklılık sergilediklerini ve yetersizliği olan bir çocuğa sahip olmaya bir şekilde uyum

sağlayabildiklerini bulmuşlardır (Taunt ve Hastings 2002; Xu 2010; Conder vd., 2015; Mcconnel vd., 2015).

2.4. Öz-Şefkat

Öz-şefkat kavramının temelinde “şefkat” kavramı bulunmaktadır. Bu nedenle, önce şefkat kavramının incelenmesinin öz-şefkati anlama açısından daha iyi olacağı düşünülmektedir. Şefkat, Latince com (beraber) ve pati (acı hissetme) kelimelerinin bir araya gelmesinden oluşmuştur (Germer, 2020). Şefkat, diğer insanların acılarını anlayabilme, acılara duyarlı olabilme ve bu acıları yaşayanlarla birlikte deneyimleyebilmeyi içermektedir (Barad, 2007). Condon ve Feldman (2013)’e göre ise şefkat, diğer insanların hissettikleri acılar ve deneyimledikleri başarısızlıklar ya da yeterli olamama gibi durumlara karşı sevgi dolu ve empati ile yaklaşabilme ve buna benzer durumların her insanın başına gelebileceğini farkedebilme becerisi şeklinde de tanımlanmaktadır.

Başlangıç noktası Budist inanış olan öz-şefkat ise Neff (2003a) tarafından kavramsallaştırılarak alanyazında ilk defa kullanılmıştır. Budist düşünce, 2000 yıldan fazladır hayatı bilgelikle kurmanın nasıl olması gerektiğini ve bu hayatı kurarken de sevgi, sakinlik, empati gibi kavramları temel alan bir düşünce biçimidir (Wallace ve Shapiro, 2006). Budist inanışta birey en başta kendine şefkat göstermelidir ki, diğer insanlara karşı da şefkatli ve anlayışlı yaklaşabilsin (Neff, 2004). Bu açıdan, şefkat ve öz-şefkat kavramları birbirleriyle çok bağlantılıdır.

Öz-şefkatli olmanın esas hedefi acıdan kaçmaya çalışmak değil, aksine acıyı şefkatle kabul etmek ve mutlu olmayı hedeflemektir (Neff ve Knox, 2017). Öz-şefkat kavramı, insanları kendi hedeflerine yönelik çaba harcama fırsatı sunar ve bu hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik çaba gösterme konusunda da kişiyi sorumlu hissettirir. Diğer yandan öz-şefkat insanları, kendilerini içinde yer aldıkları toplumun değerli bir bireyi olarak hissetmeleri ve önlerine çıkan sıkıntıları, hayatın içinde yer almanın bir göstergesi olarak kavramaları konusunda destek sunar (Neff, 2011).

Kendine şefkatli olan kişi, kendi acısına karşı daha fazla farkındalıkla yaklaşır, yeterli olmadığı veya başarılı olmadığı durumlara kendini yargılamadan yaklaşabilir. Bu öz-düşünsel bakış, bireyin kendine farklı bir şekilde bakmasına yardımcı olur (Neff vd., 2005). Kendine şefkatli olmak bencillikten ziyade, hem kendine hem de diğer

insanlara şefkatli ve anlayışlı olmayı içermektedir (Neff vd., 2007). Bir anlamda öz-şefkat, acı çeken bireyin kendine karşı bir iç düşman gibi değil de, bir iç müttefik gibi yaklaşmasıdır (Germer ve Neff, 2019).

Öz-şefkat hiçbir insanın mükemmel olamayacağı, herkesin bazen yeterli olamayabileceği ve yanlışlar yapabileceği ama hangi koşulda olursa olsun, kendi değerini yitirmediği fikridir. Bu konuda dikkate değer olan, bireye ızdırap veren sıkıntılar ile sağlıklı şekilde mücadele etme becerisidir. Bu bağlamda öz-şefkatin zorluklarla sağlıklı bir biçimde baş etme yolları arasında olduğu belirtilmektedir (Neff, 2003a). Shin ve Lim (2018), üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmasında öz-şefkat seviyeleri ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında olumlu ve orta seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Robinson vd. (2018), daha yüksek öz-şefkatin daha düşük stres ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu açıdan bakıldığında bir bireyin öz-şefkat düzeyiyle algıladığı stresin olumsuz, psikolojik iyi oluş düzeyiyle olumlu bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Bir diğer ifadeyle ise öz-şefkat, yaşamdaki acılara yönelik net bir farkındalık ve algı kazanmaktır (Neff ve Dahm, 2015). Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin, bazen özel gereksinimliliğin sebebi olarak gördükleri kendilerine ve birbirlerine kızmaları, kendilerini suçlamaları açısından bakıldığında, öz-şefkatin kayda değer bir değişken olduğu belirtilebilir.

Kendine şefkat gösteren birey karşı karşıya kaldığı olumsuzluklarla mücadele etmeye, öğrenmeye ve kendini geliştirmeye daha kolay motive olur (Neff, 2009). Neff, Hsieh ve Dejithirath (2005)'in araştırmasında öz-şefkat seviyesi yüksek olan bireylerin kendilerine öğrenme amaçları koyduğu, başarısız olma endişelerinin ve yetersizlik hislerinin daha düşük seviyede olduğu bulunmuştur.

Öz-şefkatin bünyesinde üç öge bulunmaktadır. Her ögenin içerisinde de olumlu ve olumsuz birer öge vardır. Bunlar; öz-sevecenlik (self-kindness) ve öz-yargılama (self-judgment), farkındalık (mindfulness) ve aşırı özdeşleşme (overidentification) ile ortak paylaşımların bilincinde olma (common humanity) ve soyutlanma (isolation) olarak belirtilmektedir. Bu parçalar, öz-şefkatli bir zihin iskeletini meydana getirmek amacıyla birleşirler ve etkileşime girerler (Neff, 2003a). Acı çekme bireyin kendi suçu olmadığına, yaşamın dışsal koşulları acı verici ve katlanılması zor olduğunda, öz-şefkat bireyin kendisine doğru yöneltilebilir. Bununla beraber, acı verici durum bireyin kendi aptalca hareketlerinden, başarısızlıklarından veya bireysel beceriksizliklerinden

kaynaklandığında da öz-şefkat aynı derecede önemlidir. Birçok insan, diğer insanlara göre, kendilerine karşı daha nazik ve daha sert olduklarını söylerler. Ancak, kendine şefkatli olan bireyler, kendilerine ve başkalarına karşı eşit şekilde nazik olduklarını ifade etmektedirler. Öz-şefkat kavramının bu üç bileşeni şu şekilde açıklanabilir:

İzolasyona karşı ortak insanlık. Ortak insanlık duygusu, bütün insanların bazen başarısızlığa uğrayabildiğini, hatalar yapabildiğini ve sağlıklı olmayan davranışlarda bulunabildiğini kabul etmeyi içerir. Öz-şefkat, bireyin kendine atfettiği kusurluluğu paylaşılan insanlıkla ilişkilendirir. Benzer şekilde, hayattaki zorluklar ve mücadeleler ortak paylaşılan insanlık deneyiminin çerçevesinde ele alınır, böylece birey acı çekerken aynı zamanda kendini diğer insanlara bağlı hisseder. Benzer şekilde, insanlar genelde zor yaşam koşullarıyla yüz yüze geldiklerinde sadece kendilerinin böyle bir mücadele içinde olduğuna inanma kapanına düşerler ve büyük ihtimalle de “normal” ve mutlu yaşayanlardan kendilerini tecrit edilmiş gibi hissederler (Neff, 2009). Ancak bizi insanlığa bağlayan şey, çektiğimiz sıkıntı ve zorluklardır. Ortak insanlık hissi öz-şefkat ve kendine acıma arasındaki farkı ayırt etmemize yardımcı olur. Şefkat, tanım itibarıyla ilişkiseldir. Şefkat, acı çekme deneyiminin karşılıklı bir temelde olduğunu ima eder ve insan deneyiminin mükemmel olmadığı bilgisinden ortaya çıkar. Tetikleyiciler, durumlar, acının derecesi, acının kaynağı farklı olabilir ancak, mükemmel olmama deneyimi ortak olarak paylaşılır. Ortak insanlığımızı hatırladığımız zaman, kendimizi daha az soyutlanmış ve yalnız hissederiz (Neff, 2023).

Birey, karşılaştığı zorluk sonrasında, başta yaşadığı aşırı duygusal tepkilerin şiddetinin azalmasıyla beraber, deneyimlediği zorlukla ilgili olarak tarihi bir sıralama yapmaya başlar. Böylece, sorumluluğun kimde olduğu, çevrenin etkileri ve şanssızlık algısı biraz netleşmeye başlar ve bireyin kendine yönelik suçlamaları azalmaya başlar. Zamanla ortak insanlıkla ilişkili farkındalık yükseldikçe bireyin kendini soyutlanmış hissi azalmaya başlar (Germer, 2020).

Öz-yargılamaya karşı öz-sevecenlik. Öz-sevecenlik, keskin olarak yargılayıcı olmaktan ziyade, bireyin kendisine karşı anlayışlı olmasını belirtir. Birey yetersiz olduğu için kendine saldırmaz veya suçlamaz. Yaşam koşulları zor ve acı verici olduğunda, sorunu kontrol etmeye ve çözmeye çalışan birey, aynı zamanda kendini yatıştırmak ve rahatlatmak için içe döner. Öz-sevecenlik, hayat zorlaştığında duygusal olarak ulaşılabilir

olmayı içerir. İnsanlara gösterdiğimiz sıcaklığı kendimize gösterebilirsek, kendimizi desteklenmiş, cesaretlendirilmiş ve onaylanmış hissederiz.

Aşırı özdeşleşmeye karşı farkındalık. Farkındalık, şu anki deneyimin açık ve dengeli olarak farkında olmayı ifade eder (Brown ve Ryan, 2003). Böylelikle birey, kendisinin veya hayatının hoşlanmadığı taraflarını görmezden gelmez veya derin düşüncelere dalmaz. Farkındalık ayrıca, Neff'in (2003b) "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırdığı bir süreç olan, kişinin kendi acısının hikayesine kapılıp sürüklenmesini de engeller. Kişi kendini bu şekilde kaptırdığında, derin düşüncelere dalıp, kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere ve duygulara saplantılı bir şekilde takılıp kalır, böylece kendine şefkatli olmak için gereken zihinsel alan kullanılamaz hale gelir. Daha fazla öz-şefkat aynı zamanda daha az kaygı ve depresyonla da ilişkilidir ve bu kısmen öz-şefkatle birlikte azalan özeleştirici ile açıklanabilir (Neff, 2009). Öz-şefkatin en büyük hediyelerinden birisi de kişinin yaşamıyla veya kendisiyle ilgili sorunları ele alırken, bireye duygusal esneklik sağlamasıdır. Aşırı özdeşleşme halinde olan bir kişi, "ben bir hata yaptım" , "hayatım bir hata" veya "ben berbat bir şey yaptım" yerine, "hayatım berbat" şeklinde düşünebilmekte ve başına gelen şeyi hayatının tümüne genelledebilmektedir. Aşırı özdeşleşme, anbean deneyimimizi yok ederek, geçici olan olayları tanımlayıcı ve sürekli gibi düşünmemize neden olur. Farkındalık ise, olumsuz düşünce ve duygularımızın sadece düşünce ve duygular olduğunun farkına varmamızı sağlar ve böylece bu düşünce ve duyguları daha az içselleştiririz. Bu bakımdan farkındalık, öz-şefkatin dayandığı temel direktir (Neff, 2023).

Öz-şefkat ve iyi oluş ilişkisinin var olduğunu alanyazında görebilmekteyiz (Zessin vd. 2015; Phillips ve Hine, 2021). Alanyazında yer alan en tutarlı bulgulardan birisi ise, artan öz-şefkat ile azalan psikopatoloji arasındadır. Ergen ve yetişkin popülasyonda yürütülen meta-analiz araştırmalarında; öz-şefkat ile kaygı, depresyon, intihar fikri ve stres gibi olumsuz zihinsel durumlar arasında ters ilişkiler olduğunu ortaya koyan ılımlıdan yüksek seviyeye etki büyüklüğüne sahip çalışmalar bulunmaktadır (MacBeth ve Gumley 2012; Marsh vd. 2018; Suh ve Jeong, 2021).

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, çalışmanın değişkenleri ile yürütülmüş bazı araştırmalar sunulmuştur. Bunun dışında, araştırmada meydana getirilen aracı model ile dolaylı veya doğrudan ilgili olan araştırmalara da bu bölümde yer verilmiştir.

2.5.1. Psikolojik İyi Oluş ve Algılanan Stres ile İlgili Araştırmalar

Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin, böylesi niteliğe sahip olmayan ebeveynlere göre daha çok stres algılayabilecekleri ve bunun da psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebileceği ileri sürülebilir. Nitekim özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Nikmat vd., (2008) otizmlı çocuğu olan 52 ebeveynle yaptıkları çalışmada, örneklemi oluşturan bireylerin %90'ında anlamlı derecede ebeveyn stresi ve yarısının psikolojik iyi oluşlarında ise klinik rahatsızlıklar bulmuşlardır. Skok, Harvey ve Reddihough (2006), cerabral palsi tanısı almış çocuğu olan 43 anne üzerinde yaptıkları çalışmada, annelerin stres seviyesi ve kendilerini iyi hissetmelerinde, annelerin algıladıkları sosyal desteğin olumlu etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Callanan vd., (2021)'nin 22 ebeveyn üzerinde yürüttükleri ebeveyn-çocuk ilişkisine yönelik bilgilendirme-erken müdahale programının ebeveynlerin stres seviyelerini azalttığını ve psikolojik iyi oluş seviyelerini yükselttiğini göstermişlerdir.

Bora ve Özkardeş (2021), otizm spektrum bozukluğu ve down sendromlu çocuğu olan ebeveynler üzerinde yürüttüğü çalışmasında, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve algıladıkları sosyal desteğin, cinsiyet ve engel türü değişkeni açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiğini bulmuştur. Zablotsky, Bradshaw ve Stuart (2013)'ın yaptıkları çalışmada, otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların annelerinin, bu tanıyı almamış çocukların annelerine göre daha kötü ruh sağlığı ve daha yüksek stres düzeylerine sahip olmaları açısından daha fazla risk altında olduğu bulunmuştur. Eser Ektaş (2017), otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocuğa sahip 200 anne üzerinde yaptığı çalışmada, günlük faaliyetlerini organize etmede problem yaşamayan otizm spektrum bozukluğu tanısı olan çocuğu olan annelerin ve psikolojik yardım alan annelerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha fazla olduğunu ve çocukların yaşı ilerledikçe annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde de artış olduğunu göstermiştir. Irwin, Jesmont

ve Basu (2019), serebral palsy tanısı almış çocuğu olan ebeveynler üzerinde yapılan müdahaleleri inceledikleri çalışmalarında, bu müdahalelerin ebeveynlerin psikolojik iyi oluş seviyelerinde yükselme meydana getirdiklerini ortaya koymuşlardır.

Baker, Seltzer ve Greenberg (2011)'in yaptıkları çalışmada ise, otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların ebeveynlerinde daha yüksek düzeyde depresyon, stres ve kaygı gözlemlenmiştir. Hastings vd. (2005), otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuğa sahip 48 anne ve 41 babadan, annelerin depresyon düzeyleri babalardan daha yüksek bulunmuştur. Regresyon analizleri, ebeveynlik stresinin ve olumlu algılamının depresyon, stres, diğer çocuğun davranış problemleri ve eşin depresyonu üzerinde belirleyici etkiye sahip olduklarını göstermiştir. Wang, Michaels ve Day (2011), 368 otizm spektrum bozukluğu tanısı ve gelişimsel yetersizliği bulunan çocuğu olan aileyle yaptıkları çalışmada, gelişimsel yetersizlik tanısı almış çocukların ailelerinin karamsarlık, çocuk özellikleri, ebeveyn ve aile sorunları ile ilgili yüksek düzeyde stres algıladıklarını bulmuşlardır. Ayrıca bu çalışmayla otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocukların ebeveynleri, diğer gelişimsel yetersizlikleri olan çocukların ebeveynlerine göre daha fazla stres yaşadıkları ve bir baş etme stratejisi olarak planlamayı daha fazla kullandıkları ortaya konulmuştur.

Weiss (2002) çalışmasında, tipik gelişim gösteren çocuğu olan anneler ile otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğu olan anne arasında depresyon, anksiyete ve somatik yakınmalarda fark olduğunu göstermiştir. Ayrıca, diğer gruplara göre otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin stresin olumsuz etkilerine daha çok maruz kaldıkları bulunmuştur. Dunn vd. (2001) yaptıkları çalışmada otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin çok fazla olumsuz başa çıkma yöntemleri kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca, sosyal desteğin ve başa çıkma yöntemlerinin; stres düzeyinin ve olumsuz başa çıkma yöntemlerinin belirleyicileri olduğu bulunmuştur.

Esenler'in (2001) dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğu olan 75 anne ile yaptığı araştırma sonucunda, otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ve DEHB'li çocukların annelerinin stres seviyeleri normale göre fazla olduğu gözlemlenmiştir. Vural-Yüzbaşı (2019), 365 zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip anneyle yaptığı çalışmada, psikolojik iyi oluş ile problem odaklı baş etme ve algılanan sosyal desteğin olumlu, duygu odaklı baş etme ve

aile gereksinimlerinin ise olumsuz ilişkisi bulunduğunu ortaya koymuştur. Tümlü ve Çapan (2017) 326 ebeveyni içeren çalışmalarında, hem yetersizlik tanısı almış hem de tipik gelişim gösteren çocuk sahibi annelerin duygusal sağrlık özelliklerinin yükselirken psikolojik iyi oluşlarının azaldığını bulmuşlardır. Langley vd., (2020), zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip babaların daha kötü yaşam memnuniyeti ve genel sağlık yüzünden yetersizlik tanısı almamış çocuk sahibi babalara göre psikolojik iyi oluşlarında küçük ancak farklılık olduğunu bulmuşlar ancak babaların iyi oluşlarının asıl belirleyicilerinin yetersizlik tanısı almış çocuklarının olup olmaması değil; gelir düzeyleri ve bir işlerinin olup olmaması olduğunu ortaya koymuşlardır.

Seltzer vd., (2004) yaptıkları çalışmada, frajil x sendromlu çocukların annelerinin, down sendromlu çocuk sahibi annelere göre daha az düzeyde, ancak otizmli bireylerin annelerinden daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduklarını bulmuşlardır. Hartley vd. (2012), 240 down sendromu, frajil x ve otizm tanılı çocuğa sahip baba ile yaptıkları çalışmada, otizm tanılı erkek veya kız çocukların babaları, diğer baba gruplarına göre daha yüksek düzeyde depresif belirtiler ve down sendromlu erkek veya kız çocukların babaları, diğer baba gruplarına göre daha düşük düzeyde karamsarlık bildirdiklerini ortaya koymuşlardır.

Köksal ve Kabasakal (2012), zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuklara sahip ebeveynlerin katılımcı olduğu araştırmasında, evlilik uyumunun ebeveynlerin algıladıkları stresin tek anlamlı yordayıcısı olduğunu saptamışlardır. Hassall, Rose ve McDonald (2005), zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğu olan 46 anne ile yaptıkları çalışmada, ebeveynlik stresi üzerinde en etkili olan değişkenlerin ebeveynlik kontrolü, ebeveynlikten alınan haz ve çocuğun davranış problemleri olduğu bulunmuştur.

McConnell ve Savage (2015), yaptıkları çalışmada, zihinsel yetersizlik tanısı olan çocuğu olan ebeveynler ortalamanın üstünde depresyon, kaygı ve stres düzeyleri ifade etmektedirler. Duygun ve Sezgin (2003) 118 zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuk annesi ve 121 tipik gelişim gösteren çocuk annesinin katılımcı olduğu çalışmada, zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğu olan annelerin duygusal tükenmişlik ve stres seviyelerinin tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerden anlamlı şekilde fazla olduğunu bulmuşlardır. Gull ve Nizami (2015), 200 fiziksel ve zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuk sahibi ebeveyn ile yaptıkları çalışmada, fiziksel yetersizlik tanısı almış çocuğu olan anne babaların, zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğu olan anne babalara

göre umut ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduklarını ortaya koymuşlardır.

Yıldız ve Cenkseven Önder (2021)'in yaptıkları çalışmada özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin bütünlük duygusu ve psikolojik iyi oluşları (olumlu duygular, bağlanma, başarı) arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisinin bulunduğunu göstermişlerdir. Masi vd. (2021) Covid-19 pandemisinin çoğunluğu (%95) annelerden oluşan ebeveynlerin iyi oluşlarını etkilediğini ortaya koymuşlardır.

Kaner (2004)'in gelişimsel yetersizliğe sahip çocuğu olan 416 ebeveynle yaptığı araştırma sonucuna göre, ebeveynlik stresinde çocukların cinsiyetleri açısından bir farklılaşma meydana gelmediğini, ebeveynlerin yaşam doyumları yükseldikçe algıladıkları stresinin azaldığı, çocuğun zihinsel yetersizlik tanısı almış ve küçük yaşta olmasının ve ailenin sosyal desteklerinin yeterli olmasının, anne-babalık stresinin en büyük yordayıcıları olduğu belirtilmiştir. Plant ve Sanders (2007) okul öncesi dönemde gelişimsel geriliği bulunan çocuğu olan ailelerde, zorlu ebeveynlik deneyimleri, çocuğun özel bakım ihtiyaçları ve çocuğun yetersizliğinin derecesinin ebeveynlerin stres seviyeleri üstünde etkili olan faktörler olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, annelerin sosyal destek düzeylerinin, stres seviyelerini düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.

Lee (2013), 28 bilimsel araştırmayı tarayarak yaptığı çalışmada, gelişimsel yetersizliği bulunan çocukların annelerinin, tipik gelişim gösteren çocukların annelerine göre daha yüksek düzeyde stres yaşadıklarını ve bu stresin zaman içinde yüksek düzeyde kaldığını göstermiştir. Lopez vd. (2008), 46 gelişimsel gecikme yaşayan ve yaşamayan çocuk sahibi ebeveyn üzerinde yaptıkları çalışmada, gelişimsel gecikmeleri olan çocukların ebeveynlerin, gecikmeleri olmayan çocuklara göre daha yüksek düzeyde stres yaşadığını ve daha fazla uyumsuz davranış sergileyen çocuklara sahip olduklarını bulmuşlardır. Beckman (1991) 18-72 aylık tipik gelişim göstermeyen ve tipik gelişim gösteren çocuklara sahip 108 ebeveyn üstünde yaptığı araştırmasında, ebeveynlerin stres seviyelerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu ve annelerin stres seviyelerinin babalarından daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Chalim (2022), özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin stres düzeyinin babalarından anlamlı derecede daha fazla olduğunu saptamıştır. Ayrıca, ebeveynlerin aile stresi seviyeleri ile aile yılmazlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı

bulunmuştur. Savari vd. (2023), yaptıkları çalışmada, algılanan stres ile özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam kalitesi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Alanyazında incelenen araştırmalarda, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin stres seviyelerinin genel olarak yüksek olduğu ve ebeveynlerin stres düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve olumsuz yönde ilişkilerin varlığı ortaya konmuştur.

2.5.2. Psikolojik İyi Oluş, Yılmazlık ve Aile Yılmazlığı ile İlgili Araştırmalar

Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin aile yılmazlık düzeylerinin, ailenin özel gereksinimliliğin getirdiği zorluklara karşı bir tampon niteliği gösterebileceği söylenebilir. Bunun da ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği ileri sürülebilir. Nitekim, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile aile yılmazlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Halstead vd., (2018) tarafından otizm spektrum bozukluğu ve diğer gelişimsel bozukluk tanısı bulunan çocuklara sahip olan anneler ile gerçekleştirilen, annelerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin psikolojik iyi oluş seviyeleri üstündeki etkisi incelenmiş ve inceleme neticesinde psikolojik sağlamlığın stres, depresyon ve anksiyete seviyelerini düşürdüğü; olumlu algı meydana getirme, çözüm üretme, aile bağı ve aile tatmin seviyelerini artırdığı saptanmıştır. Dursun (2022) çalışmasında, özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Cheshire, Barlow ve Powell (2010) yaptıkları çalışmada, serebral palsi tanılı çocuk sahibi ebeveynlerin, bu tanıya sahip olmayan çocuğa sahip ebeveynlere göre anlamlı düzeyde daha az psikolojik iyi oluşlarının olduğunu ortaya koymuşlardır. Alsa vd., (2021), otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi annelerin psikolojik iyi oluşlarında, annelerin yılmazlık düzeylerinin önemli ve anlamlı bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır.

Aysever ve Sakallı Demirok (2019), özel gereksinimli çocuk sahibi 162 ebeveyn ile sosyal destek algılarının ve yılmazlık düzeylerinin bazı değişkenler bağlamında inceledikleri çalışmalarında; annelerin babalara kıyasla daha mücadeleci oldukları, eğitim seviyesinin yükselmesi ile sosyal destek algılarının ve yılmazlık seviyelerinin de

yükseldiği bulunmuştur. Demiray (2019) özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin yaşam kalitesi, umutsuzluk ve yılmazlık seviyeleri arasındaki ilişkileri incelediği yüksek lisans tez çalışmasında, aile yaşam kalitesi ile yılmazlık düzeyleri arasında zayıf ancak olumlu yönde bir ilişki saptamıştır. İşcan ve Malkoç (2017), özel gereksinimli çocuk sahibi 141 ebeveyn ile başa çıkma yeterlilikleri, umut düzeyleri ve yılmazlık düzeyleri değişkenlerini kullandıkları çalışmalarında; yılmazlık ve başa çıkma yeterliğinin, umudun yordayıcıları oldukları bulunmuştur.

Turan (2017) otizm spektrum bozukluğu tanısı olan ve olmayan çocuk sahibi 164 ebeveynin yılmazlık seviyesini incelediği yüksek lisans tezinde, anne babaların eğitim düzeyi ile aile yılmazlık ölçeği mücadelecilik-meydan okuma, öz-yetkinlik, yaşama bağlılık istatistiksel ortalamaları, anne babaların medeniyet durumları ile aile yılmazlık ölçeği alt boyutu olan mücadelecilik meydan okuma düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. Aydın ve Egin (2018) zihin engelli, serebral palsili ve otizm spektrum bozukluğu tanıları almış çocuk sahibi ebeveynler üzerine yaptığı araştırmasında, psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet ve engel türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını ancak ebeveyn türüne göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunduğu saptanmıştır. Yavuz ve Gümüşkaya (2021) otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizliği olan çocuk sahibi 309 ebeveyn ile yaşam doyumu ve aile yılmazlık düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, yaşam doyumu ile aile yılmazlığı ve bütün alt boyutları arasında olumlu ilişki bulmuşlardır. Willis (2006), otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının, olumsuz duygu ve deneyimlerinin kişide oluşturduğu etkiyi engellediğini ifade etmiştir.

Hassamancıoğlu vd., (2020) özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerde, aile içi roller ve çocuğu tanıma becerileri ve aile yılmazlığı değişkenlerini inceledikleri ve 104 ebeveynle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, aile içi rollerin çocuğu tanıma becerisi ve aile yılmazlığıyla ve çocuğu tanıma becerisinin de aile yılmazlığı alt ölçeklerinden öz-yetkinlik ve kendini kontrolle ilişkisi saptanmıştır. Aile içi rollerin, çocuğu tanımaya kıyasla aile yılmazlığı seviyesi üstünde daha etkin olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Dilsiz (2019) doktora tez çalışması kapsamında, serebral palsy tanılı çocuk sahibi deney grubunda 14, kontrol grubunda 14 olmak üzere toplam 28 ebeveyne uyguladığı aile eğitim programının aile işlevleri, yılmazlık ve umutsuzluk üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, uygulanan “Serabral Palsi Aile Eğitim Programı”nın anne babaların aile

işlevleri, yılmazlık ve umutsuzluk seviyelerini olumlu şekilde etkilediği ve bu etkinin sürekli haline geldiği bulgusunu saptamıştır.

Chalim (2022), özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde aile yılmazlık seviyeleri açısından anne ve babanın yılmazlık düzeylerinin söz konusu değişkenler açısından farklılaşmadığı gösterilmiştir. Çayak ve Erduran Tekin (2023), 480 anneyi içeren çalışmalarında, annelerin mizahla başa çıkma puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif, orta ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İnal (2022) araştırmaları sonucunda, tipik gelişim gösteren çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık ve yılmazlık düzeylerinin özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik dayanıklılık ve yılmazlık düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Savari vd., (2023)'in çalışmasında ise, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yılmazlık düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında incelenen araştırmalarda özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerin yılmazlık düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkilerin varlığı ortaya konmuştur.

2.5.3. Psikolojik İyi Oluş ve Öz-Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin öz-şefkat düzeylerinin, ailenin özel gereksinimliliğin getirdiği zorluklara karşı bir tampon niteliği gösterebileceği söylenebilir. Bunun da ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceği ileri sürülebilir. Nitekim, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile, öz-şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Neff ve Faso (2015) otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuk sahibi 51 anneye yaptıkları çalışmada, öz-şefkatin ebeveynlerin iyi oluşunda önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymuşlardır. Souza ve Hutz (2016), yaptıkları çalışma sonucunda, öz-şefkat ile iyi oluş değişkenleri arasında orta düzeyde ilişkinin yer aldığı bilgisi elde edilmiştir. Bununla birlikte çalışmada, öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş ve bilişsel iyi oluşun, duygusal iyi oluşa göre daha kuvvetli ilişkili olduğu bulunmuştur.

Eser Ektaş (2017), otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuğu olan 200 anne üzerinde psikolojik dayanıklılık, öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluşlarını incelediği çalışmada, günlük faaliyetlerini organize etmede problem yaşamayan otizm spektrum

bozukluğu tanısı almış çocuk sahibi annelerin ve psikolojik yardım alan annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve çocukların yaşı ilerledikçe annelerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğunu göstermiştir. Ayrıca, annelerin öz-duyarlık ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri yükseldikçe, psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yükseldiği görülmüştür.

Wong vd., (2016) Hong Kong'ta 180 Çinli otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuk sahibi ebeveyn üzerinde yaptıkları çalışmada; öz-şefkati, ilişkili damgalama (affiliate stigma) ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide bir moderatör olarak belirlemişlerdir. Özellikle ilişkili damgalanmanın, düşük düzeyde öz-şefkatli ebeveynler arasında psikolojik sıkıntı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Bakır ve Demirli (2020), otizm spektrum bozukluğu, öğrenme güçlüğü ve zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahibi ebeveynlerin öz-duyarlık seviyelerinin ve aile destek algısı seviyelerinin ebeveynlik stresi üstündeki ilişkisini incelemek için 180 ebeveynle yaptıkları çalışmalarında, öz-şefkat düzeyleri artan ebeveynlerin ebeveynlik streslerinin azaldığı bulunmuştur.

Güleş (2017), 301 özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynin katıldığı çalışmasında, ebeveynlerin öz-şefkatleri, merhamet seviyeleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Candemir (2019), 94'ü tipik gelişim gösteren çocuğu olan, 83'ü ise özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynin katıldığı çalışmasında, özel gereksinimli çocuğu olan ve olmayan ebeveynler arasında öz-şefkat, kişilik ve merhamet özellikleri yönünden anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur.

Koyuncu (2021) tarafından 724 özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin katılımcı olduğu yüksek lisans çalışmasında, ebeveynlerin öz-şefkat ve iyimserlik seviyeleri arasında orta düzeyde, olumlu açıdan anlamlı bir ilişki saptamıştır. Ayrıca öz-şefkat düzeyi, ebeveynlerin iyimserlik düzeylerinin %47'sini açıklayarak, iyimserlik düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Muris vd. (2018)'in yaptıkları çalışmada, öz-şefkatin ortak paydaşım, öz-şefkat ve bilinçlilik alt faktörlerinin depresyon ve kaygı ile olumsuz yönde; aşırı özdeşim, öz-yargılama ve soyutlanma alt faktörlerinin kaygı ve depresyon ile olumlu yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Mehr ve Adams (2016)'nın çalışmasının sonucunda öz-şefkat ile depresif semptomlar arasında ve öz-şefkat ile uyumsuz mükemmeliyetçilik

değişkenleri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Gerber, Davidovicks ve Anaki (2021) öz-şefkat, diğerlerini düşünme (concern for others) ve çocuğun kronik bakımında ebeveyn tükenmişliği arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, öz-şefkat ve diğerlerini düşünmenin ebeveyn tükenmişlik düzeylerini yordadığını bulmuşlardır.

Sarıcaoğlu (2011), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öz-şefkat ile kişilik özellikleri değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun tüm alt bileşenleri üzerinde anlamlı bir şekilde açıklama güçlerinin olduğunu bulmuştur. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin kendini kabul, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amacı, kendini kabul alt bileşenlerini en fazla yordama gücü olan değişkeninin öz-şefkat olduğu bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, doğrudan psikolojik iyi oluşla ilgisi dışında, psikolojik iyi oluşa genel olarak katkı sağlayan öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar vardır. Yapılan bir yarı-deneyssel çalışmada Duran ve Barlas (2014), zihinsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlere uygulanan psiko-eğitim sonucunda katılımcıların öz-duyarlık ve öznel iyi oluşlarında artış sağlandığını bulmuştur. Duran (2014) yaptığı doktora tezi çalışması kapsamında zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine uygulanan, deney ve kontrol grubunun yer aldığı psikoeğitim programının öz-duyarlık ve öznel iyi oluşa etkisini incelemiştir. 8 oturum sonucunda, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin öznel iyi oluş ve öz duyarlılık seviyelerinde yükselişler kaydedilmiştir. Sumiati (2017), 136 down sendromu tanısı almış çocuk sahibi ebeveyn ile yürüttüğü çalışmasında, problem odaklı başa çıkma ve duygusal odaklı başa çıkmanın öznel iyi oluş üzerindeki etkisine öz-şefkatin aracılık ettiğini bulmuştur.

Alanyazında incelenen çok sayıda araştırma bulgularında, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişkilerin varlığı ortaya konmuştur.

2.5.4. Algılanan Stres, Yılmazlık, Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkat ile İlgili Araştırmalar

Tekinarslan ve Sevi Tok (2023), 70 anne üzerinde yaptıkları çalışmada engelli çocuğa sahip annelerin öz-şefkat düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında yüksek düzeyde ilişki bulmuşlardır. Aydın Sünbül ve Gördesli (2020), özel gereksinimli çocuk sahibi 120 ebeveyn ile yaptıkları ve öz-şefkat, psikolojik sağlamlık ve umut değişkenleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, psikolojik sağlamlığın cinsiyet, gelir, eğitim

seviyesi ve yaşı açısından anlamlı şekilde bir farkın olmadığını ortaya koymuşlardır. Ayrıca, öz-şefkat düzeyleri ve umut düzeyleri arasında ve umut düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı şekilde olumlu açıdan ilişkiler bulunduğunu saptamışlardır.

Altındağ Kumaş ve Sümer (2019), özel gereksinimli çocuğu olan 150 anne ile öz-yetkinlik, yılmazlık ve stres değişkenlerini kullanarak yürüttükleri çalışmalarında, öz-yetkinlik toplam faktör puanı ile yılmazlık toplam faktör ve alt faktörler olan mücadelelilik, öz-yetkinlik ve yaşama bağlılık puanları arasında; stres toplam faktör ile tüm stres faktörleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Ayrıca, eğitim düzeyi ile öz-yeterlilik arasında ve gelir düzeyi ile stres, öz-yeterlilik ve yılmazlık arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkarılmıştır.

Chalim (2022), özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynler ile yürüttüğü çalışmasında aile stres düzeyleri ile aile yılmazlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin var olmadığını ortaya çıkarmıştır. Robinson vd. (2018), 56 zihinsel ve gelişimsel yetersizlik tanısı almış çocuğa sahip ebeveyn üzerinde yaptıkları araştırmada, daha yüksek öz-şefkatin daha düşük stres ve depresyon ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Torbet, Proove ve Roberts (2019) ise yaptıkları çalışmada, öz-şefkatin ebeveyn stresi ve psikolojik zorlanma ile olumsuz ilişkiye sahip olduğunu saptamışlardır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin, algılanan stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide aile yılmazlığının ve öz-şefkatin çoklu aracılık rolünü inceleyen bu çalışma ilişkisel araştırma modeline sahiptir. İlişkisel (korelatif) araştırmalar, iki veya daha çok değişken arasında ilişkinin gerçekleşip gerçekleşmediğini belirlemek (Erkuş, 2011) ve neden-sonuç ile ilgili işaretleri bulmak amacıyla yürütülen çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2013).

3.2. Katılımcılar

Türkiye'nin çeşitli illerinde yaşayan 0-7 yaş arasında olan ve down sendromu, otizm spektrum bozukluğu veya zihinsel yetersizlik tanısı almış özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalar araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 22-58 arasındadır. Katılımcıların yaşlarının aritmetik ortalaması 36 iken, standart sapması 7.6'dır. Katılımcılara İstanbul Büyükşehir Belediyesi Başakşehir Özel Gereksinimliler Merkezi (ÖZGEM), Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsü, Denizli ve Eskişehir illerindeki özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri vasıtasıyla ulaşılmıştır.

Tablo 3.1'de görüldüğü gibi, araştırma katılımcılarının 278'ini (% 62.2) kadınlar, 169'unu (%37.8) erkekler oluşturmuştur. Araştırma katılımcıları arasından down sendromu tanılı çocuğu olanların sayısı 114 (% 25.5), otizm spektrum bozukluğu tanılı çocuğu olanların sayısı 19 (% 42.5), zihin engelli tanılı çocuk sahibi olanların sayısı ise 142 (% 31.8)'dir. Çalışan ebeveyn sayısı 246 (%55) iken, çalışmayan ebeveyn sayısı 201 (% 45)'tir. Katılımcıların 213'ünün (% 47.7) iki çocuğu, 138'inin (30.9) bir çocuğu, 74'ünün (% 16.6) üç çocuğu, 16'sının (% 3.6) dört çocuğu ve 6'sının (% 1.4) beş ve üzeri çocuğu bulunmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasına yönelik olarak öncelikle, kullanılan ölçme araçlarının ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Bu amaçla, araştırmada kullanılan ölçeklerin geliştiricisi veya uyarlayan yazarlara e-posta ile erişilerek izinler elde edilmiştir. Bunun yanında, verilerin toplanması konusunda Anadolu Üniversitesinden kanuni ve etik izinler alınmıştır. Tüm katılımcılara yönelik olarak, araştırmaya gönüllü katılımlarını ifade eden bilgilendirilmiş onam formu hazırlanmış ve katılımcıların bunu okunması sağlanmış ve

onayları alınmıştır. Verilerin toplanması amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen form kullanılmıştır. Verilerin toplanması özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışanlar ve araştırmacı tarafından katılımcılarla yüz yüze, Engelliler Araştırma Enstitüsü'nde, ailelerin evlerinde kendileri ve ÖZGEM'de araştırmacı ile yüz yüze olarak yapılmıştır. Verilerin doldurulması yaklaşık 25-30 dakika almıştır.

Tablo 3.1. Çalışma grubunun özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	278	62,2
	Erkek	169	37,8
Eğitim Durumu	İlkokul	43	9,6
	Ortaokul	101	22,6
	Lise	157	35,1
	Üniversite	141	31,5
	Lisansüstü	5	1,1
Çocuğa Konulan Tanı	Down Sendromu	114	25,5
	Otizm Spektrum Bozukluğu	190	42,5
	Zihin Engelli	142	31,8
Ailenin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı	1	138	30,9
	2	213	47,7
	3	74	16,6
	4	16	3,6
	5	6	1,4
Çalışan Ebeveyn		246	55
Çalışmayan Ebeveyn		201	45
Hanehalkı Geliri	0 – 4252 tl	93	20,8
	4253 – 8507 tl	200	44,7
	8507 tl ve üzeri	154	34,5
Toplam		447	100

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini elde etme amacıyla kişisel bilgi formundan faydalanılmıştır. Kişisel bilgi formu örneklem kapsamındaki ebeveynlerin cinsiyet, yaş, gelir seviyesi, medeni halleri olarak, demografik bilgilerin belirlenmesi ile

birlikte, araştırmanın değişkenlerinin de kullanılarak katılımcıların bu değişkenlere göre durumlarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan formdur.

3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener vd. (2010) tarafından meydana getirilmiştir. Ölçeğin toplam sekiz maddesi vardır ve maddeler “kesinlikle katılmıyorum (1)” ile “kesinlikle katılıyorum (7)” arasında bir derecelendirme üzerinden yanıtlanmaktadır. Maddelerin tamamında olumlu ifadeler yer almaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56’dır. Alınan yüksek puan, kişide çok sayıda psikolojik kaynak ve gücün bulunduğunu belirtmektedir. Ölçek iyi oluşun alt boyutları ile alakalı farklı farklı ölçümler oluşturmamakla beraber, önemli olduğu düşünülen çeşitli alanlarda olumlu fonksiyonlarla ilişki olabilecek genel bir değerlendirme yapma imkanı sunmaktadır (Diener vd., 2010). Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi bulgularında, açıklanan toplam varyansın %42 ve maddelerin faktör yüklerinin ise .54 ile .76 arasında olduğu saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksi değerleri RFI = .92, CFI = .95, NFI = .94, IFI = .95, GFI = .96, SRMR = .04 ve RMSEA = .08 şeklindedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80, test-tekrar test güvenirliği ise .86 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .94’tür. Ölçeğe ait örnek maddeler Ek-5’te verilmiştir.

3.4.3. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği Cohen, Kamarck ve Mermelsten (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması ise Eskin vd., (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan algılanan stres ölçeği, bireyin yaşamındaki bazı durumları ne kadar stresli algıladığını ölçmek için oluşturulmuştur. Katılımcılar ölçekteki her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tip ölçek üzerinden yanıtlamaktadır. Ölçekten alınan en küçük puan sıfır, en yüksek puan ise 70’tir. Ölçek maddelerinden olumlu ifade içeren 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13. maddeler tersten puanlanmaktadır. ASÖ’nün 14 maddelik uzun formu dışında, 10 ve 4 maddelik iki kısa formu daha vardır (Eskin vd., 2013). Ölçeğin yetersiz öz-yeterlik ve

stres/rahatsızlık algısı şeklinde iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise .87 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-6'da verilmiştir.

3.4.4. Öz-Şefkat Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen Öz-şefkat Ölçeğini Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yürütülmüştür. Ölçek toplam 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, soyutlanma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek maddeleri “Hemen hemen hiçbir zaman= 1” ve “Hemen hemen her zaman= 5” aralığında değişen 5'li likert tipi bir ölçek üzerinden yanıtlanmaktadır. Öz-şefkat ölçeğinin madde toplam korelasyonu .30'un altında olan iki maddenin ölçekten çıkarılmasıyla toplam 24 maddelik bir ölçek meydana getirilmiştir. (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Ölçekte 1., 3., 5., 7., 10., 12., 15., 17., 19., 22., 23. maddelerin puanlaması tersten yapılmaktadır. Mevcut araştırmada elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin seçilen örnek maddeleri Ek-8'de verilmiştir.

3.4.5. Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği (AYDÖ)

Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği (AYDÖ), Walsh'un (1998) modelini temel alan Sixbey (2005) tarafından ailelerin yılmazlığını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 66 madde ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Cihan Güngör (2014) tarafından yaşı 18 ve üzerinde olup, ailenin tümünün çok fazla etkilendiği olumsuz bir olayı deneyimlemiş olan 655 bireyle gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında orjinal ölçekle örtüşen “Aile İçi İletişim ve Problem Çözme”, “Sosyal ve Ekonomik Kaynakları Kullanma”, “Olumlu Bakışı Devam Ettirme”, “Aile Bağlılığı”, “Aile Ruhsallığı” ve “Sıkıntıya Anlam Oluşturabilme” boyutlarını içine alan altı faktörlü yapı elde edilmiştir. AYDÖ, 4'lü likert tipi (1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Katılıyorum, 4: Kesinlikle katılıyorum) bir ölçek olup, 33. 37. 45. ve 50. maddelerin puanlaması tersten yapılmaktadır. Ölçek toplam puanı, her maddeden elde edilen puanın bir araya getirilmesiyle elde edilmektedir. Toplam puan arttıkça ailenin yılmazlığının arttığı ifade edilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 54, en yüksek puan ise 216'dır. Ölçeğin toplamının iç tutarlık

katsayısı .96'dır. Bu araştırmada hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .96'dır. Polonya'da yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin tamamı ve beş alt boyutun güvenilirliği tatmin edici bulunmuş, sadece bir boyutun güvenilirliği düşük çıkmıştır (Nadrowska vd., 2017). İtalya'da yapılan uyarlama çalışmasında ise otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip ebeveynlerde toplam varyansın %52'si 51 madde ve 3 boyut tarafından açıklanmıştır (Gardiner vd., 2019). Singapur'da yapılan uyarlama çalışması sonucunda, 7 faktörlü yapının toplam varyansın %83'ünü açıkladığı, iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuş ve aile yılmazlığı değerlendirme ölçeğinin epilepsi rahatsızlığı olan çocuk sahibi olan bireylerin aile yılmazlığını ölçmek için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir (Chew ve Haase, 2016). Ölçeğin seçilen maddeleri Ek-7'de verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin elde edilmesi amacıyla Anadolu Üniversitesi Engelliler Araştırma Enstitüsü, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Başakşehir Özel Gereksinimliler Merkezi, Denizli ve Eskişehir illerindeki özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri vasıtasıyla, Otizm Spektrum Bozukluğu, Down Sendromu, Zihin Engelli tanısı almış 0-7 yaş arasında çocuğu olan 507 anne ve babaya ulaşılmıştır. Bir kısım ölçme aracını doldurmamış olan 36 ebeveyn formu veri setine içine alınmamıştır. Sonrasında, verilerin dağılımlarına yönelik istatistiki çalışmalar yapılmış ve uç değerlere sahip 24 ebeveyne ait veriler veri setinden çıkarıldıktan sonra elde kalan 447 ebeveyne ait veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sürecinden alınan verilerin analiz edilmesinde IBM SPSS Statistics 26 programı kullanılmıştır. Algılanan stresin (X) doğrudan ve araştırmanın aracı değişkenleri olan öz-şefkat (M1) ve aile yılmazlığı (M2) üzerinden psikolojik iyi oluşa (Y) etkisinin anlamlı olup olmadığını ortaya koymak amaçlı yürütülen aracılık analizi, Hayes (2013)'ün geliştirdiği SPSS PROCESS eklentisi (Model 4) vasıtasıyla yerine getirilmiştir. Modeldeki öz şefkat ve aile yılmazlığının aracılık rolünün anlamlılık düzeyi 5000'lik Bootstrapp örnekleme ile test edilmiştir. Bootstrap metodunda gözlem değerlerinin yerleri değiştirilerek, farklı büyüklüklerde ve miktarlarda farklı veri setleri oluşturularak, yeni örneklemler meydana getirmek amacıyla faydalanılır (Takma ve Atıl, 2006).

BULGULAR

4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmeden önce verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı kontrol edilmiştir. Ayrıca çoklu bağlantının olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri, korelasyon analizi sonuçları, çarpıklık-basıklık değerleri verilerin normallliği ve çoklu bağlantı sorununun incelendiği VIF değerleri Tablo 4.1'de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Değişkenler arası ilişkilere yönelik Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları ve betimsel istatistikler

	1	2	3	4
1. Psikolojik İyi Oluş	1	-.37**	.49**	.47**
2. Algılanan Stres		1	-.55**	-.37**
3. Öz-şefkat			1	.44**
4. Aile Yılmazlığı				1
Aritmetik Ortalama	33.64	30.67	77.20	160.71
Standart Sapma	11.44	8.46	15.98	23.91
Çarpıklık	-.397	.314	-.064	-.813
Basıklık	-.712	-.239	-.175	.589
VIF		1.468	1.575	1.281

Not. ** $p < .001$; $N = 447$

Araştırmadaki verilerin dağılımına dair bulgular basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu sınırlar çeşitli kaynaklarda oldukça farklı olabilse de sosyal bilimlerde genel olarak ± 1.5 aralığı kabul edilmektedir (Field, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada elde edilen verilere dair değerler gözden geçirildiğinde, çarpıklık için değerlerin $-.06$ ile $.81$ arasında, basıklık değerlerinin ise $.17$ ile $-.71$ arasında farklı değerler aldığı görülmüştür. Hesaplanan bu değerler dikkate alındığında, katılımcılardan elde edilen verinin normal dağılımdan farklılaşmadığı, dolayısıyla normal dağılım sınırları içinde yer aldığı belirlenmiştir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, araştırmanın bağımsız değişkeni olan algılanan stres ile araştırmanın aracı değişkeni aile yılmazlığı arasında ($r = -.37$; $p < 0,01$) olumsuz yönde, bir diğer aracı değişken olan öz-şefkat ile arasında ($r = -.55$; $p < 0,01$) olumsuz yönde ve araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş arasında ($r = -.37$; $p < 0,01$) olumsuz yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Değişkenler arasında

yüksek düzeyde anlamlı ilişkilerin bulunması çoklu doğrusal bağlantı problemine neden olabilmektedir. Çoklu doğrusal bağlantı kavramıyla, değişkenlerin birbiriyle çok fazla miktarda ilişkide olup olmadıkları kastedilir. Değişkenler arası ilişki .90 ve üstü olduğu zaman problem oluşturabilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin -.37 ile -.49 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ayrıca bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorunu olup olmadığını belirlemede kullanılan değerler olan VIF değerleri incelendiğinde, VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu ve çoklu doğrusallık sorunu bulunmadığı görülmüştür (Menard, 1995). Ayrıca, çoklu doğrusallık sorunu olmamasının bir diğer kanıtı için de Durbin-Watson test sonuçlarının 1-3 arasında olması gerekmektedir ve bu değer çalışmamızda 1.90 olduğu tespit edilmiştir (Field, 2005).

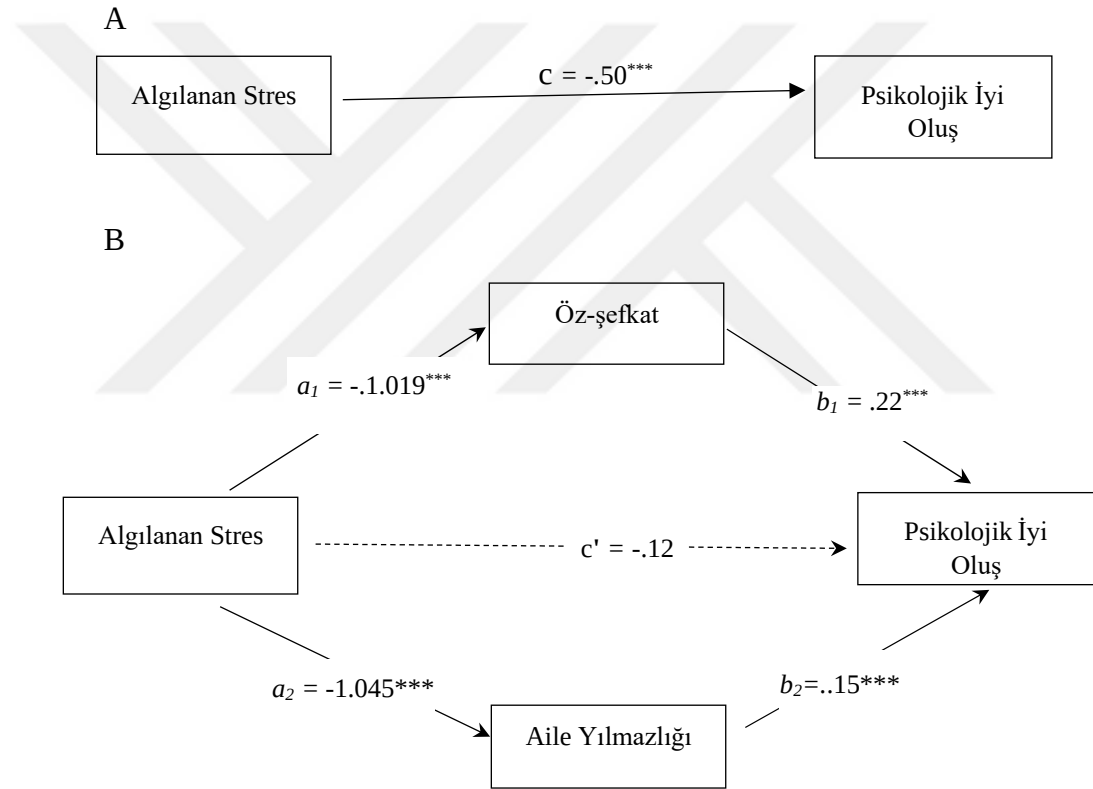
4.2. Algılanan Stres İle Psikolojik İyi oluş Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Algılanan stresin (X) direkt olarak ve araştırmanın aracı değişkenleri olan aile yılmazlığı (M1) ve öz-şefkat (M2) üzerinden psikolojik iyi oluşa (Y) dolaylı olarak etki edip etmediğini belirlemek üzere yapılan çoklu aracılık analizi, Hayes'in (2013) geliştirdiği SPSS PROCESS eklentisi (Model 4) kullanılarak uygulanmıştır. Analizde PROCESS eklentisine başvurulmasının sebebi PROCESS'in Baron ve Keny (1986)'nin ifade ettiği üç adımlı regresyon yöntemine ihtiyaç duymadan aracılık analizindeki doğrudan ve dolaylı etkilerin katsayılarını tek bir aşamada sunarak, yapılmak istenen analizi basitleştirmesidir. Uygulanan aracılık analizine yönelik diyagram Şekil 4.1'de sunulmuştur. Şekil 4.1'deki diyagram, aile yılmazlığı ve öz-şefkatin algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki çoklu aracı rolünü göstermektedir. Modeldeki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığına yönelik kararlar 5000 bootstrap örneğine dayalı % 95 düzeltilmiş güven aralığı özünde uygulanmıştır.

Araştırmada özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracı rolleri incelenmiştir. Bu modele ilişkin yürütülen analize ilişkin bulgular Şekil 4.1.'de sunulmuştur. Aracılık çözümlemelerinde standardize edilmemiş regresyon katsayısı (B) standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) tercih edilmektedir. Çünkü aracılık çözümlemelerinde dolaylı etkinin hesaplanmasında standart hata kestiriminden dolayı B katsayısı kullanılmaktadır (Jose, 2013; MacKinnon, 2008 akt. Örs Özdil, 2017). Modelde

ve anlatımlarda geçen a_1 , b_1 , a_2 , b_2 , c , c' ifadeleri standardize edilmemiş regresyon katsayılarını göstermektedir. Ayrıca Hayes (2013), aracılık çözümlemelerinde standardize edilmemiş regresyon katsayılarının kullanılmasını önermektedir.

Şekil 4.1’de araştırmanın bağımsız değişkeni olan algılanan stresten bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşa giden yol katsayısının (c) $-.50$, SH: $.059$, t : $-8,49$, $p < .001$) anlamlı olduğunu, ancak öz-şefkat ve aile yılmazlığı değişkenleri modele eklendiğinde bu katsayının (c') $-.12$, SH: $.06$, t : $-1,92$, $p > .001$) düştüğü ve anlamsız hale geldiği görülmektedir [$F(3, 443) = 70.51$, $p = .08$ $R^2 = .32$]. Dolayısıyla, algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, öz-şefkat ve aile yılmazlığının çoklu aracı rol üstlendikleri görülmektedir.



Şekil 4.1. Algılanan Stres ile Psikolojik İyi oluş arasında Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılığı

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 4.1’deki algılanan stresin aile yılmazlığı üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, algılanan stresin öz-şefkat üzerindeki doğrudan etkisinin (a^1) ise negatif yönde ($\beta = -1.019$, SH: $.07$, t : -13.90 , $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(1, 445) = 195$, $p = .0000$]. Algılanan stresin aile yılmazlığı üzerindeki doğrudan etkisinin (a^2) negatif yönde ($\beta = -1.045$, SH: $.12$, t : -8.50 , $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(1, 445) =$

71.21, $p = .001$]. Diğer taraftan aracı değişkenler olan aile yılmazlığı ve öz-şefkat eşzamanlı olarak modele eklendiğinde, algılanan stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, doğrudan etkinin anlamsız olduğu görülmektedir [$F(3, 453) = 73.13, p = .001$] ($\beta = -.12$, SH: .06, $t: -1.92, p > .001, R^2 = .33$). Ayrıca, öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .22$, SH: .04, $t: 6.36, p < .001$) ve son olarak da aile yılmazlığının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .15$, SH: .02, $t: 6.92, p < .001$) tespit edilmiştir.

Bootstrapping, veri kümesinden tekrar tekrar örneklemeyi ve yeniden örneklenmiş her veri kümesindeki dolaylı etkiyi tahmin etmeyi içeren, hesaplama kısmi yoğun bir yöntemdir. Bu işlemi binlerce kez tekrarlayarak, örneklem dağılımının görgül bir yaklaşımı oluşturulmakta ve bu dağılımlar dolaylı etkinin güven aralıklarını tahmin etmek için kullanılmaktadır (Örs Özgül, 2017). Şekil 4.1.'deki modelde saptanan aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlılığına dair 5000 kişilik Bootstrap örnekleminde model test edilmiş ve Bootstrap katsayısı ile % 95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.2'de verilmiştir. Hayes'e (2013) göre dolaylı etkinin anlamlı olup olduğuna karar vermek için güven aralığının alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması gerekmektedir.

Tablo 4.2'de aile yılmazlığının algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisine yönelik Bootstrap katsayısı = -0.1510, %95 güven aralığı arasında sıfır içermediğinden anlamlı bulunmuştur GA [-.209, -.100]. Benzer şekilde, öz-şefkatin algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisine yönelik Bootstrap katsayısı = -0.2268, %95 güven aralığı alt limit ve üst limit arasında 0 içermediğinden anlamlı bulunmuştur GA [-.314, -.146].

Araştırmada, aracı değişkenlerin belirli (spesifik) dolaylı etkilerinin hangisinin daha güçlü olduğunu veya olmadığını belirlemek için ikili şekilde gösterilen “karşılaştırma” (contrast) bulguları ortaya konulmuştur. Araştırmanın aracı değişkenleri olan aile yılmazlığı ve öz-şefkat değişkenlerinin güçlerini belirlemek için yapılan ikili karşılaştırma sonucu elde edilen değer sıfır aralığında bulunduğu için istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır GA [-.038, .185]. Dolayısıyla, bir aracı değişkenin, diğer aracı değişkene göre daha güçlü olduğuna dair istatistiki bir kanıt bulunamamıştır.

Tablo 4.2. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları

Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA	
			Alt Limit	Üst Limit
Stres → Aile Yılmazlığı → İyi Oluş	-0.1510	0.0276	-0.2095	-0.1001
Stres → Öz şefkat → İyi Oluş	-0.2268	0.0433	-0.3140	-0.1462
Toplam Dolaylı Etki	-0.3778	0.4449	-0.4718	-.2927
C1	.0758	.0570	-.0381	.1859

SH standart hata; GA güven aralığı

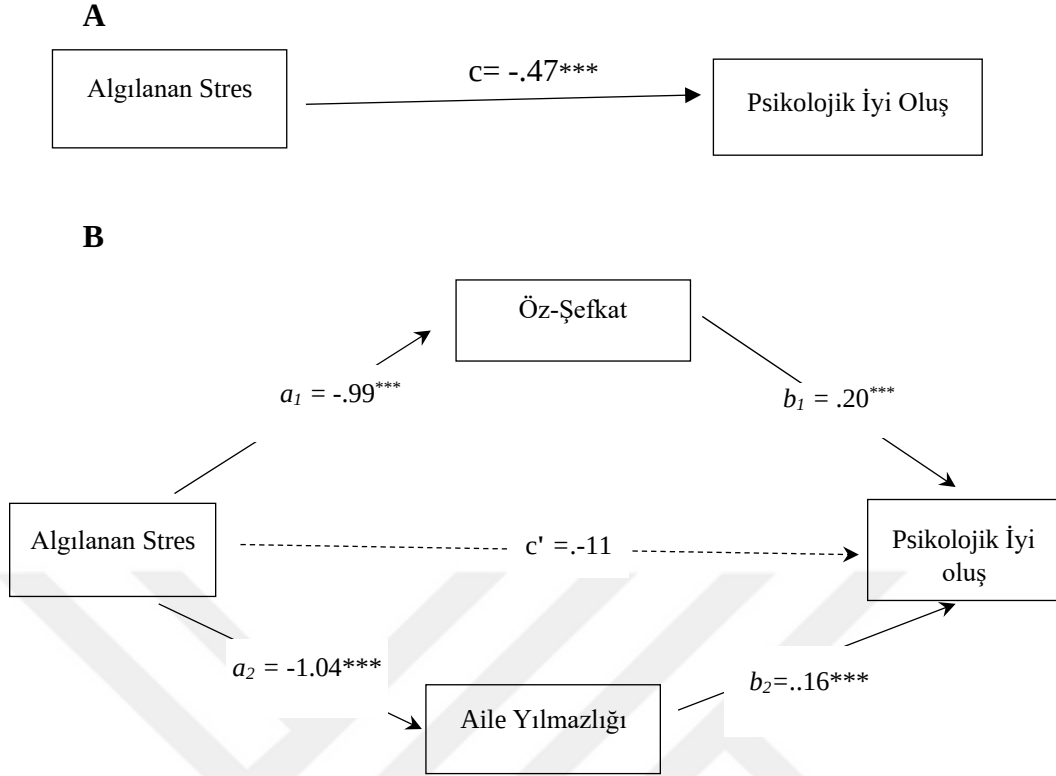
Tablo 4.2.'de görüldüğü üzere, Bootstrap analizi sonucunda algılanan stres ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yılmazlığı ve öz-şefkatin aracılık etkilerin anlamlı olduğu görülmektedir.

4.3. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

4.3.1. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Babaların Algılanan Stres İle Psikolojik İyi oluş Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-şefkatin Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmada özel gereksinimli çocuğu olan babaların algıladıkları stress ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracı rolleri incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 4.2'de sunulmuştur.

Şekil 4.2'deki değerler incelendiğinde, araştırmanın bağımsız değişkeni olan algılanan stresten bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşa giden yol katsayısının (c) -0.47 , SH: $.07$ t : -6.38 , $p < .001$) olduğunu ancak öz-şefkat ve aile yılmazlığı değişkenleri modele eklendiğinde bu katsayının (c') $-.11$, SH: $.07$, t : -1.38 , $p > .001$), düştüğü ve anlamsız hale geldiği görülmektedir [$F(3, 285) = 70.51$, $p = .08$ $R^2 = .34$]. Dolayısıyla, özel gereksinimli çocuğu olan babaların algılanan stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide, öz-şefkat ve aile yılmazlığının çoklu aracı rol üstlendikleri ifade edilebilir.



Şekil 4.2. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Babaların Algılanan Stress ile Psikolojik İyi oluş arasında Aile Yılmazlığı ve Öz-şefkatin Çoklu Aracılığı * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 4.2'deki algılanan stresin öz-şefkat üzerindeki doğrudan etkisinin ise negatif yönde ($\beta = -.99$, SH: .93 t: -10.64, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(1, 287) = 113$, $p = .0000$]. Algılanan stresin aile yılmazlığı üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, algılanan stresin aile yılmazlığı üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ($\beta = -1.04$, SH: .16, t: -6.34 $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(1, 287) = 40.19$, $p = .001$]. Diğer taraftan, aracı değişkenler olan aile yılmazlığı ve öz-şefkat eşzamanlı olarak modele eklendiğinde, algılanan stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, doğrudan etkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($\beta = -.11$, SH: .07, t: -1.38 $p > .001$). Ayrıca, öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .20$, SH: .04, t: 4.67, $p < .001$), ve son olarak da aile yılmazlığının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .16$, SH: .03, t: 6.44, $p < .001$), tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.1'de aile yılmazlığının algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisine yönelik Bootstrap katsayısı = -0.1647, %95 güven aralığı arasında sıfır

içermediğinden anlamlı bulunmuştur GA [-.244, -.096]. Benzer şekilde, öz-şefkatın algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisine yönelik Bootstrap katsayısı= -0.2002, %95 güven aralığı alt limit ve üst limit arasında 0 içermediğinden anlamlı bulunmuştur GA [-.303, -.105].

Araştırmanın aracı değişkenleri olan aile yılmazlığı ve öz-şefkat değişkenlerinin güçlerini belirlemek için yapılan ikili karşılaştırma sonucu elde edilen değer, sıfır aralığında bulunduğu için istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır GA [-.101, .173]. Dolayısıyla, bir aracı değişkenin, diğer aracı değişkene göre daha güçlü olduğuna dair istatistiki bir kanıt bulunamamıştır.

Tablo 4.3.1. Özel gereksinimli çocuğu olan babaların algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatın dolaylı etkilerine yönelik Bootstrapping sonuçları

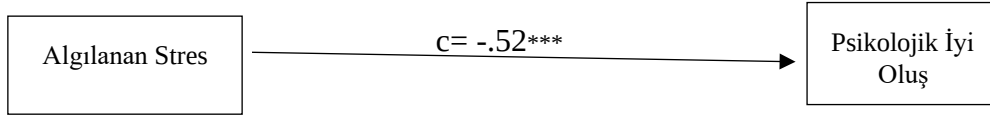
Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA	
			Alt Limit	Üst Limit
Stres → Aile Yılmazlığı → İyi Oluş	-0.1647	0.0378	-0.2443	-0.0966
Stres → Öz şefkat → İyi Oluş	-0.2002	0.0497	-0.3035	-0.1056
Toplam Dolaylı Etki	-0.3648	0.0551	-0.4816	-0.2624
C1	.0355	.0691	-.1016	.1732

Tablo 4.3.1’de görüldüğü üzere, bootstrap analizi sonucunda özel gereksinimli çocuğu olan babaların algılanan stres ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde aile yılmazlığı ve öz-şefkatın aracılık etkilerin anlamlı olduğu görülmektedir.

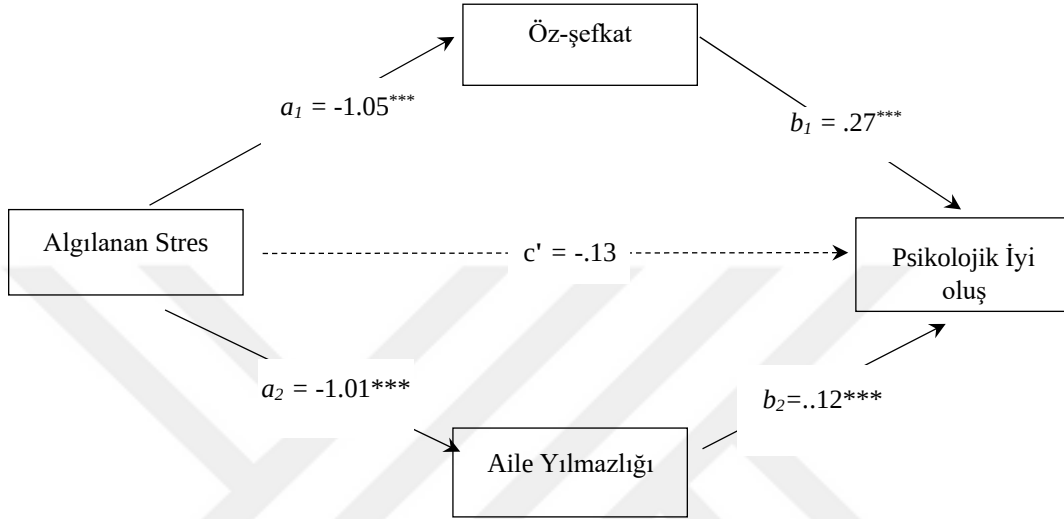
4.3.2. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Algılanan Stres İle Psikolojik İyi oluş Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-şefkatın Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

Şekil 4.3. incelendiğinde, araştırmanın bağımsız değişkeni olan algılanan stresten bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşa giden yol katsayısının (c) -.52 SH: .10, t: -5,37, $p < .001$) olduğunu ancak öz-şefkat ve aile yılmazlığı değişkenleri modele eklendiğinde bu katsayının (c') -.13, SH: .11, t: -1.21, $p > .001$), düştüğü ve anlamsız hale geldiği görülmektedir [$F(3, 443) = 70.51, p = .08 R^2 = .32$]. Dolayısıyla, özel gereksinimli çocuğu olan annelerin algılanan stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide, öz-şefkat ve aile yılmazlığının çoklu aracı rol üstlendikleri ifade edilebilir.

A



B



Şekil 4.3. Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerin Algılanan Stress ile Psikolojik İyi oluş arasında Aile Yılmazlığı ve Öz-şefkatin Çoklu Aracılığı * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 4.3'teki algılanan stresin öz-şefkat üzerindeki doğrudan etkisinin ise negatif yönde ($\beta = -1.05$, SH: .12, t: -8.68, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(1, 445) = 195$, $p = .0000$]. Algılanan stresin aile yılmazlığı üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, algılanan stresin aile yılmazlığı üzerindeki doğrudan etkisinin negatif yönde ($\beta = -.101$, SH: .17, t: -6.04, $p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur [$F(1, 445) = 71.21$, $p = .001$]. Diğer taraftan, aracı değişkenler olan aile yılmazlığı ve öz-şefkat eşzamanlı olarak denkleme dahil edildiğinde, algılanan stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, doğrudan etkinin anlamsız olduğu görülmektedir ($\beta = -.13$, SH: .11, t: -1.21, $p > .001$). Ayrıca, öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .27$, SH: .06, t: 4.44, $p < .001$), son olarak da aile yılmazlığının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ($\beta = .12$, SH: .04, t: 2.75, $p < .001$) tespit edilmiştir.

Tablo 4.3.2.'de aile yılmazlığının algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisine yönelik bootstrap katsayısı = -0.1163, %95 güven aralığı alt limit ve üst

limit arasında 0 içermediğinden anlamlı bulunmuştur GA [-.217, -.029]. Benzer şekilde, öz-şefkatin algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkisine yönelik bootstrap katsayısı= -0.2699, %95 güven aralığı alt limit ve üst limit arasında 0 içermediğinden anlamlı bulunmuştur GA [-.406, -.123].

Araştırmanın aracı değişkenleri olan aile yılmazlığı ve öz-şefkat değişkenlerinin güçlerini belirlemek için yapılan ikili karşılaştırma sonucu elde edilen değer, sıfır aralığında bulunduğu için istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır GA [-.050, .338]. Dolayısıyla, bir aracı değişkenin, diğer aracı değişkene göre daha güçlü olduğuna dair istatistiki bir kanıt bulunamamıştır.

Tablo 4.3.2. Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin dolaylı etkilerine yönelik Bootstrapping sonuçları

Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA	
			Alt Limit	Üst Limit
Stres → Aile Yılmazlığı → İyi Oluş	-0.1163	0.0477	-0.2170	-0.0297
Stres → Öz şefkat → İyi Oluş	-0.2699	0.0715	-0.4063	-0.1235
Toplam Dolaylı Etki	-0.3862	0.0753	-0.5426	-0.2431
C1	.1536	.0986	-.0506	.3387

SH standart hata; GA güven aralığı

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına yönelik elde edilen bulgular, alanyazındaki güncel araştırma bulguları ve kuramsal açıklamalar bağlamında tartışılmış ve hem ruh sağlığı uzmanlarına hem de araştırmacılara yönelik olarak, araştırma sonuçları açısından öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sorularına yanıt bulmak amacıyla yapılan analizler neticesinde, özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerin algıladıkları stres ile aile yılmazlıkları arasında orta düzeyde olumsuz ve öz-şefkat düzeyleri ile orta düzeyde ve olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmanın aracı değişkenleri olan aile yılmazlık düzeyleri ve öz-şefkat düzeyleri arasında da orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluşları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Ayrıca yapılan analizler neticesinde, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucundan elde edilen bulgulardan hareketle, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki; ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri ve kendilerine gösterdikleri şefkat düzeylerinin çoklu aracılık etkisine bağlı olarak değişmektedir. Diğer bir deyişle, özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin yüksek düzeydeki aile yılmazlıkları ve yüksek düzeydeki öz-şefkat düzeylerinin, algıladıkları stresin psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkisini azaltıcı bir tampon işlevi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, yapılan çalışma kapsamında, hem özel gereksinimli çocuk sahibi annelerde hem de babalarda algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracı rolünde, cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığı ve sözkonusu tampon etkisinin her iki ebeveynde de benzer işlev gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, algılanan stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisinin, ailelerini yılmaz olarak değerlendiren ve öz-şefkat düzeyi yüksek olanlarda daha az olacağı araştırmada öngörüldüğü şekilde ortaya konulmuştur. Başka bir ifadeyle, aile yılmazlık düzeylerinin ve öz-şefkatin algılanan stres ile psikolojik iyi oluşla olan ilişkisinde çoklu aracı rolünün olduğu önemli bir bulgu olarak bulunmuştur. Ayrıca, elde edilen bulguların cinsiyet bazında farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Stres ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin ve Aile Yılmazlığının Çoklu Aracılık Rolüne İlişkin Tartışma

Yapılan bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-şefkatin ve aile yılmazlığının çoklu aracı role sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin öz-şefkat ve aile yılmazlığı düzeyleri arttıkça, algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine karşı olumsuz etkisi büyük oranda azalmaktadır. Bir anlamda, özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin öz-şefkat düzeyleri, algıladıkları strese bir tampon görevi görmekte ve çocuklarının özel gereksinimliliği yüzünden meydana gelebilecek psikolojik iyi oluşlarındaki olumsuz etkiyi azaltmaktadır. Dolayısıyla, öz-şefkat düzeyleri yüksek olan özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı araştırma bulgularından ortaya çıkmaktadır. Elde edilen bu bilgiler özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları stres ve psikolojik iyi oluş düzeyleri (Hallberg, 2014; Kózka, ve Przyly-Basista, 2018, Lučić, 2020), algıladıkları stres ve öz-şefkat düzeyleri (Shenaar-Golan vd., 2021), öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Faso, 2015; Kulbaş, 2021) arasındaki ilişkilere yönelik yapılmış çalışmalarla uyumludur.

Neff (2003b), öz-şefkat ölçeğini geliştirdiği çalışmasında öz-şefkatin, olumlu ruh sağlığı ve düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu bulgularına ulaşmıştır. Neff vd., (2006)'nin öz-şefkatin psikolojik sağlık ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, bireylerin öz-şefkat düzeylerinin artması ile psikolojik iyi oluşlarının da arttığı görülmüştür. Bu da öz-şefkat düzeyinin artması ile olumsuz duyguların azalarak yaşam doyumunun arttığını

göstermiştir. Bu çalışmalara benzer şekilde, öz-şefkat düzeyleri yüksek bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerden kendilerini bir ölçüde koruyabilir olması (Gilbert ve Irons, 2004), algıladıkları stresin psikolojik iyi oluşlarına etkisini azaltıcı bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Öz-şefkat, olumsuz durumlara karşı da adeta bir tampon görevi görmekte ve olumlu benlik duygularını arttırmaktadır (Leary vd., 2007). Mevcut çalışmada da öz-şefkat düzeyi yüksek olan özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin kendi durumlarına acımak ve hayattan soyutlanmak yerine, benzer durumdaki diğer anne babalar ile iletişim halinde olarak durumu daha kolay kabullendikleri ve kendilerine daha duyarlı olabildikleri, sorunlara daha yapıcı çözümler buldukları ve özel gereksinimlilik sonucu algıladıkları stresin psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumsuz etkisinin daha az olduğu düşünülebilir. Benzer şekilde Gilbert ve Procter (2006) çalışmalarında, öz-şefkat düşünce eğitiminin, aşağılık duygusu, boyun eğici davranış, utanma, özeleştir, kaygı ve depresyonu büyük ölçüde eksilttiğini bulmuşlardır.

Öz-şefkatin önemli bir bileşeni olan ortak paylaşımların bilincinde olma, yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece bir bireye özel olmadığına ve diğer bireylerin de benzer yaşantılar deneyimlediklerine yönelik farkındalığı belirtir (İkiz ve Totan, 2012). Aşırı özdeşleme, bireyin kendini olumsuz düşüncelere saplantılı bir şekilde kaptırarak, o anki yaşantısının net ve dengeli olarak farkında olmasını engellemesidir (Neff, 2003b). Yaşanılan olumsuz deneyimlerin benzer durumları yaşayanlar tarafından da yaşandığını görmek, bu bakış açısını kazanmak aşırı özdeşleşme eğilimini azaltır (Neff, 2003a). Zaman içerisinde özel gereksinimli çocuk sahibi olan ebeveynlerin, benzer durumda olan ebeveynlerle etkileşimleri sonrasında, yaşadıkları olumsuz duyguların diğerleri tarafından yaşandığını görmelerine ve ortak duyguları paylaşan diğer ebeveynlerden destek ve kabul görmeleriyle, kendilerine dair daha kabullü bir anlayış geliştirmelerine yol açmasıyla sonuçlanabilmektedir. Bunun sonucunda, psikolojik iyi oluşlarında meydana gelen azalmanın giderek iyileşebildiği düşünülmektedir. Nitekim öz-şefkat eğitiminin psikolojik iyi oluşun artmasını sağladığı ifade edilmiştir (Neff ve Costigan, 2014). Ayrıca, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara dair yapılan birçok araştırmanın incelendiği bir meta analiz çalışmasında, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015).

Maslow'a (1971) göre, kendini gerçekleştiren insan psikolojik açıdan sağlıklı insandır. Psikolojik açıdan sağlıklı insan kendi doğasını kabul eder, zayıf yönlerinin farkındadır ve bunları azaltmaya yönelik uğraşır. Bu insanlar yaşanan durumlardan dolayı endişe etmeye veya kendilerini suçlamaya çalışarak vakit harcamazlar, mükemmel olmadıklarını bilerek doğalarını kabul eder ve kendilerini severler (akt. Burger, 2016). Bu bağlamda, bireyin kendisini ve içinde bulunduğu durumu olduğu gibi kabul ederek, kendisini suçlamayıp şefkatle davrandığında psikolojik iyi oluşunun da artacağı ifade edilebilir. Böylece mevcut araştırma bağlamında da özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin öz-şefkat düzeyleri arttıkça, algıladıkları stresin psikolojik iyi oluşlarına olan olumsuz etkisinin de azaldığı bulgusu alanyazınla da desteklenmekte olduğu görülmektedir. Benzer biçimde öz-şefkat, bireyin zorlu dönemlerde kendisine şefkatle davranması, acıyla yüzleşmesi ve farkındalıkla acısını kabul etmesi demektir. Psikolojik iyi oluş ise insanın öz-benliğine karşı olumlu bir yaklaşımda bulunması, sadece olumlu değil, olumsuz niteliklerini de kabul etmesidir. Bu yüzden, öz şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişkinin olması beklenti dahilindedir (Sarıcaoğlu, 2011).

Mecut araştırmanın bulgularına göre, özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin ailelerinin bütününe yönelik yılmazlık algılarının artmasının, algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde bir tampon etkisi göstererek, stresin psikolojik iyi oluş düzeylerine karşı olumsuz etkisini anlamlı düzeyde azalttığı görülmektedir. Dolayısıyla, aile yılmazlığı yüksek olan özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı ileri sürülebilir. Elde edilen bu bilgiler özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları ve aile yılmazlığı değişkenlerine yönelik yapılmış çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Eser Ektaş, 2017; Dursun, 2022). Bu bağlamda, özel gereksinimli çocuk sahibi olan ailelerin algıladıkları streslerin psikolojik iyi oluşlarına olumsuz etkisinin, aile yılmazlık seviyesi yüksek olan ailelerde büyük bir oranda azaldığı ifade edilebilir.

Özel gereksinimli çocuk sahibi olmak, beklenmeyen bir kriz ve stres oluşturan bir durumdur. Bazı aileler, ailenin tümünü etkileyen ve aile içi ve dışı ilişkileri değiştiren bu kriz durumundan kurtulamamakta; bazı aileler ise bu kriz öncesi farkına varmadıkları sosyal ve ekonomik kaynakları, aile bağlarını, iletişim süreçlerini ve ruhsallıklarını keşfedebilmektedir. Aile yılmazlığı "aşılması güç bir durumla karşı karşıya kalan ailenin bu durumdan başarı ile çıkma ve tehlike öncesindeki hayatına geri dönmesi" şeklinde

ifade edilmektedir (Patterson, 2002). Araştırma bulgularımıza göre de özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin aile yılmazlığı düzeyleri yüksek olması, özel gereksinimlilik sonucu oluşan stres düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarına olumsuz etkisini büyük ölçüde azaltabilmektedir. Down sendromlu çocuk sahibi anne-babalarla yapılan bir araştırmada; eşinden daha çok destek sağlayan, aile yılmazlığının bir ögesi olan toplumsal desteği alabildiğini bilen ve üstesinden gelme becerilerini daha olumlu olarak kullanabilen kişilerin, süreçten daha olumlu etkilendiği bulunmuştur (Van der Veek vd., 2009). Benzer şekilde araştırmalar, aile yılmazlığının önemli bir bileşeni olan işbirlikçi problemçözme, uygun mesaj verme ve açık duygusal ifade ile ilişkili olan ebeveynlerin birbirine olan desteğinin, özel gereksinimli çocuğa sahip anneleri, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini engellediğini ve annelerin iyi oluş seviyelerini yükselttiğini belirtmektedir (Traneh vd., 2012). Ebeveynlerin gereksinimlerinin karşılanması, problemlerin üstesinden gelme stratejileri geliştirmesi, yılmaz özellikler göstermesi, çocuğun yetersizliğini kabullenmesine, çocuk ile tekrar bağ kurabilmesine yardım etmektedir (Patterson, 2002). Yılmazlık özelliği daha fazla olan anne babaların daha mutlu bir birliktelik geçirdikleri ve depresif hareketlerinin daha az olduğu ve özel gereksinimli çocuklarını kabullenmelerinin kolaylaştığı belirtilmektedir (Yavuz- Gümüşkaya, 2021).

Bu bağlamda, aile üyelerinin ailenin bütününe dayanıklı olarak algılaması, kaygı, umutsuzluk, çaresizlik gibi genel anlamda strese yol açan duyguların şiddetinin çok artmamasına; aksine, bazı ailelerde aile yılmazlığının bir ögesi olan yaşanan olumsuzluğa bir anlam yükleyerek olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine ve ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarında, özel gereksinimliliğin öğrenilmesinde çok azalmış olan psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükselmesine neden olabilmektedir. Örneğin, otizmlili çocukların ebeveynleri ile yapılan bir çalışmada aile stresi ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Bekdaş, 2022).

Aile yılmazlıklarını yüksek algılayan aile bireyleri birbirleriyle açık iletişim kurarlar. Duygularını birbirlerine açık bir biçimde ifade ederek ihtiyaç ve sıkıntılarının karşı taraf tarafından bilinmesini ve anlaşılmasını sağlayarak her iki taraf açısından da daha sağlıklı ve fonksiyonel bir aile yapısının işlemlerini sağlayabilirler. Sağlıklı ve işlevsel bir aile ortamında, ailede özel gereksinimliliğin bakım yükünü en fazla üstlenen ebeveynler, psikolojik iyi oluşun önemli bir unsuru olan çevresel hakimiyet, yani kendi

hayatlarını ve çevrelerini etkili bir şekilde yönetebilme kapasitelerinin olduğunu hissetmeleri ise psikolojik iyi oluş hallerine olumlu yansıyacaktır.

Özel gereksinimli çocuk sahibi ailelerin, özel gereksinimliliğin getirdiği stres sonucu sosyal açıdan soyutlandıklarını düşünen, aile yılmazlığının unsurları olan ekonomik ve sosyal kaynaklarının giderek azaldığını gören veya azalmakta olduğunu algılayan ve bunun artık uzun ve belirsiz bir süre devam edeceğini düşünen ebeveynlerin ise, psikolojik iyi oluşun unsurları olan çevresel hakimiyet ve diğerleriyle olumlu ve kaliteli ilişkilere sahip olabilmek ihtimalleri ve dolayısıyla da psikolojik iyi oluşları azalmaktadır. Çünkü böyle ailelerde aile yılmazlığı algısı, algılanan strese karşı bir tampon görevi göremeyerek psikolojik iyi oluş düzeyinde bir koruma sağlayamayacaktır.

Walsh (2003)'e göre, aile karşı karşıya kalınan yaşam olaylarında kendi gücünün ve kuvvetli yanlarının farkına varır ve bu yönlerini öne çıkartarak kendini veya diğer aile bireylerini suçlama ve geçmişe yönelik pişmanlık duymak yerine, birlikte bu zorlukların üstesinden gelinebileceği fikrini geliştirir. Bu açıdan, aile bireylerinin hem diğer aile üyeleriyle hem de çevreleriyle olumlu ilişkiler ve açık iletişim süreçleri yönetmeleri, aile bireyleri ve ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda, yapılan çalışmanın bulgu ile paralel olarak özel gereksinimlilik yüzünden algıladıkları stres yükünün azalması, aile yılmazlık algıları aracılığıyla psikolojik iyi oluşlarına olumlu bir katkı sağlayacaktır.

Aile yılmazlık modeli, ailenin bir anlam arayışında olmasını, manevi değerlerin aile içinde önemi olduğunu vurgulamaktadır (Walsh, 2007). Psikolojik iyi oluşun bir unsuru olan yaşam amacı da bireyin hayatının bir anlamı ve amacı olmasını ifade eder (Ryff ve Singer, 2008). Özel gereksinimli çocuk sahibi olan ebeveynler, özel gereksinimliliği manevi olarak bir üst bilişten dolayı başlarına gelen bir durum olarak değerlendirdiklerinde; kendilerini suçlama, kırgınlık, pişmanlık ve çaresizlik gibi duyguları daha az hissederek psikolojik iyi oluşlarında meydana gelebilecek azalma daha az olacaktır.

5.3. Özel Gereksinimli Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluşlarında Öz-şefkat ve Aile Yılmazlıklarının Çoklu Aracı Rolünde Cinsiyete İlişkin Tartışma

Yapılan çalışma kapsamında, hem özel gereksinimli çocuk sahibi annelerde hem de babalarda algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında aile yılmazlığı ve öz-şefkatin çoklu aracı rolünde, anne ve baba açısından bir farklılığın olmadığı görülmüş; her iki cinsiyet açısından da çoklu aracılık rolünün gerçekleştiği bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusuyla aynı değişkenlerin kullanıldığı başka bir çalışma bulunmadığından, alanyazında cinsiyet bazında, araştırma değişkenlerimizin tek veya birbiriyle ilişkili olarak bulunan araştırma sonuçlarıyla ilgili tartışılmıştır. Örneğin Candemir (2019), engelli çocuğu olan ve olmayan anne babalarla yaptığı araştırmasında, öz-anlayış ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Aydın Sünbül ve Gördesli (2020), özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerle yaptıkları çalışmada, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Benzer bir şekilde Aydın ve Egin (2018), zihin engelli, serebral palsi ve otizm spektrum bozukluğu tanıları almış çocuk sahibi ebeveynler üzerine yaptığı araştırmasında, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusunu elde etmişlerdir. Aile yılmazlık seviyeleri açısından ise anne ve babanın yılmazlık düzeylerinin belirtilen değişkenler açısından farklılaşmadığı gösterilmiştir. Boyraz ve Sayger (2011)'in yetersizlik tanısı almış çocuğu olan ve tipik olarak gelişen çocuğa sahip babalarla yaptıkları bir çalışmada ise yetersizliği olan bir çocuk yetiştirme konusunda, babaların psikolojik iyi oluş düzeyinde farklılık olmadığı bulunmuştur.

Alanyazında cinsiyete göre bir farklılaşmanın olmadığına dair yapılan bazı çalışmalar, mevcut çalışmaya paralellik göstermektedir. Ancak, toplumsal yapımız dikkate alındığında, özel gereksinimli çocuk bakım yükünün babalara göre annelerde daha fazla olduğu ileri sürülebilir. Bakım yükünün getirdiği olumsuzluklar nedeniyle annenin stres seviyesinin, babaya göre daha yüksek ve psikolojik iyi oluş düzeyinin daha düşük olabileceği düşünülebilir. Örneğin, Chalim (2022), özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin stres düzeyinin babalarinkinden anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu bulmuştur. Benzer bir şekilde Aybar (2014) çalışmasında, özellikle annelerin babalarla karşılaştırıldıklarında daha yüksek düzeyde stres, kaygı ve depresyon belirtileri sergilediklerini rapor etmiştir. Benzer biçimde Cheng ve Lia (2023) tarafından yapılan bir

sistematiik değerlendirme çalışmasında, cinsiyetin engelli çocuğa sahip ebeveynlerin sahip oldukları ebeveny stresinde ana risk etmenlerinden biri olduğu ve annelerin daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Birçok kültürde olduğu gibi, Türkiye’de de özel gereksinimli çocuğunu bakımı çoğu zaman annelerin üzerindedir ve kaçınılmaz olarak anneler daha fazla strese maruz kalmaktadır. Yine Hastings ve diğerlerinin (2005) alışması sonucunda, annelerin depresyon düzeylerinin babalardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Gerek yurt dışında gerekse yurt içi yapılan çalışmalarda daha çok annelerin stres ve iyi oluş düzeylerine dair çalışmaların yapıldığı, babalara yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olduğu ve daha çok özel gereksinimli çocuğu olmayan babalarla karşılaştırmaların yapıldığı çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların birinde (Darling, Senatore ve Strachan, 2011), zel gereksinimli çocuğu olan babaların, bu çocuklara sahip olmayan babalara oranla daha yüksek düzeyde ebeveny stresi yaşadıkları, daha düşük yaşam doyumuna sahip oldukları ve stresle başa çıkmada daha başarısız oldukları bulunmuştur. Daha güncel bir çalışmada Tien vd. (2022) zel gereksinimli çocuğu olan Maleyzalı babaların bu çocuklara sahip olmayan babalara daha yüksek stres düzeyi ve düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını rapor etmişlerdir.

5.4. neriler

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular dikkate alındığında, araştırmacılar ve ruh sağlığı uzmanlarına yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

5.4.1. Araştırmacılar Yönelik neriler

- Bu araştırmada, özel gereksinimli ocuk sahibi ebeveynlerin algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide aile yılmazlığı ve öz-şefkatin aracı rolü incelenmiştir. Dolayısıyla diğer etmenler göz ardı edilmiştir. Bu doğrultuda, ebeveynlerin birbirleriyle olan ilişkilerine dair değişkenler olan eş tükenmişliği, evlilik doyumunu ve benzeri ve kişisel değişkenler olan öğrenilmiş güçlük, bilişsel esneklik, yılmazlık ve benzeri farklı değişkenlerin aracı veya düzenleyici rolleri ele alınarak algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenebilir.
- Mevcut çalışmada lme araçları kullanılarak nicel araştırma yöntemleri ile psikolojik iyi oluş ve algılanan stres arasındaki ilişki ve bu ilişkide etkisinin olabileceği tahmin edilen değişkenler ile çalışılmıştır. Özellikle zel gereksinimli

çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve stresi nasıl yaşadıkları hakkında daha ayrıntılı ve derinlemesine bilgiler elde edilmesi hedefiyle nitel araştırma yöntemleri de eklenerek karma desene dayalı araştırmalar yapılabilir.

- Mevcut araştırmaya tipik gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynler dahil edilmemiştir. Karşılaştırmalı sonuçlar elde edebilmek için gelecek araştırmalarda tipik gelişim gösteren çocuğa sahip aileler de çalışmaya dahil edilebilir ve karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmaya otizm sprektrum bozukluğu, down sendromu ve zihinsel engel tanısı almış olan çocuk sahibi ebeveynler dahil edilmiştir. İleriki çalışmalarda fiziksel engellilik vb. diğer özel gereksinimlilik türlerine sahip çocuğu olan ebeveynler ile benzer çalışmalar yapılabilir.
- İleriki araştırmalarda algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında öz-belirlemenin aracı etkisini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

5.4.2. Ruh Sağlığı Uzmanlarına Yönelik Öneriler

- Araştırmanın sonuçları özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarında öz-şefkat ve aile yılmazlık düzeylerinin önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bu ebeveynlere verilecek bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinde, ebeveynlerin öz-şefkat ve aile yılmazlık düzeylerinin güçlendirilmesi ve buna yönelik becerilerin kazandırılmasına yönelik müdahale süreçlerinin dikkate alınması önemli görünmektedir.

KAYNAKÇA

- Akçeşme, F. (2018). Özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 2 (1), 20-29.
- Aksoy, M. ve Demirli, C. (2020). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Karşılaşabilecekleri Güçlüklerle Baş Etme Durumlarının İncelenmesi: Bir Aile Destek Eğitim Programının Uygulanması, *Education Sciences*, 15 (3), 73-84.
- Alsa, A., Sovitriana, R., Ekasari, A., and Endri, E. (2021). Psychological well-being of mothers with autistic children. *Journal of Educational and Social Research*, 11 (247-254).DOI: <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0144>
- Altındağ Kumaş, Ö., ve Sümer, H. M. (2019). Özel gereksinimli küçük çocuğu olan annelerin öz yetkinlikleri, yılmazlık düzeyleri ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27 (1), 163-173.
- Avşaroğlu, S., ve Güleş, E. (2019). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (1), 365-376. DOI:10.24106/kefdergi.2960
- Aybar, Ş. S. (2014). *Özel eğitim merkezinde tedavi edilen çocukların anne ve babalarında depresyon ve yaşam kalitesinin analizi*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, E. (2019). *Okul Öncesi dönemde özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin sosyal destek algılarının, aile stresi ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü*. Antalya: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, A. ve Egin, C. T. A. (2018). Zihin engelli, serebral palsili ve otizmlili çocuk ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılıkları ile ebeveynlik algılarının karşılaştırılması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37 (1), 171 - 188.
- Aydın Sünbül, Z. ve Gördesli, M. (2020). Self-compassion and Resilience in Parents of Children with Special Needs: The Mediating Role of Hope. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49 (2) , 690-705.
- Aysan, F., Özben, Ş. (2007). Engelli Çocuğu Olan Anne Babaların Yaşam Kalitelerine İlişkin Değişkenlerin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 1-6.

- Aysever, H. ve Sakallı Demirok, M. (2019). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Sosyal Destek Algılarının ve Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20 (3), 561-595. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.467417>
- Azad, M. A., Shariat, S., Farhadi, T., and Shadidi, L. (2018). The prediction of psychological well-being based on self-compassion and self-esteem in caregivers of people with physical, mental, and multiple disabilities in the welfare organization. *Social Behavior Research ve Health*, 2 (1), 164-173.
- Baker, J. K., Seltzer, M. M., and Greenberg, J. S. (2011). Longitudinal effects of adaptability on behaviour problems and maternal depression in families of adolescents with autism. *Journal of Family Psychology*, 25 (4), 601–609.
- Bakır, D. ve Demirli, C. (2020). Investigation of the Impact of Self-Compassion and Family Support on Parenting Stress in Parents Who have Children with Learning Disability, Autism Spectrum Disorder and Mental Disability. *Humanistic Perspective*. 2 (3) , 271-282. Doi :10.47793/HP.794207
- Barad, J. A. (2007). The understanding and experience of compassion: Aquinas and the Dalai Lama. *Buddhist-Christian Studies*, 27 (1), 11-29.
- Barnett, D., Clements, M., Kaplan-Estrin, M., and Fialka, J. (2003). Building new dreams: Supporting parents' adaptation to their child with special needs. *Infants and Young Children*, 16, 184–200.
- Baron, R. M., and Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research – conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel Engelli ve Engelli Olmayan Çocuğa Sahip Annelerde Yılmazlığa Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beckman, J. P. (1991). Comparison of mothers' and fathers' perceptions of the effect of young children with and without disabilities. *American Journal on Mental Retardation*, 95 (5), 585 -95.

- Bekdaş, A. (2022). *Otizmli Çocuğu Olan Ailelerin Aile Stresi Psikolojik Dayanıklılık ve Duygu Düzenleme Güçlükleri İlişkisinin İncelenmesi: Avcılar Örneği*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Bhullar, N., Hine, D. W., and Phillips, W. J. (2014). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology*, 49 (4), 288-294. doi: 10.1002/ijop.12022
- Bilal, E. ve Dağ, İ. (2005). Eğitilebilir zihinsel engelli olan ve olmayan çocukların annelerinde stres, stresle başa çıkma ve kontrol odağının karşılaştırılması. *Çocuk ve Ruh Sağlığı Dergisi*, 12 (2), 56-58.
- Blacher J., Shapiro J., Lopez S., and Diaz L. (1997). Depression in Latina mothers of children with mental retardation: A neglected concern. *American Journal on Mental Retardation*, 101, 483–496.
- Bora, S. ve Özkardeş, O. (2021). Otizmli ve Down Sendromlu Çocuğu Olan Ailelerde Sosyal Destek Algısı ve Aile İşlevselliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Social Sciences Research Journal*, 10 (3), 580-593.
- Boromand, N., Narimani, M., and Mosazadeh, T. (2014). Comparing the psychological well being factors among the parents of the mentally retarded children with those of the normal children. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*, 21, 1–8.
- Boyraz, G. and Sayger, T. V. (2011). Psychological well-being among fathers of children with and without disabilities: The role of family cohesion, adaptability, and paternal self-efficacy. *American Journal of Men's Health*, 5 (4), 286 296.
- Bozdemir, G. (2023). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebveynerin Yaşam Doyumlarının Öz-şefkat ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford: Aldine.
- Brown K. W. and Ryan R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J. Pers. Soc. Psychol*, 84 (4), 822-48.

- Burger, M. J. (2016). *Kişilik-Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Callanan, J., Signal, T., and McAdie, T. (2021). What is my child telling me? Reducing stress, increasing competence and improving psychological well-being in parents of children with a developmental disability. *Research in Developmental Disabilities*, 114, 103984.
- Candemir, M. L. (2019). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz-anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Carpiniello B., Piras A., Pariente C., and Carta M. (1995). Psychiatric morbidity and family burden among parents of disabled children. *Psychiatric Services*, 46, 940–942.
- Ceylan, R. (2004). *Entegre Eğitime Katılan ve Katılmayan Engelli Çocukların Annelerinin Depresyon ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chalim, C. A. (2022), *Özel Gereksinimli Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Aile Stres Düzeyi ile Aile Yılmazlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cheshire, A., Barlow J. H., and Powell, L. A. (2010). The psychosocial well-being of parents of children with cerebral palsy: a comparison study. *Disabil Rehabil.*, 32 (20), 1673-7.
- Chew, J. and Haase, A. M. (2016), Psychometric properties of the Family Resilience Assessment Scale: A Singaporean perspective. *Epilepsy Behav.*, 61, 112-119.
- Cihan Güngör., H., (2014). Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Journal of Turkish Studies*, 9 (5), 497-512.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelsten, R. A. (1983). Global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-96.

- Condon, P., and Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13 (5), 817–821. <https://doi.org/10.1037/a0033747>
- Cooper, H., Okamura, L., and McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29 (4), 395–417. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1023>
- Cramm, J. M., and Nieboer, A. P. (2011). Psychological well-being of caregivers of children with intellectual disabilities: Using parental stress as a mediating factor. *Journal of Intellectual Disabilities*, 15 (2), 101–113.
- Cruz, M. C. (2011). Embarazo adolescente y comunicacion familiar. *Morgen: revista de trabajo social y ciencias sociales*, 61, 10-13.
- Cunningham, C. (1996). Families of children with Down syndrome. *Down Syndrome Research and Practice*, 4, 87–95.
- Cushner-Weinstein S., Dassoulas K., Salpekar J. A., Henderson S. E., Pearl P. L., Gaillard W. D., and Weinstein S. (2008). Parenting stress and childhood epilepsy: The impact of depression, learning, and seizure-related factors, *Epilepsy ve Behavior* 13 (1), 109-14.
- Çandır, G. (2015). 4-24 yaş arası otizm spektrum bozukluğu ve down sendromu tanısı olan çocukların annelerinde depresyon, anksiyete, stres ve baş etme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çayak, S. and Erduran Tekin, O. (2023). Investigation of the relationship between humor use and psychological resilience of mothers with special needs children. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 9 (3), 638-656.
- Çetin-Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemli internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.

- Çetrez İşcan, G. ve Malkoç, A. (2017). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Umut Düzeylerinin Başa Çıkma Yeterliği Ve Yılmazlık Açısından İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1). 0-0.
- Çevik A. ve Şentürk V. (2008). Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1, 1-11.
- Cheng, A. W. and Lai, C. Y. (2023). Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 14. doi: [10.3389/fpsy.2023.1198302](https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1198302).
- Darling, C. A., Senatore, N. and Strachan, J. (2012). Fathers of children with disabilities: Stress and life satisfaction. *Stress and health*, 28 (4), 269-278.
- Davis, N.O. and Carter, A.S. (2008) Parenting Stress in Mothers and Fathers of Toddlers with Autism Spectrum Disorders: Associations with Child Characteristics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38, 1278-1291.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- DeHaan, L., Hawley, D. R., and Deal, J. E. (2002). Operationalizing family resilience: A Methodological strategy. *The American Journal of Family Therapy*, 30 (4), 275-291.
- Demiray, G. (2019), *Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerde yaşam kalitesi, umutsuzluk ve yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, olumsuz ve olumlu duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (23), 428-446.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 17-31.
- Deniz, M. E., Kesici Ş., and Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151- 1160.

- Deveci, M, Sarıçam H., Ahmetoğlu, E. (2017). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Umut, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişki, 1. *Uluslararası Sosyal Beşeri ve Eğitim Bilimleri Kongresinde* sunulan bildiri. İstanbul.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). Russell Sage Foundation.
- Diener, E. , Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., and Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156
- Dilsiz, H., (2019). *Serebral Palsili Çocukların Ebeveynlerine Uygulanan Aile Eğitimi Programının Aile İşlevleri, Yılmazlık ve Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Ankara: Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Doğan, M. (2001). *İşitme engelli çocuğa sahip ebeveynlerin çeşitli psikolojik değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dumas, J. E. , Wolf, L. C., Fisman, S. N., and Culligan, A. (1991). Parenting stress, child behavior problems, and dysphoria in parents of children with autism, Down syndrome, behavior disorders, and normal development. *Exceptionality*, 2 (2), 97–110.
- Dunn, M. E., Burbine T., Bowers C.A., Tantleff-Dunn S., (2001). Moderators of Stress in Parents of Children with Autism. *Community Mental Health Journal*, 37 (1), 39-52.
- Duran, S. (2014). *Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Duran, S. ve Barlas, G. (2014). Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi, *Mersin Univ Sağlık Bilim Dergisi*, 7 (3), 69-79.

- Dursun, S. (2022). *Özel eğitime ihtiyaç duyan çocukları olan ailelerin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Duygun, T. ve Sezgin, N., (2003). Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (52), 37-52.
- Dykens, E. M., Fisher, M. H., Taylor, J. L., Lambert, W., and Miodragi N. (2014) Reducing distress in mothers of children with autism and other disabilities: A randomized trial. *Pediatrics*, 134 (2), 454-463.
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Ersoy, Ö. ve Çürük, N. (2009). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Annelerde Sosyal Desteğin Önemi. *Aile ve Toplum*, 5 (17), 104-110.
- Eroğlu, Y., Akbaba, S., Adigüzel, O., and Peker, A. (2014). Learned Resourcefulness and Coping with Stress in Mothers of Children with Disabilities. *Eurasian Journal of Educational Research*, 55, 243-261.
- Esenler, B. (2001). *Otizm veya Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Annelerinin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Eser Ektaş, E. (2017). *Otizm tanısı almış çocukların annelerinin psikolojik dayanıklılık, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi / Study of the relationship among resilience, self compassion and psychological well being for autistic children's mothers*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New/Yen Symposium Journal*, 3, 132-140.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage Publication.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466–475.

- Gardiner, E., Mâsse, L. C., and Iarocci, G. (2019). A psychometric study of the Family Resilience Assessment Scale among families of children with autism spectrum disorder. *Health and quality of life outcomes*, 17, 1-10.
- Giulio, P. D., Philipov, D., and Jaschinski, I. (2014). Families with Disabled Children in Different European Countries. *Families and Societies*, (23), 1- 47.
- Gallimore, S. , Bernheimer, L. P., and Weisner, T. S. (1999). Family life is more than managing crisis: Broadening the agenda of research on families adapting to childhood disability. In R. Gallimore, L. P. Bernheimer, D. L. MacMillan, D. L. Speece, and S. Vaughn (Eds.), *Developmental perspectives on children with high-incidence disabilities* (pp. 55-80). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7 (4-özel sayı), 739-755.
- Gerber, Z., Davidovics, Z. and Anaki, D. (2021). The Relationship Between Self-Compassion, Concern for Others, and Parental Burnout in Child's Chronic Care Management, *Mindfulness*, 12, 2920-2928.
- Germer, G. (2020). *Öz-şefkatli Farkındalık* (6. Bas.). Diyojen Yayınları
- Germer, C. and Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itvzan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Gilbert, P. and Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13 (6), 353–379.
- Gilbert, P., and Irons, C. (2004). A Pilot Exploration of the Use of Compassionate Images in a Group of Self-Critical People. *Memory*, 12, 507-516.
- Gona, J. K., Newton, C. R., Rimba, K. K., Mapenzi, R., Kihara, M., Vijver, F.V., and Abubakar, A. (2016). Challenges and coping strategies of parents of children with autism on the Kenyan coast. *International Journal of Rural and Remote Health Research, Education Practice and Policy*, 16, 1-12.PMID: 27098766.

- Gull, M., and Nizami N. (2015). Gender Difference on Hope & Psychological Well-Being Among the Parents of Differently Abled Children. *The International Journal of Humanities and Social Studies* 3 (9). 1-4.
- Güleş, E. (2017). *Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güzeloğlu, B. (2019). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Eş Desteği ve Aile Yaşam Kalitesinin Umutsuzluk ve Stres Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gordon, C. T., and Hinshaw, S. P. (2017). Parenting stress as a mediator between childhood ADHD and early adult female outcomes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46 (4), 588–599.
- Gouveia M. J., Carona C., Canavarro M. C., and Moreira H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7 (3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>.
- Graungaard, A., Andersen, J., and Skov, L. (2011). When resources get sparse: A longitudinal, qualitative study of emotions, coping and resource-creation when parenting a young child with severe disabilities. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*, 15, 115–136
- Greenberg, M. (2016). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of New York Academy of Sciences*, 1094, 139-150. DOI:10.1196/annals.1376.013
- Hallberg, U. (2014). Differences in health and well-being of parents of children with disabilities. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 9 (1), 1. DOI:10.3402/qhw.v9.24343
- Halstead, E., Ekas, N., Hastings, R. and Griffith, G. (2018). Associations between resilience and the well-being of mothers of children with autism spectrum disorder and other 80 developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48 (4), 1108-1121. DOI:10.1007/s10803-017-3447-z.

- Hartley, S. L., Seltzer, M. M., Head, L., and Abbeduto, L. (2012). Psychological well-being in fathers of adolescents and young adults with Down Syndrome, Fragile X syndrome, and autism. *Family Relations*, 61 (2), 327-342.
- Hassall, R., Rose, J., and McDonald, J., (2005). Parenting Stress in Mothers of Children with an Intellectual Disability: the Effects of Parental Cognitions in Relation to Child Characteristics and Family Support. *Journal of Intellectual Disability Research*. 49 (6), 405-418.
- Hassamancıoğlu, U., Akın, A., Yoldaş, C. ve Şahin, S. (2020). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerde, Aile İçi Roller ve Çocuğu Tanıma Becerilerinin Aile Yılmazlığına Etkisinin İncelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31 (3), 1176-1200. DOI:10.33417/tsh.714363
- Hastings, R. P., Kovshoff, H., Ward, N. J., Espinosa, F. D., Brown, T., and Remington, B. (2005). Systems analysis of stress and positive perceptions in mothers and fathers of pre-school children with autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 35, 635-644.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. The Guilford Press.
- Hill, R. (1958). Generic features of families under stress. *Social Casework*, 49, 139–150.
- Hohlfeld, A. S. J., Harty, M., and Engel, M. E. (2018). Parents of children with disabilities: A systematic review of parenting interventions and self-efficacy. *African Journal of Disability*, 7 (1), 1–12.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137–164.
- Hutchison, L., Feder, M., Abar, B., and Winsler, A. (2016). Relations between parenting stress, parenting style, and child executive functioning for children with ADHD or autism. *Journal of Child and Family Studies*, 25 (12), 3644–3656.
- Hussain, A. and Juyal, I. (2007). Stress appraisal and coping strategies among parents of physically challenged children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33 (2), 179-182.
- Irwin, L., Jesmont, C., and Basu, A. (2019). A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of interventions to improve psychological wellbeing in the parents of children with cerebral palsy. *Research in Developmental Disabilities*, 95, 103511.

- Işıksan, V. (2005). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin psiko-sosyal ve sosyoekonomik sorunları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 16 (2), 35-5.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 51-71.
- İnal, A. E. (2022). Özel Gereksinimli Çocuklar ile Tipik gelişim Gösteren Çocukların Ebeveynlerinin Psikolojik Dayanıklılık, Yılmazlık ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 8 (12), 21-45. <https://doi.org/10.51947/yonbil.1088348>
- Kaner, S. (2004). *Engelli Çocuğu olan Anababaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/68118>.
- Kaytez, N., Durualp, E. ve Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 197-214.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82 (6), 1007.
- Köksal, G. ve Kabasakal, Z. (2012). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 71-91.
- Kulbaş, E. (2021). *Olumlu psikoloji temelli çevrimiçi grupta psikolojik danışma programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin psikolojik iyi oluş, öz-şefkat ve umut düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koyuncu, E. (2021). *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Öz-Anlayış Ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kazmi, S. F., Perveen, S., Karamat, S., and Khan, A. M. (2014). Depression and Quality of Life of Parents of Disabled Children, *Annals of Pakistan Institute of Medical Sciences*, 10 (3), 125–127.

- Keng, S. L., Smoski, M. J., and Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Kózka, A. and Przybyła-Basista, H. (2018). Perceived stress, ego-resiliency, and relational resources as predictors of psychological well-being in parents of children with down syndrome. *Health Psychology Report*, 6 (1), 50–59. DOI:10.5114/hpr.2018.71212.
- Kulbaş, E. (2015). *Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Otizmli Çocuğu Olan Annelerin Özyeterlilik ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, S. (1997). *Bilgi verici psikolojik danışmanlık programının zihinsel özürlü çocukların kardeşlerinin özürlü ilgili bilgi düzeylerine ve özürlü kardeşlerine yönelik tutumlarına etkisi*. Ankara: Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, S. (2001). Erken Eğitimin Gelişimsel Geriliği Olan Çocukların Anne-Babalarının Stres ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3 (1), 1-11.
- Krohne, H.W. (2001). Stress and Coping Theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15174.
- Langley, E., Totsika, V., and Hastings, R. P. (2020). Psychological well-being of fathers with and without a child with intellectual disability: a population-based study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 64 (6), 399-413.
- Lee J. (2013) Maternal stress, well-being, and impaired sleep in mothers of children with developmental disabilities: a literature review. *Res Dev Disabil.*, 34 (11), 4255-73. doi: 10.1016/j.ridd.2013.09.008.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. and Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (5), 887-904.

- Liu, Q., Shono, M., and Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26, 100-105.
- Lopez, V., Clifford, T., Minnes, P. and Ouellette-Kuntz, H. (2008). Parental stress and coping in families of children with and without developmental delays. *Journal on Developmental Disabilities*, 14 (2), 99–104.
- Lučić, L. (2020). Parents of children with developmental difficulties and parents of typically developed children: What happens in a year? *Behavioral Sciences*, 10 (1), 1-10. doi: 10.3390/bs10010004.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge, U.K: Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (3), 543–562.
- Lyon, B. L. (2000). Stress, coping, and health: a conceptual overview: In *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Theory and Practice* (Ed VH Rice):2-20. Thousand Oaks, CA, Sage.
- MacBeth, A., and Gumley A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self compassion and psychopathology. *Clin. Psychol. Rev.* 32, 545–52. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003.
- Malkoç, A. ve Yalçın, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 35-43.
- Malhotra, S., Khan, W., and Bhatia, M. S. (2012). Quality of life of parents having children with developmental disabilities. *Delhi Psychiatry Journal*, 15, 171–176.
- Marsh I. C., Chan, S. W, and MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents: a meta-analysis. *Mindfulness* 9 (4), 1011–27.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Arkana/Penguin Books.
- Masi, A., Mendoza Diaz, A., Tully, L., Azim, S. I., Woolfenden, S., Efron, D., and Eapen, V. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the well-being of children with

- neurodevelopmental disabilities and their parents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 57 (5), 631-636.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospect* (pp. 191-194). Hillsdale, NJ: Routledge Taylor & Francis.
- Masten, A. S., Best, K. M., and Garmezy, M. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- Masten, A., and Powell, J. (2007). A Resilience Framework for Research, Policy and Practice. In S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability. Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 1-25). Cambridge: University Cambridge Press.<https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.003>
- McCann D., Bull R., and Winzenberg T. (2012). The daily patterns of time use for parents of children with complex needs: A systematic review. *J. Child. Heal. Care.*,16, 26–52. doi: 10.1177/1367493511420186.
- McCubbin, H. I. and McCubbin, M. A. (1996). Resiliency in families: A conceptual model of family adjustment and adaptation in response to stress and crisis. In H. I. McCubbin, M. A. McCubbin, and A. I. Thompson (Eds), *Family assessment: Resiliency, coping and adaptation–Inventories for research and practice* (pp. 1–64). Madison, WI: University of Wisconsin System.
- McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, A. I., and Futrell, J. A. (Eds.). (1999). The dynamics of resilient families. *Resiliency in families, Vol. 4.* Sage Publications, Inc.
- McConnell, D., Savage, A., Sobsey, D., and Uditsky, B. (2015). Benefitting or finding benefits? The positive impact of having a disabled child. *Disability ve Society*, 30 (1), 29–45. <https://doi.org/10.1080/09687599.2014.984803>
- McConnell, D. and Savage, A. (2015). Stress and Resilience Among Families Caring for Children with Intellectual Disability: Expanding the Research Agenda, *Current Developmental Disorders Reports*, 100-109. DOI:10.1007/s40474-015-0040-z.

- Meadan H., Stoner J. B., and Angell M. E. (2015). Fathers of children with autism: Perceived roles, responsibilities, and support needs. *Early Child. Dev. Care.*, 185:1678–1694. doi: 10.1080/03004430.2015.1019876.
- Mehr, K. E. and Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30 (2), 132-145.
- Menard, S. (1995). *Applied Logistic Regression Analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage; Sage university paper series on quantitative applications in the social sciences.
- Metin, E. N. (2012). Özel gereksinimli çocuğun aileye katılımı. E. N. Metin (Ed.) *Özel Gereksinimli Çocuklar* içinde. Ankara: Maya Akademi.
- Miodrag N., and Hodapp, R. M. (2010). Chronic stress and health among parents of children with intellectual and developmental disabilities. *Curr Opin Psychiatry*, 23 (5), 407-11.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., and Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of selfcompassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24 (8), 2332- 2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>.
- Muris, P., Broek, M, Otgaar, H., Oudenhoven, I. and Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: A face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2411–2421.
- Murphy, N.A., Christian B., Caplin D.A., and Young P.C. (2007). The health of caregivers for children with disabilities: Caregiver perspectives. *Child. Care. Health Dev.* 33:180–187. doi: 10.1111/j.1365-2214.2006.00644.x.
- Nadrowska, N., Blazek, M., Lewandowska-Walter, A. (2017), Family resilience definition of construct and preliminary results of the Polish adaptation of the Family Resilience Assessment Scale (FRAS). *Current Issues in Personality Psychology*, 5 (3), 1-10. DOI:10.5114/cipp.2017.67895.
- Neeraja, P. and Anuradha, K. (2014). Adjustment problems faced by children with learning disabilities impact of special education. *Indian J.Sci. Res*, 5 (1), 77-81.

- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9 (2), 27-37.
- Neff, K. D. and Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Well-Being, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2, 114-119.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., and Rude, S. S. (2006). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S. and Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- Neff, K. D., and McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225–240.
- Neff, K. D., and Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6 (4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Neff, K. D., and Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, and B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer.
- Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention, *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. DOI: 10.1146/annurev-psych-032420-031047.
- Neff, K. D. and Knox, M. (2017). Self-Compassion. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer.

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5 (1), 1-12.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., and Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure, *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Nikmat, A. W., Ahmad, M., Oon, N. L., and Razali, S. (2008). Stress and psychological wellbeing among parents of children with autism spectrum disorder. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 9 (2), 65-72.
- Örs Özdil, S. (2017). *Tekli ve çoklu aracılık modellerinde aracı değişken etkisinin BK, Sobel, Bootstrap yöntemleriyle karşılaştırılması (PISA 2012 matematik okuryazarlığı)*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara : Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı.
- Özbay, P. ve Aydoğan, A. (2013). Aile Yılmazlığı: Bir Engele Rağmen Birlikte Güçlenen Aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7 (31), 129-146.
- Palancı, M. (2018). A Prediction of the Resilience, Subjective Well-Being and Marital Adjustment of the Parents Having Children with Disabilities based on Psycho-Social Competence. *Education and Science*, 43 (193), 217-236.
- Patterson, J. M. (2002), Understanding family resilience. *J Clin Psychol.* 58 (3), 233-46.
- Peer, J. W. and 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. <https://doi.org/10.1111/jppi.12072>.
- Phillips, W. J. and Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health Psychol. Rev.*, 15 (1), 113–39.
- Plant, K. M. and Sanders, M. R. (2007). Predictors of Care-giver Stress in Families of Preschoolaged Children with Developmental Disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*. 51 (2), 109-12.
- Pisula, E. (2007). *Rodzice i rodzeństwo dzieci z zaburzeniami rozwoju [Parents and siblings of children with developmental disorders]*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Rabbas, Q., Emilson, E. K., Fossheim, H., and Tuominen, M. (2015). *The Quest for the Good Life Ancient Philosophers on Happiness*. Oxford Academic.

- Raina, P., O'Donnell, M., Rosenbaum, P., Brehaut, J., Walter, S. D., Russell, D., and Wood, E. (2005). The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *Pediatrics*, 115 (6), 626-636.
- Ranehov L. and Håkansson C. (2018). Mothers' experiences of their work as healthcare assistants for their chronic disabled child. *Scand. J. Occup. Ther*, 8128:1–14. doi: 10.1080/11038128.2018.1483427.
- Ricci, L. A. and Hodapp, R. M. (2003). Fathers of children with Down's syndrome versus other types of intellectual disability: Perceptions, stress and involvement. *Journal of Intellectual Disability Research*, 47, 273–284.
- Robinson, S., Hastings, R. P., Weiss, J. A., Pagavathsing, J., and Lunsy, Y. (2018). Self-compassion and psychological distress in parents of young people and adults with intellectual and developmental disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31 (3), 454-458.
- Roth, S., and Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41 (7), 813–819.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding, *Annals of New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069- 1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. and Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*. 65 (1), 14-23.
- Ryff, C. D. and Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

- Ryff, C. D. and Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. L. M. Keyes, and J. Haidt (Eds.), *Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15-36). Washington DC: APA.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*. 83 (1), 10-28. doi: 10.1159/000353263.
- Saban, F. (2010). *Zihinsel Engelli Kardeşe Sahip Olan ve Olmayan Çocukların Benlik Saygısı ve Kaygı Durumlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Savari, K., Naseri, M., and Savari, Y. (2023). Evaluating the role of perceived stress, social support, and resilience in predicting the quality of life among the parents of disabled children. *International Journal of Disability, Development and Education*, 70 (5), 644-658.
- Say, H. (2020). *Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveyn ile özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seligman, M. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.
- Seligman, M. and Darling, R. B. (1997). *Ordinary families, special children: A systems approach to childhood disability* (2nd Ed.). Guilford Press.
- Seltzer, M. M., Abbeduto, L., Krauss, M. W., Greenberg, J., and Swe, A. (2004). Comparison groups in autism family research: Down syndrome, fragile X syndrome, and schizophrenia. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34, 41-48.
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Butterworths, Boston.
- Sen, E. and Yurtsever, S. (2007). Difficulties experienced by families with disabled children. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 12 (4), 238–252.

- Skok, A., Harvey, D., and Reddihough, D. (2006). Perceived Stress, Perceived Social Support, and Wellbeing Among Mothers of School-aged Children with Cerebral Palsy. *Journal of Intellectual ve Developmental Disability*. 31 (1), 53–57.
- Simplican S. C., Leader G., Kosciulek J., and Leahy, M. (2015). Defining social inclusion of people with intellectual and developmental disabilities: an ecological model of social networks and community participation. *Res Dev Disabil*. 38, 18-29. doi: 10.1016/j.ridd.2014.10.008.
- Sixbey, T. M. (2006). *Family Resilience Assessment Scale (FRAS)*. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t58070-000>
- Shenaar-Golan, V., Wald, N. and Yatzkar, U. (2021). Parenting a Child with Mental Health Problems: the Role of Self-Compassion. *Mindfulness*, 12, 2810-2819. DOI:10.1007/s12671-021-01744-z.
- Shin, N. Y. and Lim, Y. J. (2018). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54 (5), 1-7. doi: 10.1002/ijop.12527.
- Suh, H. and Jeong J. (2021). Association of self-compassion with suicidal thoughts and behaviors and non-suicidal self injury: a meta-analysis. *Front. Psychol.*, 12, 1487. doi: 10.3389/fpsyg.2021.633482.
- Softa Kaçan, H. (2013). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (2), 589 - 600.
- Souza, L. K. and Hutz, C. S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy and demographical aspects. *Paidéia*, 26 (64), 181-188.
- Stranadova I. (2006). Stress and resilience in families of children with specific learning disabilities. *Rev Complut Educ.*, 17, 5-50.
- Sumiati, N. T. (2017). The Influence of Self-Compassion and Coping Strategies to Subjective Well-Being of Parents with Intellectual Disabled Children, *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 153, 156-110.
- Şahin, F. (2022). Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olan Ebeveyn ile Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Olmayan Ebeveynlerin Psikolojik Sağlık ve Yaşam Kalitesi

- Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: T.C. Okan Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). Boston, MA: Pearson
- Takma, Ç. ve Atıl, H. (2006). Bootstrap metodu ve Uygulanışı Üzerine Bir Çalışma 2. Güven Aralıkları, Hipotez Testi ve Regresyon Analizinde Bootstrap Metodu. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 43 (2) : 63-72.
- Takuri, B. S. (2014). Stress and coping mechanism among the parents of intellectual disable children. *Journal of Advanced Academic Research*, 1 (2): 56-6.
- Taunt, H. M. and Hastings, R. P. (2002). Positive impact of children with developmental disabilities on their families: A preliminary study. *Education ve Training in Mental Retardation ve Developmental Disabilities*, 37 (4), 410–420.
- Tekinarslan, F. G ve Sevi Tok, E. S. (2023). Engelli Çocuğu Olan Annelerde Öz-Şefkat, Sosyal Destek ve Psikolojik Dayanıklılığın Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *AYNA*, 10 (1), 148–167. DOI: 10.31682/ayna.1145256
- Telef, B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3), 374-384. DOI:10.13140/RG.2.1.2414.4480.
- Thwala S., Ntinda K., and Hlanze B. (2015). Lived Experiences of Parents' of Children with Disabilities in Swaziland, *Journal of Education and Training Studies*, 3 (4), 206-215. DOI:10.11114/jets.v3i4.902.
- Tien, L. P., Atiqah, N., Vytialingam, N., Rashid, M. A., Kabir, M. S., Farzana, Y., and Nazmul, M. H. M. (2022). Stress and Quality of Life Among Fathers of Special Needs Children in Klang Valley. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 1010-1018. DOI: 10.47750/pnr.2022.13.S06.135
- Togay, A. ve Güçray S. S., (2018). Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Aileleri ve Psikolojik Danışma: Bir Derleme Çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15 (1), 43-62. DOI:10.26650/hayef.2018.15.1.0005.
- Tolstoy, L. (2023). *Anna Karanina*. T. İş Bankası Kültür Yayınları. İstanbul.
- Tomeny, T. S. (2017). Parenting stress as an indirect pathway to mental health concerns among mothers of children with autism spectrum disorder. *Autism*, 21:907–911. doi: 10.1177/1362361316655322.

- Torbet, S., Proove, M. and Roberts, R. M. (2019). Self-Compassion: a Protective Factor for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *Mindfulness*, 10, 2492-2506. DOI:10.1007/s12671-019-01224-5.
- Tugade, M. M., and Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86 (2), 320.
- Turan, N. (2017). *Otistik Çocuğa Sahip Ailelerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelemesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Tümlü, C. ve Çapan, B. (2017). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Duygusal Sağırık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 493-518. DOI:10.23863/kalem.2019.112.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y. ve Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7, 42-47.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., and Lens, W. (2010). Detaching reasons from aims: Fair play and well-being in soccer as a function of pursuing performance-approach goals for autonomous or controlling reasons. *Journal of Sport ve Exercise Psychology*, 32, 217–242.
- Vansteenkiste, M. and Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23 (3), 263–280.
- Vural Yüzbaşı, D. (2019). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin İyi Oluşlarının Başa Çıkma Tarzları, Aile Gereksinimleri ve Sosyal Destek Değişkenleriyle Modellenmesi, *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 107-134.
- Wallace, B. A., Shapiro S.L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *Am Psychol*. 61 (7), 690-701.

- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35, 261–281.
- Walsh, F. (1998). *The Guilford family therapy series. Strengthening family resilience*. Guilford Press.
- Walsh, F. (2003). *Strengthening Family Resilience* (2nd ed.) New York: Guilford Press, 262-263.
- Walsh, F. (2007). Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience, *Family Process*, 46, (2), 207-227. Wald J., Taylor, S., Asmundson, G., Jang, K., and Stapleton, J., (2006). *Literature review of concepts: psychological resiliency*. Toronto (ON): Defence RveD Canada.
- Wang, P., Michaels, C. A. and Day, M. S. (2011). Stresses and coping strategies of Chinese families with children with autism and other developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41 (6), 783-795.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 678–691.
- Weiser, E. (2014). *An introductory psychology textbook chapter covering stress and health. Stress, Lifestyle, and Health*. (In book psychology). OpenStax College
- Weiss J. M. (2002). *Hardiness and Social Support as Predictors of Stress in Mothers of Typical Children, Children with Autism, and Children with Mental Retardation*. SAGE Publications and The National Autistic Society. 6 (1), 115–13.
- Wong, C. C. Y., Mak, W. W. S. and Liao, K. Y. H. (2016). Self-Compassion: a Potential Buffer Against Affiliate Stigma Experienced by Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. *Mindfulness* 7, 1385-1395.
- Willis, H. N. (2006). *An alternate theoretical resilience model for autism spectrum disorders*. ProQuest Dissertations Publishing: Spalding University.
- Yavuz, M. ve Gümüşkaya, Ö. (2021). Otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynlerinin yaşam doyumu ve aile yılmazlık düzeylerinin incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22 (4), 799-825.
- Yıldırım, F. ve Z. Conk. (2005). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Anne/Babaların Stresle Başa Çıkma Tarzlarına ve Depresyon Düzeylerine Planlı Eğitimin Etkisi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. (9) 2, 1-10.

- Yıldırım, F. B. ve Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz-şefkat ve akademik özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18 (2), 676-701.
- Yıldız, M. C. ve Cenkseven Önder, F. (2021). Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Annelerde Bütünlük Duygusu ve Psikolojik İyi Oluş: İyimserliğin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (3), 462-484.
- Xu, Y. (2010). *Research on resilience of parents of special children*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. East China Normal University.
- Zablotsky, B., Bradshaw C. P., and Stuart E. A. (2013). The association between mental health, stress, and coping supports in mothers of children with autism spectrum disorders. *J Autism Dev Disord.*, 43 (6), 1380-93.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., and Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Appl Psychol Health Well Being*, 7 (3), 340-64. DOI:10.1111/aphw.12051.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20 (1), 20-36. DOI:10.12984/egeefd.481963.

EKLER

EK-1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

EK-2. Algılanan Stres Ölçeği Kullanım İzni

EK-3. Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği Kullanım İzni

EK-4. Öz-şefkat Ölçeği Kullanım İzni

EK-5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeleri

EK-6. Algılanan Stres Ölçeği Örnek Maddeleri

EK-7. Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği Örnek Maddeleri

EK-8. Öz-şefkat Ölçeği Örnek Maddeleri

EK-9. Gönüllü Katılım Formu

EK-10. Kişisel Bilgi Formu

EK-11. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Ölçek Kullanım İzni ➤

Gelen Kutusu



hasan ayvali 17.03.2021

Hocam merhabalar, Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve



Bulent Baki Telef 17.03.2021

Alıcılar: ben ✓



Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

17 Mar 2021 Çar 13:05 tarihinde hasan ayvali
<...> sunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)



Psikolojik İyi...enirliği.doc



08:38

ölçek kullanım izni

Gelen Kutusu



hasan ayvali 17.03.2021

Hocam merhabalar, Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve



MEHMET ESKİ 19.03.2021

Alıcılar: ben ✓



Kullanabilirsiniz başarılar

17 Mar 2021 Çar 12:59 tarihinde hasan ayvali
yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

GİZLİLİK NOTU: Bu mesaj ve ekleri yalnızca gönderildiği kişi(lere) özeldir ve gizlidir. Mesaj sizin adınıza değilse, içeriğini ve varsa ekindeki dosyaları kimseye göndermeyiniz ya da kopyalamayınız. Bu mesajın herhangi bir şekilde açıklanması, kullanılması, kopyalanması, yayılması veya mesaj içeriği ile ilgili olarak herhangi bir işlem yapılması kesinlikle yasaktır. Böyle bir durumda lütfen göndereni uyarıp, mesajı siliniz. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi bu mesajın içeriği ve ekleri ile ilgili olarak hiçbir hukuksal sorumluluğu kabul etmez.

08:38

scale usage permission ➤



Gelen Kutusu



hasan ayvali 17.03.2021

Dear Dr. Sixbey, My name is Hasan Ayvali. I am a Ph.D candidate at the department of



Sixbey, Meggen B 17.03.2021

Alicılar: ben ✓



Hi Hasan,

Thank you for your interest in using the scale for your research. The scale may have already been translated into Turkish as it has been used around the country. So you may wish to search that out first. However, please use this email as permission to use the scale and translate as needed. I only request that researchers send me their study upon completion.

Best in your research,

Meggen

Meggen Tucker Sixbey, Ph.D., LMHC, LMFT

Associate Director & Clinical Associate Professor

08:38

Ölçek Kullanım İzni ➤

Gelen Kutusu



hasan ayvali 17.03.2021

Hocam merhabalar, Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve



Alıcılar: ben ✓

17.03.2021



Hasan merhaba, **ölçek** ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. M. Engin Deniz

Yıldız Technical University
Faculty of Education, Dean

Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dekanı

-----hasan ayvali:

> yazdı: -----

Kime: €

Kimden: hasan ayvali <...>

Tarih: 17.03.2021 13:01

Konu: **Ölçek Kullanım İzni**

EK-5 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıdaki ifadelere katılma derecenizi 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı **sayıyla yazarak** belirtiniz.

2	3	4	5	6	7
	Biraz		Biraz		Kesinlikle
Katılmıyorum	katılmıyorum	Kararsızım	katılıyorum	Katılıyorum	katılıyorum

Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum

Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir

Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim

Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum

EK-6 Algılanan Stres Ölçeği Örnek Maddeleri

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Geçen ay, yaşamınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

EK-7 Aile Yılmazlığı Değerlendirme Ölçeği Örnek Maddeleri

	Kesinlikl e Katılmıy orum	Katılmıy or um	Katılıyor or um	Kesinli kle Katılıyo rum
Aile özelliklerimiz beklenmedik durumlarla başa çıkabilecek kadar esnektir	(1)	(2)	(3)	(4)
Problemler ortaya çıktığı zaman birbirimizle uzlaşabiliriz	(1)	(2)	(3)	(4)
Ailemizdeki bireylerin konuşmaları sırasında ne demek istediklerini anlayabiliriz	(1)	(2)	(3)	(4)
Problemlerin beklenmedik bir anda ortaya çıktığını kabul ederiz	(1)	(2)	(3)	(4)
Ailemizdeki bireylerle nasıl iletişim kuracağımızı konuşabiliriz	(1)	(2)	(3)	(4)
Güçlülüklerle başedebilir ve bir anlaşmaya varabiliriz	(1)	(2)	(3)	(4)
Alacağımız kararlar hakkında birbirimize danışırız	(1)	(2)	(3)	(4)
Aile olarak yeni çözüm yolları bulmaya açığızdır	(1)	(2)	(3)	(4)
Aile üyeleri tarafından anlaşıldığımızı düşünürüz	(1)	(2)	(3)	(4)
Ailemiz içinde birbirimizle olan iletişimimizde ne kastettiğimizi biliriz	(1)	(2)	(3)	(4)
Problemlerimizle başa çıkabileceğimize inanırız	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-8 Öz-şefkat Ölçeği Örnek Maddeleri

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?	Hemen Hemen	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-9 Gönüllü Katılım Formu

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, “Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Algılanan Stres İle Psikolojik iyi Oluşları Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılık Rolü” başlıklı bir araştırma çalışması olup, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin algılanan stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığının ve öz-şefkatin çoklu aracı rolünü inceleme amacını taşımaktadır. Çalışma, Prof. Dr. Baki DUY danışmanlığında, doktora öğrencisi Hasan AYVALI tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin algılanan stres ile psikolojik iyi oluşları arasında aile yılmazlığının ve öz-şefkatin çoklu aracı rolü ortaya konacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, ölçekler uygulayarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsmınızı yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler itina ile korunacak ve araştırma bitiminde beş yıl süreyle arşivlenerek sonrasında imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı bölümünden Hasan AYVALI’ya yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Hasan AYVALI

Bu çalışmaya tamamen kendi

rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

İmza:

Tarih:

EK-10 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİLER

- Yaşınız:
- Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
- Eğitim Durumunuz:
İlkokul () Orta okul () Lise () Üniversite () Lisans üstü ()
- Çocuğunuzun yaşı:
- Çocuğunuza konulan tanı: Down Sendromu () Otizm Spektrum Bozukluğu ()
Zihin Engelli ()
- Kaç çocuğunuz var? (1) (2) (3) (4)
(5 ve üzeri)
- Kaç senedir evlisiniz?
- Çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()
- Down sendromlu, Otizmlili veya Zihin engelli çocuğunuzun cinsiyeti: Erkek ()
Kız ()

Ailenizin toplam aylık geliri nedir? 0 – 4252 tl () 4253 tl - 8506 tl () 8507 tl ve üzeri ()

EK-11 Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Evrak Kayıt Tarihi: 15.04.2021 Protokol No: 60784

Tarih: 27.04.2021



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Doktora Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Aile Yılmazlığı ve Öz-Şefkatin Çoklu Aracılık Rolü
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Prof. Dr. Baki DUY
TEZ YAZARI:	Hasan AYVALI
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
Prof. Dr. Saim ÖNCE (Başkan-İkt. ve İdari Bil. Fak.)	
Prof. Dr. Nispet GÜRÜBAZAK (Açıköğretim Fak.)	Prof. Dr. Fatime GÜNEŞ (Edebiyat Fak.)
KATILMADI Prof. Hayri ESMER (Güzel Sanatlar Fak.)	Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
Prof. Dr. Handan DEYİCİ (Eğitim Fak.)	Dr. Oktay Cem ADIGÜZEL (Eğitim Fak.)

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Hasan Ayvalı
Yabancı Dil : İngilizce, İyi Derecede, YDS 95

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

Lisans : Ankara Üniversitesi 1999-2004 Siyasal Bilgiler Fakültesi Maliye Bölümü

Lisans : Anadolu Üniversitesi 2011-2015 Açıköğretim Fakültesi Sosyoloji Bölümü

Ön Lisans : Anadolu Üniversitesi 2015-2017 Açıköğretim Fakültesi Sosyal Hizmetler Bölümü

Lisans : Anadolu Üniversitesi 2019-2021 Açıköğretim Fakültesi Sosyal Hizmetler Bölümü

Mesleki Geçmişi:

2005-2009 Balıkesir Üniversitesi Bandırma İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Maliye Bölümü Araştırma Görevlisi

Yayınları ve/veya Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

Ayvalı, H. ve Duy, B. , Sosyal Görünüm Kaygısının Yordayıcıları Olarak Yalnızlık, Narsisizm, Özçekim Davranışı ve Sosyal Medya Kullanımı, 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 24-27 Ekim 2019, Antalya.