



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÖZEL GEREKSİNİMLİ EBEVEYNİ OLAN BİREYLERİN
YAŞAM DOYUMU, STRES VE MERHAMET
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE GÖRÜŞLERİ
DOĞRULTUSUNDA İNCELENMESİ
(KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI)

Fatih KANCINAR

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

Van, 2022

ÖZEL GEREKSİNİMLİ EBEVEYNİ OLAN BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU, STRES VE MERHAMET
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE GÖRÜŞLERİ DOĞRULTUSUNDA İNCELENMESİ

Fatih KANCINAR

2022



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÖZEL GEREKSİNİMLİ EBEVEYNİ OLAN BİREYLERİN YAŞAM DOYUMU,
STRES VE MERHAMET DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ VE GÖRÜŞLERİ
DOĞRULTUSUNDA İNCELENMESİ (KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI)

DETERMINATION OF LIFE SATISFACTION, STRESS AND COMPASSION
LEVELS OF INDIVIDUALS WITH SPECIAL NEEDS PARENTS AND
INVESTIGATION IN ACCORDANCE WITH THEIR OPINIONS (MIXED
METHODS RESEARCH)

Fatih KANCINAR

Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2022

ONAY SAYFASI

Fatih KANCINAR tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK danışmanlığında hazırlanan “Özel Gereksinimli Ebeveyni Olan Bireylerin Yaşam Doyumu, Stres ve Merhamet Düzeylerinin Belirlenmesi ve Görüşleri Doğrultusunda İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 13/05/2022 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 10/05/2022 tarihli ve 2022/21-3 sayılı kararı ile Prof. Dr. Fuat TANHAN Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK ve Dr. Öğr. Üyesi Yunus HASTUNÇ Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN
Enstitü Müdürü

Öz

Sosyal bir varlık olan insanın ilk eğitim aldığı yerin aile, ilk model aldığı kişilerin ebeveynleri olduğu gerçeğine bakıldığında; anne ve babanın içinde bulundukları sosyal, duyuşsal, bedensel, bilişsel durumun çocuklarının duyuşsal, bilişsel, sosyal ve diğer gelişim alanlarını ne derece de etkileyebileceği hakkında önemi görülebilir. Bu çalışmada özel gereksinimleri olan ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumları, algılanan stresleri ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişki analiz edilerek, bu durumlarının kendi görüşleri doğrultusunda incelenmesi amaçlanarak, karma araştırma desenlerinden açıklayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Erzurum il sınırları içerisinde ikamet eden 300 özel gereksinimli ebeveyne sahip bireye YDÖ-ASÖ-MÖ uygulanarak ve aynı katılımcılar içerisinde rastgele seçilen 50 bireyle yarı yapılandırılmış görüşme formu kapsamında çalışmanın verileri toplanmıştır. Toplanan nicel veriler, düzenlenerek SPSS İstatistik Programı aracılığıyla analizleri (t-testi, ANOVA varyans analizi, Post-hoc Analizi, Korelasyon analizi) yapılmıştır. Nitel veriler ise nicel veri sonuçlarına göre hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla, uzman görüşü ve katılımcılar tarafından anlaşılabilirlik onayı alındıktan sonra toplanmaya başlanmış olup elde edilen verilerin tema ve alt temaları görüşler doğrultusunda oluşturulmuştur. Çalışmanın nicel bulguları arasında yaşam doyum, stres ve merhamet arasında korelasyonel olarak negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Nicel ve nitel bulgular bir arada tartışılmış olup, elde edilen bulguların birbirlerini destekleyip desteklemedikleri açıklanarak ilgili literatürle tartışılmıştır. Çalışmanın sonunda özel gereksinimli ebeveyne sahip bireyler hakkında yapılan çalışmaların az olması sebep gösterilerek konu hakkında çalışmaların yapılması gibi önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: özel gereksinim, yaşam doyumu, merhamet, algılanan stres, ebeveyn.

Abstract

The first model, from a social family, to the fact that it should be considered; Intense moments within the mother and father, such as to what extent he will plan his emotional, completion, completion and other developments from tasting, while visiting. In this study, an explanatory sequential design, one of the mixed research designs, was used to analyze the relationship between life satisfaction, perceived stress and compassion levels of individuals with parents with special needs, and to examine these situations in line with their own views. By applying YDÖ-ASÖ-MÖ to 292 individuals with parents with special needs residing in Erzurum province and the same participants. The data of the study were collected within the scope of semi-structured interview form with 50 randomly selected individuals. The collected quantitative data were arranged and analyzed (t-test, ANOVA analysis of variance, Post-hoc Analysis, Correlation analysis) using the SPSS Statistical Program. Qualitative data, on the other hand, started to be collected through the semi-structured interview form prepared according to the quantitative data results, after the expert opinion and the consent of the participants for intelligibility were obtained, and the themes and sub-themes of the obtained data were formed in line with the opinions. Among the quantitative findings of the study, negative correlations were found between life satisfaction, stress and compassion. Quantitative and qualitative findings were discussed separately, and it was also explained whether the findings obtained as a mixture supported each other under a single heading. At the end of the study, suggestions were made, such as conducting studies on the subject, due to the lack of studies on individuals with special needs parents.

Keywords: special needs, life satisfaction, compassion, perceived stress, parent.

Teşekkür

“Özel Gereksinimli Ebeveyne Sahip Bireylerin Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Düzeylerinin Belirlenmesi ve Görüşleri Doğrultusunda İncelenmesi (Karma Yöntem Araştırması)” adlı çalışmada özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin birbiriyle ve demografik değişkenlerle olan ilişkisinin ve bu durumlarının kendi görüşleri doğrultusunda değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmamda danışmanım olarak süreç boyunca desteklerini, bilgi ve tecrübelerini benden esirgemeyerek yoluma ışık tutan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK’ a; tez sürecimdeki değerli destekleri ve aydın fikirleri için Sayın Doç. Dr. Serkan YILDIRIM’ a; süreçte tüm soru ve sorunlarımıza en kısa sürede çözüm önerileri geliştiren Sayın Prof. Dr. Fuat TANHAN’ a, Sayın Servet CAN’ a, Sayın Cesim ALADAĞ’ a ve diğer enstitü personellerine; eğitim hayatımda attığım her adımda yanımda olan Sevgili Eşim Herdem KANCINAR’ a ve çocuklarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	vi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	vii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	6
Araştırma Problemi	7
Sayıltılar	8
Sınırlılıklar	9
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	10
Özel Gereksinim.....	10
Yaşam Doyumu.....	12
Stres.....	16
Merhamet.....	25
İlgili Araştırmalar	29
Bölüm 3 Yöntem.....	34
Araştırma Modeli.....	34
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	36
Veri Toplama Araçları	37
Veri Toplama Süreci.....	39
Verilerin Analizi	39
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	42
Nicel Boyut.....	43
Nitel Boyut.....	53

Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması	76
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	78
Yaşam Doyumuna İlişkin Bulguların Tartışılması	78
Algılanan Stres Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması	81
Merhamet Düzeyine İlişkin Bulguların Tartışılması	83
Öneriler	86
Kaynaklar	87
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	107
EK-B: Etik Beyanı	108
EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	109
EK-Ç: Yaşam Doyum Ölçeği	108
EK-D: Algılanan Stres Ölçeği	108
EK-E: Merhamet Ölçeği	108
EK-F: Görüşme Formu	108
EK-G: Kişisel Bilgi Formu	108

Tablolar Dizini

Tablo 1 Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Kavramlarının Ortalama Puanları, Standart Sapmaları ve Güvenirlik Katsayıları.....	39
Tablo 2 Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri	42
Tablo 3 Cinsiyet Değişkenine İlişkin T-Testi	43
Tablo 4 Medeni Hal Değişkenine İlişkin t-testi	44
Tablo 5 Gelir Gruplarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu	45
Tablo 6 Meslek Gruplarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu	46
Tablo 7 Babanın Eğitim Durumlarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu	47
Tablo 8 Annenin Eğitim Durumlarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu	48
Tablo 9 Ebeveynin Özel gereksinim Alanına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu	50
Tablo 10 Ebeveynin Özel gereksinim Düzeyine göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu	52
Tablo 11 Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu	53
Tablo 12 Özel Gereksinimli Ebeveyni Olan Bireylerin Görüşlerine Göre Bu Durumun Yaşam Doyumuna Etkileri	54
Tablo 13 Özel Gereksinimli Ebeveyni Olan Bireylerin Görüşlerine Göre Bu Durumun Algılanan Stres Üzerindeki Etkileri	60
Tablo 14 Özel Gereksinimli Ebeveyni Olan Bireylerin Görüşlerine Göre Bu Durumun Merhamete Olan Etkileri	72

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

MÖ: Merhamet Ölçeği

TDK: Tük Dil Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği



Bölüm 1

Giriş

İnsan, sosyal bir varlık olarak toplum içerisinde varlığını sürdürür. İlk sosyal çevresini de toplumun en küçük yapı birimi olan ailesi oluşturur. Aile, çocuğun ilk sosyal öğrenme alanı, ilk gözlem alanı, ilk rol modellerini gördüğü, hayat hikayesinin başladığı, kişilik ve karakteri üzerinde büyük etkiler oluşturabilecek potansiyele sahip yerdir (Ağdemir, 1991). Aileler, bulundukları toplumun kültürünü, yaşayışını ve kurallarını kendi yapısında bulunduran ve aile fertlerinin de toplumsal yapı içerisindeki rollerini üstlenmelerine yardımcı olan eğitim ve birliktelik alanlarıdır. Ebeveynler, çocuklarını yaşatmak için ihtiyaçlarını gidermeye (yeme-içme, sevmeye, koruma) ve hayata hazırlamaya çaba gösterirler. Ebeveynler bu süreç içerisinde çocuklarının ihtiyaçlarından dolayı harekete geçip ve doyumlarından dolayı mutlu olurlarken, çocukları da ebeveynlerinin çaba ve mutluluklarından etkilenirler. Fakat ebeveynin özel gereksinimli olması çocuklarıyla etkileşiminde farklı durumlar ortaya çıkarabilmektedir. Ebeveyni özel gereksinimli olan bireyler, ebeveyni normal olan bireylere göre kendilerini daha dezavantajlı bir durumun içerisinde bulabilirler. Bu durum küçük yaşta bazı sorumlulukları üstlenmek zorunda kalmayı, toplumsal duyarlılık seviyesine bağlı olarak ebeveyninin özel gereksinim durumunun olumsuz etiketine maruz kalmayı getirebilmektedirler. Yapılan literatür taramalarında özel gereksinimli ebeveynlere sahip bireylerin yaşam doyumu, stresi ve merhameti üzerine yapılan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada; durumları gözden kaçan, dolaylı olarak etkilenen, yaşadıkları sorunları araştırılmaya değer görülmemiş ya da araştırılmamış özel gereksinimli ebeveynlere sahip bireyler üzerine detaylı bir araştırma yapılarak kapsamlı bir sonuç ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Problem Durumu

Ailenin toplum içerisindeki yeri, aile fertlerinin toplum içerisindeki yerlerini de etkiler. Aile fertlerinin, toplumun normlarına uyup uymaması, ailenin ekonomik durumu, aile fertlerinin topluma adapte olup olmaması, eğitim durumları, kişilik özellikleri gibi etkenlerin, ailenin toplum içerisindeki

konumunun belirlenmesinde etkili olduğu bildirilmektedir (Şahin & Özbey, 2007). Aile içerisinde çocukları üzerinde ilk etki oluşturanlar ebeveynlerdir. Ebeveynler, çocuklarını yaşatmak için ihtiyaçlarını gidermeye (yeme-içme, sevmeye, koruma) ve hayata hazırlamaya çaba gösterirler. Ebeveynler bu süreç içerisinde çocuklarının ihtiyaçlarından dolayı harekete geçip ve doyumlarından dolayı mutlu olurlarken çocukları da ebeveynlerinin çaba ve mutluluklarından etkilenir. Her çocuk bir diğer çocuktan gelişimsel açıdan farklılık gösterebilir. Bu durum bireysel farklılıkların da temelini oluşturur ve her bireyin özel olduğu sonucuna vardır.

Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre her bireyin fizyolojik olarak; yemek, su, uyku gibi, güvenlik gereksinimi olarak; sağlık, mülkiyet güvenliği, iş güvenliği gibi, sevgi-ait olma gereksinimi olarak; aile, arkadaşlık, cinsel mahremiyet gibi, saygınlık gereksinimi olarak; özgüven, özsaygı, başkalarına saygı duyma, saygı duyulma gibi ve son olarak kendini gerçekleştirme gereksinimi; erdemli olma, yaratıcı olma, problem çözebilme gibi ihtiyaçları bulunmaktadır (Maslow & Lewis, 1987). Havighurst (1980) tarafından tanımlanan gelişimsel görev, bireyin yaşamının belirli bir döneminde ortaya çıkan, başarılı bir şekilde atlatılması bir sonraki görevlerde mutluluğa ve başarıya yol açarken, başarısızlık; bireyde mutsuzluğa ve onaylanmamaya sebep olan bir görevdir. Ebeveynliği düşünen ya da ebeveyn olan özel gereksinimli birey için önemi olan genç ve orta yetişkin grubun zihinsel görevlerini geliştirmek için oluşması gereken durumlar; benlik kavramı kabulü ve beden imajı, bir iş veya mesleğe yerleşmek, bir ev ve ekonomik bağımsızlık, sevgiyi sorumlu bir şekilde ifade etmeyi öğrenmek, evlilik yoluyla ya da yakın bir arkadaşla yakınlık kurmak ve samimi dostluklar geliştirmek, ebeveyn olmaya karar vermek, rahat bir ev ortamı sağlamak, aile bağlantıları sağlamak, duygusal güvenliğin sağlanması ve ev işlerini paylaşmak sayılabilir (Hanna & Edwards, 1988).

Erikson' un kişilik gelişimi teorisi, tahmin edilebilir, yaşa bağlı aşamaları tanımlar (Burger, 2006). Erken yetişkinlik döneminde ortaya çıkan altıncı aşamanın görevi, bir yakınlık duygusu geliştirmektir. Özel gereksinimli birey için olduğu kadar sağlıklı bir insan içinde yakınlık bir aşk ilişkisi ile kurulur. Buna

bağlı olarak özel gereksinimi olsun ya da olmasın her bireyin sevmek, sevilme, ait olma ihtiyaçlarının olduğu düşünülürken, herhangi bir nedene bağlı olarak özel gereksinimli olan bireylerden bazıları zaman içerisinde sevmek, sevilme, ait olma ihtiyaçlarını gidermek için evlenip çocuk sahibi olmaktadır. Bazı özel gereksinimi olmayan bireyler de evlenip çocuk sahibi olduktan sonra özel gereksinimli olabilmektedirler.

Ülkemizdeki özel gereksinimli bireylerin evlilik oranlarına ilişkin yapılan bilimsel çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak birçok özel gereksinimli bireyin doğuştan, evlilik öncesi ya da evlilik sonrası özel gereksinimli olup, çocuk sahibi oldukları bilinmektedir.

Ebeveyn olduktan sonra özel gereksinimli olan ebeveyn ve normal gelişim gösteren çocukları öncelikle ele alınacak olunursa; kendinde yeni bir durumla karşılaşacak olan ebeveyn, bu duruma alışana kadar zihinsel ve bedensel olarak zorluklar yaşayabilmektedir. Bu geçiş süreci ebeveynde stres kaynağı oluşturabilmektedir. Önceki yaşamında yapabileceği birçok aktiviteyi belki de yeni yaşamında yapamayacak veya yapmada zorlanabilecektir. Önceki sorumlulukları ile yeni sorumlulukları arasında farklar oluşarak, sorumluluklarından dolayı oluşturduğu statü gücünü kısmen yitirebilecektir. Yanı sıra çevrenin özel gereksinimli bireye bakışı, sosyal destek düzeyinin yeterli olup olmaması, ebeveynlik sorumluluklarını üstlenemeyebilmesinin yarattığı baskı, yaşanan çevrenin fiziki yapısının kendinde bulunan gereksinime uygun olup olmamasına bağlı duyarlılık seviyesi gibi birçok değişkenden ruhsal ve bedensel yönlerden etkilenmeler yaşayabilmektedir. Bu durumda olan ebeveynlerin çocuklarında ebeveyninin durumunda meydana gelen bu değişiklik, ebeveyninin özel gereksinim düzeyine bağlı olarak çeşitli sorumlulukları üstlenmesini gerektirebilmektedir. Yeni sorumlulukları kabullenme sürecinde çocuk strese girebilme, yeni durumu kabule zorluk yaşayabilmektedir. Bu durumdan yaşamdan alınan doyum da etkilenebilmektedir. Ebeveynde oluşan yeni bu özel gereksinimlilik durumunun çocukta oluşturacağı etkinin baştaki hali ile, durumun kabullenildiği zamanın etkisinin aynı olmayacağı düşünülmektedir. Durum kabullenildikten sonra özel gereksinimli ebeveyne sahip çocukta duyarlılık

düzeyinin artması, karşılaşılan sorunlara karşı daha esnek yaklaşma ve bakış açısında pozitif yönlü farklılaşma beklenmektedir.

Aile üyeleri normalde birden fazla görevi üstlenebilir ve bazen de geçici olarak rol değişiklikleri yapabilirler. Bu durum özel gereksinimli bireyin olduğu ailelerde zorunlu olarak gerçekleşebilir. Ebeveynin özel gereksinim alanı, düzeyi ve durumunu kabul derecesi rolünün gerektirdiği sorumlulukları yerine getirebilip getirememesinde etkilidir. Özel gereksinimi olan ebeveynler yeteneklerine ve güçlü yönlerine odaklanırlarsa, ebeveynlik rollerinde daha başarılı olabilecekleri ifade edilmektedir (Hanna & Edwards, 1988). Brillhart (1988) tarafından yapılan araştırma; engellilik bilgisinin ve algılanan fiziksel gerçekliğin (gerçekçi benlik imajı) kendini kabulün yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Özel gereksinimli ebeveyn ve normal çocukla olan temaslar danışmanlık, öğretim ve araştırma için genişletilmiş fırsatlara izin veren olumlu, sağlıklı yaşam odaklı deneyimler olmalıdır.

Özel gereksinimi olan bireylerin yaşadıkları güçlükler, sağlık problemleri, gereksinim düzeyine göre bağımlı olabilmeleri, gelecek yaşantılarına ilişkin endişeleri, ekonomik sorunlar(Güzeloğlu, 2019), duygusal , bedensel, fiziksel yüklenme durumları (Güneysucu, 2010; Özbay & Aydoğan, 2013) olarak sıralanabilir. Özel gereksinimli bireylerin özel gereksinimi olmayan bireylere nazaran topluma uyum sürecinde daha özel bakım, beslenme ve eğitiminden dolayı fazla ekonomik gider oluşmaktadır. Gerekli maddi imkâna sahip olmayan aileler bu süreci daha ağır hissetmektedir (Ersoy & Çürük, 2009; Kaytez vd., 2015). Özel gereksinimi olan bireylere toplumun farkındalığına bağlı olarak bireylerin geliştirdiği tutumu ya da bakışları özel gereksinimi olan bireyin kötü hissederek özgüveninin azalmasına stresli hale gelmesine sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca özel gereksinimli bireylerin toplumun bir parçası olarak görülmemesi, onlara göre sosyal mekanların ayarlanmaması, bulundukları ortamda gerçekleştirmek istedikleri eylemleri yaparken engellerle karşılaşmaları, karşılaştıkları en sık problemler arasında sayılabilir. Yine toplumun özel gereksinimli bireyler hakkında bilgi sahibi olmaması, rahatsız edici bakışlara maruz kalmalarına ya da gerçekleştirebilecekleri bir iş konusunda yetersiz olarak görülmelerine sebep olabilmektedir.

Alan yazına bakıldığında özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadığı problemlerin sıkça incelendiği görülmekte olup, özel gereksinimli ebeveyne sahip normal gelişim gösteren bireyler ile ilgili yapılan araştırmaların sayıca az olduğu görülmektedir. Her bireyin geçmişte çocuk olduğu ve ailenin yaşamış olduğu problemlerin çocuğunun üzerinde de olumsuz etki yarattığı bilindiğinden literatürdeki bu çalışmalarda elde edilen sonuçlara bakmanın faydalı olacağı düşünülmektedir. Kaya ve Yöndem (2020) e göre; gelişimi normal olan çocuklar büyüdükçe bağımsızlaşabilmektelerken, bazı özel gereksinimli çocuklar büyüdükçe bakımları ve ihtiyaçları için daha fazla bağımlı olma, ebeveynlerin de bu sırada yaşlarının artması ve harcayabilecekleri enerji miktarında azalma durumu sebebiyle, ebeveynlerin çalışma ve yaşam durumlarında değişikliğe gitmeleri durumu ortaya çıkabilmektedir ve bu durum da ebeveynlerin kötü hissetmelerine neden oluşturmaktadır. Ebeveynlerin, çocuğunun özel gereksinimiyle ilgili bilgi sahibi olmamaları, ebeveynlerin rol çatışmaları yaşayabilmelerine sebep olabilmektedir. Bu durum eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerini zedeleyebilmektedir (Özokçu & Canpolat, 2013). Özel gereksinimli çocuğunun ihtiyaçlarını karşılarken harcadıkları zamandan dolayı kendilerine zaman ayıramayan ebeveynler sosyal aktivitelere katılamayabilmekte ve bu durumda, ebeveynlerin toplumla olan bağlarında zayıflık oluşturmaktadır. Sosyal çevreyle etkileşimin azalması ebeveynlerde olumsuz etkiye yol açabilmektedir (Sivrikaya & Tekinarslan, 2013). Bu durum ebeveynlerin ve ailenin sosyal gelişiminin çocuğun gelişimiyle paralel olarak yavaşlamasına sebep olabilmektedir (Sarı, 2007). Özel gereksinimli bireyin aileye katılmasıyla ebeveynlerin geçmişteki yaşantılarını artık değişmesi gerekliliği ebeveynlerde olumsuz duygular oluşturmaktadır (Karaman, 2018; Özşenol vd., 2003). Ebeveynlerin çocuklarının özel gereksinimine ilişkin bilgi sahibi olmamaları, çocuklarına gerekli desteği sağlayamadıklarını düşünmelerine sebebiyet oluşturacağından ebeveynlerde olumsuz duygular oluşmasına neden olabilmektedir (Çetingöz vd., 2018). Bireyin özel gereksinim düzeyi ne olursa olsun aile düzeninde farklılaşmalara ve aile fertlerinde psikolojik ve sosyal anormalliklere yol açarak ailenin sağlıklı bir yapıya dönüşmesine sebep olabilmektedir. Yaşanabilecek bu durum ebeveynlerde suçluluk duygusu oluşturmaktadır ve düşük benlik saygısının oluşmasına

sebebe olabilmektedir. Bunun yanı sıra özel gereksinimli aile ferdinin gereksinimlerini karşılamada harcanacak vakit, sarf edilecek bedensel efor ve oluşacak ekonomik giderler anne-babalarda olumsuz duygu durumuna neden olabilmektedir (Canarlıan & Ahmetoğlu, 2015; Fırat, 2016; Şimşek Aybar, 2014; Tavi & Karasu, 2013). Özellikle, spina bifida, serebral palsi, otizm ve ağır düzeyde zihinsel yetersizliği olan özel gereksinimli bireylere sahip ebeveynler çocuklarının öz bakım ihtiyaçlarını gidermeye daha fazla zaman, bedensel güç ve finansal gider harcamalarının artması durumuyla karşı karşıya kalmaktadırlar(Avşaroğlu vd., 2018; Güneysucu, 2010). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin karşılaştıkları sorunlara ilişkin içeriklere yer veren çalışmalarda özel gereksinimi olan bireylere toplumsal ve bireysel bakışların, ekonomik ihtiyaçların normal gelişim gösteren bireylere göre fazla olması sebebiyle maddi sıkıntılar, sosyal yaşam için zaman ayıramama gibi problemlerin temelde olduğu görölmektedir.

Toplumsal olarak özel gereksinimli bireylere bakış, toplumu oluşturan bireylerin bakışlarının genel göstergesidir. Özel gereksinimli olan birey ebeveyn ise, bu durumdan çocuklarının da etkileneceği düşünölmektedir. Bu etkilenmeler olumlu ya da olumsuz yönde olabilir. Olumlu yönden çocuklara merhametli olmayı, yardımsever olmayı, empatik düşünmeyi, iyi niyetli olmayı, sabırlı olmayı kazandırabilir. Olumsuz yönden de ebeveyninin etiketi dolayısıyla aile çevresinden uzak kalma isteği, toplumdan uzaklaşma, yüksek sorumluluk ve baskı, stres, kendine yeterince zaman ayıramama gibi durumlar oluşabilir. Bedenen ve ruhen yorgunluk hissi oluşabilir. Çocuğun ebeveyninden beklediği korunma ve sevgi ihtiyacı giderilemeyebilir. Gelecekte kendi çocuklarında da böyle bir durumun olup olmayacağıyla ilgili endişe duyulabilir. Özel gereksinimli ebeveynler bulundukları durum itibarıyla çocuklarını fiziksel olanaklarının elverdiği ölçüde büyötmektedirler(Hanna & Edwards, 1988). Bu sebeple çocukların normal gelişim süreci içerisinde karşılanmamış gereksinimleri olabilir. Bu durumda, çocuklarda bazı olumsuz ekiler oluşturabilir. Oluşabilecek bu durumların ve demografik değişkenlerin özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerde yaşam doyumu, merhamet ve stres düzeylerini etkileyeceği düşünölmektedir. Konu bu denli hassas ve yıkıcı sonuçlar doğurma potansiyeli

taşımasına rağmen alan yazında konu hakkında yapılan yeterli sayıda çalışmaya rastlanılmamıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, merhamet ve stres düzeylerinin belirlenerek bu değişkenlerin birbiri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin görüşleri doğrultusunda bu durumlarının incelenmesini yapmaktır. Bu doğrultuda yapılan çalışma sonucunda; özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşamlarını daha yaşanabilir hale getirmeye yardımcı olmak ve konu hakkında yapılacak akademik çalışmalara ışık tutmak için öneriler oluşturmak amaçlanmaktadır.

Alan yazında konuyla ilgili sadece bedensel engelli ebeveynler ve normal çocukları(Hanna & Edwards, 1988) isimli sağlık personellerinin çözebileceği sorunlara yönelik yapılan çalışmaya rastlanılmıştır. Konuya ilişkin ulusal çalışmaya rastlanılmamış olup uluslararası çok az çalışmanın olması, bu bireylere yönelik çalışmaların yapılması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmada; durumu gözden kaçan, dolaylı olarak etkilenen, yaşadıkları sorunları araştırılmaya değer görülmemiş ya da araştırılmamış özel gereksinimli ebeveyne sahip bireyler üzerine detaylı bir araştırma yapılarak kapsamlı bir sonuç ortaya konulması hedeflenmekte olup araştırmanın önemini çalışmanın özgünlüğü ve konusunun oluşturduğu düşünülmektedir.

Bu amaçla çalışmada;

- 1- Özel gereksinimli ebeveyne sahip olan bireylerin yaşam doyum, merhamet ve stres düzeyleri arasındaki ilişki,
- 2- Özel gereksinimli ebeveyne sahip olan bireylerde demografik değişkenlerin; yaşam doyum, merhamet ve stres düzeyleri üzerindeki etkisi,
- 3- Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin görüşleri doğrultusunda bu durumlarının yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerine

etkisinin ortaya konularak tartışılması ve çözüm önerileri oluşturulması hedeflenmektedir.

Araştırma Problemi

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Sorusu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

Bu çerçevede çalışma da ortaya çıkan hipotezler şu şekildedir:

Özel gereksinimli ebeveyne sahip olmak yaşam doyumu, merhamet ve stres düzeylerini etkiler. Yaşam doyumu düzeyi yüksek olan bireylerin stres düzeyleri düşük, merhamet düzeylerinin yüksek olacağı düşünülmektedir. Yaşam doyumuyla stres arasında ters orantılı merhamet ile yaşam doyumu arasında doğru orantılı bir ilişki olacağı düşünülmektedir. Merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif ancak stresle merhamet arasında negatif bir ilişki olacağı düşünülmektedir.

Alt problemler. Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerinde ortaya çıkacak etkilerin cinsiyete, eğitim kademelerine, medeni duruma, özel gereksinim alanlarına, özel gereksinim düzeylerine, meslek gruplarına, gelir seviyelerine bağlı farklılık gösterip göstermeyeceği çalışmanın alt problemlerini oluşturmaktadır. Alt problemlere dayalı soru cümleleri aşağıdaki gibidir:

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerinin üzerinde özel gereksinimli ebeveynin eğitim düzeyi, özel gereksinim alanı, özel gereksinim düzeyinin etkisi var mıdır?

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerinin üzerinde bireyin gelir durumu, meslek, eğitim durumu, özel gereksinimli olmayan ebeveyn eğitim durumu demografik değişkenlerinin etkisi var mıdır?

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerinin üzerinde özel gereksinimli ebeveynin eğitim, özel gereksinim alanı, özel gereksinim düzeyinin etkisi bulunmaktadır.

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerinin üzerinde bireyin gelir durumu, meslek, eğitim durumu, özel gereksinimli olmayan ebeveyn eğitim durumu demografik değişkenlerinin etkisi bulunmaktadır.

Sayıtlılar

Çalışmanın örnekleme olan bireyler, ölçeklere doğru ve samimi cevap vermişlerdir.

Sınırlılıklar

Bu çalışma;
Araştırmanın pandemi sürecinde yapılması,
Ulaşılabilen özel gereksinimli ebeveyne sahip normal gelişim gösteren bireyler ile,
Çalışma teması ölçeklerin faktörleriyle,
Çalışma kapsamında ortaya çıkan bulgular, katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtlar ve görüşme sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde özel gereksinim, yaşam doyumu, merhamet ve stres ele alınarak bu durum özel gereksinimli ebeveyne sahip bireyler açısından incelenmiştir.

Özel Gereksinim

Bu başlık altında özel gereksinimin tanımı, özel gereksinimin nedenleri, özel gereksinimliliğin gruplandırılması ve özel gereksinim durumuna yapılabilecek müdahaleler ele alınmıştır.

Özel gereksinim, bireyin sosyal yaşama dahil olabilmesi için fiziksel ya da gelişimsel fonksiyon yetersizliği bulunmayan bireylerden farklı olarak eğitim, sağlık, cihaz, protez, çevre düzenlemeleri ve diğer toplumsal ve finansal haklara ve hizmetlere ihtiyacın olmasını ifade etmektedir. Bunlara ihtiyaç duyan bireye de özel gereksinimli birey denilmektedir. Özel gereksinimli bireyi, Türkiye Cumhuriyeti Devleti 5378 Sayılı Özürlüler Kanunu; “doğuştan veya daha sonradan çeşitli sebeplere bağlı olarak; bedensel, ruhsal, zihinsel, sosyal ve duysal yeteneklerini çeşitli düzeylerde kaybetmesi sebebiyle sosyal yaşama uyum sağlama ve günlük ihtiyaçlarını karşılama da zorluk çeken ve bakım, rehabilitasyon, danışmanlık, korunma ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan bireylerdir” şeklinde tanımlanmaktadır. Özel eğitime ihtiyacı olan birey ise, bazı gelişim özellikleri bakımından normal gelişim gösterenlerden farklı olan bireyi ifade etmektedir (MEB, 2018). Literatüre bakıldığında engelli, özürlü, sakat, yetersizliği olan gibi ifadelerle karşılaşılmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü, özel gereksinim ifadesini yetersizlik, özürlülük ve engellilik olmak üzere üç başlıkta ele almıştır. Kişinin fizyolojik, psikolojik ve bedensel işlevlerindeki sınırlılığı yetersizlik; kişinin bir aktiviteyi olması gereken düzeyde gerçekleştirememesini özürlülük; kişinin kendisinden beklenen rolleri yetersizlik nedeniyle yerine getirememesini de engellilik olarak tanımlamıştır (WHO, 1981). Her ne kadar farklı söylemler aynı durumun ifade edilmesinde kullanılmış olsa da dilin insanlar tarafından sürekli yıpratılışı sebebiyle kullanılan bazı söylemler

amacının dışında anlatımlara sebep olduğundan bu çalışmada bu durumun anlatılmasında kullanılacak ifade özel gereksinim olacaktır.

Özel gereksinimin nedenleri. Özel gereksinimi bireylerde oluşturan nedenler incelendiğinde genel olarak doğum öncesi (hamile annenin psikolojik travması, radyasyon maruziyeti, yanlış ilaç kullanımı vs.) (Kırcaali-İftar, 1998), doğum anı (kordon dolanması, oksijensiz kalma vs.) ve doğum sonrası (kazalar, zehirlenmeler, ateşli hastalıklar vs.) olarak ele alınmaktadır (Cavkaytar & Diken, 2005). Bu durumlar bazı özel gereksinim alanlarında ve düzeylerinde bireyleri yarı bağımlı ya da tam bağımlı yapabilmektedir. Bazı özel gereksinim alanı ve düzeylerinde de herhangi birine bağımlı olunmadan yardımcı bir materyalle yaşam sürdürülebilmektedir. Aile soyunda var olan kalıtsal hastalıklar, özellikle kalıtsal hastalığı olan soy fertlerinin evliliği(akraba evliliği), önlemi alınmamış Rh uyuşmazlıkları, kromozomsal anormallikler, annenin hamile kalma yaşının çok küçük ya da büyük olması, hamilelik sırasında annenin doktor kontrolü dışında ilaç kullanması, uyuşturucu, sigara, alkol kullanması, radyasyona maruz kalması, ateşli bulaşıcı hastalık geçirmesi, yetersiz beslenme, vitamin eksiklikleri, hamileyken kaza geçirme, aşırı stres gibi sebepler doğum öncesi özel gereksinimli olma sebeplerini oluştururken, doğumun profesyonel ekip tarafından gerçekleştirilmemesi, bebeğin doğum anında oksijensiz kalması, erken doğum, doğum anında bebeğin yaşadığı travmalar doğum anına ait sebepleri oluşturmaktadır. Doğum sonrasına ait sebepleri ise; bebeğin doğum sonrası ateşli, bulaşıcı hastalık geçirmesi, ağır doğum sarılığı, doğum sonrası meydana gelen kazalar, doğal afetler, zehirlenmeler, yetersiz beslenme, ihmal ve istismar vb. oluşturmaktadır (Eripek, 2002; Kara, 2016; Smith, 1998). Bu sebeplere bağlı olarak bireyler, görme, işitme, bedensel, zihinsel, yaygın gelişimsel, süreğen rahatsızlıklar gibi alanlarda özel gereksinimli olabilmektedirler.

Özel gereksinimliliğin gruplandırılması. Özürlüler Araştırması Sınıflandırılması' nda (2002) özel gereksinimlilik; görme gereksinimi, bedensel gereksinim, dil ve konuşma gereksinimi, zihinsel gereksinim, işitme gereksinimi ve süreğen hastalık olarak 6 kategori halinde sınıflandırılmıştır (Çağlar, 2011). 2011 yılında Türkiye'de yapılan "Nüfus ve Konut Araştırması" verilerine

bakıldığında, 3 ve üzeri yaşı olan özel gereksinimli bireylerin toplam nüfusa oranının %6,9 (4.876.000 kişi) olduğu görülmektedir. Özel gereksinimli erkekler, toplam erkek nüfusuna oranla %5,9'luk dilimi oluştururken, özel gereksinimli kadınlar toplam kadın nüfusunun %7,9'luk dilimini oluşturmaktadır (Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2020).

Özel gereksinim durumuna yapılabilecek müdahaleler. Özel gereksinimli olmayı önlemek ya da özel gereksinimli bireyin bağımsız yaşamasını sağlamak adına önleyici, iyileştirici ve ödünleyici müdahaleler yapılabilmektedir. Önleyici müdahale; önemi olmayan problemlerin potansiyel oluşturarak yetersizliğe dönüşmesine engel olma amacı olan müdahalelerdir. İyileştirici müdahale; bireyin yaşamını bağımsız yaşayabilmesini sağlamak için beceri kazandırma çalışmalarıdır. Örneğin; hastalığı sebebiyle yatağa bir süre mahkûm kalan birinin yürüyememesi sonucu fizik tedavi alarak kaslarını tekrar güçlendirmesi ve yürümeye başlaması iyileştirici bir müdahaledir. Ödünleyici müdahale ise, var olan yetersizlik durumuna rağmen yaşamını kolaylaştıracak araçları, başarılı olabileceği ve kullanabileceği becerileri öğretmeye çalışmaktır (işitme cihazı, baston, gözlük, akülü araç vs.).

Çalışmada, özel gereksinim başlığına ilişkin değinilen alt başlıklar özel gereksinimliliğin tanımlanması ve konu hakkında bilgi verilmesini içermektedir. Özel gereksinim, çalışmanın konusu açısından ele alınması gereken en önemli başlıklardandır.

Özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın birey üzerinde oluşturabileceği etkiler. Özel gereksinimli ebeveyne sahip olmak, ebeveynin özel gereksinim alanına düzeyine bağlı olarak ebeveyn den beklenen sorumlulukların yerine getirilememesi durumlarını, çocuklara erken yaşta sorumluluğun yüklenmesini, eksik ebeveyn desteği gibi durumların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Ayrıca toplumsal duyarlılık seviyesine bağlı olarak ebeveyninin özel gereksinim durumunun etiketine de maruz kalılabilmektedir. Bu durumlarda özel gereksinimli ebeveyne sahip olmayan bireylere göre dezavantajlı olma durumunu ortaya çıkarabilmektedir.

Özel gereksinimli ebeveyne sahip olmayla küçük yaşlarda sorumluluk almaya başlayan bireylerde sorumluluk sahibi olma, duyarlılık, farkındalık

kazanma, empati yapabilme gibi duygusal ve davranışsal etkileri de olabilmektedir.

Yaşam Doyumu

Bu başlık altında yaşam doyumunun tanımı, yaşam doyumunu etkileyen faktörler ve yaşam doyumuyla ilişkili kavramlar ele alınmıştır.

Yaşam doyumunu tanımı. Yaşam doyumunu, yaşam kalitesi kavramının önemli bir temel taşı konumunda yer almaktadır. Yaşam doyumunu üzerine yapılan bazı çalışmalardan elde edilen tanımlamalara da bakıldığında, ‘doyum’ kavramını açıklayarak yaşam doyumunu tanımlamak daha uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, ihtiyaçların, taleplerin karşılanması (Neugarten vd., 1961)veya canlıda temel biyolojik gereksinimlerin giderilmesi ya da sevgi, saygı, yakınlık hissetme gibi duygusal gereksinimlerin karşılanmasıyla yaşam dengesinin yapılandırılmasıdır (Akandere vd., 2009; Budak, 2000). Yaşam doyumunu ise, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak yaşamdaki doyum olarak anlaşılmaktadır. Yaşam doyumunu; duygusal olarak farklı açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Gündelik yaşam içerisinde olumlu duyguların olumsuz duygulara egemen olmasıdır (Aksaray vd., 1998; Avşaroğlu vd., 2005). Yaşam doyumunu, bireyin geçirdiği zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepkisi veya tutumudur (Vara, 1999).

Bilişsel kurama göre yaşam doyumunu, bireyin oluşturduğu ideal yaşam koşulları standartlarıyla, gerçekteki yaşamının karşılaştırmalarına bağlı olarak oluşan “bilişsel yargısı” olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1985). Çivitci (2009) ye göre yaşam doyumunu, yaşamın belli bir alanında ya da tamamında kişinin doyum sağlama (memnun olma) durumuna yönelik yaptığı bilişsel değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır. Duyuşsal kurama göre ise yaşam doyumunu, bireye iyi hissettiren duygularının kötü hissettiren duygularına baskınlığının bilinçli deneyimidir (Frisch, 2005). Yaşam doyumunu, genel anlamda bireyin kriterlerine göre yaşamını olumlu yönde ve bilişsel düzeyde değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, bireyin belli alanlardaki doyumlarına yönelik değil yaşamına ilişkin genel doyumunu değerlendirmedir. Aynı zamanda

bu değerlendirme algı ve yoruma dayalı olduğundan tutum olarak değerlendirilebilir (Diener vd., 1985; Ekici & Balci, 2018; Pavot & Diener, 1993).

Yaşam doyumu bireyin oluşturduğu ölçütlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır (Shin & Johnson, 1978). Yaşam doyumu, bireyin yaşamının geçmişi, şu anı ve geleceğiyle ilgili tutumu ve yakınlarının bireyin yaşamı hakkındaki fikirlerini kapsamaktadır. (Çevik & Korkmaz, 2014; Diener vd., 1999). Yaşam doyumu; kişinin beklentileriyle sahip olduklarının kıyaslanmasıyla ortaya çıkan durum ya da sonuç, bireyin hayatıyla ilgili inanç ve fikirlerinin toplamı veya bireyin yaşamına ilişkin genel tutumu olarak tanımlanabilir (Dağlı & Baysal, 2016; Haybron, 2001; Rice vd., 1992). Veenhoven vd. (1996) e göre yaşam doyumu, yaşamın tamamında bulunan kalitenin pozitif gelişiminin derecesi olarak ifade edilebilir. Özgen (2012), yaşam doyumu, kişinin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşma derecesi olarak ele alıp kendini gerçekleştirme ile belirli bir doyuma ulaşma noktasında ilişkilendirmiştir. Abraham Maslow (1943)' un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde kendini gerçekleştirme, piramidin en üst basamağında bulunmaktadır ve oraya varmak için önceki ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Bu yönüyle kişi tüm alanlardaki ihtiyaçlarını karşılamadan yani belli bir doyuma ulaşmadan kendini gerçekleştirememektedir. Yaşam doyumunun genel tanımıyla benzeşmektedir. Çünkü yaşam doyumu da kişinin tüm yaşamı üzerindeki genel değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır. (Kula & Çakar, 2015).Burada kendini gerçekleştirmenin yaşam doyumuyla tanımsal olarak bir benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Yaşam doyumun, idealdeki yaşam ile gerçek yaşam arasındaki farkın küçüklük, büyüklüğüne ve yönüne göre değişiklik gösterebilen sonuç olduğu söylenebilir. Yani bireyin yaşam koşulları ile idealindeki yaşam koşulları arasındaki fark az olduğunda yaşam doyumunun yüksek, idealindeki yaşam koşulları ile gerçek yaşamı arasındaki fark büyük ise (idealindeki yaşam standartlarının daha yüksek olduğu düşünüldüğünde) yaşam doyumu düzeyinin düşük olacağı düşünülmektedir.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler. Yaşam doyumu, bireyin yaşamı üzerine yaptığı genel bir değerlendirme olarak ele alındığında, yaşam

doyumunu etkileyecek birçok faktörün olabileceği söylenebilir. Alan yazına bakıldığında; yaşam standartları, kişinin kendisi için ürettiği bireysel kimlik tanımı, iş, zaman değerlendirmeleri, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, inanç, ırk, medeni durum, aile yaşamı, toplumsal yaşam, gelir düzeyi, kişilik özellikleri, fiziksel özelliklerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler oldukları bildirilmiştir (Akandere vd., 2009; Akgündüz, 2013; Altay & Avcı, 2009; Köker, 1991) Başka bir çalışma da yaşam doyumunu etkileyen faktörler; insanın hayatının kontrolünü sağladığı hissi, bedenen ve ruhen sağlıklı olmak, adalet, iyi bir sosyal yaşam, istikrarlı politika, olumlu kişilik özellikleri olarak aktarılmıştır (Dağlı & Baysal, 2016; Özdevecioğlu & Aktaş, 2007). Keser (2005)' de yaşam doyumunu etkileyen faktörleri bedenen sağlıklı olma, anlamlı yaşam, pozitif kimlik, yapılan işlerde doyum sağlama, ekonomik refah, başarı algısı, mutluluk olarak ele almaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen kavramlar üzerindeki doyum, yaşam doyumunun olumlu yönde etkiler ancak yaşam doyumunun yerine geçmez (Veenhoven, 1996). Örneğin; ekonomik refah içerisinde yaşayan bireyin ekonomik anlamda doyumunu yaşam doyumunu yükseltir ancak bu demek değildir ki o bireyin yaşamdan aldığı doyum yüksektir. Yaşam doyumunun öznesi tüm yaşam olduğundan, bu faktörlerin etkisi kısımdır.

Yaşam doyumunu düzeyinin yüksek ya da düşük olmasına etki eden faktörler; dışsal faktörler ve içsel faktörler olarak iki grupta ele alınmıştır (Diener, 1984). Dışsal faktörler, kişisel çaba ile değiştirilmesi imkânsız ya da güç olan değişkenlerdir. Buna örnek olarak; cinsiyet, ırk, aile durumu, sosyal statü olarak gösterilebilir. İçsel faktörler ise, benlik algısı, kişilik, iyimserlik, öznellik gibi dış faktörlerden etkilenen ancak kişisel çaba ile dışsal faktörlere göre daha kolay değişim oluşturulabilen değişkenlerdir (Avşaroğlu & Hayri, 2019; Çelik vd., 2017).

Genel olarak bakıldığında yaşam doyumunu; insanın doğrudan ya da dolaylı olarak ilişki kurduğu çevresi, çevresindeki bireylerin algıları, fiziksel ve ruhsal durum, sahip olunan şeyler, yaşama dair algılar, umutlar, beklentiler ve hedeflerin etkilediği söylenebilir. Bunun yanı sıra seçemediğimiz ancak sahip olduğumuz değerler (ırk, renk vb.) çevrenin etkisiyle övünç ya da utanç kaynağı olarak görülebilir. Bu durumda yaşam doyumunu etkilediği söylenebilir.

İdealdeki yaşam ile normal yaşamı arasındaki dengeyi sağlamak için her ne kadar dışsal faktörlerin etkisi azımsanamayacaksa da içsel faktörlerin daha etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü birey idealindeki yaşamının revizyonunu içsel süreçlerle yapabilir ya da idealindeki yaşama kavuşmak için motivasyonunu içsel olarak sağlayıp amaca ulaşmak için harekete geçebilir. Gerçekleştireceği süreçte motivasyonun ilk adımını içsel süreçlerde oluşturduğundan devamını da içsel süreçlerle getirebileceği düşünülmektedir. İçsel faktörlerin daha esnek bir yapısının olması ve dışsal faktörlerin değişmesi daha güç yapısının bulunması, içsel faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin daha fazla olabileceğini düşündürmektedir.

Yaşam doyumuyla ilişkili kavramlar. Yaşam doyumunun ilişkili olduğu kavramları çalışmalarında bulunduran araştırmacılar, öznel iyi oluşun bileşenlerinden biri olarak yaşam doyumu ele aldıkları görülmektedir. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel yönü olarak değerlendirilmektedir (Diener & Suh, 1997). Bunun yanı sıra Veenhoven (1991, 1996)' in, mutluluğu, yaşam doyumunun eş anlamlısı olarak değerlendirdiği görülmektedir. Öznel iyi oluşu, mutluluğu getiren ve yaşam doyumunu sağlayan etkenlerin benzerlik göstermesi ve bahsi geçen kavramların pozitif psikolojideki önemleri sebebiyle birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir. Pozitif psikolojiden hareketle yaşam doyumu düzeyini artıran, mutluluğu getiren ve öznel iyi oluşu sağlayan en önemli etkenlere bakılacak olunursa; olumlu benlik algısı, otomatik düşüncelerin ortadan kaldırılması, yargılamama, iyi niyet gibi olumlu etkenlerin olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumuna ilişkin yapılan araştırma sonuçlarına göre; yaşam doyumu, sosyo-ekonomik durumla, sosyal destekle, dini inanç tutumuyla, benlik algısıyla, duygusal zekayla, stresle, sürekli öfkeyle aralarında anlamlı ilişkiler bulunduğu bildirilmiştir (Altan & Çivitci; Altıparmak, 2009; Baş, 2011; Boo vd., 2016; Castilho vd., 2017; Cecen, 2008; Holinka, 2015; Özdemir & Dilekmen, 2016; Yıkılmaz & Demir Gündül, 2015). Ayrıca psikolojik sağlamlığında yaşam doyumu ile stres arasındaki ilişkide (Shi vd., 2015) ve yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide (Bajaj & Pande, 2016) etkili olduğu ifade edilmiştir (Alibekiroğlu vd., 2018).

Yapılan çalışmada özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu düzeyleri belirlenerek stres ve merhamet düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi yapılacaktır. Özel gereksinimli ebeveyne sahip olan bireylerin bu durumlarının yaşam doyumlarına etkisinin olup olmadığı kendi görüşleriyle doğrultusunda ele alınarak incelenecektir. Yaşam doyumu başlığı çalışmamızda ele alınırken ortaya çıkan alt başlıkların konunun kapsamı dahilinde olmasına dikkat edilmiştir.

Stres

Bu başlık altında stres kavramı, olumlu ve olumsuz stres, stresin belirtileri, stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları ele alınmıştır.

Stres Kavramı. Geçmişten günümüze kadar olan süreçte bireylerin yaşamlarındaki farklılıklar, karşılaştıkları yenilikler, problemler ve bunlara uyum sağlamak için gösterdikleri çabalar, üzerlerinde baskı ve gerilim hissi oluşmasına sebep olabilmektedir. Bunun yanı sıra bireyi harekete geçiren şeylerin genel olarak bir ihtiyaca binaen ortaya çıkması, bu ihtiyaçların karşılanmasıyla bireyin mutlu olmaya başlaması da; ihtiyaçların ortaya çıkmasıyla başlayan stresi; mutlu olmaya giden yolda bireyi harekete geçiren dürtü olarak göstermektedir. Günlük yaşamda ‘stres’ kavramı, olumsuz çağrışımlar oluşturan problem durumlarının duygular üzerindeki baskısı olarak görülmektedir.

Alan yazına bakıldığında stres üzerine yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Ancak stres üzerinde görüş birliğine varılmış bir tanımlama bulunmamaktadır. Stres, nerdeyse herkesin yaşadığı bir durum olmasına rağmen tanımlanması ve ölçülmesi zor bir kavramdır (Baloğlu & Bardakçı, 2010; Gadzella, 1991). Yaşanan sağlık problemlerinin en önemli sebeplerinden olan stres (Kinman & Jones, 2003) için farklı tanımlamalar getirilmiştir. Bu tanımlara bakıldığında stres; bireyde tepki oluşmasına sebep olabilecek çevresel uyarıcılara bireyin gösterdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, 2001; Selye, 1956; Turan, 2009). McGrath (1976)’ a göre stres; organizmanın bulunduğu çevrede oluşan taleplere karşın organizma da bulunan kaynakların yeterli ya da dengeli olmaması sonucu ortaya çıkar(Akt. Jones vd., 2001). Başka bir

tanımlama da stres; bireyin içinde bulunduğu fiziksel ortam ve toplumsal çevreden kaynaklı olumsuz koşullardan dolayı bireyin bedensel ve psikolojik sınırlarını aşarak sarf ettiği çabadır (Baltaş, 2021; Cüceloğlu, 2000). Lazarus ve Folkman (1984) a göre stres; bireyin çevreyle olan etkileşiminde, iyilik halinin zorlandığı durumlar olarak belirtilmiştir. DeFrank ve Ivancevich (1998) stresi; kişiye sorumluluk getiren değişiklikler neticesinde insanlar arası farklılıkları azaltan uyum tepkisi olarak tanımlamıştır. Yurtsever (2009)' e göre stres, canlının içsel ve dışsal yaşam ve deneyimlerinden kaynaklandığı gibi, çevresiyle kurduğu ilişkilerden de kaynaklanabilir. Bu tanımdan hareketle stres durumunu iç ve dış kaynaklı stres olarak ayırmak gerekirse; engelli bireyin aile içi etkinliklere aktif olarak katılamaması, sosyal etkileşiminin az olması, sürekli ihtiyaçlarının olması iç stres kaynaklarını, ekonomik giderlerinin fazla olması ve ailenin bunu karşılayamaması, özel gereksinimi olan bireye yönelik toplumun olumsuz bakış açıları, özel gereksinimli bireyi toplumdan soyutlamalar da dış stres kaynağını oluşturmaktadır (Koçhan, 2019). Selye (1956) stresi, iyi-kötü-yetersiz-fazla olmak üzere 4 gruba ayırmıştır ve bireyin amacının iyi stresi yüksek seviyede, kötü stresi düşük seviyede tutmak olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra fazla stres ile yetersiz stresi de dengede tutmak gerektiği de bildirilmiştir (Bardavit, 2007). Bilimsel anlamda stres kavramını ilk olarak ele alıp açıklayanlardan biri olan ve bu alanda en önde gelen isimlerden kabul edilen Hans Selye' ye göre bireyin stresten kesin kurtuluşu ancak bireyin yaşamının sona ermesiyle mümkün olabilir (Stora, 1992). Tüm bu tanımlamalardan hareketle insan için stres; iç ve dış kaynaklara bağlı olarak bireyden bireye algılayıp kabullenme durumlarına göre değişik tepkilerin oluşabildiği ve baş edilmediğinde çeşitli fizyolojik rahatsızlıklara ve ruhsal problemlere yol açabilecek, olması gereken düzeyde bulunmasının da kişinin enerjisini kontrollü kullanmasını sağlayabilecek kavram olarak değerlendirilebilmektedir.

Selye (1956), bedenin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi 'Genel Uyum Sendromu' olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir. Bunlar, alarm, direnme ve tükenme aşamalarıdır (Balcı, 2000; Baltaş & Baltaş, 1999).

Alarm Aşaması: Birey bir stres kaynağıyla karşı karşıya kaldığında, sempatik sinir sistemi etkin hale gelerek beden ‘savaş ya da kaç’ tepkisi gösterir. Bu tepki sırasında bedende meydana gelen fiziksel ve kimyasal değişimler neticesinde birey, kendinde stres oluşturacak potansiyele sahip kaynakla yüzleşmeye ya da ondan kaçmaya hazır hale gelir. Bu durum solunumun hızlanması, kalp atış hızının artması, tansiyonun yükselmesi ve ani adrenalin salgılanması biçiminde ortaya çıkar. Savaş ya da kaç tepkisinin meydana geldiği aşama, ‘alarm aşaması’ olarak isimlendirilir. Bu aşamada, stresi oluşturan kaynakların yoğunluğunun arttığı ölçüde stres eğrisi hızla normal direnç seviyesini aşarak bireyde normalden farklı davranışların ilk belirtileri ortaya çıkmaya başlar.

Direnme Aşaması: Direnme aşaması uyum aşaması olarak da adlandırılır. Alarm aşamasından sonra gelen aşamadır. Stresöre uyum sağlanabilirse her şey normale döner. Burada sarf edilen efor sonucu kaybedilen enerji, tekrar kazanılmaya ve bedende meydana gelen tahribat onarılmaya çalışılır. Kalp atışı, solunum, tansiyon düzene girer, kas gerilimleri azalır. Bu aşamada birey, strese karşı koyabilmek için yoğun çaba gösterir ve davranışlarıyla stresli olduğunu belli eder. Bu durum bireyin davranışlarında ve yaşantısında belirli bir süre gözlenebilir.

Tükenme Aşaması: Uyum aşamasındaki stres kaynaklarının yoğunluğunun azalmaması ya da artış göstermesi sonucu bireyin gayreti kırılır ve davranışlarında ciddi derecede sapmaların ortaya çıktığı ve hayal kırıklıklarının yaşandığı bir evreye girilir. Eğer stresörle başa çıkılamayıp uyum sağlanamazsa, fiziksel kaynaklar kullanılamaz ve tükenme aşamasına geçilir. Kişi tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Tükenme aşamasında stres kaynakları ile mücadele uzun süreli olmaz ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir.

Olumlu stres ve olumsuz stres. Bireylerin hedef, yaşantı ve tercihleri üzerinde stresin doğrudan veya dolaylı olarak, olumlu ya da olumsuz şekilde etkisi bulunmaktadır (Ural, 2010). Stresten bahsedilirken genellikle olumsuz bir algı uyanmakta olup, sıkıntı, bunaltı ile eş anlamlı gibi görülse de stresin bazen olumlu durumlara da yol açtığı görülmektedir (Hatungil, 2008). Stresin bireyi

zora sokan, acı ve keder veren, uyumunu tehlikeye atan olumsuz yönlerinin yanı sıra; başa çıkıldığı zaman kişiyi mutluluğa, istenen sonuca, başarıya götüren olumlu birçok özelliği de vardır. Stres, uygun özellikte ve düzeyde olduğunda kişiyi geliştiren, harekete geçiren, tecrübe kazandıran ve güç veren bir uyarıcı olmaktadır. Olumlu strese örnek olarak; evlenme, mesleki kariyer yapma, yeni bir şeye sahip olma gösterilebilmektedir (Er & Kaya, 2014). Olumsuz strese örnek olarak; yakınıni kaybetmek, işsiz kalmak, mesleki kariyer yapamamak gibi durumların yol açtığı kısıtlamalar ve kayıplar gibi olayların yaşattığı stres gösterilebilmektedir. Olumlu stres bireyi motive edip teşvik etmekteyken, olumsuz stres bedensel ve ruhsal açıdan zarar verici sonuçlara sebep olmaktadır (Ataman, 2001). Doğru seviyedeki olumlu stres, bireyde var olan enerji potansiyelinin açığa çıkmasında en önemli araç olabilmektedir (Tutar, 2016). Stres; olumlu anlamda, bize sorunlara karşı gerekli duruş ve çözümü göstermeyi sağlarken olumsuz anlamda ise, üretkenliği ve verimliliği azaltmaya aynı zamanda hedeflerimize ulaşma yolunda önümüze engeller çıkarmaya sebep olabilmektedir (Küçük, 2016).

Stresin belirtileri. İnsan duygusal olaylar, ruhsal ve bedensel olarak istenmeyen şartlar karşısında tepki gösterir. Strese sebep olan stresörler, birey üstünde baskı ve zorlama oluşturur. Stresör kaynaklı olarak meydana gelen stresle ilgili belirtiler ise; duygusal, zihinsel, sosyal ve fiziksel belirtiler olmak üzere dört grupta toplanabilir (Braham & Diker, 2002).

Fiziksel belirtiler. Uyku düzensizliği, terleme, iştah değişiklikleri, yorgunluk hissi, enerji düşüklüğü, baş, sırt, kas ağrıları, sindirim sistemi kasılma rahatsızlıkları, kabızlık, cilt döküntüleri, yüksek tansiyon veya kalp krizi, dikkatsizliğe bağlı oluşan kazalarda artış vb. olarak tanımlanmaktadır (Acar & Baltaş, 1995).

Duygusal belirtiler. Ağlama isteği, kaygı veya endişe, psikolojik durumun sürekli ve hızlı biçimde değişmesi, depresyon, özgüvende azalma veya güvensizlik hissetme, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilen ruh hali, ani öfkeler, sinirlilik, diğer bireylere tahammülsüzlük, duygusal olarak tükenmiş hissetme vb. olarak belirtilmektedir (Baltaş & Baltaş, 1999).

Zihinsel belirtiler. Karar vermede zorlanma, odaklanma problemleri, tek bir fikir veya düşünceye takılma, unutkanlık, zihin dağınıklığı, bellekte zayıflama, hayal alemine dalma, verimlilikte ve iş görme kalitesinde düşüş, mizahı reddetme, hata yapma sayısında artış vb. olarak ifade edilmektedir (Yücel, 1993).

Sosyal belirtiler. Güvensiz hissetme, kimseye güvenmeme, olay ve kişilere şüpheyle yaklaşma, başkalarını suçlama eğilimi, görüşmelere gitmemek ya da görüşme zamanına az bir süre kala iptal etmek, başkalarının açığını bulmaya çalışmak ve sözlü ifadelerle küçük düşürme çabasına girmek, sıra dışı savunmacı davranışlar, birden çok kişiye tepkili olmak ve konuşmamak gibi durumlar olarak görülmektedir (Acar & Baltaş, 1995).

Stres kaynakları. Stres kaynakları, isminden de anlaşıldığı gibi insanda stres oluşumuna kaynaklık eden her türlü etkeni içeren ve stresör olarak da ifade edilen bir kavramdır. Strese kaynaklı eden etkenlere bakıldığında ailesel, çevresel, bireysel, yaşamsal gibi birçok faktörün olduğu bilinmektedir. Genel olarak ele alındığında ise dış stres kaynakları ve iç stres kaynakları olarak ele alınabilir.

Dış stres kaynakları. Dış stres kaynakları, bireyin kendisinin dışında kalan unsurların bireyde stres oluşturduğu kaynakları içermektedir. Bireyin yaşadığı ülkede veya dünyada yaşanan her türlü ekonomik, siyasal gelişme ve belirsizlikler; teknolojik değişimler, içinde bulunduğu toplumdaki sosyal ve kültürel değişimler bireyin yaşamını doğrudan etkilemekte ve bu yeni durumlara çoğu zaman uyum sağlayamayan bireyler, yoğun olarak strese maruz kalabilmektedirler. Alan yazında ele alınan dış stres kaynaklarına ilişkin yazılanlara bakıldığında dış stres kaynaklarının çeşitliliğinin arttığını göstermektedir. Buna bağlı olarak, ekonomik sebeplere bakıldığında; ülke ve dünya ekonomisinde yaşanan krizler, artan işsizlik, yüksek enflasyon, yüksek faiz gibi kişinin yaşamını devam ettirmesini zorlaştıran belirsizlik ortamları, kişilerde tehlike ve korkuların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır(Eren, 2010).

Siyasal gelişme ve değişiklikler, bireyler üzerinde stres oluşturan başka bir dış faktör olarak ele alınmaktadır. Ülkelerdeki iktidar değişiklikleri, yeni iktidarın ekonomik, yasal, politik veya toplumsal bağlamda hangi değişikliklere

gidecekleri hangi yenilikleri getirecekleri net olarak bilinemediğinden, bu tür durumlarda bireylerin stres faktörüyle karşı karşıya kalma ihtimalleri daha fazla olabilmektedir (Can vd., 2006). Bunun yanı sıra hukukun üstünlüğünün, adaletin, demokrasinin değer görmediği toplumlarda siyasi istikrarın olması mümkün olmamaktadır. Anayasal güçler tarafından, demokrasinin bütün kurum ve kavramlarının güvence altına alınmadığı durumlar; bireylerin ait olma ihtiyaçlarını tatmin edememesine ve bu durumun da bireylerde stres oluşmasına sebebiyet vereceği ifade edilmektedir (Haşit & Yaşar, 2015).

Küreselleşen dünyada etkileşimin fazlalaşması sonucu kültürel değişim hızlanmaktadır. Geleneksel toplum yapısından çağdaş toplum yapısına dönüşümün kısa bir süre içerisinde ve zorunlu bir şekilde olması, bireyler üzerinde baskı yaratarak çeşitli uyum sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Okutan & Tengilimoğlu, 2002).

Bilişim çağı içerisinde olduğumuz günümüzde meydana gelen teknolojik gelişmeler ve bu gelişmelere ayak uyduramamanın neden olduğu endişe (Ataman, 2001), iş hayatında insan gücüne ihtiyacın azalarak bunun yerini makinelerin ve robotların almaya başlayacağı düşüncesine bağlı olarak oluşacak insanların bilgi ve yeteneklerinin geçmişe nazaran önem taşımadığı sonucu, strese neden olmaktadır (Öztemiz, 2005).

Strese neden olan fiziksel faktörlere bakıldığında, hayatın işleyişinde insanın maruz kaldığı, bedensel, ruhsal ve yaşamsal olarak olumsuz etkilendiği tüm durumlara kaynaklık ettiği gözlenebilir. Strese neden olan fiziksel faktörler sıcaklık, gürültü, aydınlatma, ulaşım, kirlilik, nem, zararlı gazlar ve maddeler vb. olarak ifade edilebilmektedir. Çalışma ortamlarında yapılan araştırmalarda, normalin altındaki sıcaklıklar, çalışanların zihinsel ve fiziksel aktivitelerini olabildiğince zorlaştırdığı; yüksek sıcaklığın ise kişilere rahatsızlık ve sıkıntı verdiği belirtilmektedir (Sönmez vd., 2009).

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin, ekonomik belirsizlikler, siyasi ve politik belirsizlikler, sosyal ve kültürel değişimler, teknolojik gelişmeler ve yaşanan fiziksel çevrenin oluşturduğu zorluklar gibi dış stres kaynaklarının yanı sıra toplumsal bakış açıları, sorumluluklarının fazla olması, yaşadıkları

fiziksel çevrenin özel gereksinimli bireylere göre tasarlanmaması gibi farklı dış kaynaklı stresleri de bulunmaktadır.

İç stres kaynakları. İç stres kaynakları, bireyin kendisiyle alakalı etkenlerin sebep olduğu faktörlerdir. Bireyin kişisel özellikleriyle büyük ölçüde ilgisi bulunmaktadır. Kişinin karşısına çıkan olumsuz durumlar karşısında sergilediği direnç, rekabet etme isteği, başarı ihtiyacı, sabırsızlık ve duygusal yapısı gibi faktörlerin her biri, kişisel stres kaynağı olarak kabul edilebilmektedir (Kaplanoğlu, 2014). Evlilik ve evlilikte yaşanan sorunlar, çocukların yaşam içerisinde karşılaşacağı eğitim, sağlık vb. sorunları, eşten ayrılma, aile fertlerinden birinin hastalanması veya ölümü vb. gibi özel yaşam süreçleri; kişilik yapısı, yeni bir işe girme, algılama şekli ve düzeyi, finansal problemler, başka bir yere taşınma, yaşam tarzı, yaş (özellikle kritik yaşlar; ergenlik dönemi, menopoz, andropoz dönemleri gibi) vb. gibi süreçler stres sebebi olabilmektedir (Yaylacı Özdemir, 2005). Yine insanın ölümlü olduğunu bilmesi ile hayatta kalma motivasyonunun ortaya çıkardığı çatışmanın içsel bir strese neden olduğu söylenebilir (Tanhan & Özok, 2018). Stres altındaki bireylerin daha sağlıklı olduğu, odaklanmalarının, güdülenmelerinin ve verimliliklerinin stres altında olmayan bireylere göre daha az olduğu görülmekte ve bu kişilerin kendilerini daha az güvende hissettikleri bilinmektedir (Aydın vd., 2010).

Stresin temelinde kişinin olayları algılamasının ve tecrübelerini değerlendirmesinin yattığı; deneyimlerine verdiği anlamı, onları değerlendirışı ve yönlendirişinin stres düzeyine etkisi hususunda temel unsur olduğu belirtilmektedir (Kaya vd., 2007).

Bireylerin yaşamlarında başarıyla sonuçlanmayan deneyimleri, ilerleyen zamanlarda kendilerini yeterince geliştirememiş görmelerine sebep olabilmektedir (Özmutaf, 2006). Yaşa bağlı stres faktörleri daha çok kritik dönemlere denk gelen yaşlarda yaşanmaktadır. Bireylerin fiziksel ve zihinsel yönden gerilemesine sebep olan ve bir daha yerine gelemeyecek olan bireysel değişimleri, bu dönemlerde meydana gelmektedir (Kurşun, 2014).

Strese kaynaklık eden başka bir değişken de cinsiyet değişkenidir. Özellikle son zamanlarda erkeklerin daha fazla hakimiyetinin olduğu çalışma

alanlarına kadınların da girmesiyle birlikte, erkek çalışanlardansa kadın çalışanların maruz kaldığı stres daha fazla olabilmektedir (İlter, 2014).

Medeni durum, strese sebebiyet veren değişkenlerden birisidir. Evli bireylerin daha fazla sorumluluğunun olması, ayrılıklar, eşin hastalanması veya kaybı strese sebebiyet verebilecek unsurlar olabilmektedir. Bunun yanı sıra mutlu bir evlilik yaşayan bireylerin, bekar olan bireylere göre stres düzeyleri daha düşük olarak gözlemlenmektedir (Özmutaf, 2006). Bekarlar, evlilere göre gelecek hakkında daha fazla endişe duymaktayken buna karşın ev sorumluluğu ve aile bireyleriyle ilgili sorunları ise daha az yaşamaktadırlar (Bilecen & Hovardaoğlu, 2007)

Eğitim düzeyi strese neden olan başka bir değişkendir. Yükseköğrenim mezunlarının, ilköğretim ve ortaöğretim mezunlarına oranla daha fazla yıpranmalarına karşın; eğitim düzeyi, bilgi ve deneyimlerin fazlalaşmasıyla beraber stresle baş edebilmeyi kolaylaştırdığı görülmektedir (Özmutaf, 2006).

Yaşam tarzı da bireyde stres oluşmasına sebebiyet veren etkenlerden başka biridir. Birey kendi yaşam tarzından ne oranda uzaklaşır da takıntılara meylerse, stres alanını da o ölçüde oluşturmuş olur. Özellikle uyuşturucu, sigara, içki ya da ilaç kullanmaya meyilli olma vücut üzerinde normal olmayan etkilere neden olmaktadır (Erdal, 2011). Bunların yanı sıra hızlı yaşam, sürekli değişik ortamlarda bulunma, uyku düzensizlikleri de vücudun direncini kırarak strese kaynak olabilecek unsurlardır (Koşoçaydan, 2011)

Kişilik özellikleri ve buna bağlı davranış biçimleri, bireyin farklı rollerinin olması (Can vd., 2006)aile hayatı (Yüksel, 2014), engellenme duygusu (Başaran, 2000), yaşam ve kariyer değişiklikleri (Can vd., 2006) stres durumlarını ve stres düzeyini etkileyen unsurlar olarak görülmektedir.

Her bireyin stres faktörü karşısında kullandığı başa çıkma stratejileri farklılık gösterebilmekte olup, başa çıkma yollarına ilişkin açıklamalara aşağıda yer verilmiştir.

Stresle başa çıkma yolları. Stresli yaşamın olumsuz olan etkilerini ortadan kaldırmak ya da hafifletmek için etkili olduğu düşünülen bazı uygulamalar bulunmaktadır. Stresin ortaya çıkardığı zararlı etkileri azalttığı öne

sürülen bu uygulamalar stresle baş etmede kullanılan bedensel ve zihinsel yöntemler olarak iki grupta incelenmektedir (Onbaşıoğlu, 2004). Bu anlamda bireysel olarak uygulanan bazı stratejilerin, stresle başa çıkmada önemli bir yeri bulunmaktadır. Bireysel olarak kullanılan stratejilerin ortak yönü, neredeyse tümünün kişisel alışkanlıklar ile psikolojik, davranışsal ve fiziksel yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylelikle bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi, karşı önlemler alınarak etkisinin azaltılması ve nihai hedef olarak etkisiz hale getirilmesi sağlanmaya çalışılmaktadır.

Stresle başa çıkmada bireysel olarak, bedensel egzersizler, solunum egzersizleri, biyolojik dönüt (biyofeedback), gevşeme (relaxation), meditasyon, beslenme ve diyet, toplumsal destek, sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılma, zaman yönetimi, dua ve ibadet, masaj gibi teknikler yararlı olabilir (Güçlü, 2001; Pehlivan, 1995). Stresle başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek davranışların sayısı, tüm bireyler ele alındığında çok fazla olabilmekle beraber, başa çıkmanın bazı örnekleri şu şekilde açıklanabilir; kendi kendine konuşma (self- statements), planlı programlı yaşama, psikodinamik kuramca öngörülen savunma düzeneklerinin kullanımı, derin nefes alma, gevşeme, stres oluşturan kaynağın çözümüne ilişkin yeni beceriler kazanmaya çalışma, içki içme vb. durumlardır (Dağ, 1990).

Stresle başa çıkma yolları başka araştırmacılar tarafından, bedensel, zihinsel ve davranışsal teknikler olmak üzere üç grupta sınıflandırılmıştır (Baltaş & Baltaş, 2000). Bedenle ilgili teknikler, gevşeme teknikleri, fiziksel egzersizler ve beslenme biçimlerini içermektedir. Zihinsel teknikler, uyumsuzluğa sebep olan, akla uygun olmayan inançlarla uğraşma ve bilişsel düzenleme tekniğinden oluşmaktadır. Davranışçı teknikleri ise davranış şeklinin değiştirilmesi, güvenli davranış biçiminin kazanılması, zamanın programlanması ve öfkeyi yenme oluşturmaktadır.

Bazı araştırmalarda da belirtildiği üzere bireylerin stresle baş etmede kullandıkları fiziksel ve zihinsel tekniklerden birkaçı şunlardır: Bedensel hareket (Egzersiz) yapmak, beslenme (Şahin, 1994) ,biyolojik geribildirim (Biofeedback), uyku, gevşeme (Baltaş, 2021), aşamalı kas gevşetme, yoga, zen (Oğul, 2004), meditasyon, zaman yönetimi (Uçar, 2004), toplumsal destek (Aysan, 1988),

sosyal, kültürel, sportif etkinliklere katılma (Demirtaş, 2007), mizah (Ellis & MacLaren, 1998), bilişsel yeniden yapılandırma (Ellis, 1979) ve solunum egzersizidir.

Stres konu başlığı, kapsamı ve hakkında yapılan binlerce çalışma bakımından çok daha fazla yer alabilecek yapıya sahiptir. Ancak yapılan çalışmanın kapsamı bakımından ve elde edilen verilerin anlamlandırılması yönünden alt başlıklar oluşturularak açıklamalar yapılmıştır. Stresin tanımı, stres kaynakları, belirtileri, çeşitleri ve stresle başa çıkma yolları bu çalışmamızda alt başlıklar olarak bulundurulmuştur.

Merhamet

Bu başlık altında merhametin tanımı ve merhametin bileşenlerine ait bilgi verilmiştir.

Merhametin Tanımı. Psikolojide merhamet kavramına geçmiş yıllarda önem gösterilmemiş olup; empati, yakınlık davranışı, bağlanma, prososyal davranış gibi yakın terimler altında araştırılmıştır (Morsch & Nelson, 2006). Merhamet kavramına psikoloji literatüründe empati, sınırlı olarak da hassaslık ve duyarlılıkla ilişkili konular içinde yer verilmiştir (Uğurlu & Eti Aslan, 2017).

Son zamanlarda ve günümüzde merhamet yorgunluğunun çok birey tarafından yaşanarak problem haline dönüşmesi ile merhametle ilgili araştırmalara eğilim artmaya başlamış, merhametin yapısı ve işlevleri psikolojik terim olarak da incelemelere konu olmaya başlamıştır (Gilbert, 2005). Yoğunlaşmanın psikopatolojiler yerine; psikolojik güçlülüğe ve öznel iyi oluşa kayması merhamet hakkındaki araştırmaları kolaylaştırmıştır (Morsch & Nelson, 2006).

Kökeninde 'rahim' sözcüğünden gelen merhamet kavramı rahim, rahmet, rahman terimleri ile aynı anlamı taşımaktadır. TDK (2008), merhameti "Bir kişinin veya farklı bir varlığın karşılaştığı kötü ve negatif olay sebebiyle hissedilen, üzülme acımak" olarak tanımlamıştır. Merhamet, bireyi başka bir birey ya da canlıya iyilik yapmaya sevkeden acıma duygusudur (Meyer-Lindenberg, 2008). Başka bir deyişle merhamet; düşünce, güdü, duygu ve

davranışın birleşimiyle oluşan ve aynı zamanda sıkıntıyı giderme istek ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik halidir (Gilbert, 2005).

Merhametin Bileşenleri. Merhamet genellikle başka kavramlarla karıştırılmaktadır (Akdeniz & Deniz, 2016). Merhamet hissinin, başkalarının yararını da kendi yararı kadar gözetme anlamına gelen diğerkamlık, karşılıklı iletişimi kapsadığı için davranış temelli empati ve sempati terimleriyle benzer özellikler bulundurduğu gösterilmiştir (Yurtlu, 2020). Merhamet olgusu acıma duygusuyla da benzeştirilmektedir. Ancak acıma, başkasının acısına yönelik farkındalık hali olduğundan, merhametten farklı bir kavramdır (Önder, 2021). Başkaları için acı duymak (acımak) genellikle başka kişilerin sıkıntılarına karşı farkındalık durumunu içerdiğinden merhamet kavramına çok yakın bir kavram olarak değerlendirilebilmektedir. Ancak acımada, karşıdaki bireye psikolojik ve ahlaki olarak yukarıdan bakma (sosyal, kültürel, ekonomik) ve lütuf etme vardır. Merhamette ise, merhamet edilene karşı yoğun bir ilgi ve saygının olduğu vurgulanmaktadır (Ekstrom, 2012).

Merhamet; gönüllü olma, yardımda bulunma ve kişilerarası etkileşimi içerdiğinden empati ve sempati gibi kavramlarla da benzeşiklik göstermektedir. Ancak merhamet ve empati birbirinden farklı kavramlar olarak tanımlanmaktadır. Empati başka ferdi tanıma ve o ferdin acılarını anlama noktasında güçlü yeterlilik olarak görülmektedir. Bu yeterlilik ya da empatik yaklaşım merhametten farklı olarak diğerlerinin acılarını gidermeye ilişkin bir motivasyonu ya da fiili içermeyebilir (Boellinghaus vd., 2013). Sempati ise, merhametin altında oluşan duygu durumlarından biri olarak ele alınmıştır. Farklı bir söylemle sempati, merhametin alt boyutlarından olup duygu ve düşünce örtüşmesine işaret etmektedir. Burada farkı oluşturan ayrıntı, merhametin sıkıntının içinde bulunan kişiye karşı daha aktif bir tepki içermesidir (Gladkova, 2010). Merhameti, empati, altruizm ve sempati gibi kavramlardan ayıran temel özellik, onun acıyı giderme isteğinin merhametli eylemlerle ilgili davranışsal süreci ve acının gerçek kaynağını anlamaya yönelik davranışsal ve bilişsel süreci bir arada bulunduruyor olmasıdır (Neff, 2003; Pommier, 2011).

Merhamet kavramı, Neff'in (2003) üç bileşenli öz-anlayış modeli temel alınarak sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalık olmak

üzere üç boyutta değerlendirilmiştir (Pommier, 2011). Buna göre, sevecenlik bireyin kendine ve başkalarına karşı anlayış içeren eylemler geliştirmesi anlamına gelmektedir. Anlayışlı olmak farklı görünme düzeyini azalttığı gibi, kişiler arasında yakınlık duygusunu da oluşturur. Gilbert (2005), sevecenliğin aynı zamanda dünyanın güvenli bir yer olduğu düşüncesini geliştirerek, kişinin kendine ve diğer kişilere karşı açık fikirli olmasını sağlar. Sevecenliğin olmadığı durumdaki motivasyonda, kişi içinde yaşadığı dünyayı tehlikelerle dolu bir yer olarak algılar ve dikkatini olumsuz algılarından dolayı korunma amacıyla kendine yöneltir. Tehlike algısı, bireyin diğer kişilere karşı sevecen davranmasının önündeki en önemli engellerden görülmektedir.

Merhametin başka bir bileşeni olan bilinçli paylaşımda bulunma, daha çok öz farkındalıkla ilişkilidir. İnsanların mükemmel olmadıklarının ve hata yapabileceklerinin farkında olmalarını ifade etmektedir. Mükemmel olmadığının farkına varan kişi merhamet duygusunu göstererek acı çekmenin aslında tüm insanlık için ortak bir yaşam duygusu olduğunun bilincine varır. Bu tecrübe o kişiye acı çeken bireyleri kendisinden bağımsız bireyler olarak değil, ortak yaşamın diğer parçaları olarak algılamasını sağlar (Neff, 2003). Bu üçlü sınıflamaya göre merhamet, aynı zamanda bilinçli bir farkındalık içermelidir. Böyle bir farkındalık, bireyin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım göstermesini sağlamaktadır. Neff (2003)' e göre bu tür bir yaklaşım, kişi acı çektiğinde ya da acı çeken başka bir kişiyle karşılaştığında bu acının kişinin benliğini yıkıcı ya da olumsuz yönde etkilemesini önleyebileceği ifade edilmektedir. Merhametle ilgili bir merak konusu da insan doğasında var olan bir şey mi yoksa sonradan öğrenilen bir davranış mı olduğuyla ilgilidir. Bilim adamları, insanların prososyal davranışlar ve merhamet için kendiliğinden bir eğilim içerisinde olduğunu söylemektedirler. Bu eğilim, kendi iyiliğiyle birlikte başkalarının iyiliği içinde hareket etmeyi ve diğer insanlarla yakın bir bağ kurmayı içermektedir. Bununla birlikte insanlar farklı ortam, aile ve kültürlerde yetişmekte ve edindikleri kültürel değerler onların merhamet algılarının nasıl olacağını şekillendirmektedir (Morsch & Nelson, 2006).

Merhametin sevginin temelinde bulunan, insan sevgisi ve adaletli olmayla yoğrulmasını sağlayan bir his olduğunu ifade edilmektedir (Akçetin, 2016).

Sprecher ve Fehr (2005), merhamet kavramını başkalarına karşı içsel anlamda oluşan duyuşsal duyarlılık ve sıkıntılara destek olan, yardım etmeyi amaçlayan davranış şekli olarak açıklamaktadır. Merhamet karşıdakilerin acı ve sıkıntılarıyla ilgilenme duygusu olup, empatik bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Neff & Germer, 2013). Merhametin empatik reaksiyondan farklı olarak bu acıları önlemek için davranışların oluşumuna motivasyon sağlamaktadır (Goleman, 2003).

Merhamet; karşıdakinin acısını dindirme isteğini, acının sebebini algılamaya çalışma ile alakalı zihinsel süreci ve merhametli tutumda bulunmakla bağlantılı davranışsal süreci dahilinde bulundurur. Bu tanıma göre merhametin iki basamağı bulunmaktadır; merhamet duygusunu hissetmek, merhamet eyleminde bulunmak.

Merhamet duygusunu hissetmek, acı çeken kişinin acısını anlamak ve o kişiye yakın hissetmek anlamına gelmektedir. Kişinin başka bir kişiye karşı yakınlık hissetmesi, onu anlaması şeklinde de tanımlanabilir. Merhamet eylemini göstermek ise sorumluluk almak ve yardımcı olma eylemine geçmektir. Bu manada merhamet duygusunu hissetmek merhamet eyleminde bulunmayı (merhameti göstermeyi) kolaylaştırmaktadır. Merhamet duygusunu hissetmeyle ve merhamet eyleminde bulunmanın koordineli ve dengeli olması gerektiği düşünülmektedir. Birey karşısındaki kişinin acısına fazlasıyla adapte olursa kendi psikolojik dengesi bozulabilir ve duygusal anlamda zarar görebilir, kayıtsız kalırsa da acıyı fark etme ve yardımda bulunma hususunda pasif kalabilir (Hosking, 2007).

Merhamet yorgunluğu. Merhamet yorgunluğu, bireyde duygusal, sosyal, fiziksel ve manevi olarak tükenmeyi veya bu duyguların azalmasını tanımlar. Bu durum bireyin başkalarının ne hissettiğini anlama arzusunda, yeteneğinde ve enerjisinde belirgin bir azalmaya neden olur. Bu tür yorgunluk, bireyin kişisel veya mesleki memnuniyetini ya da yaşama sevincini kaybetmesine sebep olur. Merhamet yorgunluğu bireyin başka insanlara yardım etmesi sonucunda oluşan doğal davranışsal ve duygusal bir tepkidir (Edo Gual, 2015).

Merhamet yorgunluğu, travma yaşayan bir kişiyle karşılaşılması sonucu ortaya çıkan strestir. Ayrıca birinin günlük hayatında çevresiyle baş edebilmek için tükenmiş olduğu fiziksel ve zihinsel tükenme hali olan ikincil travmatik stresin ve iş yeri tükenmişliğinin birleşimi olarak da tanımlanmıştır (Figley, 1995). Merhamet yorgunluğuna sebep olan etken, stres yapan olaylara karşı tekrarlı ve uzun süreli maruz kalmadır.

Merhamet yorgunluğu durumu ilk olarak Joinson (1992) tarafından acil serviste çalışan hemşirelerde tükenmişlik üzerine yapılan bir araştırmada yapılmıştır. Araştırmacı; işe gitme korkusu, sinirlilik, kronik yorgunluk, fiziksel rahatsızlıkların artması ve yaşamda mutluluk eksikliği de dahil olmak üzere merhamet yorgunluğunun karakteristik özelliklerini belirlemiştir (Akdeniz & Deniz, 2016).

Çalışmanın önemli başlıklarından olan merhamet, tanımı, bileşenleri (ilişkili olduğu kavramlar), kişinin kendini yoğun merhamet maruziyetine bırakması sonucu oluşan merhamet yorgunluğu alt başlıklarıyla ele alınmıştır. Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin, merhamet düzeyleri merhamet ölçeği verilerine göre ve görüşleri doğrultusunda ele alınırken, konunun anlaşılabilir olması gözetilerek alt başlıklar oluşturulmuştur.

İlgili Araştırmalar

Alan yazında konuyla ilgili bedensel gereksinimli ebeveynlerin normal gelişim gösteren özel gereksinimli olmayan çocuklarına yönelik sağlık personellerine yardımcı olmak amacıyla yapılmış çalışmaya rastlanılmıştır (Hanna & Edwards, 1988) Yapılan çalışma da özel gereksinimli ebeveynin kendine özgü bakış açısını göz önünde bulundurarak, bu nüfus için önemli sosyal değişiklikleri tanımlamak ve çocuk gelişimi hakkında bilinenleri gözden geçirmek ve hemşireler için uygun müdahalelerin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Konuya ilişkin uluslararası çalışma sayısı az olup ulusal çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak konu başlığını oluşturan kavramlarla ilgili yapılan ulusal ve uluslararası birçok çalışma bulunmaktadır. Yapılan çalışmalardan bazılarına yer verilmiştir. Warnock (1979) tarafından yapılan çalışma, özel gereksinimli olsun ya da olmasın her öğrencinin aynı sınıfta eğitim

almasını öngören ve özel gereksinimli bireyleri bir noktada dikkate almayan eğitim politikasını değiştirmeye yönelik, özel gereksinimli çocukların ebeveynleri, bu çocukların öğretmenleri ve özel gereksinimli öğrencilerden oluşturulan çalışma grubuyla görüşmeler yapılarak toplanan kanıtlar vasıtasıyla eğitim sisteminin düzenlemesini amaçlayan bir rapor niteliğindedir. Lamb ve Laumann Billings (1997), babalar ve özel gereksinimli çocuklarını konu alan ve özel gereksinimli çocukların evlilik ilişkileri ve aile uyumu üzerindeki etkilerini ele alan bir inceleme çalışmasını literatüre kazandırmışlardır. Odom ve Diamond (1998), özel gereksinimli olan ve olmayan çocukların eğitim ortamlarını(kaynaştırma sınıf), eğitim programlarını, Bronfenbrenner'ın ekolojik sistemler teorisini kavramsal bir çerçeve olarak kullanarak programın yakın değişkenlerle (sınıf uygulamaları, çocukların sosyal etkileşimleri, öğretmen inançları, ve profesyonel işbirliği) ve uzak değişkenlerle(ailelerin bakış açıları, sosyal politika, topluluk ve kültür) ilişkisini konu alan ilgili araştırmaları ele alarak inceleme yöntemiyle ekolojik sistemin bir seviyesindeki değişkenlerin belirli bir seviyede meydana gelenler üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaya ve gelecekteki araştırmalar için öneriler oluşturmaya çalışmışlardır. Elkins vd. (2003) tarafından, özel gereksinimli çocuğu olan ve özel gereksinim alanı normal yaygınlık seviyesine uygun 354 ebeveynle araştırma yapılmış olup, bu ebeveynlerin çocuklarının özel eğitimi hakkındaki görüşleri nitel araştırma yöntemiyle incelenmiştir. Bakkaloğlu (2013) tarafından yapılan nitel çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bakış açısıyla erken müdahaleden okul öncesi programlara geçiş sürecindeki yaşantılarını, ilgili kurumların hizmetlerini ve yaşanan sorunları ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Şeker (2013) tarafından yapılan nitel araştırmada, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin, özel eğitime ilişkin bilgi edinmeleri amacıyla yapılan aile eğitimleri değerlendirilmiştir. Cavkaytar vd. (2014) yaptıkları araştırmada, uzun bir geçmişe sahip, özel gereksinimi olan ve zihin yetersizliği olan bireylerle ilgili var olan bilgileri analiz etmek, sosyal olayların ve politikaların bu bireylerin tanımlanmasını nasıl etkilediğini incelemek ve tarihten günümüze dünya ve Türkiye'de alan yazında yer alan kavram çeşitliliğine açıklama getirmek ve güncel olan terimlere vurgu yapmak amaç olarak belirlenmiştir. Güneş ve Akçamete (2014), özel gereksinimi olan bireylerin çalıştığı işyerlerindeki 12

işverenle görüşme yaparak, işverenlerin özel gereksinimi olan bireylerin istihdamlarına ilişkin görüş ve önerilerinin neler olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Karadağ (2014)' ın, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin; yaşadıkları sorunlar bu sorunlara yönelik çözümler, özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynle normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin duygu durumlarını ve yaşamlarını kıyası kapsayan derleme çalışması bulunmaktadır. Kılıçkaya ve Zelyurt (2015) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye'de 1989 ve 2013 yılları arasında değiştirilen, geliştirilen ve reform edilen okul öncesi eğitimi programları incelenerek; özel gereksinimli bireylerin geçmişten günümüze kadar geçen sürede okul öncesi eğitim programlarında özel gereksinimli bireylere ne kadar yer verildiği değerlendirilmiştir. Peker vd. (2015)' nin, 86 tanesi özel gereksinimli çocuğa, 86 tanesi ise tipik gelişim gösteren çocuğa sahip toplam 172 anneyle yürütülen nicel araştırmalarında özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Duran Düşünür (2018), 209 öğretmen adayına "özel gereksinimli bireylere yönelik tutum ölçeği" uygulayarak araştırmadan elde edilen bulgulara göre; öğretmen adaylarının özel gereksinimli bireylere yönelik tutumları üzerinde etkili olan değişkenleri ortaya çıkarmıştır. Işcan ve Malkoç (2017) tarafından yapılan nicel çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeyleri, başa çıkma yeterlilikleri ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlhan (2017) tarafından yapılan özel gereksinimli çocuğa sahip 48 ebeveynin katıldığı araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel model kullanılmış olup, 3-6 yaş aralığında özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşadığı stres ile ebeveyn rolleri arasındaki ilişki açıklanmış ve bu ilişkinin yönü ve düzeyi ortaya çıkarılmıştır. Baş (2018), özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin yalnızlık ve evlilik doyumlarını nicel olarak karşılaştırmıştır. Güzeloğlu (2019) tarafından yapılan nicel çalışmada, 327 ebeveyninden toplanan ölçek verileriyle, özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin eş destek ve aile yaşam kalitesinin stres ve umutsuzluk düzeyini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Aysever ve Demirok (2019) tarafından, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal

destek algılarının ve yılmazlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla toplanan verilerden nicel bir araştırma yapılmıştır. Avşaroğlu ve Güleş (2019) tarafından 188 anne ve 113 baba olmak üzere toplam 301 ebeveyn ile yapılan nicel çalışma, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelemiştir. Erdal ve Efilti (2019) tarafından yapılmış olan nicel araştırmada, 195 anneden veriler toplanarak özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin umutsuzluk düzeyi, tanrı algısı ve çocuğunu kabul-ret düzeyleri arasındaki ilişki irdelenmiştir. Akça ve Özyürek (2019) tarafından 90 anne ve 90 babadan toplanan verilerle yapılan nicel çalışmada, zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin sıkıntıyı tolere etme durumları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri belirlenmiştir. Yılmaz ve Bengisoy (2019) tarafından yapılan nitel çalışmada 12 ebeveyninden toplanan görüşme verileri, betimsel analize tabi tutularak özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin okul rehberlik servisinden beklentileri ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Eyüboğlu (2019) tarafından yapılan nicel çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin depresif belirti düzeyinin yordanmasında psikolojik dayanıklılık ve kolektivist başa çıkma stillerinin rolü incelenmiştir. Kaya vd. (2020), özel gereksinimi olan çocukların kardeşlerinin gelişimleri üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini ortaya koymak amacıyla derleme çalışması yapmışlardır. Hassamancioğlu vd. (2020), 104 gönüllü anne ve baba ile yaptıkları nicel çalışmalarında, özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin yılmazlık düzeylerinin, çocuklarını tanıma becerilerinin ve aile içi rol dağılımlarını incelemiş ve aralarındaki ilişki ortaya çıkarılmıştır. Say (2020) tarafından yapılan nicel çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip olan ve özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlerin umutsuzluk düzeyi ve yaşam doyumu incelenmiştir. Yıldırım Parlak vd. (2022) salgın sürecini 2-20 yaş arasındaki özel gereksinimli çocuklarıyla birlikte evlerinde geçiren ebeveynlerin ihtiyaçlarını ve sunulan hizmetler hakkındaki görüşlerini belirleyen nitel çalışmayı yapmışlardır.

Bölüm 3

Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmının gerçekleştirildiği yönetime, evren, örneklem, veri toplama araçlarına ve hangi istatistiksel yöntemlerle verilerin analiz edildiğine ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.

Araştırma Modeli

Bu çalışmada; karma yöntem araştırma desenlerinden “araştırmacının nicel yöntemle bir aşamayı yöneterek başlayıp ikinci aşamada da nitel araştırmayla daha derinlemesine sonuçlar aramaya başladığı bir desen olan açıklayıcı sıralı desen” kullanılmıştır (Creswell & Plano-Clark, 2015, s.79). Açıklayıcı desenin kullanışlılığı ve bazı güçlü yanlarının olduğu öne sürülmüştür: Araştırmayı yapan kişinin nicel veri sonuçlarına istinaden nitel veri sorularını oluşturabilmesi, yapılacak araştırmanın 2 aşamada yürütülebilecek zaman ve olanağa sahip olması ve çalışma grubuna iki kez ulaşma becerisi kullanışlılığını; kolay uygulanabilirlik özelliği, nitel sürecin nicel süreç sonuçlarına göre planlanmasının da araştırma sürecini rahatlatması güçlü yönleri olarak vurgulanmıştır(Creswell & Plano-Clark, 2015).

Greene, Krayder ve Mayer (2005), amaçlı olarak birden fazla veri toplama yolunun veya analizin aynı araştırma içerisinde kullanılmasına karma yöntem yaklaşımı tanımını koymuşlardır. Verma ve Mallick'in (2005) de belirttiği gibi aynı araştırma içerisinde oldukça yaygın bir şekilde nitel ve nicel yöntem kullanılmaktadır. Nicel yöntem kullanılarak elde edilen veriler fazla katılımcı sayısına ulaşmayı sağlarken; görüşme, gözlem vb. nitel yöntemlerle toplanan veriler, araştırma konusunun daha derinden incelenmesine olanak sağlar (Greene vd., 2005). Dey'in (1993) yaklaşımıyla bakıldığında, nicel yöntemlerde rakamsal olarak elde edilen verilerin ne anlama geldiklerini derinlemesine açıklayabilmek için nitel verilerin kullanımı yoluna gidilir. Böylelikle Denzin ve Webb'in de (Akt. Greene, Krayder & Mayer, 2005) belirttiği gibi, çalışmacı verilerin çeşitlendirilmesi yoluna gitmiş olur. Goodson ve Walker (2005), nitel veriler toplamayı, yaşamın eğitim araştırmalarının içine çekilmesi olarak tasvir

etmektedir. Bu araştırma verileri toplanırken nicel ve nitel boyutları içeren karma yöntem veri toplama tekniği kullanılmıştır.

Karma yöntemle yapılan bu araştırmanın nicel boyutunda, özel gereksinimli ebeveyne sahip normal bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerinin belirlenerek, bu değişkenlerin birbirleriyle ve demografik değişkenlerle olan ilişkisini ortaya çıkarmak amaçlanmıştır.

Araştırmanın nitel boyutunda özel gereksinimli ebeveyne sahip normal bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerine ilişkin durumlarının incelenmesi amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden olan durum çalışması ve iç içe geçmiş çoklu durum deseni kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda, durum çalışması çok yaygın olarak kullanılır (Silverman, 2006; Yıldırım & Şimşek, 2005). Nitel durum çalışmalarının en öne çıkan özelliği bir ya da birkaç durumun derinlemesine araştırılmasına olanak sağlamasıdır. Yani bütüncül bir yaklaşımla bir duruma ilişkin etkenler araştırılır ve ilgili durumdan nasıl etkilendikleri ve ilgili durumu nasıl etkiledikleri üzerine odaklanılır (Cohen, Manion & Morrison, 2005; Silverman, 2006; Yıldırım & Şimşek, 2005).

Çalışmada özel gereksinimli ebeveyne sahip normal bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yanı sıra özel gereksinimli ebeveyne sahip normal bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bağımlı değişkenlerin anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermedikleri incelenmiştir.

Tarama modelleri halen var olan ya da geçmişte gerçekleşmiş bir durumu, olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modelleri ise; birden fazla sayıda değişken arasında aynı anda değişim göstermesini ve ortaya çıkan değişimin derecesini belirlemeye çalışır. İlişkisel tarama modeli, iki farklı şekilde yapılabilir. Bunlar; karşılaştırmalar yapılarak elde edilen ilişkiler (karşılıklı ilişkisel tarama) ile korelasyon türü ilişkisel taramalardır. Bu modellerden biri olan 'karşılıklı ilişkisel tarama', gerçek bir sebep-sonuç ilişkisi ortaya koymayan ancak bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde işe yarar sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 1999).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Erzurum ilinde ikamet eden özel gereksinimli ebeveyne sahip normal gelişim gösteren bireyler oluşturmaktadır. Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğünün özel gereksinimli ve yaşlılara yönelik hazırladığı İstatistik Bülteni (Kasım 2021)'nde yayınladığı ve Nüfus ve Konut Araştırması verilerine göre, en az bir özel gereksinim alanı bulunan (3 yaş ve üzeri) nüfusun toplam nüfusa oranı %6,9 (4.876.000 kişi)'dur. Aynı araştırma sonucunda görmede zorluk yaşayanların toplam nüfusa oranı %1,9; işitmede zorluk yaşayanların toplam nüfusa oranı % 1,1; dil ve konuşmada zorluk yaşayanların toplam nüfusa oranı % 0,7; yürümede, merdiven inmede / çıkmada zorluk yaşayanların toplam nüfusa oranı % 3,3; taşımada/ tutmada güçlük çekenlerin toplam nüfusa oranı % 4,1 ve yaşlılarına göre öğrenmede, dikkat toplamada zorluk yaşayanların toplam nüfusa oranı % 2,0 olarak bildirilmiştir(aile.gov.tr, 2021). Çalışmanın örneklemini evren içerisinde amaçlı örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Farklı düzeylerde işitme gereksinimli, görme gereksinimli, bedensel gereksinimli, süregelen hastalığı olan, dil ve konuşma gereksinimli ebeveyni olan ve normal gelişim gösteren Erzurum ili sınırlarında ikamet eden 18 yaş ve üzeri 292 birey araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Çalışma da örneklem grubunun evreni temsil boyutunun ortaya çıkarılması amacıyla evreni oluşturan kişi sayısı bulunmaya çalışılsa da; ülkemizde TÜİK, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'na bağlı olarak çalışan Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Engelliler Konfederasyonu gibi özel gereksinimli bireylere ilişkin istatistik yapan kurumlar tarafından yapılan özel gereksinimli bireylerin medeni durumları ve evli olanların çocuk sayısı ile ilgili herhangi bir çalışma yapılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple evrenin büyüklüğü bilinmediğinden çalışmaya katılacak kişi sayısı belirlenirken, çalışma da kullanılacak ölçeklerin soru sayılarından hareketle en yüksek soru sayısına sahip merhamet ölçeği soru sayısının (24 soru) 10 katından az olmamasına (Nunnally, 1978) dikkat edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; yaşam doyumu ölçeği, algılanan stres ölçeği, merhamet ölçeği, yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ). Yaşam doyumu ölçeği Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve Cronbach Alpha değeri ,87, geçerliliği ,82 bulunmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye uyarlaması Köker (1991) tarafından 7'li likert tipinde yapılmıştır. Daha sonra Dağlı ve Baysal (2016) 5'li likert (Sırasıyla, 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen Katılıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) tipinin daha uygun olacağını düşünerek Türkçeye uyarlamışlardır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,88 ve test-tekrar-test güvenirliği ise 0,97 olarak bulunmuştur (Dağlı & Baysal, 2016). Yaşam Doyumu Ölçeği' nin Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı bu araştırmanın çalışma grubu için .864 olarak saptanmıştır. (EK-1)

Algılanan stres ölçeği (ASÖ). Cohen vd. (1983), tarafından geliştirilen ASÖ, insanların yaşamlarındaki bir grup durumları hangi düzeyde stresli algıladıklarını ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçek, Eskin vd. (2013) tarafından Türkçe' ye uyarlanmıştır. Ölçeğin 14, 10 ve 4 olmak üzere 3 farklı soru sayısını barındırdığı formu bulunmaktadır. Yapılan çalışmada, insanların algıladıkları stresi ölçmek için 14 sorudan oluşan ASÖ-14 formu kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde olup, Hiçbir Zaman (0), Neredeyse Hiçbir Zaman (1), Bazen (2), Oldukça Sık (3), Çok Sık (4) ifadeleri yer almaktadır. Katılımcılara uygulanacak olan ASÖ-14'ün puanları 0 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan 7 madde ters kodlanmaktadır. Ters puanlanan ölçek maddeleri 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13.maddelerdir. Ölçek Yetersiz Stres/rahatsızlık algısı ve öz yeterlik algısı olmak üzere iki alt faktörden oluşmaktadır. Eskin vd. (2013) çalışmalarında geliştirdikleri ASÖ-14'ün iç tutarlılık katsayısı .84, test tekrar test güvenirliği .87 olarak bulunmuştur (Eskin vd., 2013). (EK-2)

Merhamet ölçeği (MÖ). Pommier tarafından 2011 yılında geliştirilmiştir. Bu ölçek sevecenlik, bilinçli farkındalık, ilişki kesme, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık ve umursamazlık olmak üzere altı alt boyuttan meydana

gelmektedir. 5' li likert tipi olan ölçek, 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek için altı boyutun varlığı doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. Ölçeğin alt boyutunda ter alan sorular şu şekildedir: Sevecenlik: 6., 8., 16. ve 24.; Bilinçli farkındalık: 4., 9., 13. ve 21; İlişki Kesme: 1., 7., 19. ve 23. (Tersten Puanlama); Paylaşımların Bilincinde Olma: 11., 15., 17. ve 20.; Bağlantısızlık: 3., 5., 10. ve 22. (Tersten Puanlama) ve Umursamazlık: 2., 12., 14. ve 18. (Tersten Puanlama) sorulardan oluşmaktadır. Toplam Merhamet puanını ortaya çıkarmak için ters puanlamalar yapıldıktan sonra tüm alt boyutların toplamı alınır. Alt boyutları ayrı ayrı puanlamak gerektiği durumlarda tersten puanlama yapılmaz. Ölçek Akdeniz ve Deniz tarafından, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Cronbach Alfa değeri .850 olarak belirlenmiştir. Bu araştırma için ölçeğin Cronbach alpha değeri .876 olarak belirlendi. (EK-3)

Yarı yapılandırılmış görüşme formu. Çalışmanın nitel boyutu için veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu, katılımcıların soruya ilişkin deneyimlerini kendilerine uygun ifade edebildikleri esnek yapıya sahip olduğundan tercih edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda bulunan sorular hazırlandıktan sonra uzman görüşüne sunulmuştur. Görüş bildiren uzmanların önerisiyle bir soruda bir kelime değişikliği ve bir soruda da kısaltmaya gidilmiştir. Formun son hali iki ebeveynle yapılan görüşmeyle test edilmiştir. Görüşmenin sonunda soruların anlaşılabilirliği ile ilgili herhangi bir problemin olup olmadığı sorulmuştur. Görüşülen ebeveynler herhangi bir anlaşılabilirlik probleminin olmadığını bildirdikten sonra görüşmeler yapılmaya başlanmıştır. (EK-4)

Kişisel bilgi formu. Özel gereksinimli ebeveyne sahip normal gelişim gösteren bireylerin araştırmaya fayda sağlayacağı düşünülen kişisel özelliklerini belirtebilecekleri kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda, bireylerin yaş, cinsiyet, gelir, ebeveynlerinin eğitim durumu, kendi eğitim durumları, ebeveynlerinin özel gereksinim alanları, gereksinim düzeyi, özel gereksinimli ebeveyninin hangisi olduğu, ebeveynin özel gereksinimli olma zamanı gibi bilgi toplamak amacıyla oluşturulmuş sorular yer almaktadır. (EK-5)

Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi yüz yüze ve sanal ortamda bireysel olarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplama işlemi için araştırmacı katılımcılarla irtibata geçerek, soruların ve ölçeklerin bulunduğu form sanal ortam aracılığıyla gönderilerek veya çıktılarla katılımcıya gidilerek formların doldurulması sağlanmıştır. Ayrıca araştırmacının nitel boyutunun verileri için görüşmelerin tamamı özel gereksinimli ebeveyni olan bireylerle birebir görüşülerek elde edilmiştir. Araştırma kapsamında veriler 15.04.2021 ile 28.07.2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin nitel ve nicel niteliğe sahip olması, çalışmanın analiz boyutunun da iki farklı şekilde yapılmasını sağlamıştır. Yapılan analizlerden elde edilen bulgular, çalışmanın sonuç bölümünde tek boyut haline getirilerek tartışılmıştır.

Nicel boyut. Ölçeklerden elde edilen veriler istatistiksel analiz için hazır hale getirilmiştir. Ölçeklerde bulunan, olumsuz maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekteki alt boyutlara göre maddeler toplanmış ve ortalamalar alınarak puanlar hesaplanmıştır. Sonrasında istatistiksel analizlerin parametrik ya da nonparametrik yapısına karar verebilmek için normallik testi ve uç değer taramaları yapılmıştır. Buna göre, Skewness değeri yaşam doyumu parametresi için; .609, stres parametresi için; .013, merhamet parametresi için; -.578 olarak tespit edilmiştir. Kurtosis değeri ise yaşam doyumu parametresi için; .421, stres parametresi için; .830, merhamet parametresi için; -.591 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen Skewness(çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerlerinin -1,5 ile 1,5 değerleri arasında dağılım göstermesi verilerin dağılımının normal olduğunu göstermektedir (Field, 2013; Trochim & Donnelly, 2006). (Tablo 1).

Tablo 1

Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Kavramlarının Ortalama Puanları, Standart Sapmaları ve Güvenirlik Katsayıları

Değişken	N	$\bar{X}$	ss	Skewness	Kurtosis
YDÖ	292	2,5699	,68698	,609	,421
ASÖ	292	3,1091	,42315	,013	,830
MÖ	292	3,8335	,69009	-,578	-,591

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği ASÖ: Algılanan Stres Ölçeği MÖ: Merhamet Ölçeği

Tablo 1' e göre, çalışmaya katılım gösteren bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ($\bar{X}$ =2,5699), algılanan stres düzeyleri ($\bar{X}$ =3,1091) ve merhamet düzeyleri ($\bar{X}$ =3,8335) olarak tespit edilmiştir. Araştırma konusu kavramların çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 aralığında olduğu için dağılım normal olarak kabul edilmiştir.

Özel gereksinimli ebeveyne sahip normal gelişim gösteren bireylerin yaşam doyumu, stres ve merhamet düzeylerinin incelenmesinde aralarındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasına yönelik ifadelerin toplandığı boyutların demografik değişkenlerine göre kıyaslanmasında parametrik varsayımlar yerine getirildiği durumlarda iki grup ortalamasını karşılaştırmak için t testi, ikiden fazla gruplar karşılaştırılmasında ise varyans analizi (Anova testi) kullanılmıştır. Yaşam doyum ölçeği, algılanan stres ölçeği ve merhamet ölçeği parametrelerinin aralarındaki doğrusal ilişkinin tespiti için ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında ölçüt olarak 0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Araştırma boyunca elde edilen verilerinin istatistiki analizinde IBM SPSS Statistics 20 paket programı kullanılmıştır.

Nitel boyut. Araştırma nitel verilerinin analizinde betimsel analiz ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Betimleyici analiz; elde edilen verilerin önceden belirlenen temalara göre özetlenip yorumlandığı, görüşülen kişilerin görüşlerini çarpıcı bir şekilde yansıtmak için doğrudan alıntılarla sıklıkla kullanıldığı ve sonuçların neden-sonuç ilişkileri çerçevesinde yorumlandığı bir analiz tekniğidir. (Yıldırım & Şimşek, 2005).

Verilerin sunumunda atıf seçiminde çarpıcı (farklı görüş), açıklayıcı (temaya uygunluk), çeşitlilik ve uç örnekler kriterleri dikkate alınmıştır (Ünver, Bümen & Başbay, 2010). Formlardan elde edilen veriler önce Office programına

aktarılmış, birkaç kez okunmuş ve bunun için kodlama oluşturulmuştur. Ardından kodlar bir araya getirilerek ve araştırma bulgularının ana hatlarını oluşturacak temalar ortaya konularak betimsel ve içerik analizleri yapılmıştır.

Betimsel analiz yaklaşımına göre, elde edilen veriler önceden belirlenen temalara göre özetlenir ve yorumlanır. Betimsel analiz; analiz için çerçeve oluşturma, verilerin tematik çerçeveye göre işlenmesi, bulguların tanımlanması ve bulguların yorumlanması olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2011). Bu çalışmada betimsel analiz yapılırken bu aşamalar izlenmiştir. İlk olarak, kavramsal çerçeveye göre hazırlanan görüşme sorularından yola çıkarak veri analizi için tematik çerçeve oluşturulmuştur. Daha sonra, tematik çerçeveye göre elde edilen veriler anlamlı bir bütün içerisinde düzenlenmiştir.

Araştırmada, betimsel analiz tekniği ile tematik çerçeveye göre düzenlenen veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Belirlenen ana temalara göre düzenlenen verilerin tamamı incelenerek kodlar belirlenmiş ve bu kodlar üzerinden alt temalar oluşturulmuştur. Belirlenen temalar, alt temalar ve kodlara göre veriler ayrıntılı olarak gözden geçirilmiş ve yeniden düzenlenerek betimlenmiştir. Ayrıca katılımcı görüşlerinin (kodların) her alt tema altında hangi sıklıkta tekrar ettiği hesaplanmıştır. Katılımcı görüşlerini açık ve tam bir şekilde yansıtabilmek amacıyla bulgular doğrudan alıntılarla desteklenmiştir.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Araştırmaya katılan özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin tanıtıcı özellikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Örneklemin Tanıtıcı Özellikleri

Değişkenler	Sayı	Yüzde	Değişkenler	Sayı	Yüzde
Cinsiyet			Özel Gereksinimli Ebeveyn		
Kadın	160	54,8	Anne	140	47,9
Erkek	132	45,2	Baba	122	41,8
Medeni Durum			Her ikisi	30	10,3
Bekar	157	53,8	Babanın Eğitim Durumu		
Evli	135	46,2	Okur-yazar	88	30,1
Yaş			İlköğretim	112	38,4
25 yaş altı	125	42,8	Lise	73	25
25-40	144	49,3	Önlisans	6	2
41 yaş ve üzeri	23	7,9	Lisans	13	4,5
Eğitim Durumu			Özel Gereksinim Alanı		
Okur-yazar	12	4,1	Görme	33	11,3
İlköğretim	43	14,7	İşitme	41	14,1
Lise	105	36	Bedensel	127	43,5
Ön lisans	59	20,2	Zihinsel	23	7,9
Lisans	72	24,7	Dil Konuşma	15	5,1
Lisans Üstü	1	0,3	Süreçten Hastalık	34	11,6
Meslek			Diğer	19	6,5
Öğrenci	79	27	Toplam Gelir Durumu		
Memur	64	21,9	Alt (2800 TL ve altı)	143	49
İşçi	49	16,8	Orta(2801 TL-5600 TL)	116	39,7
İşletmeci	14	4,8	Yüksek(5601 ve üzeri)	33	11,3
Çiftçi	8	2,7	Özel gereksinimin düzeyi- Oluş zamanı		
İşsiz	78	26,8	Hafif Düzey	132	45,2
Annenin Eğitim Durumu			Orta düzey	108	37
Okur-yazar	165	56,5	Ağır Düzey	52	17,8
İlköğretim	111	38	Doğuştan	60	20,5
Lise	15	5,2	Evlilik öncesi	41	14,1
Önlisans	1	0,3	Evlilik sonrası	191	65,4

Çalışma, nicel ve nitel boyutlarla ele alınarak karma yöntemli bir çalışma olduğundan nicel boyut ve nitel boyut bulguları ayrı ayrı verilmiştir.

Nicel Boyut

Çalışmanın nicel verilerine ilişkin bulgular aşağıda bulunmaktadır.

Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Kavramlarına İlişkin Veriler. Tablo 3' te özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin cinsiyete göre farklı sonuçlar oluşturup oluşturmadığını ortaya koymak için uygulanan T testi (bağımsız gruplar t testi) sonuçları verilmiştir.

Tablo 3

Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Kavramlarının Cinsiyete Göre Bağımsız Grup t- Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	132	2,5364	,69998	-,808	,420
	Kadın	160	2,6012	,67063		,422
Algılanan Stres	Erkek	132	3,0844	,42710	,356	,325
	Kadın	160	3,1327	,40774		,327
Merhamet	Erkek	132	3,7920	,72804	2,082	,569
	Kadın	160	3,8398	,70118		,570

p<.05

Tablo 3' e bakıldığında; 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ile yapılan ölçümlerde erkeklerin (n=132) ortalama puanı=2,5364 ve kadınların (160) ortalama puanı= 2,6012 olarak ölçülmüştür. Yapılan test sonucunda bireylerin yaşam doyumu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0.05).

'Algılanan Stres Ölçeği' ile yapılan ölçümlerde erkeklerin (n=132) ortalama puanı=3,0844 ve kadınların (160) ortalama puanı= 3,1327 olarak ölçülmüştür. Yapılan test sonucunda bireylerin algılanan stres puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir (p>.05).

“Merhamet Ölçeği” ile yapılan ölçümlerde erkeklerin (n=132) ortalama puanı=3,7920 ve kadınların (160) ortalama puanı= 3,8398 olarak ölçülmüştür. Yapılan test sonucunda bireylerin merhamet puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 4’ te özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin medeni duruma göre farklı sonuçlar oluşturup oluşturmadığını ortaya koymak için uygulanan T testi (bağımsız gruplar t testi) sonuçları verilmiştir.

Tablo 4

Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Kavramlarının Medeni Hale Göre Bağımsız Grup t- Testi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>Medeni Hal</i>	<i>n</i>	<i>$\bar{x}$</i>	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yaşam	Evli	135	2,4949	,68361	-2,073	,039
Doyumu	Bekar	157	2,6599	,67535		,039
Algılanan	Evli	135	3,1190	,38915	,356	,722
Stres	Bekar	157	3,1017	,44697		,725
Merhamet	Evli	135	3,8990	,67866	2,082	,038
	Bekar	157	3,7263	,74113		,039

$p<.05$

Tablo 4’ e bakıldığında; ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ ile yapılan ölçümlerde evlilerin (n=135) ortalama puanı=2,4949 ve bekarların (157) ortalama puanı= 2,6599 olarak ölçülmüştür. Yapılan test sonucunda bireylerin yaşam doyumu puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<.05$).

“Algılanan Stres Ölçeği” ile yapılan ölçümlerde evlilerin (n=135) ortalama puanı=3,1190 ve bekarların (157) ortalama puanı= 3,1017 olarak ölçülmüştür. Yapılan test sonucunda bireylerin algılanan stres puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

“Merhamet Ölçeği” ile yapılan ölçümlerde evlilerin (n=135)) ortalama puanı=3,8990 ve bekarların (157) ortalama puanı= 3,7263 olarak ölçülmüştür.

Yapılan test sonucunda bireylerin merhamet puanları medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p < .05$).

Tablo 5' te özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin gelir gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılığın olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5

Gelir Gruplarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Durumlarının Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu

	Betimsel			ANOVA					Post-hoc
	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$		<i>KT</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Yaşam Doyumu	Alt	143	2,4831	Gruplar	2,819	1,410	3,059	,048	Yüksek > Alt
	Orta	116	2,6086	arası					
	Yüksek	33	2,7765	Grup içi	133,631	,461			
				Toplam	136,451				
Algılanan Stres	Alt	143	3,1358	Gruplar	,236	,118	,678	,51	
	Orta	116	3,0794	arası					
	Yüksek	33	3,1261	Grup içi	50,430	,174			
				Toplam	50,665				
Merhamet	Alt	143	3,8715	Gruplar	1,095	,548	1,079	,34	
	Orta	116	3,7619	arası					
	Yüksek	33	3,8529	Grup içi	147,171	,507			
				Toplam	148,267				

$p < .05$

Tablo 5' e göre gelir düzeyi gruplarının (alt-orta-yüksek) yaşam doyumu üzerinde anlamlı ($F_{(1,410-461)} = 3,059$; $p < .05$) etkisinin olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi gruplarının algılanan stres ve merhamet değişkenleri üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmektedir.

Varyans istatistiklerinden ortaya çıkan bulgular, grupların birbiri arasında yapılan ölçümlere istinaden elde edilen farklılığın anlamlı olup olmadığını göstermektedir. Varyans analizinde ortaya çıkan sonucun, gruplar arasında bir farklılığı ortaya çıkardığı durumlarda, farkın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığı post-hoc test istatistikleriyle belirlenmektedir (Kayri, 2009; Özok,

2018). Yaşam doyuma ilişkin ölçümlerde bulunan anlamlı farklılığın kaynağını öğrenmek için ikili karşılaştırmalar Post-Hoc testlerinden Tukey yöntemi ile yapılmıştır.

Tabloyu incelediğimizde; alt gelir grubu ile yüksek gelir grubunda olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı($p=0.048$) bir farklılık göstermektedir ($p<.05$).

Tablo 6' da özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin meslek gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılığın olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6

Meslek Gruplarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Durumlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Betimsel			ANOVA				Post-hoc	
	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$		<i>KT</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>		<i>p</i>
Yaşam	Öğrenci	79	2,5089	Gruplar	3,463	,693	1,480	,196	
Doyumu	Memur	64	2,6156	arası					
	İşçi	49	2,4694	Grup	133,872	,468			
				içi					
	İşletmeci	14	2,2857	Toplam	137,335				
	Çiftçi	8	2,7750						
	İşsiz	78	2,6872						
Algılanan	Öğrenci	79	3,1239	Gruplar	,378	,076	,418	,836	
Stres	Memur	64	3,1071	arası					
	İşçi	49	3,1472	Grup	51,728	,181			
				içi					
	İşletmeci	14	3,1071	Toplam	52,106				
	Çiftçi	8	3,2232						
	İşsiz	78	3,0604						
Merhamet	Öğrenci	79	3,9631	Gruplar	8,326	1,665	3,656	,003	Memur Öğrenci > Çiftçi
	Memur	64	3,9837	arası					
	İşçi	49	3,7713	Grup	130,256	,455			
				içi					
	İşletmeci	14	3,7083	Toplam	138,582				
	Çiftçi	8	3,1250						

İşsiz	78	3,7131
-------	----	--------

p<.05

Tablo 6 incelendiğinde, meslek gruplarının(memur-işçi-işletmeci-çiftçi-işsiz-öğrenci) yaşam doyumu ve algılanan stres değişkenleri üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu ($p>.05$) görülmektedir. Meslek gruplarının merhamet üzerinde anlamlı ($F_{(1,665-455)} = 3,656$; $p<.05$) etkisinin olduğu görülmektedir. Merhamete ilişkin ölçümlerde bulunan anlamlı farklılığın kaynağını öğrenmek için ikili karşılaştırmalar Post-Hoc testlerinden Tukey yöntemi ile yapılmıştır.

Tabloyu incelediğimizde; çiftçi olanlar ile memur olan bireyler arasında ($p=.010$) ve çiftçi olanlar ile öğrenci olan bireylerin ($p=.012$) merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<.05$).

Tablo 7’ de özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin babanın eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılığın olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7

Babanın Eğitim Durumlarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Durumlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Betimsel			ANOVA				Post-hoc	
	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$		<i>KT</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>		<i>p</i>
Yaşam Doyumu	Okuryazar	88	2,5295	Gruplar	6,428	1,607	3,604	,007	Lisans > Okury. İlköğr. Lise
	İlköğretim	112	2,5071	arası					
	Lise	73	2,5808	Grup içi	127,976	,446			
	Ön lisans	6	2,7667	Toplam	134,404				
	Lisans	13	3,2308						
Algılanan Stres	Okuryazar	88	3,1169	Gruplar	1,197	,299	1,741	,141	
	İlköğretim	112	3,1556	arası					
	Lise	73	3,0783	Grup içi	49,311	,172			
	Ön lisans	6	2,7500	Toplam	50,508				
	Lisans	13	2,9945						
Merhamet	Okuryazar	88	3,7557	Gruplar	3,277	,819	1,678	,155	
	İlköğretim	112	3,8054	arası					

Lise	73	3,9806	Grup	140,163	
			İç		,488
Ön lisans	6	4,0694	Toplam	143,440	
Lisans	13	3,6667			

p<.05

Tablo 7' ye göre; baba eğitim durumu gruplarının(okuryazar-ilköğretim-lise-ön lisans-lisans) yaşam doyumu üzerinde anlamlı ($F_{(1,607-446)} = 3,604$; $p < .05$) etkisinin olduğu görülmektedir.

Baba eğitim durumu gruplarının algılanan stres ve merhamet değişkenleri üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmektedir.

Yaşam doyumuna ilişkin ölçümlerde bulunan anlamlı farklılığın kaynağını öğrenmek için ikili karşılaştırmalar Post-Hoc testlerinden Tukey yöntemi ile yapılmıştır.

Tabloyu incelediğimizde; baba eğitim durumları, lisans ile okuryazar olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .006$). Baba eğitim durumları, lisans ile ilköğretim olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .002$). Baba eğitim durumları, lisans ile lise olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .007$).

Tablo 8' de özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin annenin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılığın olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8

Annenin Eğitim Durumlarına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Durumlarının Karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Tablosu

	Betimsel			ANOVA					Post-hoc
	Gruplar	n	$\bar{x}$		KT	ss	F	p	
Yaşam Doyumu	Okuryazar	165	2,6412	Gruplar	3,151	1,576	3,469	,032	Okuryaz. > İlköğr.
	İlköğretim	111	2,4432	arası					
	Lise	15	2,6267	Grup	131,253	,454			
				içi					
				Toplam	134,404				
Algılanan Stres	Okuryazar	165	3,0273	Gruplar	2,793	1,396	8,458	,000	Okuryaz. > İlköğr.
	İlköğretim	111	3,222	arası					
	Lise	15	3,1857	Grup	47,715	,165			
				içi					
				Toplam	50,508				
Merhamet	Okuryazar	165	3,8631	Gruplar	,955	,478	,969	,381	
	İlköğretim	111	3,7755	arası					
	Lise	15	3,8778	Grup	142,485	,493			
				içi					
				Toplam	143,440				

p<.05

p<.05

Tablo 8' e göre; anne eğitim durumunun (okuryazar-ilköğretim-lise) yaşam doyumu üzerinde anlamlı ($F_{(1,576-454)} = 3,469$; $p < .05$) etkisinin olduğu görülmektedir.

Anne eğitim durumunun (okuryazar-ilköğretim-lise) algılanan stres üzerinde anlamlı ($F_{(1,396-165)} = 8,458$; $p < .05$) etkisinin olduğu görülmektedir.

Anne eğitim durumunun merhamet değişkeni üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmektedir.

Yaşam doyumu ve algılanan strese ilişkin ölçümlerde bulunan anlamlı farklılığın kaynağını öğrenmek için ikili karşılaştırmalar Post-Hoc testlerinden Tukey yöntemi ile yapılmıştır.

Tabloyu incelediğimizde; anne eğitim durumları, okuryazar ile ilköğretim olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .036$). Anne eğitim durumları, okuryazar ile ilköğretim olan

bireylerin algılanan stres puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.01$).

Tablo 9’ da özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin ebeveynlerin özel gereksinim alanlarına göre anlamlı düzeyde farklılığın olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 9

Ebeveynin Özel gereksinim Alanına göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Durumlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Betimsel			ANOVA					Post-hoc
	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$		<i>KT</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Yaşam Doyumu	Görme	33	2,4485	Gruplar	11,573	1,929	4,475	,001	Sür. Bed. İşt. > Zih.
	İşitme	41	2,5756	arası					
	Bedensel	127	2,7087	Grup içi	122,832	,431			
	Zihinsel	23	2,0348	Toplam	134,405				
	Dil Kon.	15	2,2133						
	Süreğen	34	2,7294						
	Diğer	19	2,4842						
Algılanan Stres	Görme	33	3,0411	Gruplar	1,109	,185	1,067	,383	
	İşitme	41	3,1446	arası					
	Bedensel	127	3,1181	Grup içi	49,398	,173			
	Zihinsel	23	3,2516	Toplam	50,508				
	Dil Kon.	15	3,1429						
	Süreğen	34	3,0336						
	Diğer	19	3,0263						
Merhamet	Görme	33	4,1528	Gruplar	12,648	2,108	4,593	,001	Gör. Dil. Sür. İşt. > Zih.
	İşitme	41	3,9807	arası					
	Bedensel	127	3,7293	Grup içi	130,792	,459			
	Zihinsel	23	3,3098	Toplam	143,440				
	Dil Kon.	15	4,0833						
	Süreğen	34	4,0086						
	Diğer	19	3,7807						

$p<.05$

Tablo 9’ a göre; ebeveynlerin özel gereksinim alanlarının (işitme-bedensel-zihinsel-dil konuşma-süreğen hastalık-diğer) yaşam doyumu

değişkeni üzerinde anlamlı ($F_{(1,929-431)} = 4,475$; $p < .05$) etkisinin olduğu görülmektedir.

Ebeveynlerin özel gereksinim alanlarının merhamet değişkeni üzerinde anlamlı ($F_{(2,108-459)} = 4,593$; $p < .05$) etkisinin olduğu görülmektedir.

Ebeveynlerin özel gereksinim alanlarının algılanan stres değişkeni üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmektedir.

Yaşam doyumu ve merhamete ilişkin ölçümlerde bulunan anlamlı farklılığın kaynağını öğrenmek için ikili karşılaştırmalar Post-Hoc testlerinden Tukey yöntemi ile yapılmıştır.

Tabloyu incelediğimizde; ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile işitme olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .028$). Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile bedensel olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .001$). Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile süregelen hastalık olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .002$).

Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile görme olan bireylerin merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .001$). Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile işitme olan bireylerin merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .003$). Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile dil konuşma olan bireylerin merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .012$). Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile süregelen hastalık olan bireylerin merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p = .003$).

Tablo 10' da özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin ebeveynin özel gereksinim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılığın olup olmadığını ortaya çıkarmak için uygulanan ANOVA (tek yönlü varyans analizi) testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 10

Ebeveynin Özel gereksinim Düzeyine göre Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Durumlarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	Betimsel			ANOVA				Post-hoc
	Gruplar	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>KT</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Yaşam Doyumu	Hafif	2,5485	Gruplar					
	Orta	2,6148	arası	,635	,317	,685	,505	
	Ağır	2,5308	Grup içi	133,770	,463			
			Toplam	134,404				
Algılanan Stres	Hafif	3,0693	Gruplar					
	Orta	3,1085	arası	,663	,331	1,922	,148	
	Ağır	3,2115	Grup içi	49,845	,172			
			Toplam	50,508				
Merhamet	Hafif	3,899	Gruplar					
	Orta	3,8978	arası	5,428	2,714	5,683	,004	Hafif ve Orta > Ağır
	Ağır	3,5337	Grup içi	138,012	,478			
			Toplam	143,440				

$p < .05$

Tablo 10' a göre; ebeveynlerin özel gereksinim düzeylerinin (hafif-orta-ağır) yaşam doyumu değişkeni üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmektedir.

Ebeveynlerin özel gereksinim düzeylerinin algılanan stres değişkeni üzerindeki etkisinin anlamsız olduğu ($p > .05$) görülmektedir.

Ebeveynlerin özel gereksinim düzeylerinin merhamet değişkeni üzerinde anlamlı ($F_{(2,714-478)} = 5,683$; $p < .05$) etkisinin olduğu görülmektedir.

Merhamete ilişkin ölçümlerde bulunan anlamlı farklılığın kaynağını öğrenmek için ikili karşılaştırmalar Post-Hoc testlerinden Tukey yöntemi ile yapılmıştır.

Tabloyu incelediğimizde; ebeveyn özel gereksinim düzeyi, ağır ile hafif olan bireylerin merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.004$). Ebeveyn özel gereksinim düzeyi, ağır ile orta olan bireylerin merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.01$).

Tablo 11' de özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet düzeylerinin korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 11

Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Merhamet Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

		<i>r</i>	<i>p</i>
YDÖ	ASÖ	-,390	,000**
	MÖ	-,160	,003*
ASÖ	MÖ	-,193	,000**

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Korelasyon analizi tablosu incelendiğinde, Tablo 11 'de de görüldüğü üzere, Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumları ile algıladıkları stres arasında ($r=.39$; $p<.01$) ve merhamet kavramı arasında ($r=.16$; $p<.05$) negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin algılanan stresleri ile merhamet kavramı arasında ($r=.193$; $p<.01$) da negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

Nitel Boyut

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, düzenlenen sorular kapsamında gruplandırılmıştır. Görüşme soruları sorularak katılımcılardan elde edilen veriler sonucunda bulgular üç başlık altında toplanmıştır. Ortaya çıkan bulgular, üç ana tema altında gruplandırılmıştır.

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin görüşlerine göre bu durumun yaşam doyumuna etkilerine ilişkin bulgular. Yapılan görüşmelerde

özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylere, “Özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın size kattığı avantajlar nelerdir? İstedığınız hayatı yaşama noktasında, bu durumun nasıl bir etkisi var, açıklar mısınız?” soruları yöneltmiştir. Verilen cevaplara göre oluşturulan alt temalar, nedenlerine ilişkin kodlar ve bu görüşlerin ortaya çıkma sıklığı Tablo 12’ de gösterilmiştir.

Tablo 12

Özel Gereksinimli Ebeveyne Olan Bireylerin Görüşlerine Göre Bu Durumun Yaşam Doyumuna Etkileri

Tema	Alt tema	f	%	Nedenlerine ilişkin kodlar	f
Yaşam Doyumuna Etkileri	Yaşamsal Etkiler	20	40	Farkındalığın artması	10
				Kabullenme	9
				Sorumluluk sahibi olma	5
				Devletin sosyal destekleri	5
				Kamu kurumlarında çalışma hakkı	3
				Hastanelerde öncelik	2
				Toplu taşımada pozitif ayırım	2
				Şikâyet etmek yerine çözüme odaklanma	1
	Ruhsal Etkiler	6	12	Pozitif bakış açısıyla olaylara yaklaşma	3
				Emeklerin karşılığını ödeme hissi	2
				Psikolojik olarak güçlü hissedilmesi	1
				Özel gereksinimlilik hakkında bilgi sahibi olma	3
	Çevresel Etkiler	4	8	Karşılaşılabilecek problemleri çözülebilir görme, korkmama	1

Tablo 12 incelendiğinde, bu durumun yaşam doyumuna etkilerine ilişkin, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin cevapları doğrultusunda; çevresel etkiler, yaşamsal etkiler ve ruhsal etkiler olmak üzere 3 alt tema ortaya çıkmaktadır. Görüşme yapılan bireylerin % 40’ı özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın yaşamsal etkilerinin olduğunu bildirmektedirler. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan görüşler aşağıda gösterilmiştir.

Farkındalığın artması.

“...annem yürüyemediği için ona yardımcı oluyorum bir ihtiyacı olduğunda ben yapıyorum ve her şeyiyle ilgileniyorum. Annemin durumundan dolayı çevremde yaşayan bütün özel gereksinimli olanları daha çok anlıyorum ve ona göre davranıyorum...” (K40)

“Bu durum benim bakış açımı değiştirdi, artık böyle insanlara karşı daha hassas yaklaşıyorum, özel durumlarının farkında olarak” (K33)

“Bazı durumlar için erken farkında olmamı sağladı, şu an böyle bir durumla karşılaşmanın öncesinde dikkatli, temkinli olmayı biliyorum ve anlatıyorum çevremdekilere...” (K24)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer kodlarda, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın özel gereksinimli bireylere karşı farkındalığı geliştirdiği vurgulanmıştır. Bunun yanı sıra özel gereksinimli olma nedenleri hakkında ve alınabilecek tedbirler üzerinde de farkındalık oluşturduğu belirtilmiştir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin beşte birlik kısmı, kabullenmeyi bu alt temaya ilişkin neden olarak bildirmiştir.

Kabullenme.

“Özel Gereksinimli bir ebeveyne sahip olmak çok güzel bir şey ama ister istemez zorlukları da vardır tabi. Allah tarafından gönderilen en güzel ve en özel şey babadır. Onun bu durumu elinde olan bir şey değil sonuçta, bunu bilerek olduğu gibi kabul edip sevmek gerektiğini düşünmeli ve yapmalıyız. Ben bunu öğrendim, babamı çok seviyorum, onun varlığı yeter.” (K1)

“Bu durumdan çok fazla etkilendiğim zamanlar olsa da annemin bu durumuyla yaşamayı kabullendim.” (K6)

“Her insanın farklılıkları olabileceğini aslında bu farklılıkların bir özellik olduğunu düşünmeye başladım.” (K43)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın bu durumu kabullenmeyi sağladığı vurgulanmıştır. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin birkaçı, sorumluluk sahibi olmayı alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir.

Sorumluluk sahibi olma.

“Bazı durumlarda onlara karşı sorumluluklarımın arttığını ve üstesinden geldiğimi hissediyorum. Kendilerini bazı konularda ifade edemedikleri için ben yardımcı olmaya çalışıyorum.” (K24)

“Sorumluluk duygusunu benimsiyorum. Evde annemle iletişim kurmak için babam ve ben işaret dilini kullanıyoruz. Hayatımıza yeni şeyler katıyoruz.” (K43)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer kodlarda, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın sorumluluk sahibi olmayı getirdiği belirtilmiştir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin birkaçı, devletin sosyal desteklerini bu alt temaya ilişkin neden olarak bildirmişlerdir.

Devletin sosyal destekleri.

“...Devlet kurumlarından gelen yardımların desteği çok oluyor, onun olmaması bizi zora sokabilirdi.” (K11)

“Sosyal yardım alması çok iyi, onunla ilgilenirken birde bu durumdan kaynaklı maddi zorluk çekmememiz iyi...” (K13)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın devletin sosyal desteklerinden faydalanmayı sağladığı vurgulanmıştır. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin birkaçı, kamu kurumlarında çalışma hakkı tanınmasını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüş aşağıda sunulmuştur.

Kamu kurumlarında çalışma hakkı.

“Özel durumu olan insanları sosyal hayata ulaştırmanın devlet tarafından birçok etkinliği var. Buna örnek olarak E-KPSS’yi söyleyebiliriz. Bunda amaç bu şekilde özel durumu olan bireyleri rehabilite edip sosyal hayata kazandırmayı amaçlıyorlar. Böylece birçok devlet kurumunda iş olanağı sağlanıyor...” (K10)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne kamu kurumlarında çalışma hakkı tanındığını ve ayrı bir kategoride değerlendirilmelerini alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin birkaçı,

hastanelerde sunulan muayene önceliğini bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüş aşağıda sunulmuştur.

Hastanelerde Öncelik.

“Hastanelerde randevu ve muayene sırasında öncelik tanınıyor, sağlık konusunda en azından sıra beklemeden direk müdahale edilmesi babamı da bizi de rahatlatıyor...” (K10)

Yukarıdaki görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer kodlarda, özel gereksinimli ebeveyninin sağlık hizmetlerinden öncelikli faydalanması alt temaya ilişkin neden olarak vurgulanmıştır. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin birkaçı, toplu taşımada pozitif ayırım olmasını bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüş aşağıda sunulmuştur.

Toplu taşımada pozitif ayırım.

“Otobüslerden ücretsiz faydalanması, yer verilmesi, ayakta bekletilmemesi için uyarıların olması hoşuma gidiyor...” (K10)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynin toplu taşımalarda pozitif ayırma tabi tutulmasının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bir kişi, şikâyet etmek yerine çözüme odaklanmayı alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir.

Şikâyet etmek yerine çözüme odaklanma.

“Şikâyet etmemeyi öğrendim bunun yerine çözüme ve bir şeylere olumlu baktım. Olumsuzlukları hayatımdan çıkardım...” (K9)

Yukarıdaki görüşte, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmakla, şikâyet etmek yerine olurlarına bakma ve çözüm odaklı bakış açısının geliştirilmesi alt temaya ilişkin neden olarak vurgulanmıştır. Bunların yanı sıra özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın yaşam doyumuna, ruhsal etkilerinin de olduğu görüşme yapılan katılımcıların %12’ si tarafından vurgulanmıştır. Bunlara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda bildirilmiştir. Görüşünü bildiren özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerden birinin görüşü aşağıdaki gibidir.

Pozitif bakış açısıyla olaylara yaklaşma.

“İnsanın hayata bakış açısı değişiyor, olaylara pozitif bakmaya başlıyorsun, hayatını ona göre değiştiriyor, daha iyi bir şekle koyuyor, yeni şeyler öğreniyorsun...” (K9)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın, hayata pozitif bakmayı getirdiğinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı, emeklerin karşılığını ödeme hissinin oluşmasını bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüş aşağıda sunulmuştur.

Emeklerin karşılığını ödeme hissi.

“Bana vermiş olduğu emeklerin sanki karşılığını ödeme fırsatı bulmuşum gibi hissediyorum annemle ilgilenirken. Bunun oluşuna sebep biz değiliz ama böyle bir sonuç çıkarmak elimizde diye düşünüyorum.” (K29)

Yukarıdaki görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer kodlarda, özel gereksinimli ebeveyniyle ilgilenirken önceden gördüğü ilgi ve bakım emeklerinin karşılığını ödeme fırsatı olarak görmenin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bir kişi, psikolojik olarak güçlü hissetmeyi alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir.

Psikolojik olarak güçlü hissetme.

“Sorumluluk sahibi olmayı öğrendim ve bunun yanında kendimin bu durumlarda neler yapabileceğimi gördüm. Bu durum bana çok güçlü olduğumu hissettiriyor duygusal olarak.” (K31)

Yukarıdaki görüşte, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın, psikolojik olarak güçlülük hissi oluşturmaları alt temaya ilişkin neden olarak vurgulanmıştır. Bunların yanı sıra özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın yaşam doyumuna, çevresel etkilerinin de olduğu görüşme yapılan katılımcıların %8' i tarafından vurgulanmıştır. Bunlara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda bildirilmiştir. Görüşünü bildiren özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerden birinin görüşü aşağıdaki gibidir.

Özel gereksinimlilik hakkında bilgi sahibi olma.

“...çoğu kimsenin bilmediği kavramlar hakkında bilgilerin artıyor, daha bilinçli yaklaşıyorsun öyle durumlara.” (K9)

Yukarıdaki görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynin olması sebebiyle özel gereksinimlilik hakkında bilgi sahibi olmanın alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bir kişi, karşılaşılabilecek problemleri çözülebilir görme, korkmamayı bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir.

Karşılaşılan problemleri çözülebilir görme, korkmama.

“Böyle bir konumda olmak, sürekli problem çözmek gibi bir şey bu sebeple problemlerle karşılaşmaktan korkmuyorum.” (K5)

Özel gereksinimli ebeveyni olan bireylerin görüşlerine göre bu durumun algılanan stres üzerindeki etkilerine ilişkin bulgular. Yapılan görüşmelerde özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylere, “Ebeveyninizin özel gereksinimli olmasının (toplumsal ve bireysel bakış açıları, karşılaşılan zorluklar, özel ilgi görme ihtiyacı vs.) stres durumlarınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevaplara göre oluşturulan alt temalar, nedenlerine ilişkin kodlar ve bu görüşlerin ortaya çıkma sıklığı Tablo 13’ da gösterilmiştir.

Tablo 13

Özel Gereksinimli Ebeveyne Olan Bireylerin Görüşlerine Göre Bu Durumun Algılanan Stres Üzerindeki Etkileri

Tema	Alt tema	f	%	Nedenlerine ilişkin kodlar	f
Algılanan Stres Üzerindeki Etkileri	Ruhsal Etkiler	44	88	Kendi yaşam planını istediği gibi oluşturmama	16
				Üzüntü ve duygusal çöküntü	15
				Sorumluluğun fazla olması	11
				Tükenmişlik	7
				Kendine vakit ayıramama	6
				Ebeveynden beklenen ilginin görülememesi	5
				Ebeveynin korunmaya muhtaç olması	5
				Önceliklerin fazlalığı ve çakışması	5
				Ebeveynin başına her an bir şey gelebilir kaygısı	4
				Dış çevreye karşı merhametsizleşme	4
				Ebeveynlik sorumluluğunu üstlenme	3
				Merhamet yorgunluğu	3
				Toplumsal Bakış	2
				Ebeveyni gibi olma endişesi	1
				Normal ebeveyni olan bireyleri kıskanma	1
	Bedensel Etkiler	30	60	İhtiyaçların sürekliliği	12
				Ebeveynle ya da sosyal çevreyle fiziksel aktivite düzeyi düşüklüğü	9
				Fiziksel ve zihinsel yorgunluk	8
				Karşılaşılan durumlara karşı ani tepkilerin gelişmesi	3
	Çevresel Etkiler	23	46	Hor görülme	16
				Kendini ifade edememesi	13
				Toplumsal önyargılar	12
				Ebeveyn desteğini görememe	5
				Giderlerinin fazla olması	4
				Zarar verici davranışlarının olması	3
				Ebeveyn bakımından ötürü işe girememe	3

Tablo 13 incelendiğinde, bu durumun algılanan stres üzerinde etkilerine ilişkin, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin cevapları doğrultusunda; ruhsal etkiler, bedensel etkiler ve çevresel etkiler olmak üzere 3 alt tema ortaya çıkmaktadır. Görüşme yapılan bireylerin % 88'i özel gereksinimli ebeveyne

sahip olmanın ruhsal etkilerinin olduğunu bildirmektedirler. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan görüşler aşağıda gösterilmiştir.

Kendi yaşam planını istediği gibi oluşturamama.

“Hani aklım hep onda sürekli iyi mi kötü mü ya da bana anlatamadığı bir şey var mı hep düşündürür. Bazen de evden uzaklaşmak eskisi gibi olmuyor. Plan yapıp bir yerlere gidemiyorum. Eskiden daha çok gezer tozardım ama şimdi pek yapamıyorum.” (K18)

“İstediğim gibi okuyamıyorum çok hayallerim var ama gerçekleştiremiyorum. Doktor olup vatanıma milletime hayırlı biri olmak istiyorum. İnsanları iyileştirmek istiyorum. Gelecek ile ilgili çok hayallerim var onları gerçekleştirmek istiyorum, insanlara yararlı bir birey olmak istiyorum. Çalışma programı oluşturup uygulamam gerek ama bunları gerçekleştireceğim şartlar ve olanaklar olmadığı için yapamamaktan korkuyorum”(K40)

“Hayatınızı sadece kendinize göre ayarlamıyorsunuz. İki kişilik ve sorumlulukları düşünerek plan yapmak zorundasın. İnsan çok zorlanıyor...” (K19)

“Seyahat edemiyorum arkadaşlarımla fazla zaman geçiremiyorum. Eğitimimi istediğim üniversitede devam ettiremedim. Annemin özel durumlarından dolayı yaşadığımız şehirdeki üniversitede okuyorum” (K43)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, yaşama dair kısa veya uzun planlamalar yapılırken ebeveynin özel durumunun etkisinin plana şekil vermesi alt temaya ilişkin neden olarak vurgulanmıştır. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin yarısına yakını üzüntü ve duygusal çöküntü oluşmasını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Üzüntü ve duygusal çöküntü.

“Bu durum beni üzüyor. Her normal insan gibi sağlıklı olmasını isterdim onunla kolay anlaşabilmek dertleşebilmek isterdim. Stres ve üzüntüyü bir arada yaşıyorum” (K3)

“Duygusal olarak çok üzüliyorum. Annemin böyle olması beni tedirgin ediyor. Anneme bir şey olmasından korkuyorum. Annemin böyle olmasından dolayı stres oluyorum...” (K40)

“Hayatımda bir şeyler değiştirmek istediğimde önceliğim annem olduğu için her şeyi annemin rahatı ve isteğine göre şekillendiriyorum. Psikolojik olarak çok etkileniyorum, üzüntümü içime atıyorum...” (K34)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, ebeveynin özel gereksinim durumunun üzüntü ve duygusal çöküntüye yol açmasının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin dörtte biri de sorumluluğunun fazla olmasını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Sorumluluğunun fazla olması.

“Çok fazla etkiliyor. Bir yandan beni büyüten aileme karşı sorumluluklarım var bir yandan çocuklarıma eşime karşı sorumluluklarım var ve yetemediğimi düşündüğüm zamanlar çok fazla oluyor. Çünkü her iki tarafta ilgi bekliyor. Başa çıkabiliyor muyum bilmiyorum. Her şey olacağına varıyor.” (K7)

“Özel gereksinimli bir ebeveyn ile yaşamak başlı başına bir sorumluluktur. Onun günlük hayatındaki bütün ihtiyaçları eşe ve çocuklarına bağlıdır. Sonsuz sabır ve sevgi gerektiren bir durumdur. Bu anlamda sorumluluğum çok fazla.” (K41)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynle yaşamanın ek sorumluluk getirdiği, alt temaya ilişkin neden olarak vurgulanmıştır. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı tükenmişlik duygusunu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Tükenmişlik.

“Sorumluluğum başımdan fazla. Artık baş edemediğim işlerden ötürü tükenmişlik yaşıyorum. Çok yorgun hissediyorum.” (K6)

“Annemin aniden gelen sinirli çıkışları karşısında bazen kendimi tutamıyorum ben de ona karşı sinirleniyorum. Biliyorum bu yanlış ama benim de bazen tükendiğim zamanlar oluyor...” (K41)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyninin ihtiyaçları görülürken oluşan tükenmişlik duygusunun alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı, kendine vakit ayıramamayı alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

“Sürekli yorgunum, kendime ait vaktim yok denecek kadar az, anneme ait olan bütün işleri ben yapıyorum...” (K4)

“...kendime ayıracak vaktim yok aileme çocuklarıma yeterli vakit ayıramıyorum.” (K7)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynden ötürü kendine yeterince vakit ayıramamanın, alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı ebeveynden beklenen ilginin görülememesini alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Ebeveynden beklenen ilginin görülememesi.

“Babamla parka bile gidemiyordum çocukken top oynayamıyordum ve birçok üzücü anım daha var kimseyi üzmemek için anlatmak bile istemiyorum...” (K39)

“...annemle yaşayamadığım şeylere dair çocukluğumdan kalan bazı yaralarım var, açmak istemiyorum.” (K30)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, ebeveyninin özel gereksiniminden kaynaklı yaşayamadıkları duyguların, göremedikleri ilginin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı, ebeveyninin korunmaya muhtaç olmasını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Ebeveynin korunmaya muhtaç olması.

“...başka kişiler çok farklı gözle baktıkları zaman üzücü oluyor ve kendisini savunamaması da onu koruyup kollamam gerektiğini bana yüklüyor. Bu durumun aileye yakın kişilerle yaşanması daha da zor.” (K18)

“Çok fazla özel ilgi istiyor bazen. Bu durum karşısında bazen strese giriyorum. Bazı insanların ona bakışları, konuşma şekli bizi çok üzüyor, mecburen ben koruyup savunuyorum...” (K47)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynin kendini koruyamamasının, alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı önceliklerinin fazla olması ve çakışmasını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Önceliklerinin fazla olması ve çakışması.

“...zannetmiyorum ki kimsenin istediği hayat böyle değildir. İlk önce babamı düşünmek zorundayım. Ben olmadan hastaneye gidemez ben olmadan banyo yapamaz. İlk sorumluluğum çocuklarımdan önce babam.” (K7)

“İstenilen her şeyi evdeki duruma göre yapmak gerekiyor ve bu bazen yapmak istediğimiz çoğu şeyi engelliyor, önce annemin istedikleri olmalı sonra benim.” (K49)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın önceliklerin çakışmasına yol açmasının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı, ebeveynin başına her an bir şey gelecekmış kaygısını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Ebeveynin başına her an bir şey gelebilir kaygısı.

“Hep kaybetme korkusu içinde olup günlük yaşantıda da düşünceler değişmeksizin devam etmekte” (K20)

“...her zaman oluyor ama genelde rahatsızlandığı zaman korku oluyor içimde yani annemi kaybetme korkusu bu durumda beni rahatsız ediyor.” (K29)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyninin başına bir şey gelme korkusunun alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı dış çevreye karşı merhametsizleşmeyi alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Dış çevreye karşı merhametsizleşme.

“Ben merhametimi kaybettim. Ölüm dışında hiçbir şeye üzülüyorum.”
(K8)

“Merhamet duygumun tamamını evde kullanıyorum ve buna bağlı olarak dışarıya karşı merhamet duygum kalmıyor.” (K5)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin merhametsizleşmeyi alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden birkaçı, ebeveynlik sorumluluğunu üstlenmeyi alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Ebeveynlik sorumluluğunu üstlenme.

“Çok fazla sorumluluğum var, annem ve kardeşim zihinsel engelli, evde anne rolünü ben oynuyorum.” (K8)

“Günlük yaşantımın gidişatını annemin sağlık durumu belirliyor. Hayata bakış açım için ise şunu söyleyebilirim 13 yıldan beri annemle ben ilgileniyorum. Benim yaşlılarımın benim kadar sorumluluğu yok. Evin annesi oldum.” (K4)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyninin sorumluluğunu üstlenmenin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Görüş bildirenlerden birkaçı merhamet yorgunluğunu bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşe aşağıda yer verilmiştir.

Merhamet yorgunluğu.

“Merhamet ediyorum ve her şeye karşı merhametli yaklaşmak bir şeyler yapmak psikolojikmen çok etkiliyor beni. Yeni bir şeyle karşılaşmak istemiyorum bazen.” (K34)

Yukarıdaki görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireyin merhamet yorgunluğunun alt temaya ilişkin neden olarak vurguladığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden ikisi, insanların bakışlarını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşe aşağıda yer verilmiştir.

Toplumsal Bakış.

“Babamın özel durumundan dolayı toplumda kimisi anlayışlı tavırlar sergilerken kimisi alaycı, acınası tavırlar sergiliyor. Alaycı tavırlar sergileyen insanlardan nefret ediyorum onlara bağırıp çağırmak istiyorum ama bunun yanlış ve babama karşı bir stres olacağını düşünüyorum ve bu yüzden kendime hâkim olmaya çalışıyorum.” (K27)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynine karşı toplumun bakışlarının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden biri ebeveyni gibi olma endişesini alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir.

Ebeveyni gibi olma endişesi.

“Çok sık olmasa da stresli olduğum zamanlar, durumlar oluyor. Bende annem gibi olursam endişem olmuyor değil ama böyle zamanlarda her şeyin daha iyi olacağını düşünerek ve farklı bir şeylerle uğraşarak ya da empati kurarak o anki stresle başa çıkabiliyorum.” (K21)

Yukarıdaki görüşte, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireyin ebeveyni gibi özel gereksinimli olma endişesinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bir kişi de, özel gereksinimli olmayan ebeveyne sahip bireyleri kıskanmayı bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmiştir.

Normal ebeveyni olan bireyleri kıskanma.

“Yıprattı ve en ufak şeylerde bile ağlamama sebep oluyor. Normal ebeveyne sahip olan insanları kıskanıyorum” (K8)

Yukarıda bulunan görüşte, özel gereksinimli olmayan ebeveyne sahip bireyleri kıskanmanın alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bunların yanı sıra özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın algılanan stres üzerinde, bedensel etkilerinin de olduğu görüşme yapılan katılımcıların % 60' ı tarafından vurgulanmıştır. Bunlara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda bildirilmiştir. Görüşünü bildiren özel gereksinimli ebeveyne sahip birey görüşlerinden öne çıkanlar aşağıdaki gibidir.

İhtiyaçların sürekliliği.

“Babam bir yere gitmek veya topluma girmek istemiyor, sürekli sinirli hali var. İhtiyaçları da sürekli oluyor bir şeylere, bir şey istediğinde anında getiremezsen kızıyor. Bu durumda sürekli etrafında olma ve bir şeyler yetiştirmeye zamanım geçiyor.” (K38)

“Sürekli ilgi istiyorlar asla boş bırakamıyorum.” (K8)

“Sürekli annemle ilgilenmek onun ihtiyaçlarını karşılamak zorundayım Kendi hayatımı ona göre şekillendirmeye çalışıyorum” (K47)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin ebeveynlerinin sürekli ihtiyaç durumlarını alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin yaklaşık üçte biri ebeveynle ve sosyal çevreyle fiziksel aktivite düzeyi düşüklüğünü alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Ebeveynle ve sosyal çevreyle fiziksel aktivite düzeyi düşüklüğü.

“...bu durumun en büyük dezavantajı daha çok sosyalleşememek ve ebeveyninizle bir fiziksel aktiviteye katılamamak diye düşünebiliriz...” (K50)

“Hassasiyetle unutmadığım şeylerden biri de babamın bizi hiç parklara götürmemesi, onla bir dışarıda anımızın olmaması.” (K17)

“Bakmakla yükümlü olduğum kişi annem, günümüzü göz önünde bulundurduğumuzda artık anne, baba ve evlat diye bir kavramın bireyselleştiğini görmekteyiz yani kişi ben kavramına yöneliyor bu durumda da anneme bakıyor

olmak, Sosyal etkinliklere herkes kadar katılamamak bazen sanki hayatımı yaşayamıyormuşum gibi gelebilir...” (K29)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyniyle ve sosyal çevreyle yeterince fiziksel aktivite yapamamanın alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bazıları fiziksel ve zihinsel yorgunluğu bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşler aşağıda sunulmuştur.

Fiziksel ve zihinsel yorgunluk.

“İstediğim hayatı tabii ki yaşayamıyorum. Benim akranlarımdan benim kadar sorumluluğu, sıkıntıları yok, benim kadar ne bedenen ne de psikolojik olarak yorulmuyorlar.” (K4)

“Mental ve fiziksel olarak çok yorucu. Çünkü bu sadece evde bakım işiyle devam eden bir süreç değil. Bunun hastane, ilaçlar vs. de var. Ve sanki her konuda uzman olmamız gerekiyor gibi hissediyorum. Bir hatada yapmamak için kılı kırk yarmak gerekiyor. Onlarla ilgilenmek gerekiyor evet ama akıp giden o sürede devam eden kendi hayatlarımızda var ve bazen ikisi bir arada yürümüyor, yetişemiyorum. Veya sanki her şeylerini her an düşünüp yapmam gerek gibi hissediyorum. Tabi ki bu da duygusal açıdan insanı çökerten bir şey. Maddi manevi zor ve özel bu konuda zorlandığımı itiraf etmeliyim.” (K2)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynin fiziksel ve zihinsel yorgunluk oluşturmamasının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin bazıları da karşılaşılan durumlara karşı ani tepki gelişmesini alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşe aşağıda yer verilmiştir.

Karşılaşılan durumlara karşı ani tepki gelişmesi.

“Bu durum bende diğer yaşantımı da etkileyen sonuçlara da sebep oldu. Bazen çok ani tepkiler veriyorum. Sürekli kafam dolu.” (K7)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin karşılaştıkları farklı

durumlara da ani tepki vermelerinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bunların yanı sıra özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın algılanan stres üzerinde, çevresel etkilerinin de olduğu görüşme yapılan katılımcıların % 46' sı tarafından vurgulanmıştır. Bunlara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda bildirilmiştir. Görüşünü bildiren özel gereksinimli ebeveyne sahip birey görüşlerinden öne çıkanlar aşağıdaki gibidir.

Hor Görülme.

“...mesela babam konuşamadığı için herkes onu hor görebiliyor. Buna üzülüyorum.” (K1)

“Günlük hayatta ebeveynimin özel gereksinimli biri olduğunu anlattığımda, herkes arasında dışlanmayı çok yaşıyorum bu durum beni fazlasıyla üzüyor.” (K22)

“...normal insanlar gibi bir ortamda konuşulan şeyleri anlayamaması telaffuz edememesi kimse ile normal insanlar gibi anlaşamaması konuşmaması anlaşamayınca dışlanması üzüyor bizi.” (K3)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynin toplum tarafından hor görülmesinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin yarısından fazlası ebeveyninin kendini ifade edememesini bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşler aşağıda verilmiştir.

Kendini ifade edememesi.

“...bazen kendini ifade edememek zor bir durum ve bunu her gün olması daha da zor. Duygusal olarak elbette çok fazla kötü hissettiriyor.” (K18)

“Herkes sanki kötü bir şeymiş gibi bakıyorlar. Onun dilinden anlamıyor, onunla konuşamıyorlar ama el işaretleriyle babam kendini ifade edebiliyor. Bazen zor durumda kalıp stresli oluyorum.” (K1)

“babamın istediği şekilde kendisini ifade edememesi, konuşamaması bu durum beni, bütün ailemi ve babamı üzüyor tâbi...” (K27)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyninin kendini ifade edememesinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin yarısından fazlası toplumsal önyargıları alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşler aşağıda sunulmuştur.

Toplumsal önyargılar.

“Şöyle deyim bir süreden sonra insan her şeye alışıyor. Ama toplumun önyargıları çok fazla.” (K11)

“Toplumun ön yargıları oluyor, günlük aktivitelerimiz biraz kısıtlanıyor ister istemez bu durum üzücü”(K20)

“Bu durum bizim açımızdan çok zor. Çünkü insanların duygu, düşünce ve bakışları bizi çok rahatsız ediyor. Artık söylenenleri duymamazlıktan gelerek stresle başa çıkıyoruz.” (K10)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne yönelik toplumsal önyargıların alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin bazıları da ebeveyn desteği görememeyi bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşler aşağıda verilmiştir.

Ebeveyn desteği görememe.

“İstediğim hayatı tam anlamıyla yaşayamıyorum diyemem ama yine de olumsuz etkileri var tabii ki. Bir anda bir sorun çıkabiliyor ve günümün bütün içeriğini önceliklerimi değiştirmek zorunda kalabiliyorum. Diğer arkadaşlarım gibi anne desteği alamıyorum, destek veriyorum genelde.” (K6)

“Açıkçası yıpratıyor. Ebeveynimizle yapmak isteyip yapamadığımız onca şey ya da kendi başımıza yapmak istediğimiz ama bu nedenlerden dolayı geri durduğunuz birçok şey ve yaşanan şeylerden sonar özel gereksinimli hale gelmek biraz daha ağır. Çünkü bilmediğiniz bir hayata ve sorumluluklarla dolu bir mücadeleye başlıyorsunuz. Gerçekten tarifi zor. Hayata bakış açımı hiçbir şeyin kalıcı olmadığını hatırlamak değiştiriyor. Her şey normal akışında seyrederken bir anda omuzunda onlarca yükte bir şeyler yapmaya başlıyorsun...” (K2)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyninden destek görememenin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bazıları, ebeveynin özel gereksiniminden dolayı giderlerinin fazla olmasını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüş aşağıda sunulmuştur.

Giderlerin fazla olması.

“...hep maddi açıdan çok kayıp oldu. Üzüntü ve hüznün yanı sıra sağlığının düzelmesi için baya bir giderimiz oldu, halen de oluyor.” (K20)

Yukarıdaki görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveynin sağlığı için harcanan finansmanın fazla olmasının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin bazıları da ebeveyninin zarar verici davranışlarının olmasını bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşe aşağıda yer verilmiştir.

Zarar verici davranışlarının olması.

“Kendini ifade edemediğinde kızıp kendine veya bir şeylere zarar vermesi beni korkutuyor, çabuk sinirlenebiliyor babam.” (K22)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyninin bazı durumlarda zarar verici davranışlarda bulunmasını alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bazıları, ebeveyninin bakımından ötürü işe girememeyi alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüş aşağıda sunulmuştur.

Ebeveyn bakımından ötürü işe girememe.

“Babama özel bakım gerekiyor ve kimse bunu üstlenmiyor. İş bakamıyorum. Bakıp bulsam dahi babamı bırakıp gidemiyorum. Maddi durumumu fazlasıyla düşürüyor. Stresle başa çıkamıyorum.” (K13)

Özel Gereksinimli Ebeveyni Olan Bireylerin Görüşlerine Göre Bu Durumun Merhamet Üzerindeki Etkilerine İlişkin Bulgular. Yapılan

görüşmelerde özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylere, “Genel anlamda bu durumu yaşamamanın hayata karşı bakış açınızı merhamet yönünden nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Size göre bunun nedenleri nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevaplara göre oluşturulan alt temalar, nedenlerine ilişkin kodlar ve bu görüşlerin ortaya çıkma sıklığı Tablo 14’ te gösterilmiştir.

Tablo 14

Özel Gereksinimli Ebeveyne Olan Bireylerin Görüşlerine Göre Bu Durumun Merhamete Olan Etkileri

Tema	Alt tema	f	%	Nedenlerine ilişkin kodlar	f
Merhamete Olan Etkileri	Bilinçli Farkındalık	35	70	Özel gereksinimli bireylere karşı hassasiyet, duyarlılık	30
				Bilinçlenme	9
				Anlayışlı olma	1
	Paylaşımların Bilincinde Olma	15	30	Empatinin gelişmesi	14
				Vicdanen iyi hissetme	12
				İyimserlik	7
	İnanç	11	22	Sabrın artışı	3
				Şükürün artması	3
				Sevap kazanma	2

Tablo 14 incelendiğinde, bu durumun merhamet üzerinde etkilerine ilişkin, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin cevapları doğrultusunda; bilinçli farkındalık, paylaşımların bilincinde olma ve inanç olmak üzere 3 alt tema ortaya çıkmaktadır. Görüşme yapılan bireylerin % 70’i özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın bilinçli farkındalık oluşturduğunu bildirmektedirler. Bu alt temaya ilişkin öne çıkan görüşler aşağıda gösterilmiştir.

Özel gereksinimli bireylere karşı hassasiyet duyarlılık.

“Özel gereksinimli insanlara karşı duyarlıydım fakat daha duyarlı olmama gerektiğini ve onlara şefkat ile yaklaşmam gerektiğini öğrendim. Tabi ki kendim bu durumun içindeyim. Birinci nedeni bu çünkü biliyorum nasıl bir durum olduğunu. Onun dışında zaten nedensiz merhametli olmalıyız çünkü onların yardıma ihtiyacı var.”(K31)

“Annemin böyle olması sorumluluk almama ve duyarlı bir birey olmamı sağladı. Hayata bakış açım değişti. Annem günlük hayatta tekerlekli sandalye kullanıyor. Hayata bakış açım değişti daha duyarlı davranıyorum çevremde de böyle olan insanları görünce yardım ediyorum, karşıdan karşıya geçiriyorum.”(K40)

“Benim annem özel gereksinimli olduğu için daha duyarlı ve bilinçli davranıyorum anneme ve diğer özel insanlara karşı, annem bazı günlük işleri yapmayınca ben yardım ediyorum.”(K37)

“Ailemden birinin özel bir durumunun olması dışarıya karşı beni duyarlı anlayışlı ve çok merhametli biri yaptı”(K3)

“Çevreye karşı daha yardımsever ve duyarlı olmaya çalışıyorum. Bu durumda olanlarla empati kuruyorum.”(K24)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli bireylere karşı gösterilen hassasiyet ve duyarlılığın alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin bazıları da bilinçlenmeyi bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Bilinçlenme.

“İnsanlara karşı daha pozitif oldum. Bilincim arttı, insanları doğruluğa yöneltmeyi onları her konuda olumlu tutmayı sağladım.” (K9)

“Bu durum içinde bulunduğum için özel gereksinimli bir birey gördüğüm zaman nasıl davranılması gerektiğini artık biliyorum ve ona göre hareket edip yardımcı olmaya çalışıyorum.”(K26)

Yukarıda bulunan görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin bilinçlenmelerinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden bir kişi, anlayışlı olmayı alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüş aşağıda sunulmuştur.

Anlayışlı Olma.

“...yaşlı bir insan bebekler gibidir siz ona neyi verirsiniz onu alıyorsunuz. O yüzden merhamet insanı insan yapan en önemli özelliktir beni daha çok şu açıdan etkiliyor benim daha duyarlı olmamı sağlıyor yani empati duygusunu bende geliştirmekte ve ben çevreme bu anlayışla yaklaşmaktayım.” (K29)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin anlayışlı davranışlarının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bunların yanı sıra özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın merhamet üzerinde, paylaşımların farkında olmayı sağladığı görüşme yapılan katılımcıların % 30’ u tarafından vurgulanmıştır. Bunlara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda bildirilmiştir. Görüşünü bildiren özel gereksinimli ebeveyne sahip birey görüşlerinden öne çıkanlar aşağıdaki gibidir.

Empatinin gelişmesi.

“Eğer babam böyle bir birey olmasaydı kimsenin hâinden anlamazdım artık empati duygum çok ilerledi ve ben yardımcı olmaya ihtiyaç duyan için çok meyilli oldum Nasıl babamın ihtiyacı varsa onların var diyorum yaşlı genç ayırmam yardım ederken tanıyıp tanımadığımda önemli değil.”(K39)

“Beden dilini kullanmayı öğrendim. Bu durumda olan insanlarla iletişim kurma becerim gelişti. Empati kurma becerim gelişti.”(K29)

“Çevreye karşı daha yardımsever ve duyarlı olmaya çalışıyorum. Bu durumda olanlarla empati kuruyorum.”(K24)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin empati duygularının gelişmesinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin yine tamamına yakınının vicdanen iyi hissetmeyi bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşlere aşağıda yer verilmiştir.

Vicdanen iyi hissetme.

“Diğer insanlara karşı daha sempati besliyor daha vicdanlı oluyorum. Empati kurabiliyorum ve vicdanen daha iyi hissediyorum.”(K30)

“Merhametim ve vicdanım daha ön plana çıktı.”(K26)

“Genelde başka bir kişinin o durumda olmasını görsem içler acısı bir durumla karşı karşıya kalıyordum nedeni vicdanen. Şimdi rahatlamak için elimden geleni yapmaya çalışıyorum.”(K20)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin vicdanen iyi hissetmelerinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bunların yanı sıra özel gereksinimli ebeveyne sahip olmanın merhamet üzerinde, inancın etkisi görüşme yapılan katılımcıların % 22’ si tarafından vurgulanmıştır. Bunlara ilişkin katılımcı görüşleri aşağıda bildirilmiştir. Görüşünü bildiren özel gereksinimli ebeveyne sahip birey görüşlerinden öne çıkanlar aşağıdaki gibidir.

İyimserlik.

“Anne ve babama daha çok bağlı hissediyorum kendimi. Bu bağlılığım hayata karşı daha çok iyimser olmama sebep oluyor.”(K22)

“Dışarıdaki olaylara daha iyimser bakıyorum kendi ebeveynlerimle diğer özel gereksinimli ana babaların yaşantısıyla kıyaslıyorum ve çok dikkat ediyorum.”(K46)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin iyimserlik duygularının gelişmesinin alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin bazıları sabrın artmasını bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşe aşağıda yer verilmiştir.

Sabrın artışı.

“Bu durumun içinde bulunmak aslında kişilik açısından beni daha merhametli kılıyor çünkü yaşlı bir insanın bakımını üstlenmek hayatının her alanında yer almak demektir buda ancak sabır ve merhametle ortaya çıkar. Yani hergün yeniden aynı şefkatle merhametle yaklaşmanız gerekiyor...” (K29)

Yukarıda bulunan görüşte ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerde sabrın artmasının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Bu alt temaya ilişkin görüş bildirenlerin bazıları şükürün artmasını alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşe aşağıda yer verilmiştir.

Şükürün artması.

“Hiçbir şeye kıyamıyorum bu canlı ve cansız her varlık için geçerlidir. Bu merhamet oluşumu “Yaratılanı severim yaratandan ötürü” sözünden geliyor. Bunun sebebi merhamet edilmeye muhtaç biriyle yaşamak olabilir. Daha ağır durumda olanları görünce şükrediyorum halimize.”(K33)

Yukarıdaki görüşlerde ve bu alt temaya ilişkin bildirilen diğer görüşlerde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerde şükretmenin çoğalmasının alt temaya ilişkin neden olarak vurgulandığı görülmektedir. Alt temaya ilişkin görüş bildirenlerden ikisi sevap kazanmayı bu alt temaya ilişkin neden olarak belirtmişlerdir. Öne çıkan görüşe aşağıda yer verilmiştir.

Sevap Kazanma.

“Babamın özel durumu olmadan önceki yaşantımdan daha çok merhametliyim yardımseverim. Farklı bir özel gereksinimli birey görürsem ona da babama davrandığım şekilde davranıyorum. Tüm bunları yaparken sevap kazanıyorum.”(K23)

Nicel ve Nitel Bulguların Karşılaştırılması

Nicel bulgularda ortaya çıkan yaşam doyumu ve stres değişkenleri arasındaki negatif yönlü ilişkinin nitel bulgularda da desteklendiği söylenebilir. Algılanan stres temasındaki alt temalar olan; ruhsal etkiler (%88), bedensel etkiler (%60), çevresel etkiler (%46) için görüş bildiren katılımcıların, yaşam doyumu temasındaki alt temalar olan yaşamsal etkiler (%46), ruhsal etkiler (%12), çevresel etkiler (%8) için görüş bildirenlerden oransal olarak oldukça fazla olduğu görülmektedir. Özellikle ruhsal etkilere bakıldığında olumlu etkileri yaşam doyumu düzeyinin yükselmesini sağlarken, olumsuz etkilerin algılanan

stresi artırdığı ve yaşam doyumu düşürdüğü söylenebilir. Bu yönüyle nicel ve nitel bulguların benzer olduğu söylenebilmektedir.

Yaşam doyumu ile merhamet arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu nicel bulguların, nitel bulgularla da desteklendiği söylenebilir. Merhamet temasının alt temaları olan; bilinçli farkındalık (%70), paylaşımların bilincinde olma(%30) ve inanç (%20) üzerine görüşlerini belirten katılımcıların, yaşam doyumu temasındaki alt temalar olan yaşamsal etkiler (%46), ruhsal etkiler (%12), çevresel etkiler(%8) için görüş bildiren katılımcı yüzdeliklerinden fazla olduğu görülmektedir. Görüşme yapılan bireylerin özel gereksinimli ebeveyne sahip olmayla ilişkilendirdikleri yaşam doyumu ve merhamet düzeylerine olan etkilerin incelemesinde, katılımcıların yaşam doyumu düzeyine olumlu etkide bulunacak yönde bildirdikleri görüşlerin; merhamet düzeylerine olan etkileri üzerine bildirdikleri görüşlerden daha az sayıda olduğu görülmektedir. Görüş bildiren katılımcıların tamamına aynı soruların yöneltildiği göz önünde bulundurulduğunda nitel bulgularında merhamet ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişkiyi desteklediği söylenebilir.

Çalışmanın nicel bulgularında ortaya çıkan merhamet ve algılanan stres düzeyleri arasındaki negatif yönlü anlamlı ilişkinin nitel bulgularda da katılımcı oranlarına bağlı olarak değil de katılımcıların belirttiği alt temaların oluşmasına neden olan kodlar bakımından desteklendiği söylenebilir. Algılanan stres temasının kodlarından olan; üzüntü ve duygusal çöküntü (15 katılımcı), tükenmişlik (7 katılımcı), dış çevreye karşı merhametsizleşme (4 katılımcı) ve merhamet yorgunluğu (3 katılımcı) algılanan stres arttığında merhamet düzeyinin düştüğünü belirten katılımcı kodlarındandır. Ayrıca merhamet teması kodlarından; özel gereksinimli bireylere karşı hassasiyet, duyarlılık (30 katılımcı), empatinin gelişmesi (14 katılımcı), iyimserlik (7 katılımcı) kodları katılımcıların pozitif psikoloji bileşenlerinin kendilerindeki merhamet düzeyine olumlu etki yaptığını ve bu durumun kendilerinde stres faktörü olmadığını vurgulamışlardır. Bu yönüyle nicel bulgunun nitel bulgularla da desteklendiği söylenebilir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylere uygulanan yaşam doyumu, algılanan stres ve merhamet ölçeklerinden alınan puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ait bulgular ve yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda ortaya çıkan tema, alt tema ve nedenlerine ilişkin kodlar ilgili literatür ile tartışılmıştır.

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu, merhamet ve stres düzeylerinin belirlenerek görüşleri doğrultusunda bu durumlarının incelemesini yapmaktır. Bu doğrultuda 3 ölçek, araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu ve kişisel bilgi formu kullanılarak veriler toplanmıştır. Uygulanan veri toplama araçlarıyla elde edilen verilerin, nicel ve nitel araştırma desenleri kullanılarak analizleri yapılmış ve bulgular ortaya konmuştur. Bu bölümde, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumlarını, stres durumlarını ve merhamet düzeylerini etkileyen faktörleri belirleyerek, bu insanların içinde bulundukları duruma ilişkin olumlu ve olumsuz sonuçları ortaya koymak, nicel bulguları desteklemek ve güvenilirliği daha yüksek sonuçlar elde etmek amacıyla yürütülen görüşmeler sonucu ulaşılan nitel bulguları yaşam doyumu, stres ve merhamet üzerindeki etkiler bağlamında tartışmak ve bu duruma ilişkin öneriler oluşturmak amaçlanmaktadır.

Yaşam Doyumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada, özel gereksinimli ebeveyne sahip olan 157' si bekar 135' i evli olan toplamda 292 birey arasında yapılan yaşam doyumu ölçeği sonuçlarına göre medeni durumun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Botha ve Booyesen (2013)' in Güney Afrika'da yaptığı çalışmada evli olanlar dul bireylere göre yaşam doyumu anlamlı olarak daha yüksek iken, evli olanlar diğer tüm medeni durumlardan daha memnundur. Yapılan görüşmelerde de bekar olan K29 adlı katılımcının: *“Sonuçta bakmakla yükümlü olduğum kişi annem bunun bana kattığı en büyük avantajlardan birisi daha fazla vakit geçiriyor olmak bununla birlikte maddi açıdan da sıkıntı*

çekmiyor olmak çünkü bekar bir bireyim. ...” söyleminden, özel gereksinimli ebeveynine ayırabildiği zamandan ötürü ve ayrıca aile sorumluluğu taşımadığı için bekarların yaşam doyumu düzeylerinin evlilere oranla daha yüksek olabileceği sonucu çıkarılabilir. Bunun yanı sıra evli olan K7 adlı katılımcının *“bir yandan beni büyüten aileme karşı sorumluluklarım var bir yandan çocuklarıma eşime karşı sorumluluklarım var ve yetemediğimi düşündüğüm zamanlar çok fazla oluyor. Çünkü her iki tarafta ilgi bekliyor. Başa çıkabiliyor muyum bilmiyorum.”* söyleminden, evlilerin sorumluluk alanlarının daha fazla olmasının yaşam doyumu düzeylerini etkiliyor olması sonucu çıkarılabilir. Bakıldığında merhamet durumlarının da sorumluluğu ve yaşadığı annelik babalık eşlik duygularının da merhamet düzeylerini olumlu yönde etkilemesi sonucu çıkarılabilir. Çalışmanın her iki boyutunun da bu noktada benzer sonuçlar verdiği söylenebilir.

Alan yazına bakıldığında gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna varan çalışmalar bulunmaktadır (Blanchflower & Oswald, 2004; Proto & Rustichini, 2015). Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre, özel gereksinimli ebeveyne sahip olan bireylerde gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu puanlarının hangi gelir grupları arasında farklılıklar olduğuna dair test sonuçlarına göre alt gelir grubu ile yüksek gelir grubunda olan bireylerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerle yapılan görüşmelerde, gelir durumunun yaşam doyumuna etkisi; devletin sunduğu sosyal destekler, özel gereksinimli ebeveyn için kamu kurum ve kuruluşlarında çalışma hakkı, toplu taşımalarda yapılan pozitif ayırım gibi kodlarla ortaya çıktığı görülmektedir. Özel gereksinimli ebeveynlerinin sağlık ve eğitimleri için sık sık ortaya çıkan gider durumları, bireylerin nezdinde gelir durumunu ve düzeyini yaşam doyumu etkileyecek bir faktör haline getirdiği söylenebilir.

Yapılan bir çalışmada eğitim düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde ters bir etkisinin olduğu bildirilmiştir (Ferrante, 2009). Yapılan çalışmada, anne eğitim düzeylerinde ilköğretim ile okuryazar eğitim düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı fark bulunmuştur.

Cheung ve Chan (2009) tarafından yapılan araştırmada insanların eğitim düzeylerinin yaşam doyumu üzerinde pozitif ilişkisi olduğu sonucunu bildirmişlerdir. Yapılan çalışmada ebeveyn eğitim düzeylerinin yaşam doyumuyla anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Babalarda lisans düzeyiyle diğer eğitim düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının altında yatan sebebin, ya özel gereksinimli ebeveynlerin eğitim düzeylerinin yükseldikçe azalan ihtiyaçları ya da özel gereksinim düzeyi ve alanına bağlı eğitim durumu farklılıklarının olduğu düşünülmektedir. Nitekim çalışma da ebeveyninin özel gereksinim alanlarının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel gereksinimi olan ebeveyne sahip bireylerle işitme gereksinimli, bedensel gereksinimli ve süregen hastalığı olan ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bunun sebebinin zihinsel gereksinimleri olan ebeveynlerin bakımlarının daha ağır olabileceği ve gereksinim düzeyine bağlı olarak sorumluluk üstlenemeyişinin getirmiş olduğu ek sorumluluklar olabileceği düşünülmektedir. Zihinsel gereksinimli ebeveyne sahip katılımcılarla yapılan görüşmelerde ebeveynlerinin her türlü ihtiyaçlarını giderme sürecinde yer almalarından ötürü zorlandıkları ortak söylem olarak belirtilmiştir. Toprak (2018) tarafından yapılan çalışmada zihinsel gereksinimli çocuğa sahip ailelere göre üstün yetenekli çocuğa sahip ailelerin daha yüksek yaşam doyumu ortalama puanlara sahip oldukları bulunmuştur.

Özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin yaşam doyumu ve stres düzeylerinin birbiriyle negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği nicel bulgularda görülmektedir. Nicel bulguları desteklemek ve güvenilirliği daha yüksek sonuçlar elde etmek amacıyla yürütülen görüşmeler sonucu ulaşılan nitel bulgular incelendiğinde yaşam doyuma olan etkiler temasına ait; K1 adlı katılımcının *“Özel gereksinimli bir ebeveyne sahip olmak çok güzel bir şey ama ister istemez zorlukları da vardır tabi. Allah tarafından gönderilen en güzel ve en özel şey babadır. Onun bu durumu elinde olan bir şey değil sonuçta, bunu bilerek olduğu gibi kabul edip sevmek gerektiğini düşünmeli ve yapmalıyız. Ben bunu öğrendim, babamı çok seviyorum, onun varlığı yeter.”* K6 adlı katılımcının *“Bu durumdan çok fazla etkilendiğim zamanlar olsa da annemin bu durumuyla*

yaşamayı kabullendim.” ifadelerinin kabullenmeden önceki durumlarının zorluklar yaşattığını ancak kabullenme olduktan sonra streslerinin azalarak yaşam doyumu düzeylerine katkı sağladığı sonucu çıkarılabilir. Diğer taraftan algılanan strese olan etkiler temasına ait; K47 adlı katılımcının “Sürekli annemle ilgilenmek onun ihtiyaçlarını karşılamak zorundayım Kendi hayatımı ona göre şekillendirmeye çalışıyorum.” K4 adlı katılımcının “İstediğim hayatı tabii ki yaşayamıyorum. Benim akranlarımdan benim kadar sorumluluğu, sıkıntıları yok, benim kadar ne bedenen ne de psikolojik olarak yorulmuyorlar.” ifadelerinin bireylerde stres oluşturduğu ve yaşam doyumu düzeylerini düşürdüğü ve nicel bulguyu desteklemekte olduğu görülmektedir. Hayes ve Weathington (2007) tarafından yapılan çalışmada, stresin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği sonucu bildirilmiştir. Norveç’ te 1239 ergen ile yapılan araştırma sonucunda stres ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve ters orantılı ilişki olduğu belirtilmiştir (Moksnes vd., 2016). Yapılan araştırma sonucunda elde edilen sonuç, alan yazınla benzerlik göstermektedir.

Algılanan Strese İlişkin Bulguların Tartışılması

Spratt vd. (2007)’ nın yaptığı çalışmada, özel gereksinimli çocukların aileleri rahatsızlığın derecesine ve çeşitliliğine bağlı olarak ailelerde çok ciddi stres oluşturduğu ayrıca ailelerinde ciddi tedavi almaları gerektiğini ifade etmişlerdir. Kopala ve Egenes (1984), fiziksel yetersizliği olan ebeveynlerle yaptığı çalışmalarında, zaten var olan sorumluluklara ek sorumlulukların gelmesinin kişinin yükünü artırarak, kişiyi zorlayabildiğini ve strese sebep olabildiğini belirtmişlerdir. Glass (1985), yaptığı çalışmada, bir ebeveynde aniden ortaya çıkan büyük bir engellilik, eşlik eden fiziksel ve psikolojik değişiklikler ve kayıplarla birlikte kişinin ve ailenin yaşamının her yönünü etkilemesi, genellikle yaşam tarzlarının, hedeflerin ve beklentilerin kriz oranlarında kesintiye uğramasına neden olarak, yaşam kalitesinin bozulmasına, psikolojik değişikliklerin ortaya çıkarabileceğini açıklamıştır. Yapılan çalışmanın ilk boyutunda özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin anne eğitim durumları, okuryazar ile ilköğretim olanlarının algılanan stres puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p<.05$) olduğu belirlenmiştir. Muhtemel sebep olarak; eğitim durumu yüksek olan annelerin ihtiyaç ve beklentilerinin daha fazla olması

çocuklarının üzerine yüklenen yükün fazla olmasına sebep olarak algıladıkları stresi artırdığı düşünülmektedir. Çalışmanın ikinci boyutunda ise görüşmelere katılan bireylerin, kendi yaşam planını istediği gibi oluşturamamayı, üzüntü ve duygusal çöküntü durumlarını, sorumluluklarının fazla olmasını, tükenmişlik durumlarını, kendine vakit ayıramamayı, ebeveyniden beklenen ilginin görülememesini, ebeveynin korunmaya muhtaç olmasını, önceliklerin fazlalığı ve çakışmasını, ebeveynin başına her an bir şey gelebilir kaygılarını, dış çevreye karşı merhametsizleşme durumlarını, ebeveynlik sorumluluğunu üstlenmeyi, merhamet yorgunluklarını, toplum tarafından hissettirilen hoş olmayan bakışları, ebeveyni gibi olma endişelerini, normal ebeveyni olan bireyleri kıskanmayı, ihtiyaçların sürekliliğini, ebeveynle ya da sosyal çevreyle fiziksel aktivite düzeyi düşüklüğünü, fiziksel ve zihinsel yorgunluk durumlarının oluşmasını, ebeveyninin kendini ifade edememesini, ebeveynin bakım masraflarının fazla olmasını algılanan strese ilişkin etkilere neden olarak vurguladıkları tespit edilmiştir.

Çalışmadan algılanan stres noktasında elde edilen sonuçlara bakıldığında, strese neden olan faktörlerin çeşitliliği (özellikle ikinci boyutta) göze çarpmaktadır. Bu durumun ortaya çıkasında; bakış açısına, yaşam farklılıklarına ve deneyimlere bağlı olarak değişen algının ve stres faktörü için belirlenen kriter farklılıklarının neden olduğu düşünülmektedir. Görüşmelerde algılanan strese ilişkin yönlendirilen soruya verilen cevaplar, ortak stres oluşturan başlıkların ve her bireyin kendine özgü stres faktörü olarak gördüğü farklı durumların olduğunu göstermiştir.

Yapılan çalışmada özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin stres ve merhamet düzeylerinin birbiriyle negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği nicel bulgularda görülmektedir. Nicel bulguları desteklemek ve güvenilirliği daha yüksek sonuçlar elde etmek amacıyla yürütülen görüşmeler sonucu ulaşılan nitel bulgular incelendiğinde merhamete olan etkiler temasına ait K1 adlı katılımcının *“Durumu kabullenip doğru şekilde yaklaşınca olaya, onların bize ihtiyacının olduğunu görüyorsun ve bu duruma girmeyi o istemedi diye düşünüyorsun. Bu şekilde bakmak hem insanın vicdanını rahatlatıyor hem de gereksiz yere strese girmeyi önüyor.”* ifadesinde, özel gereksinimli ebeveyne

sahip olma durumunu kabullenmeden ve ebeveynin bu durumuna merhametle yaklaşımdan önceki ruh halinin stresli olduğunu ancak kabullenme ve merhametli bakış açısının stres düzeyini düşürdüğünü belirttiği görülmektedir. Bu yönüyle nicel bulguların nitel bulgularla da desteklendiği söylenebilir. Lee ve Yom (2013)' un sağlık personelleriyle yaptıkları çalışmada, yüksek düzeyde stres durumlarını bireylerde ortaya çıkaran durumlar arasında merhamet yorgunluğu da bulunmaktadır. Mosewich vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada kadın sporcularda stres ve merhamet değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunduğu bildirilmiştir. Literatürde elde edilen sonuçlarla bu çalışmada elde edilen sonuç uyumluluk göstermektedir.

Merhamete İlişkin Bulguların Tartışılması

Merhamet duygusunu hissetmek, acı çeken kişinin acısını anlamak ve o kişiye yakın hissetmek anlamına gelmektedir. Kişinin başka bir kişiye karşı yakınlık hissetmesi, onu anlaması şeklinde de tanımlanabilir. Merhamet eylemini göstermek ise sorumluluk almak ve yardımcı olma eylemine geçmektir. Literatür taramalarında, özel gereksinimli bireylerle yaşayan insanlarda merhamet düzeyinin ve çevreye olan hassasiyetlerinin daha fazla geliştiği bildirilmiştir (Neff & Faso, 2015). Yapılan bu çalışmada ebeveyn özel gereksinim düzeyi, ağır ile orta olan bireylerin merhamet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular literatürü destekler niteliktedir. Yapılan bir çalışmada evliliğin psikolojik iyi oluş, kaygı ve merhamet üzerine iyi oluş etkisi oluşturduğu, fakat birlikte yaşamamanın ilişki kalitesini artırmadığını tespit etmişlerdir. Ayrıca bu bulguların genellikle cinsiyete göre değişiklik göstermediğini bulmuşlardır (Kim & McKenry, 2002). Farklı bir çalışmada evlilik hem erkekler hem de kadınlar için refahı artırmaya devam etmesine rağmen, özerklik, kişisel gelişim gibi konularda bekarların daha iyi olduğu belirlenmiştir (Marks & Lambert, 1998). Yapılan bu çalışmada bireylerin merhamet puanları, medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Çalışmanın ikinci boyutunda elde edilen bulgulardan '*anlayışın artması*' ile de bu durum açıklanabilir. Evli bireylerin eşleriyle birlikte yaşamaları, birbirlerine karşı anlayışlı olmayı gerektirdiğinden bu davranışın alışkanlık haline

gelmesi ve yaşamındaki diğer durumlara da bu şekilde davranış geliştirmesi beklenen bir durumdur.

Yapılan araştırmada çiftçi ve memurların, işsiz ve öğrencilere oranla merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu durum bu meslek gruplarının muhatap oldukları kitle ve uğraşı alanlarıyla açıklanabilir. Çiftçilik yapan bireylerin toprağıyla, besledikleri hayvanların geçim kaynağını oluşturması bunların yaşamı için önemli olduğunu ve her iki uğraşının da fazlasıyla emek istemesi, bakıma ihtiyaç duyması çiftçi nezdinde sorumluluklarını yerine getirme göstergesi olarak görülebilir. Memur ve öğrenci grubunun yaptıkları iş, bedensel efordan çok zihin fonksiyonlarının işleviyle ilişkili olduğundan, insana verilen değerin ya da insana gösterilecek merhametin çiftçiye nazaran daha ayrı bir yere oturtulmuş olma ihtimalinin fazla olduğu düşüncesiyle açıklanabilir. Bu durum çiftçinin merhametsiz olduğunu değil, öğrenci ve memura oranla daha az merhamet puanı olmasını açıklamaya yöneliktir. Ayrıca çalışmanın ikinci boyutunda ortaya çıkan bulgulardan; özel gereksinimli bireylere karşı hassasiyet oluşması ve duyarlı olunması durumlarının ekonomik özerkliğini kazanmış gruplar tarafından daha erken sağlanmış olmasıyla da açıklanabilir. Literatürde gelir farklılıklarının merhamet puanlarıyla ilişkisi üzerine yapılan çalışmaya rastlanılmamıştır.

Ebeveynlerin özel gereksinim alanlarının merhamet değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile dil konuşma olan bireylerin merhamet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($p<.05$). Ebeveyn özel gereksinim alanı, zihinsel ile süregelen hastalık olan bireylerin merhamet puanları arasındaki ilişki anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<.05$). Çalışmanın ikinci boyutunda elde edilen bulgulardan; iyimser olma, sabrın artması ve empatinin gelişmesi ile bu sonuç açıklanabilir: Zihinsel gereksinimli bireyler, çoğu süregelen hastalığı olan bireylere ve dil konuşma gereksinimli bireylere nazaran fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak daha bağımlı durumdadırlar. Ebeveyn ihtiyaçlarının giderilmesi için daha fazla bağımlı olan ebeveyne gösterilecek ilgi ve bakımda benzer oranda fazla olmalıdır. Merhametin fazlası ve fazla süreli olması merhamet yorgunluğuna sebep olabilmektedir. Merhamet yorgunluğu da

maruziyetin devam etmesi durumunda merhametin kademeli olarak düşüşe geçmesine sebep olabilmektedir. Bu durum merhamet yorgunluğu ile açıklanabilir. Bu yönüyle çalışmanın nitel botunun algılanan strese yönelik etkiler temasında bulunan merhamet yorgunluğu koduyla açıklanabiliyor olması çalışmanın nicel ve nitel boyutlarının birbirini desteklediğini göstermektedir. Alan yazında çalışma alanıyla birebir ilişkili çalışma bulunmayıp, zihinsel gereksinimli ve otizmlili çocuklara sahip ebeveynlerle yapılan araştırmada; çocuklarının tanı aldığı değişkene göre ölçek puanlarının değişip değişmediğine bakıldığında, bu değişkene göre ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşıldığı bildirilmiştir (Aydın, 2015). Otizmlili bireylerinde bağımsız yaşam sürdürmeleri için zihinsel gereksinimliler kadar yoğun ilgiye ihtiyaç duydukları göz önüne alındığında yapılan çalışma da elde edilen sonucun literatürü desteklediği söylenebilir.

Çalışmada özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerde merhamet ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin nicel bulgularda negatif yönde anlamlı olduğu belirtilmişti. Nicel bulguları desteklemek ve güvenilirliği daha yüksek sonuçlar elde etmek amacıyla yürütülen görüşmeler sonucu ulaşılan nitel bulgular incelendiğinde merhamete olan etkiler temasına ait K21 adlı katılımcının *“Duygusal açıdan çoğunlukla endişeli olmam ve hasta olan insanlara daha hassas daha merhametle bakıyor olmam yıpratıyor beni. Acılarını bildiğim için daha çok üzülüyorum. Bu bakış açım beni yoruyor ve bakış açımı değiştirmem de zor gibi.”* ifadesinin bireylerde fazla merhametin olmasının onları ve zihinsel olarak yorması ve yaşam doyumunu olumsuz etkilemesi; yaşam doyumu düzeyi ile merhamet düzeyinin negatif ilişkisini destekler niteliktedir. Tüm katılımcıların aynı yönde görüş bildirmemesinin sebebi; merhamet düzeylerini dengede tutuyor olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak merhametli bakış açısının belli düzeye kadar yaşam doyumunu etkilemediği ya da iyi yönde etkilediği, bu oranın normal boyutları geçtiğinde yaşam doyumu düzeyini negatif etkilediği sonucu çıkarılabilir. Literature bakıldığında Yang vd. (2016), yapmış oldukları çalışmada merhamet ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuşlardır. Li vd. (2021)’nin yapmış oldukları araştırma sonuçlarında, merhametin yaşam doyumunu ile olumlu bir şekilde bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Avşaroğlu

ve Güleş (2019) tarafından özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle yapılan çalışmada merhametin olumlu boyutlarıyla yaşam doyumu arasında doğru orantılı anlamlı bir ilişki bulunmuşken, olumsuz boyutlarıyla yaşam doyumu arasında ters orantılı anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışma da elde edilen sonuç literatürü büyük çoğunlukla desteklememektedir.

Öneriler

Yapılan çalışma sürecinden ve ortaya çıkan sonuçlardan hareketle, özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerin algıladıkları sosyal destek, yaşadıkları problemler ve çözüm önerileri konusunda çalışmalar yapılabilir. Özel gereksinimli ebeveyne yönelik akademik çalışmalar yapıp, sosyal politikalar oluşturulurken göz ardı edilen özel gereksinimli ebeveyne sahip bireylerinde dolaylı olarak bu durumdan etkilendiği düşünülerek gerekli çalışmalara dahil edilmesi önerilebilir. Ayrıca özel gereksinimlilik üzerine toplumun bilinç seviyesinin halen istendik durumda görülmediği sonucu göz önünde bulundurulduğunda, toplumsal bilincin gelişmesine yönelik bilgilendirme faaliyetlerinin sıklığının artırılması önerisinde bulunulabilir. Bu kişilerin var olan problemleri yeterli sosyal desteklerle ortadan kaldırıldığında, yaşama dair endişeleri giderildiğinde hem kendi hayatları daha yaşanabilir hale gelecek hem de özel gereksinimli ebeveynleri önceki zamana nazaran daha mutlu ve düzenli bir hayat yaşayabilecektir.

Kaynaklar

- Acar, B., & Baltaş, Z. (1995). *Stres ve başa çıkma yolları*, 15. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ağdemir, S. (1991). Aile ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 1(1).
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (2021). *Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni*. aile.gov.tr. Erişim tarihi 04.12. 2021
- Akandere, M., Meryem, A., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(22), 23-32.
- Akça, F., & Özyürek, A. (2019). Zihinsel yetersizlikten etkilenmiş ve normal gelişen çocuğa sahip ebeveynlerin sıkıntıyı tolere etme, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri/The distress toleration status, depression, anxiety and stress levels of parents who have normally developed children and who have intellectual disability children. *Journal of History Culture and Art Research*, 8(1), 347-361.
- Akçetin, N. Ç. (2016). Merhamet ve devlet: Schopenhauer. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*(21), 71-86.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçe' ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2016, 4(1), 50-61
- Akgündüz, Y. (2013). Konaklama işletmelerinde İş doyumu, yaşam doyumu ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin analizi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(01), 180-204.
- Aksaray, S., Yıldız, A., & Ergün, A. (1998). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri. *Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı*.

- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Altan, T. T., & Çivitci, A. Öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide affetmenin düzenleyici rolü- The moderating role of forgiveness in the relationship between anger and life satisfaction. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 308-327.
- Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda öz bakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275-282.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Ataman, G. (2001). *İşletme yönetimi*. İstanbul: Türkmen Kitabevi, 350.
- Avşaroğlu, S. & Akçeşme, F., (2018). Özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 2(1), 1-10.
- Avşaroğlu, S., Engin Deniz, M., & Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (14), 115-129.
- Avşaroğlu, S., & Güleş, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365-376.
- Avşaroğlu, S., & Hayri, K. (2019). Yaşam doyumu ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide iyimserliğin aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(53), 565-588.
- Aydın, A. (2015). A comparison of the alexithymia, self-compassion and humour characteristics of the parents with mentally disabled and autistic children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 720-729.

- Aydın, B., Çolak, B., Balcı, Y., & Kartal, M. (2010). Adli Tıp Uzman ve Asistanlarında Örgütsel Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörler. *Adli Tıp Bülteni*, 15(2), 53-58.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Aysever, H., & Demirok, M. S. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal destek algılarının ve yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 561-595.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Bakkaloğlu, H. (2013). Ebeveynlerin gözüyle özel gereksinimli çocukların erken müdahaleden okul öncesi programlara geçiş süreci. *Eğitim ve Bilim*, 38(169).
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanının iş stresi kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Baloğlu, M., & Bardakçı, S. (2010). Güncellenmiş öğrenci yaşamı stres envanteri 'nin Türkçe 'ye uyarlanması, dil geçerliği ön psikometrik incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 57-70.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. 20. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2021). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- Bardavit, M. (2007). *Kişilik yapılarının-stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumu üzerinde olan etkisinin*

karşılaştırmalı olarak incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Baş, A. B. (2018). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin yalnızlık düzeyleri ve evlilik doyumu ile ilişkilerinin incelenmesi.* İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi.

Baş, A. U. (2011). Investigating Levels and Predictors of Life Satisfaction among Prospective Teachers. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)* (44).

Başaran, İ. (2000). *Örgütsel davranış insanın üretim gücü*, 3. Baskı, Ankara: Feryal Matbaası.

Bilecen, N. Y., & Hovardaoğlu, S. T. D. (2007). *Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme.* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of public economics*, 88(7-8), 1359-1386.

Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J. (2013). Cultivating self-care and compassion in psychological therapists in training: The experience of practicing loving-kindness meditation. *Training and Education in Professional Psychology*, 7(4), 267.

Boo, M. C., Yen, S. H., & Lim, H. E. (2016). A note on happiness and life satisfaction in Malaysia. *Malaysian Journal of Economic Studies*, 53(2), 261-277.

Botha, F., & Booysen, F. (2013). The relationship between marital status and life satisfaction among South African adults. *Acta Academica*, 45(2), 150-178.

Braham, B. J., & Diker, V. G. (2002). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek.* İstanbul: Hayat Yayınları.

Brillhart, B. (1988). Family support for the disabled. *Rehabilitation Nursing*, 13(6), 316-319.

- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Can, H., Aşan, Ö., & Aydın, E. M. (2006). *Örgütsel davranış*, İstanbul: Arıkan Basın Yayın.
- Canarşlan, H., & Ahmetoğlu, E. (2015). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 13-31.
- Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-compassion and emotional intelligence in adolescence: A multigroup mediational study of the impact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 759-768.
- Cavkaytar, A., Melekoğlu, M., & Yıldız, G. (2014). Geçmişten günümüze özel gereksinimli olma ve zihin yetersizliği: Dünya'da ve Türkiye'de kavramların evrimi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (Özel Sayı), 111-122.
- Cecen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordama da bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 4(1).
- Cheung, H. Y., & Chan, A. W. (2009). The effect of education on life satisfaction across countries. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(1).
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Creswell, J.W., & Plano-Clark, V.L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları*. (Y. Dede & S.B. Demir, çev. ed.). Ankara: Pegem Akademi. (Çalışmanın orijinali 2011'de yayımlanmıştır)
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve insan davranışı*, 10. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2).

- Çetingöz, D., Cepdibi, S., & Doğru, S. S. Y. (2018). Yetersizliği Olan Çocuklar Ve Ailelerinin Gereksinimleri The Children With Disabilities And Their Families'needs. *IV. Academic Research Congress*.
- Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye'de Yaşam Doyumu Ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Darling, C. A., Senatore, N., & Strachan, J. (2012). Fathers of children with disabilities: stress and life satisfaction. *Stress and health*, 28(4), 269-278.
- DeFrank, R. S., & Ivancevich, J. M. (1998). Stress on the job: An executive update. *Academy of Management Perspectives*, 12(3), 55-66.
- Demirtaş, A. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). ArticleTitle 'Subjective well-being'. *Psychological bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1), 189-216.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Duran, S., & Barlas, G. U. (2016). Effectiveness of psychoeducation intervention on subjective well being and self compassion of individuals with mental disabilities. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 4(1), 181-188.
- Edo Gual, M. (2015). *Actitudes ante la muerte y factores relacionados de los estudiantes de enfermería en la comunidad autónoma de Catalunya*. Universitat Internacional de Catalunya: Doctoral dissertation.
- Ekici, F. Y., & Balci, S. (2018). Okul Öncesi Öğretmenliği ve Çocuk Gelişimi Öğrencilerinin Üst biliş Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 345-359.
- Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine, and compassion. *Journal of Medicine and Philosophy*, 37(2), 159-180.
- Elkins, J., Van Kraayenoord, C. E., & Jobling, A. (2003). Parents' attitudes to inclusion of their children with special needs. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 3(2), 122-129.
- Ellis, A. (1979). Rational-emotive therapy. A. Ellis & JM Whiteley.(Eds.). *Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy* (pp. 1–6). California: Brooks. In: Cole Publishing Company.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. Impact Publishers.
- Er, H., & Kaya, M. F. (2014). Sosyal Bilgiler öğretmen adaylarının stres kaynaklarının belirlenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(2), 1-15.
- Erdal, H. E., & Efilti, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin umutsuzluk düzeyi Tanrı algısı ve çocuğunu kabul-ret düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 199-223.

- Erdal, S. (2011). *Örgütlerde stres yönetiminde cinsiyet faktörü*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Eren, E. (2010). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, İstanbul: Beta Yayınları, 12. Baskı.
- Eripek, S. (2002). *Özel eğitim*. Anadolu Üniversitesi.
- Ersoy, Ö., & Çürük, N. (2009). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde sosyal desteğin önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(17), 104-110.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, Eylül). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Eyüboğlu, S. (2019). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin depresif belirtilerinin yordanmasında psikolojik dayanıklılık ve kolektivist başa çıkma stillerinin rolü*. Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek lisans tezi.
- Ferrante, F. (2009). Education, aspirations and life satisfaction. *Kyklos*, 62(4), 542-562.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.). *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3–28). The Sidran Press.
- Fırat, S. (2016). Otistik çocukların anne-babalarının depresyon ve kaygı düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 41(3), 539-547.
- Frisch, M. B. (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley & Sons.
- Gadzella, B. M. (1991). Student-Life Stress Inventory. *ERIC*
- Gilbert, P. (2005). Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy. *Routledge*.

- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16(2), 267-285.
- Glass, D. D. (1985). Onset of disability in a parent: Impact on child and family. In S. K. Thurman (Ed.), *Children of handicapped parents: Research and clinical perspectives* (pp. 145–154). Academic Press.
- Goleman, D. (2003). *Destructive Emotions. How can we overcome them? A scientific Dialogue with the Dalai Lama*. New York: Bantam Dell. A division of Random House. In: Inc.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Güneş, N., & Akçamete, G. (2014). Özel gereksinimi olan bireylerin mesleki istihdamı Çorum ili örneği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 15(03), 1-17.
- Güneysucu, J. (2010). *Eğitilebilir zihinsel engelli çocuğa sahip olan babaların sosyo-demografik değişkenlere göre stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Güzeloğlu, B. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin eş destek ve aile yaşam kalitesinin umutsuzluk ve stres düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Hanna, D. V., & Edwards, P. A. (1988). Physically disabled parents and their normal children: Assessment, diagnosis, and intervention. *Holistic nursing practice*, 2(2), 38-47.
- Hassamancıoğlu, U., Akın, A., Yoldaş, C., & Şahin, S. (2020). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde, aile içi roller ve çocuğu tanıma becerilerinin aile yılmazlığına etkisinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 1176-1200.
- Haşit, G., & Yaşar, O. (2015). Çalışan Kadınlarda Örgütsel Stres Kaynakları: Bir Kamu Kurumu Örneği. *Sakarya İktisat Dergisi*, 4(4), 1-30.

- Hatungil, R. (2008). Stres ve demansta hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseninin rolü. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-7.
- Haybron, D. M. (2001). Happiness and the importance of life satisfaction. *Department of Philosophy, Rutgers University*, 1-22.
- Hayes, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of psychology*, 141(6), 565-579.
- Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2), 300-311.
- Hosking, P. (2007). Compassion: what is in a word. The power of compassion: An exploration of the psychology of compassion in the 21st century, 2-13.
- İlhan, T. (2017). Özel gereksinimli 3-6 yaş çocuklarının ebeveynlerinin stres düzeyleri ile rolleri arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 18(03), 383-400.
- İlter, H. (2014). *Çalışma hayatında stres ve sağlık çalışanları*. Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- İşcan, G. Ç., & Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Pearson Education.
- Kaplanoğlu, E. (2014). Mesleki Stresin Temel Nedenleri Ve Muhtemel Sonuçları: Manisa İlindeki SMMM'ler Üzerine Bir Araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi* (64), 131-150.
- Kara, D. (2016). *Gelişimsel Yetersizlik Ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Annelerinin Aile Yaşam Kalitesi, Evlilik Uyumu Ve Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi*. Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karadağ, G. (2014). Özel gereksinimi olan çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadığı zorluklar ve çözüm önerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 13(6).

- Karaman, E. (2018). *Özel eğitime ihtiyacı olan çocuğa sahip anne babaların psikolojik dayanıklılıklarının yordayıcısı olarak sosyal destek algısı ve benlik saygısının incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Doktora tezi.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kaya, M. O., & Yöndem, Z. D. (2020). Otizmli çocuğu olan annelerde psikoeğitim grup programının algılanan stres düzeyine etkisi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 20-33.
- Kaya, S., Özel, A., & Yiğit, R. (2020). Özel gereksinimleri bulunan bir çocuğun durumunun kardeşlerine olan etkisi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 81-90.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Journal of Social Science*, 55.
- Kaytez, N., Durualp, E., & Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-214.
- Keser, A. (2005). Çalışma Yaşamı İle Yaşam Doyumu İlişkisine Teorik Bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 897-913.
- Kılıçkaya, A., & Zelyurt, H. (2015). Okul öncesi programlarında özel gereksinimli bireylerin yer alma durumlarının incelenmesi (1989-2013). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 200-212.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kinman, G., & Jones, F. (2003). 'Running Up the Down Escalator': Stressors and strains in UK academics. *Quality in Higher education*, 9(1), 21-38.

- Koçhan, A. (2019). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Başkent University*, Ankara.
- Kopala, B., & Egenes, K. (1984). The physically disabled parent: assessment and intervention. *Topics in clinical nursing*, 6(3), 10-18.
- Koşoçaydan, S. D. (2011). Büyük alışveriş merkezlerinde çalışanları etkileyen stres kaynakları üzerine bir araştırma: Edirne ili örneği (Master's thesis, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kula, S., & Çakar, B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12), 191-210.
- Kurşun, A. (2014). *Çalışma Hayatında Stres ve Stresle Mücadele*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Küçük, E. E., & Alemdar, D. K. (2018). Life satisfaction and psychological status of mothers with disabled children: a descriptive study. *Community mental health journal*, 54(1), 102-106.
- Küçük, F. (2016). Hastane Müdürlerinin Yönetsel Stres Faktörlerine Maruz Kalma Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma; Şanlıurfa İli Örneği. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(14), 55-74.
- Lamb, M. E., & Laumann Billings, L. A. (1997). Fathers of children with special needs. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (pp. 179–190). John Wiley & Sons Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

- Lee, J.-M., & Yom, Y.-H. (2013). Effects of work stress, compassion fatigue, and compassion satisfaction on burnout in clinical nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 19(5), 689-697.
- Leyser, Y. (1994). Stress and adaptation in orthodox Jewish families with a disabled child. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(3), 376-385.
- Li, A., Wang, S., Cai, M., Sun, R., & Liu, X. (2021). Self-compassion and life-satisfaction among Chinese self-quarantined residents during COVID-19 pandemic: A moderated mediation model of positive coping and gender. *Personality and Individual Differences*, 170, 110457.
- Marks, N. F., & Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of family Issues*, 19(6), 652-686.
- Maslow, A., & Lewis, K. (1987). Maslow's hierarchy of needs. *Salenger Incorporated*, 14(17), 987-990.
- McGrath, J. (1976). Stress and Behavior in Organizations. *Handbook of industrial and organizational psychology*.
- McKinney, B., & Peterson, R. A. (1987). Predictors of stress in parents of developmentally disabled children. *Journal of Pediatric Psychology*, 12(1), 133-150.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi bedensel engelli bireyler destek eğitim programı. <https://Orgm.Meb.Gov.Tr/Meb İys Dosyalar/2013 09/04010346 Bedens elengellibireylerdestekeitimiprogram.pdf>. Erişim tarihi: 25.12.2021
- Meyer-Lindenberg, A. (2008). Impact of prosocial neuropeptides on human brain function. *Progress in brain research*, 170, 463-470.
- Moksnes, U. K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G., & Haugan, G. (2016). The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social indicators research*, 125(1), 339-357.

- Morsch, G., & Nelson, D. (2006). *The power of serving others: You can start where you are*. Berrett-Koehler Publishers.
- Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. (2019). Self-compassion in the stress process in women athletes. *The Sport Psychologist*, 33(1), 23-34.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in parents of children with autism. *Mindfulness*, 6(4), 938-947.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. NewYork: McGraw-Hill Companies.
- Odom, S. L., & Diamond, K. E. (1998). Inclusion of young children with special needs in early childhood education: The research base. *Early Childhood Research Quarterly*, 13(1), 3-25.
- Oğul, M. (2004). Bilişsel yaklaşıma göre kontrol algısı ve stresle başa çıkma. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 159-163.
- Okutan, M., & Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). Stresle baş etmede zihinsel yöntemler. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 103-127.
- Önder, Ş. (2021). *Farklı Merhamet Düzeyine Sahip Lise Öğrencilerinde Mutluluk ve Empatinin İncelenmesi*. Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özbay, Y., & Aydoğan, D. (2013). Aile Yılmazlığı: Bir Engele Rağmen Birlikte Güçlenen Aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 129-146.

- Özdemir, M., & Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Özdevecioğlu, M., & Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* (28).
- Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Su Ürünleri Dergisi*, 23(1).
- Özok, H. İ. (2018). *Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özokçu, O., & Canpolat, M. (2013). Grup rehberliği programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin stres düzeylerine etkisi/ The effect of a group guidance program on the stress levels of mothers who have children with mental disabled. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(24), 181-196.
- Özşenol, F., Işıkhani, V., Ünay, B., Aydın, H. İ., Akın, R., & Gökçay, E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156-164.
- Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Pagán-Rodríguez, R. (2010). Onset of disability and life satisfaction: evidence from the German Socio-Economic Panel. *The European Journal of Health Economics*, 11(5), 471-485.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social indicators research*, 28(1), 1-20.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Peker, A., Eroğlu, Y., & Özcan, N. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik

- sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 142-150.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International* Section A: Humanities and Social Sciences.
- Proto, E., & Rustichini, A. (2015). Life satisfaction, income and personality. *Journal of Economic Psychology*, 48, 17-32.
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., & Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896-908.
- Rice, R. W., Frone, M. R., & McFarlin, D. B. (1992). Work—nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational behavior*, 13(2), 155-168.
- Sarı, H. Y. (2007). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelerde aile yüklenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 1-5.
- Say, H. (2020). *Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveyn ile özel gereksinimli çocuğa sahip olmayan ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü: Yüksek lisans tezi
- Selye, H. (1956). Stress and psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 113(5), 423-427.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. *BMC medical education*, 15(1), 1-7.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1), 475-492.
- Sivrikaya, T., & Tekinarslan, İ. Ç. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(02), 17-31.

- Smith, E. R. (1998). Mental representation and memory. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 391–445). McGraw-Hill.
- Sönmez, A., Arslan, A. R., Ömer, A., & Akdere, B. (2009). Ankara’da mobilya sektöründe faaliyet gösteren küçük ve orta büyüklükteki işletmelerde fiziksel çevre koşullarından ortam faktörlerinin değerlendirilmesi. *Politeknik Dergisi*, 12(2), 127-135.
- Spratt, E. G., Saylor, C. F., & Macias, M. M. (2007). Assessing parenting stress in multiple samples of children with special needs (CSN). *Families, Systems, & Health*, 25(4), 435.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of social and personal relationships*, 22(5), 629-651.
- Stora, J. (1992). *Stres*, Çev: Ayşen Kalın. İstanbul: İletişim Yayınları
- Şahin, F. T., & Özbey, S. (2007). Aile eğitim programlarına niçin gereksinim duyulmuştur? Aile eğitim programları neden önemlidir? *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 12(12).
- Şahin, N. H. (1994). *Stresle başa çıkma yolları: olumlu bir yaklaşım*. Türk psikologlar derneği yayınları.
- Şeker, E. (2013). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere yönelik olarak düzenlenen aile eğitimi etkinliklerinin değerlendirilmesi* Marmara Üniversitesi :Doctoral.
- Şimşek Aybar, S. (2014). *Özel eğitim merkezinde tedavi edilen çocukların anne ve babalarında depresyon ve yaşam kalitesinin analizi* İstanbul Bilim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi
- Tanhan, F., & Özok, H. İ. Stres kuramları bağlamında içsel çatışmanın dışsal savaşa dönüşümüne ilişkin bir çözümleme. *Vankulu Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2), 57-78.
- Tavil, Y. Z., & Karasu, N. (2013). Aile eğitim çalışmaları: Bir gözden geçirme ve meta-analiz örneği. *Eğitim ve Bilim*, 38(168).
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2008). *‘rahim’ nedir? Türkçe Sözlük*.

- Toprak, F. (2018). *Zihinsel engelli ve üstün yetenekli çocuğa sahip ailelerin yaşam doyumları, yaşam kaliteleri ve sosyal destek algılarının karşılaştırılması*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Trochim, W., & Donnelly, J. (2006). *The Research Methods Knowledge Base*. 3rd. Mason, OH: Atomic Dog Publishing.
- Turan, A. (2009). *Özel eğitim gerektiren çocukların problemleri. din ve aile tutum ve davranışları (Otistik çocuklar örneği).*[*Religious attitudes of the parents of children who require special training: A study of autistic children.*] Marmara University: Master's thesis.
- Tutar, H. (2016). *Kriz ve stres yönetimi (4. Baskı)*. İstanbul: Seçkin Yayınları.
- Uçar, F. (2004). Streste zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel/ruhsal hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 85-102.
- Uğurlu, A. K., & Eti Aslan, F. (2017). Merhamet ve Hemşirelik: Merhamet Ölçülebilir mi? *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri*, 9(3).
- Ural, Ş. (2010). Bir Varoluş Biçimi Olarak "Stres" ve Gerçeklik. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*(9), 77-85.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social indicators research*, 24(1), 1-34.
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy. *Social indicators research*, 39(1), 1-58.
- Veenhoven, R., Saris, W. E., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). A comparative study of satisfaction with life in Europe. *Eotvos University*, 11-48.
- Warnock, M. (1979). Children with special needs: the Warnock Report. *British Medical Journal*, 1(6164), 667.

- World Health Organization(WHO) (1981). Disability prevention and rehabilitation: *report of the WHO Expert Committee on Disability Prevention and Rehabilitation [meeting held in Geneva from 17 to 23 February 1981]*
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yaralı, D. (2015). Öğretmen adaylarının özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Education Faculty*, 17(2), 431-455.
- Yaylacı Özdemir, G. (2005). Örgütsel Stresi Yönetmede Etkili Kişilerarası İletişim Stratejileri. *Amme İdaresi Dergisi*, 38(2), 51-59.
- Yıkılmaz, M., & Demir Güdül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (5. Baskı)*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım Parlak, Ş., Karahan, S., Demiröz, K., & Özaydın, L. (2022). Kovid-19 salgını sürecinde özel gereksinimli çocukları olan ebeveynlerin ihtiyaçları, *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 2022, 12(1), 25-54, doi: 10.23863/kalem.2021.199.
- Yılmaz, İ., & Bengisoy, A. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin okul rehberlik servisinden beklentileri ile ilgili görüşleri. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 32(1), 1-23.
- Yurtlu, M. (2020). *Evli bireylerde ilişki bağlanımının özgecilik, empati, merhamet ile çeşitli demografik ve ilişkiye bağlı değişkenler açısından incelenmesi* Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.

- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Yücel, E. (1993). Stres ve Yönetim. Ankara: *TODAİE* Yayını.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma Yaşamı ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.



EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 20.07.2022-9818

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 07.07.2022	
OTURUM SAYISI: 2022/15	
TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI:10	
Sayfa: 05/10	

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 07/07/2022 tarihinde saat 14.00' da zoom üzerinden Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2022/15-05. Danışmanlığını, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK'un yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Fatih KANCINAR'a ait "Özel Gereksinimli Ebeveyni Olan Bireylerin Yaşam Doyumu, Stres ve Merhamet Düzeylerinin Belirlenmesi ve Görüşleri Doğrultusunda İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan anket ve ölçekler incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR İlahiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet KARATAŞ Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Muhammet Cevat YILDIRIM Eğitim Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4575&eD=BSP84VR1S6&eS=9818> adresinden yapılabilir.

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

13/05/2022

Fatih KANCINAR

EK-C: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

	VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü
LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU	
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü	
27/06/2022	
Tez Başlığı / Konusu	
Özel Gereksinimli Ebeveyni Olan Bireylerin Yaşam Doyumu, Stres Ve Merhamet Düzeylerinin Belirlenmesi Ve Görüşleri Doğrultusunda İncelenmesi (Karma Yöntem Araştırması)	
Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 130 sayfalık kısmına ilişkin, 22/06/2022 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 16 (On altı) dır.	
Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:	
- Kabul ve onay sayfası hariç, - Teşekkür hariç, - İçindekiler hariç, - Simge ve kısaltmalar hariç, - Gereç ve yöntemler hariç, - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Tezden çıkan yayınlar hariç, - 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)	
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini bilgilerinize arz ederim.	
27/06/2022 Fatih KANCINAR	
Adı Soyadı	: Fatih KANCINAR
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü	: Y. Lisans ☐ Doktora ☐
DANIŞMAN	ENSTİTÜ ONAYI
Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK	UYGUNDUR
27/06/2022	27/06/2022
	Cesim ALADAĞ
	Enstitü Sekreteri

Ek-Ç Yaşam Doyum Ölçeği

Maddeler		Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum(4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

Ek-D Algılanan Stres Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ek-E Merhamet Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5
19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK-F GÖRÜŞME SORULARI

1-Özel gereksinimli ebeveyn çocuğu olmanın avantaj ve dezavantajları hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?

2-Özel gereksinimli ebeveyninizin olmasının sizde duygusal anlamda ne tür etkilerinin olduğunu düşünüyorsunuz? (merhamet, cesaret, özgüven vs.)

3- Şu anda istediğiniz hayatı yaşıyor/ yaşamıyor olmanızda özel gereksinimli ebeveyninizin etkisini nasıl değerlendirirsiniz?

4- Ebeveyninizin özel gereksinimli olmasının (toplumsal ve bireysel bakış açıları, karşılaşılan zorluklar, özel ilgi görme ihtiyacı vs.) stres durumlarınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?



EK-G KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu çalışma, yüksek lisans tezim kapsamında yapılmakta olup, sorulara vereceğiniz cevaplar bilimsel çalışma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacak ve herhangi bir kimseyle paylaşılmayacaktır. Anketi doldururken kutu içine X sembolünü kullanabilirsiniz. Cevaplamaları sorunun altına ya da sayfanın sonuna yapabilirsiniz. Sorulara vereceğiniz cevaplar, çalışmanın başarıyla sonuçlanmasına önemli katkılar sağlayacaktır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Öğr. Gör. Fatih KANCINAR

Cinsiyet Erkek ☐ Kadın ☐

Yaş:

Meslek:

Ekonomik durum:

☐ Düşük (3100tl ve daha az) ☐ Orta (3100tl-6200tl) ☐ İyi (6200tl ve üzeri)

Özel gereksinimli olan ebeveyn:

☐ Anne ☐ Baba ☐ Her ikisi

Özel Gereksinim Alanı:

Özel Gereksinim Derecesi:

☐ Hafif düzey ☐ Orta düzey ☐ Ağır düzey

Özel gereksinimin oluş zamanı

- ☐ Doğuştan gelen özel gereksinim durumu
- ☐ Evlilik Öncesi oluşan özel gereksinim durumu
- ☐ Evlilik sonrası oluşan özel gereksinim durumu

Ebeveynle mi yaşıyorsunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Ailede başka özel gereksinimli birey var mı?

☐ Evet ☐ Hayır