



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNE BABALARIN ÖZ-ANLAYIŞ
VE İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ecenur KOYUNCU

Danışman
Prof. Dr. Nurten SARGIN

Konya 2021

TEŞEKKÜR

Araştırma sürecinde, çalışmamın her safhasında sabrını ve ilgisini esirgemeyen, beni özveri ile yönlendiren, karşılaştığım sorunların çözümünde bana ışık tutan, bilgi ve deneyimlerini paylaşan, akademik bakış açısı ve mütevazı tavırları ile güven veren saygı değer danışman hocam Prof. Dr. Nurten SARGIN'a akademik ve psikolojik desteğinden dolayı teşekkür ederim.

Üniversite ve yüksek lisans hayatım boyunca bana emek veren, ilgi ve önerileri ile önderlik eden, mesleki düzeyde sahip olduğum özgüvenin mimarı ve çıktığım bu yolda desteklerini esirgemeyen hocalarım Prof. Dr. Erdal HAMARTA, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ, Prof. Dr. Şahin KESİCİ, Prof. Dr. Coşkun ARSLAN, Prof. Dr. Zeliha TRAŞ, Doç. Dr. Barbaros YALÇIN, Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ, Dr. Öğr. Üyesi, Ali Fuat YALÇIN ve Dr. Öğr. Üyesi İrem ÖZTEKE KOZAN ile lisans eğitimim boyunca yetişmemde katkı sağlayan tüm lisans hocalarıma ayrıca yüksek lisans sürecine başlamama vesile olan değerli hocam, Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na ve analizlerimde yardımcı olarak değerli zamanını ayıran Arş. Gör. Selim GÜNDOĞAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Beni bugünlere getiren, hayatımın her anında, her koşulda destek olan, çok şey borçlu olduğum biricik aileme ve bugünlere gelmemde emeği geçen tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Ecenur KOYUNCU

KONYA- 2021

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ KABUL	vii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	viii
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	x
Kısaltmalar	x
ÖZET	xi
ABSTRACT.....	xii
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi.....	5
1.4 Varsayımlar.....	6
1.5 Sınırlılıklar	6
1.6 Tanımlar	7
2 ALAN YAZIN	8
2.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Aileler.....	8
2.2 Özel Gereksinim Türleri	13
2.2.1 Bedensel Engelli Birey	13
2.2.2 Görme Engelli Birey	14
2.2.3 İşitme Engelli Birey	14
2.2.4 Hafif Düzeyde Otizmi Olan Birey	15
2.2.5 Orta Düzeyde Otizmi Olan Birey	15
2.2.6 Ağır Düzeyde Otizmi Olan Birey	16
2.2.7 Özel Yetenekli Birey.....	16
2.2.8 Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Birey	16
2.2.9 Orta Düzeyde Zihinsel Engelli Birey.....	17
2.2.10 Ağır Düzeyde Zihinsel Engelli Birey	17
2.2.11 Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)	17
2.2.12 Özgül Öğrenme Güçlüğü	18
2.2.13 Dil ve Konuşma Güçlüğü.....	18
2.2.14 Süreğen Hastalık	19
2.3 Öz-Anlayış	19
2.3.1 Öz-Anlayış ile İlgili Araştırmalar	22
2.4 İyimserlik	30

2.4.1 İyimserlik ile İlgili Araştırmalar	32
3 YÖNTEM	40
3.1 Araştırmanın Modeli	40
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	40
3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri	43
3.3.1 Öz-Anlayış Ölçeği	43
3.3.2 İyimserlik Ölçeği	43
3.3.3 Kişisel Bilgi Formu	44
3.4 Verilerin Toplanması	44
3.5 Verilerin Analizi	44
4 BULGULAR.....	46
4.1 Anne babaların cinsiyetlerine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	46
4.2 Anne babaların aile birliktelik durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	46
4.3 Anne babaların yaşlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	47
4.4 Anne babaların eğitim durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	47
4.5 Anne babaların çocuk sayılarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	48
4.6 Anne babaların çocuklarının engel türlerine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	49
4.7 Anne babaların çocuklarının cinsiyetine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	50
4.8 Anne babaların çocuklarının yaş durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	50
4.9 Anne babaların ekonomik durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	51
4.10 Anne babaların evde ikinci bir engelli çocuğa sahip olma durumuna göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	51
4.11 Anne babaların sosyal destek alıp almama durumuna göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi	52
4.12 Öz-anlayış ve iyimserlik arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	53
4.13 Öz-anlayışın iyimserliği yordama düzeyinin incelenmesi	53
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	54
5.1 Tartışma	54
5.1.1 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	54
5.1.2 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların aile birliktelik değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	55
5.1.3 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaş değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	56

5.1.4 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların eğitim durumu değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	57
5.1.5 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk sayısı değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	58
5.1.6 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuklarının engel türü değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	58
5.1.7 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk cinsiyet ve çocuk yaş değişkenlerine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	59
5.1.8 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların ekonomik durum değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	59
5.1.9 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların diğer engelli çocuk değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	60
5.1.10 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların sosyal destek alma değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	60
5.1.11 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların cinsiyet değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	61
5.1.12 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların aile birliktelik değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	62
5.1.13 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaş değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	63
5.1.14 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların eğitim durumu değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	64
5.1.15 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk sayısı değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	65
5.1.16 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk engel türü değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	65
5.1.17 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk cinsiyet ve çocuk yaşı değişkenlerine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	66
5.1.18 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların ekonomik durum değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	66
5.1.19 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların diğer bir engelli çocuğa sahip olma değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	67
5.1.20 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların sosyal destek alma değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum	68
5.1.21 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlikleri arasındaki korelasyon ve anne babaların öz-anlayışlarının,	

iyimserlik düzeylerini yordama durumuna ait bulgulara ilişkin tartışma ve yorum	69
5.2 Sonuç.....	69
5.3 Öneriler	71
KAYNAKÇA.....	72
EKLER.....	91
EK.1 Kişisel Bilgi Formu	91
EK.2 Öz-anlayış Ölçeği	92
EK.3 İyimserlik Ölçeği	93
ÖZGEÇMİŞ	95



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-71052239-300-304
Konu : Tez savunma sınavı sonucu

TEZ KABUL

Ecenur KOYUNCU tarafından hazırlanan *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Öz-Anlayış ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi* başlıklı tezin savunma sınavı aşağıdaki jüri tarafından internet üzerinden dijital ortamda yapılmış olup, 30/12/2020 tarihinde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri	
Danışman	Prof. Dr. Nurten SARGIN
Üye	Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Habib HAMURCU

Prof. Dr. Sabri ALPAYDIN
Enstitü Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0H7M-YLAP-0322

Belge Doğrulama Adresi : <https://ebyssorgu.erbakan.edu.tr>

Adres: AKEF Eğitim Bilimleri Enstitüsü A1 BLOK NO:146 MERAM/KONYA

Bilgi İçin :Halil DOĞAN

Telefon No : 0332 324 76 60

Fax No : 0332 324 55 10

Bilgisayar İşletmeni

e-Posta :

İnternet Adresi : <http://www.erbakan.edu.tr>

Telefon No:0332 324 76 60



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Öz-Anlayış ve İyimserlik Düzeylerinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam 71 sayfalık kısmına ilişkin, 3/01/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%16** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

5/01/2021

Ecenur KOYUNCU

Prof. Dr. Nurten SARGIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

5/01/2021

Ecenür KOYUNCU

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

SCS: Self-Compassion Scale

ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

DEHB: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

ÖZET

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNE BABALARIN ÖZ-ANLAYIŞ VE İYİMSERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ecenur KOYUNCU

Aile kan bağıyla birbirine bağlanmış; ortak kültür yaratan, karşılıklı birbirinden etkilenen, toplum içerisindeki en küçük birimdir. Toplumun temelini oluşturan aile kurumuna sağlıklı bir bebeğin katılımı ve normal gelişim göstermesi anne babayı mutlu ederken özel gereksinimli bir çocuğun doğumu onları mutsuz edebilir ve değişen yoğunlukta bir takım üzüntü, stres, kaygı gibi duygusal süreçlerden geçebilirler. Bu durum anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerini de etkileyebilmektedir.

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın ana değişkenleri öz-anlayış ve iyimserlik kavramlarıdır. Çalışma grubunu Ankara, Konya, Kayseri ve Karaman il ve ilçelerinde ikamet eden özel gereksinimli çocuğa sahip 529 anne, 195 baba olmak üzere toplam 724 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Neff (2003) tarafından geliştirilen, Türkçe 'ye uyarlaması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan öz-anlayış ölçeği ile Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından geliştirilen iyimserlik ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik istatistik tekniklerinden t testi, tek yönlü varyans analizi (Anova), çıkan farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey testi, korelasyon ve regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca öz-anlayışın özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve %47'sini açıkladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Özel gereksinimli çocuk, Öz-anlayış, İyimserlik

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Master Thesis

EXAMINING THE LEVELS OF SELF-COMPASSION AND OPTIMISM OF PARENTS HAVING DISABLED CHILDREN

Ecenur KOYUNCU

The family is the smallest union in the society, connected by blood, creating a common culture and mutually affected. While the participation of a healthy baby and normal development in the family institution which is forming the basis of the society, makes the parents pleased, the birth of a child with special needs can make them unfortunate and go through emotional processes such as sorrow, stress, anxiety with varying intensity. This can also affect parents' self-compassion and optimism levels.

In this study, it is aimed to investigate the levels of self-compassion and optimism of parents with children with special needs according to various demographic characteristics. The main variables of the research are the concepts of self-compassion and optimism. There are a total of 724 people, consisting of 529 mothers and 195 fathers, with special needs children residing in Ankara, Konya, Kayseri and Karaman provinces and districts. In the research, the Self-compassion Scale developed by Neff (2003) and adapted to Turkish by Deniz, Kesici and Sümer (2008) and the Optimism Scale developed by Balcı and Yılmaz (2002) and the Personal Information Form prepared by the researcher were used as the data collection tool. Parametric statistical techniques were used because the data which is acquired by the analysis process of the data showed normal distribution. For this reason; t test, one way variance analysis (Anova), Tukey test, correlation and regression analysis techniques were used to determine the source of the difference.

According to the research findings; It has been found that there is a positive and significant relationship between the self-compassion and optimism levels of parents with children with special needs. In addition, it is seen that self-compassion is a significant predictor of the optimism levels of parents with children with special needs and explains 47%.

Keywords: Child with special needs, Self-compassion, Optimism

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmış, araştırmanın varsayım, sınırlılıkları belirtilmiş ve ilgili temel kavramlar ile araştırmanın gerekçesi ve önemi açıklanmıştır.

1.1 Problem Durumu

Aile kan bağıyla birbirine bağlanmış, ortak kültür yaratan, karşılıklı birbirinden etkilenen ve etkileşim kurarken kişiler arası ilişkiler açısından kuralları bulunan toplum içerisindeki en küçük birimi oluşturmaktadır. Toplumda çiftlerin evlenmeleri ile aile ilişki sistemi kurulmaktadır. Ailelerin bir araya gelmesi ile birlikte ise toplum meydana gelmektedir. Toplumun temelini oluşturan bu sosyal kuruma çocuğun katılımı ile beraber karı koca olarak tanımlanan eşler aynı zamanda anne baba olarak rol ve sorumluluklar üstlenmektedirler. Anne ve babalar çocuğa dönük hayaller kurmakta, beklentiler içerisine girmekte ve umutlar beslemekte aynı zamanda onların hayattan ve toplumdan beklentilerinde birtakım değişiklikler oluşmaktadır. Akkök'e (2013) göre anne babalar çocuklarını kendi fikir, amaç ve hayallerini gerçekleştirebilecek bir eser olarak görmektedirler. Normal gelişim göstermeyen bir çocuğa sahip olmak kendi seçimleri olmamakla birlikte anne babalar bu role kendilerini hazırlamamakta, bu sebeple özel gereksinimli çocuğun doğumu zihinlerinde yarattıkları ideal çocuğun yıkımını meydana getirmektedir.

Doğum öncesi dönemden başlayarak yaşamın sonuna kadar devam eden, bedensel gelişim ile birlikte bireyin duygusal, sosyal ve zihinsel yönden gelişmesi ve istenilen görevleri yerine getirmesi beklenmektedir. Fakat doğum öncesi, doğum sırası ya da doğum sonrası ortaya çıkan birtakım sebepler neticesinde bireyin gelişim özelliklerinde gerilikler, eksiklikler veya yaşitlarından ileri olma gibi durumlar söz konusu olabilmektedir (Yaralı, 2015). Özel gereksinimli olarak tanımlanan bu bireyler, bedensel veya öğrenme yetenekleri açısından normalden farklılık göstermektedir. Bu farklılığın boyutu özel gereksinimli olduğunu ve özel eğitim hizmetlerinden faydalanması gerektiğini ortaya koymaktadır (Akçamete, 2010). Dünya sağlık örgütü (WHO) engelliliği (handicap), kişinin bedensel veya ruhsal açıdan var olan yetersizliklerinden dolayı kendisinden beklenen kişisel ve sosyal rolleri yerine

getirememesi şeklinde tanımlamaktadır (Handicap International, 2006). Türkiye’de 1997 senesinde çıkarılan 573 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ve Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinde (2018) ise özel gereksinimli kişiler; gelişim özellikleri ve kişisel özellikleri ile eğitim yeterlilikleri bakımından akranlarından anlamlı düzeyde farklılık gösteren bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Bebeğin sağlıklı bir şekilde dünyaya gelmesi ve normal gelişim göstermesi anne babayı mutlu ederken, özel gereksinimli çocuğun doğumu onları mutsuz ederek değişen yoğunlukta bir takım duygusal süreçler yaşatmaktadır (Avşaroğlu, 2012). Bu duygusal süreçler sonucu aile karmaşık bir ruh haline girebilmekte ve çocuğun özellikleri ile ailenin beklentileri arasında uyumsuzluk yaşanabilmektedir. Bu durum, ailedeki tüm üyelere zorluklar getirmektedir. Çocuğun özel gereksinimli olarak doğması ya da sonraki yıllarda gereksiniminin tanınması ile ailelerin çocuklarının durumuna dönük bakış açıları farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılık anne babaların, çocuğun durumunu kabul etmesi ve davranışları üzerinde etkili olmaktadır (Beşikçi, 2000). Heward’a (1996) göre özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar teşhis ile birlikte farklı duygusal tepkiler verebilmektedirler. Bu tepkiler anne babaların kişisel özellikleri, durumları algılama tarzları ve aralarındaki ilişkinin niteliğine göre değişiklik göstermektedir. Benzer durumu yaşayan anne babaların gösterdikleri ilk tepkiler şok, inkâr ve tanıya inanmamaktır. Bu ilk tepkiler düzensiz olarak öfke, depresyon, suçluluk, utanç duyma, düşük benlik algısı, çocuğu reddetme ve hüzünden oluşabilmektedir. Anne babalar için ulaşılmaması istenen nihai nokta ise çocuklarının durumunu kabul aşamasıdır (Sağiroğlu, 2006). Öfke ve küskünlük aşamasında, anne babalar çocuğa tanı koyan merkeze öfke duyabilmektedirler. Pazarlık ve uzlaşma aşamasında anne babalar hem çaresizlik hem de kabullenmeyi erteleme ve durumu tanımlama çabası gibi çelişkili hallerde girmektedirler. Depresyon ve engelleme aşamasında, anne baba mutsuzdur ve normal bir çocuğa sahip olma imajının kaybıyla yoğun bir yas duygusu yaşamaktadırlar. Son olarak kabullenme aşamasında ise anne babanın gerçekçi davranması ve yaşantısını düzene sokması beklenmektedir (Cavkaytar ve Özen, 2010). Kabullenme ve uyum sağlamanın uzaması, çocuğun büyütülmesi sırasında yaşanabilen zorluklar, farklı sosyal beceriler edindirme, özel bilgiler ve var olabilecek iletişim zorlukları sebebiyle bazı aileler çocukları kadar kendileri de dış destek ve bir uzman yardımına ihtiyaç duyabilmektedirler (Özşenol vd., 2003).

Tanımlama sürecinden sonra çocuğun ihtiyaçlarını aile hayatı ile bütünleştirmenin zorlukları ve uzun vadeli olarak özel gereksinimli çocukla yaşamının etkisi ani kaygılarla baş göstermekte ve aileler ortaya çıkan sorulara cevaplar aramaktadırlar (Smith, 2015). Çocuğun yetiştirilme süreci, bakımı, okul hayatı ile bir eğitim alıp alamaması, eğitim gerçekleştirilebilecekse içeriğinin düzenlenmesi ve meslek sahibi olup olamayacağı ile ilgili konular bu sorulardan bazılarını oluşturmaktadır (Okutan, 2016). Aynı zamanda bu bireylerin toplum içerisinde normal gelişim gösteren bireylerle ortak olarak herhangi bir ayırım, dışlanma ve ötekileştirilmeye maruz kalmamaları, özel gereksinimli bireylere dönük tutumların olumlu olması ve bu yönde değişim göstermesinde de anne babaların rolü önem arz etmektedir (Etgüer, Toran ve Ünsever, 2017).

Özel gereksinimli bireye sahip anne ve babalar çocuklarının özel durumundan kaynaklı karşı karşıya kaldıkları güçlükler sebebiyle çeşitli üzüntü, stres ve kaygı gibi duygular yaşayabilmektedirler. Bu duygular anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerini etkileyebilmektedir. Öz-anlayış, bireylerin duygusal boyutlarını düzenlemesi ve karşılaşılan acı, dert ve başarısızlıkları yok saymadan, bastırmadan ya da acı ve sıkıntılardan kaçınmadan kendisini kabul etmesi ve affetmesi olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2017). İyimserlik ise umut duygusuna benzer olarak sıkıntılar ve engellenmeler karşısında genel anlamda yaşamda çoğu şeyin iyi olacağı yönünde güçlü bir beklentiye sahip olmak şeklinde tanımlanmaktadır (Goleman, 2000).

Günümüz yaşamında, birçok problem ile karşılaşılabilir. Bu problemlerin boyutu ne olursa olsun kişi başa çıkabileceğini düşünerek, yaşanan olayların pozitif yönlerinden bakarak, toleranslı davranarak ve iyimser yaklaşarak karamsarlık, umutsuzluk ve çaresizlik gibi duygulardan kurtulabilmektedir (Hırlak, Taşlıyan ve Sezer, 2017). Ayrıca iyimserlik, yaşam doyumu ve yaşam alanı mutluluğunu da etkileyebilmektedir. Kişi beklentileri doğrultusunda yaşantısını sürdürmekte ve birçok alanda doyum düzeyi yüksek ise mutlu görülebilmektedir (Demir ve Murat, 2017).

1.2 Araştırmanın Amacı

Ailelerin çocuk sahibi olmaları, hayatlarında gündelik rutinler, iş bölümü gibi konularda farklı yeni düzenleme ve değişikliği beraberinde getirirken, mutlu hissetmelerine neden olduğu kadar muhtaç ve karşılanması gereken ihtiyaçları olan bir bebeğin varlığının getirdiği rol ve sorumluluk dağılımının onun etrafında şekillenmesi

gibi zorlayıcı yönleri de bulunmaktadır. Anne babalar normal bir çocuğa sahip olmayı hayal etseler de özel gereksinimli bir çocuklarının olduğunu öğrendikleri zaman, çocuğun doğumuyla beraber hissedilen mutluluk yerini şok ve yoğun bir üzüntüye bırakabilmektedir. Genellikle anne babalar çocuklarının tanısını kabullenmekte zorlanarak, yaşadıkları şokla başa çıkabilmek ve duruma uyum sağlama çabası vermektedirler (Okanlı, Ekinci, Gözüağca ve Sezgin, 2004).

Anne babalar özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmaktan kendilerini sorumlu tutabilmekte ve yine kendilerini suçlayabilmektedirler. Ayrıca özel gereksinimli çocuğa sahip olmak, anne babaların hayata ve olaylara karşı bakış açılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ailelerin hem uyum sürecinde farkındalıklarını arttırmak, olumsuz durumlar karşısında ruh sağlıklarını korumak ve sorunlarla başa çıkabilmelerini sağlamak hem de kendilerine karşı daha anlayışlı olmalarını sağlamak ve iyimser bir bakış açısı kazandırmak amacıyla anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri belirlenerek, demografik değişkenler ile ilgili bilgiler de eklenerek özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalara katkı sağlamak hedeflenmektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar ile ilgili birçok araştırma yapılmış olsa da öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerini birlikte ele alan ilk çalışma örneğini oluşturarak literatüre katkıda bulunmak amaçlanmaktadır.

Bu çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenerek, aralarındaki farklılaşma ve ilişki düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır ve bu genel amaç doğrultusunda alt amaçlar belirlenmiştir.

1. Anne babaların cinsiyetlerine göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Anne babaların aile birliktelik durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Anne babaların yaşlarına göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Anne babaların eğitim durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Anne babaların çocuk sayılarına göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde bir farklılaşmakta mıdır?

6. Anne babaların çocuklarının engel türlerine göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Anne babaların çocuklarının cinsiyetine göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Anne babaların çocuklarının yaş durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlikleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Anne babaların ekonomik durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlikleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Anne babaların evde ikinci bir engelli çocuğa sahip olma durumuna göre öz-anlayış ve iyimserlikleri, anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
11. Anne babaların sosyal destek alma durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlikleri anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
12. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayışları iyimserlik düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Sosyal bir varlık olan insanoğlu, basit birkaç reflekse sahip olarak toplumdaki diğer kişilere bağımlı, koşullar karşısında çaresiz ve karmaşık yaşam koşullarıyla karşı karşıya olarak doğmaktadır (Oda, 2014). Bu karmaşık yaşam koşulları karşısında stres, üzüntü, tükenmişlik, başarısızlık ve kaygı gibi olumsuz duygular yaşanabilmektedir. Aileye özel gereksinimli çocuğun katılımı da anne ve babaların benzer olumsuz duygular hissetmelerine neden olabilmektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip olan anne babaların yaşadıkları sorunlar toplumsal olarak üzerinde durulması gereken önemli konulardan biri olarak yer almaktadır. Normal bir çocuğun katılımı bile ailede yapısal yönden birçok değişim yaratırken özel gereksinimli bir çocuğun katılımı zorlu bir sürecin başlangıcını oluşturmaktadır. Anne babaların çocuklarının ihtiyaçları, bakımı, eğitim süreci ve sosyal uyumu gibi konularda üzerlerine birçok sorumluluk düşmektedir. Bu sorumluluklar duygusal, sosyal, ekonomik ve fiziksel sorunların ortaya çıkması, anne babaların zaman zaman aile içi ve toplumsal açıdan uyum sorunları yaşamalarına ve yoğun bir stres duygusu ile karşılaşmalarına neden olmaktadır.

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlikleri birlikte ele alınarak incelenmiştir. Anlayış, diğer kişilerin yaşadıkları üzüntüleri duyarlı davranmak, onlara şefkatle yaklaşmak ve çevredekileri eleştirmeden anlamaktır. Öz-anlayış ise, kendi ve başkalarının üzüntülerini şefkatle azaltmaya çalışmak, açık davranmak ve kişilerin acı, yetersizlik ve başarısızlık gibi durumlarını yargılamadan anlamaktır. Bu noktada anlayış kavramı öz-anlayışın temelini oluşturmaktadır (Avşaroğlu, 2015). İyimserlik ise öğrenilebilir ve geliştirilebilirdir, kişinin kendisi için belirlediği hedeflere ulaşmasına yardım edecek bir araçtır (Seligman, 2007).

Özel gereksinimli çocuklar ve ailelerin yaşadığı sorunlar toplumda güncel olarak varlığını sürdürmekte ve önemli bir yer tutmaktadır. Çocuğun bakımını birincil olarak aileleri üstlenmektedir. Anne babaların öz-anlayış düzeyinin yüksek ve iyimser bir bakış açısına sahip olmasının, anne babalara fayda sağlayacağı ve bu sayede de çocuklarının gelişimine olumlu yönde katkıları sağlayacağı noktasında çalışmanın önemli olduğu düşünölmektedir. Öz-anlayış ve iyimserlik kavramlarının aynı anda ele alınması, öz-anlayışla birlikte iyimserliği ne düzeyde yordadığını belirlemesi, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerle çalışılması, çocukların özel gereksinim türleri de göz önünde bulundurularak bu çalışmanın yapılması, demografik değişkenlere göre araştırılması ve hem özgün bir yapısı olması hem de başka çalışmalara ışık tutabilmesi açısından önemli olduğu söylenebilir.

1.4 Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan ailelerin ölçeklerde yer alan maddeleri içtenlikle ve kendi durumlarını yansıtacak şekilde cevapladıkları,
2. Çalışma grubunun çalışma evrenini yeterli düzeyde temsil ettiği,
3. Öz-anlayış ve iyimserlik ölçeklerinin hedefi doğru ölçebilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırma, aşağıdaki sınırlılıklar içerisinde gerçekteştirilecek olup araştırma sonuçları bu sınırlılıklar içerisinde düşünölererek yorumlanacaktır.

1. Araştırma Ankara, Konya, Kayseri ve Karaman il ve ilçelerinde ikamet eden özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalar,

2. Araştırma Öz-Anlayış ve İyimserlik Ölçekleri ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen veriler,
3. Araştırma verileri ulaşılan kaynaklar ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Özel Gereksinimli Birey: Zihinsel, fiziksel, ruhsal ve duyuusal becerilerindeki değişik düzeylerdeki kayıplar sebebiyle topluma diğer kişilerle beraber aynı şartlarda tam ve aktif katılımını sınırlandıran koşullardan etkilenen kişidir (Engelliler Hakkında Kanun, 2005).

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Baba: Çocuğu doğuran veya büyüten, ekonomik destek, beslenme, sosyalleşme ve savunmasız üyelerin korunması gibi önemli işlevleri yerine getiren, çocuğa bakım vermekle sorumlu olan, biyolojik veya evlat edinen anne ve babayı kapsamaktadır (Ooms, 1996).

Öz-Anlayış: Bireyin kendisine karşı destekleyici ve anlayışlı olması, sert ve küçümseyici olmaktan ziyade nazik davranmasıdır (Neff ve Dahm, 2017).

İyimserlik: Geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olma eğiliminde olmaktır (Bridges, Carver ve Scheier, 1994).

BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırmanın içeriğini oluşturan özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar, özel gereksinim türleri, öz-anlayış ve iyimserlik ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara, yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Aileler

Aile; bireyi hayatı boyunca etkileyen, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik unsurları bulunan evrensel bir kurumdur. Bireyin sahip olduğu duygu, düşünce, inanç ve davranışların kökleri ile toplumun sosyal ve kültürel temelleri aile içinde şekillenmektedir (Eyce, 2014). Aynı zamanda aile de içinde yaşadığı toplumun kültürel yapısına göre çocuklarını büyütürken benimsedikleri kültürel değerler, inançlar, ön yargılardan; geleneksel, ilgisiz, otoriter ve demokratik gibi sergiledikleri tutumlardan ve çocuğun özelliklerinden etkilenmektedir (Aysan ve Özben, 2007).

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre, 18-30 yaş aralığını kapsayan yakınlığa karşı yalıtılmış evresinde gencin yaşantısında evlilik önemli hale gelmektedir. Genç erişkin için temel kriz duygusal, ahlaki ve cinsel bağlılık yetisini geliştirerek yalıtılmışlık hissinden kurtulmaktır (Gürses ve Kılavuz, 2011; Gerrig ve Zimbardo, 2012). Yaşam boyu gelişim yaklaşımına göre ise, 18-35 yaş aralığı olan ilk yetişkinlik döneminde eş seçme, aile kurma, çocuk sahibi olma ve çocuk yetiştirme gibi gelişim görevleri bulunmaktadır (Havighurts, 1972). Aileye çocukların katılımı ile birlikte genişleme, çocukları yetiştirme süreci, yaşamsal açıdan daha uygun bir aile ortamı sunma gibi görevler de ortaya çıkmakta, aile çocukla birlikte değişmekte ve anne babalık rolleri edinmeye çalışmaktadır (Özdemir, Vatandaş ve Torlak, 2009).

Her aile bir bebeğin doğmasıyla oluşacak değişikliklere ve yeniliklere bilgileri oranında hazırlanmaya çalışmaktadır. Hamilelik dönemi boyunca ebeveynler doğacak olan çocukla ilgili hayaller kurmakta ve toplum tarafından beğenilmesini istemektedirler. Sağlıklı ve başarılı bir çocuk bekleyen ailenin farklı bir çocuğa sahip olması, olası zorluklar içerisinde en üzücü etkiye sahip olanlardan birini oluşturmaktadır (Beşikçi, 2000).

Her çocuk kendisine has beden yapısı, öğrenme hızı duygusal özellikleri ile birbirinden farklılık göstermektedir ve bu farklılıklar genellikle fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak sınıflandırılabilir. Farklılıklar belirli bir sınıra kadar kabul görmekte fakat oranın büyümesi durumunda birey için özel gereksinimler ortaya çıkmaktadır.

Özel gereksinimlilik tanımlanırken özür (yetersizlik) ve engel terimleri kullanılmaktadır. Özür, vücudun bir bölümünün veya organın işlevlerini tam olarak yerine getirememesidir. Özürden dolayı birey yeterli düzeyde göremeye bilmekte, duymaya bilmekte veya öğrenmeye bilmektedir. Bu durumlar kişinin toplumsal yaşantısını sınırlandırdığı zaman özür engele dönüşmektedir. Engel ise, kişinin toplumsal hayatta karşı karşıya kaldığı sınırlılıkları oluşturmaktadır (İftar, 1998). Özürlü terimi özür olgusunu odak noktasına koyarak nesnelleştirmektedir. Engellilik ise zamanla güçlüklerden kurtulabilmeyi, düşüncelerde yumuşama ve esneklik yaratabilmeyi sağlayacak bir kavram olarak görülmektedir (Dünya Engelliler Vakfı, 2010).

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen, 3447 sayılı Sakat Kişilerin Hakları Beyanname'si'ne (1975) göre sakat kişi olarak ifade edilen özel gereksinimli bireyler, bir bireyin kişisel ve sosyal hayatında kendi başına yapması gerekenleri bedensel ve bilişsel yeteneklerinde, kalıtsal veya sonradan oluşan eksiklikten kaynaklı yapamayacak durumda olan kişiler olarak kabul edilmektedirler. Millî Eğitim Bakanlığı tarafından 2011 yılında Aile ve Tüketici Hizmetleri Engelli Bireyler Modül kitapçığında özürlü ifadesiyle tanımlanan bireyler; doğuştan veya sonradan ortaya çıkan fiziksel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal becerilerinde yaşanan kayıplar dolayısıyla toplumsal yaşama uyum sağlama ve günlük hayatlarındaki gereksinimlerini karşılamada güçlük çekmektedirler. Ayrıca korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine gereksinim duymaktadırlar.

Özel gereksinimliliğin nedenleri birçok kaynakta fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan; doğum öncesi nedenler, doğum sırasındaki nedenler ve doğum sonrası yaşam içerisinde ortaya çıkan nedenler olmak üzere üç başlıkta incelenmektedir (Duyan,1998; Çalık, 2003; Duyan, 2013; MEB, 2014; Yavuz, 2016). Annenin doğum yaşı ve sıklığı, metabolik bozukluklar, kalıtımsal özellikler, akraba evliliği, kan uyuşmazlığı, kromozom anormallikleri, annenin sistemik hastalıkları ayrıca mikrosefali, gebelik

kansızlığı, gebelikte meydana gelen rahim kanamaları nedenler arasında bulunmaktadır. Ayrıca hamilelik sırasında; ateşli hastalık geçirilmesi, uyuşturucu kullanımı, yetersiz beslenme, radyasyona maruz kalma, geçirilen enfeksiyonlar, kazalar, kullanılan bazı ilaçlar, sigara ve alkol kullanımı, yetersiz ve bilinçsizce beslenme ve çoklu gebelik yaşanması doğum öncesi nedenler olarak sıralanabilmektedir (Koparan, 2003; Arman, 2009). Doğum sırasında kazanılan engel nedenleri arasında kötü ve yetersiz şartlarda doğum yapılması, yaşanan travmalar ve doğum sırasında uygulanan yanlışlıklar sayılabilmektedir (Dünya Engelliler Vakfı, 2010). Bulaşıcı hastalıklar yetersizlik ve geriliklerin başlıca sebebi olmayı sürdürmekle beraber bunun yanında bulaşıcı olmayan faktörler ya da gen-çevre faktörleri, doğum sonrası oksijen seviyesinin düşmesi, solunum güçlükleri, kazalar, çocuk yoksulluğu, nitelikli çocuk bakım hizmetlerinin olmayışı, meslek hastalıkları ve çevresel kirlenme doğum sonrası nedenler arasında bulunmaktadır (EDES, 2014).

Güven'e (2003) göre özel gereksinimli çocukları sınıflandırmak için bir grubun içinde yer almaları onların etiketlenmesine sebep olacak ve yetersizliklerini vurgulayacaktır. Bu nedenle engellilik kavramı yerine özel gereksinimlilik kavramı kullanılmaktadır (Ertürk, 2018). Özel gereksinimli kişiler, bireysel ve gelişim özellikleri itibari ile eğitim yeterlilikleri bakımından akranlarından farklılık göstermektedir (MEB, 2018). 2014 yılında çıkarılan 573 sayılı KHK'de ise özel eğitim gerektiren birey olarak ele alınmaktadır. Bu bireyler bilişsel, dil, fiziksel, sosyal ve duygusal olarak akranlarına nazaran gelişimsel olarak farklılıklar göstermekte ve destek eğitime gereksinim duymaktadırlar.

Özel gereksinimli çocuğun resmi tanısı, aile krizinin ortaya çıkmasına işaret etmektedir (Fortier ve Wanlass, 1984). Aynı zamanda anne babaların, çocuklarının özel gereksinimine ilişkin aldıkları ilk bilginin onlara veriliş şekli, daha sonraki uyum sürecini olumlu ya da olumsuz olarak yaşantılarının sürdürülmesine sebep olabilmektedir (Sağiroğlu, 2006). Hissedilen duygular, ailelerle uzmanlar arasında kurulan ilk iletişim biçimi ile ilişkili olmaktadır. Bu iletişime bağlı olarak aileler kaygı, kızgınlık, acı, yalnızlık ve çaresizlik duygularını sıklıkla ve yoğun bir şekilde yaşayabilmekte ya da gelişimleri için daha istekli ve destekleyici şekilde katkı sağlayabilmektedirler. Bu ilk etkileşim çocuğa karşı oluşan temel tutumlarda önem arz etmektedir (Akkök ve Uzun Özer, 2018).

Aileler, çocuklarının akranlarından farklı gelişimsel özelliklere sahip olduklarını öğrendiklerinde bazı duygu ve düşüncelerin etkisine girebilmektedirler. Bu yeni durumu anlamaya çalışma ve uyum çabası sonucu ortaya farklı tepkiler çıkabilmektedir. Bu tepkiler; ailelerin psikososyal ve yapısal niteliklerine, sorunlarla baş edebilme becerilerine, çevrelerindeki sosyal destek sistemlerinin kalitesine, konuyla ilgili bilgi seviyelerine bağlı olarak değişiklik gösterebileceği gibi, bu durumu algılayış şekillerine, kişilik özelliklerine ve ailede ya da çevrelerinde var olan benzer durumlara göre de değişebilmektedir (Özbesler, 2008).

Özel gereksinimli doğan çocuğa karşı anne babaların verdiği tepkileri açıklayan farklı modeller bulunmaktadır. Bu modellerden *aşama modeline* göre ebeveynler özne uyum sürecinde üç aşamadan geçmektedir. Birinci aşama şok, inkâr ve depresyon evrelerinden oluşmaktadır. İlk olarak anne baba çaresizlik ile olayı kabul edemeyerek *şok* evresinde gerçek bir trajedi yaşamakta, bir koruma biçimi olan *inkâr* evresinde bu farklılığı kabul etmeyerek çocuğunun iyi olacağı umudunu taşımakta, üçüncü *depresyon* evresinde ise aile yoğun bir keder ve üzüntü duygusu yaşayarak gerçeğin farkına varmaya dönük bir sürecin içerisine girmektedir. İkinci aşamada *karışık duygular; suçluluk, kırgınlık ve utanma* hâkim olmaktadır. Son aşamada ise; anlaşma, uyma ve yeniden düzenleme, kabul ve uyum evreleri yaşanmaktadır. *Anlaşma* evresinde, aile çocuğunu normal gelişim düzeyine getirebilecek herkesle anlaşma yoluna gidebilmektedir. *Uyma ve yeniden düzenleme*, farklı bir çocuğa sahip oldukları gerçeği ile yüzleşen aile gerçekçi bir biçimde düşünmeye başlamaktadır. Son evre olan *kabul ve uyum* sürecinde ise aile çocuklarıyla beraber kendilerinin de güçlü ve zayıf yönlerini kabullenmektedir (MEB, 2006). Bazı aileler bu aşamalardan herhangi birisinde takılı kalarak çocuğunun durumunu asla kabullenmeye bilmektedir. Kabul eden anne babalar da çocuklarının hayatlarına dair ileriye dönük kaygılar yaşayabilmektedirler (Sağıroğlu, 2006).

Diğer modellerden *sürekli üzüntü modeline* göre anne babalar patolojik olmayan üzüntü ve kaygı duyguları ile uyum sürecine girmektedirler. *Kişisel yapılanma modeline* göre aileler duyguları yerine bilişlerini temel alarak tepkilerini farklı algılarla açıklamakta, çocuklarına ilişkin beklentiler, deneyimler ve tepkilerini belirlemektedirler. Son olarak *çaresizlik, güçsüzlük ve anlamsızlık modeline* göre ise

ailenin tepkileri, yakın çevresinin anne babada yarattığı duygular ile ilişkili olmaktadır (Akkök, 1997; Akt. Aysan ve Özben, 2007).

Yaşam kendisini psikolojik sosyal, fiziksel, ekonomik, eğitimsel ve sağlık gibi birçok alanda hissettiren zorlu bir süreci oluşturmaktadır. Bu zorluklar kişinin ruhsal olarak dengesini bozarak, bir yandan yaşamak için gereken enerjiyi oluştururken bir yandan da tüm enerjisini bitirerek kişiyi savunmasız, çaresiz ve zayıf hale getirebilmektedir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). Bu zorlu yaşam içerisinde, özel gereksinimli çocuğa sahip olmak, onunla yaşamak ve bakımını üstlenmek aile için daha yıpratıcı bir süreci de beraberinde getirebilmekte, özellikle anne ve babalar bu durumdan oldukça etkilenmektedir. Aile duygusal, sosyal ve ekonomik yönden sıkıntı çekmektedir. Engelin düzeltilemez olduğu düşüncesi duygusal yüklenmeyi önemli ölçüde etkilemektedir. Bu ailelerin sosyal yaşamları da kendileri ya da çevre kaynaklı sebeplerden olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Kaçan Softa, 2012; Saraçoğlu Varol ve Şentürk, 2013).

Normal gelişim gösteren çocuğa sahip olan aileler bile zaman zaman çocuklarının geleceği ve hayatları konusunda kaygılar yaşarken, yaşam boyu kendi bakım ve korumasına gereksinim duyan çocuğa sahip aileler, çocuğa nasıl davranması gerektiği ve çocuğun bakımının ne şekilde sağlanacağı konusunda kaygı duyarak bilgi sahibi olmaya çabalamaktadırlar (Okutan, 2016). Aileye katılan çocuğun engelli olması, anne baba için yoğun bir stres sebebi olmakta, çocuğun kabulü genellikle uzun zaman almakta ve aile ile toplum içerisinde uyum sorunları oluşmaktadır (Erdoğan, 2013). Genellikle çocuğun engelli olmasını akrabalarına ve sosyal çevrelerine söylemede zorlanmaktadır (Karadağ, 2009). Sosyal olarak etiketleme, toplumdan izole bir şekilde yaşamalarına neden olan önemli etkenlerdendir (Yıldırım Sarı, 2007).

Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın getirdiği zorluklar ile beraber hissedilen olumsuz duygular karşısında, anne babaların daha olumlu bir bakış açısına sahip olmaları ve kendilerine karşı anlayışlı davranarak karşılaşılan acı durumların hayatın bir parçası olduğunu kabul etmeleri noktasında öz-anlayış ve iyimserliğin onlara katkı sağlayacağı düşünüldüğünden, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri araştırma konusu olmaktadır.

Anne babaların çocuklarının durumu hakkında bilgi edinme ihtiyaçları bulunmaktadır (Okutan, 2016). Bunun sağlanabilmesi için en başta çocuklarının sahip olduğu engel türünün neden olduğu ve nasıl tedavi edilebileceği gibi kapsamlı bilgi edinmeleri gerekmektedir. Bu amaçla araştırmada özel gereksinim türleri açıklanmaktadır.

2.2 Özel Gereksinim Türleri

Özel gereksinimli bireyler kendi aralarında önemli farklılıklar göstermektedirler. Bu farklılıklar zihinsel, bedensel, duygusal, sosyal, duyuşsal ve iletişim özellikleri ya da bunların herhangi bir bileşeninden kaynaklanabilmektedir (Eripek, 2005). Bu kişilerin gereksinim durumları ile pek çok yetersizlik durumu da görülebilmektedir. Yetersizliğin türü ve derecesine göre, günlük yaşamlarında problemlerle karşılaşmakta ve destek hizmetlerine ihtiyaç duymaktadırlar. İhtiyaç duyma düzeyi ve görülme sıklığı gibi alınan ölçütler ışığında sınıflandırılma yapılabilmektedir (Çelik, 2014; Eldeniz Çetin, 2017).

Türkiye’de Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği’nde (2018), eğitsel tanılamada özel gereksinimli bireyler aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır.

- Bedensel Engelli Birey
- Görme Engelli Birey
- İşitme Engelli Birey
- Hafif Düzeyde Otizmi Olan Birey
- Orta Düzeyde Otizmi Olan Birey
- Ağır Düzeyde Otizmi Olan Birey
- Özel Yetenekli Birey
- Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Birey
- Orta Düzeyde Zihinsel Engelli Birey
- Ağır Düzeyde Zihinsel Engelli Birey

2.2.1 Bedensel Engelli Birey

Bedensel engelli bireyler doğumdan önce, doğum sırasında veya daha sonra herhangi bir nedene bağlı olarak kas, iskelet ve sinir sistemindeki bozukluklardan kaynaklanan devimsel becerilerinde görülen yetersizlik sonucu toplumsal hayata uyum sağlamada ve günlük yaşantısında zorluk çekmekte, korunma, bakım, danışmanlık,

rehabilitasyon, özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyaç duymaktadırlar (Özyürek, 1996; Aile Eğitim Rehberi, 2007; MEB, 2018). Bedensel engeli olan kişilerde ortak olarak bulunan özellik devimsel işlevleri gerçekleştirmeyi engelleyen bir yetersizliğin olmasıdır. Yetersizlik devamlı ya da aralıklı, süreğen ağırlı ya da aralı ağırlı, ilerleyici ya da durağan, ölümcül ya da ölümcül olmayan etkilerde olabilmektedir (Özyürek, 2010).

Manisa Rehberlik Araştırma Merkezi'nin (2015) düzenlediği bültene göre, bedensel engelli bireylerde yetersizlikten etkilenme durumlarına göre uyum, konuşma, öğrenme güçlükleri ve denge bozuklukları görülebilmektedir. Bu bireylerin yaşadığı uyum problemleri yetersizlikten ziyade toplum tarafından nasıl algılandıkları ve çevrenin tutum ve davranışlarından kaynaklanmaktadır.

2.2.2 Görme Engelli Birey

Gözün yapısında farklı nedenlerle ortaya çıkan zedelenme ile işlevini yerine getirememesi sonucu, görme gücünün kısmen ya da tamamen kaybı nedeniyle görme yetersizliği oluşmaktadır. Görme yetersizliği olan çocukların ihtiyaçları bireysel farklılıklarına ve görme keskinliğine bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Şafak, 2010). Tuncer' e (2003) göre görme keskinliği kavramı, gözün özel bir mesafeden görme ve ayrıntıları ayırt edebilme kabiliyetidir. Görme alanı ise başı çevirmeden ve gözleri oynatmadan görülebilen tüm alanı kapsamaktadır (Kılıçoğlu, 2006).

Görmede kaynaklanan sıkıntılar, görme oranlarına göre sınıflandırılmaktadır. Yani görme engelli bireyler arasında hiç göremeyenler olduğu gibi görme oranı az olanlar da bulunmaktadır. Az görebilen bireyler ışığı ve çevresindeki kişileri karartı halinde görebilir ve büyük punto ile yazılmış yazıları okuyabilmektedirler (Aydın, 2011).

2.2.3 İşitme Engelli Birey

İşitme kaybı doğuştan veya sonradan oluşan problemlerden dolayı işitmede azalma yaşanması sonucu ortaya çıkmaktadır. İşitme engeli ise işitme kaybı sonucu bireydeki ortaya çıkardığı yetersizlik durumu olarak tanımlanmaktadır. İşitme güçlüğü veya işitme kaybı ile doğan çocuklar çevreden gelen uyarıyı algılayamayıp seslere kısmen tepki verebilmekte veya hiç tepki verememektedirler. Konuşmada bu duruma bağlı olarak bir gelişme göstermektedir (Türköz Sarp, 2013). MEB (2018) ise işitme

engelli bireyi, işitme duyarlılığını kısmen ya da tamamen kaybetmesi sonucu özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan birey olarak tanımlamaktadır.

Gürboğa ve Kargın' a göre (2003), ülkemizde işitme engelli kişilerin eğitiminde sözel iletişim yöntemi kullanılmakta ve bu yöntemin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için gerekli koşullar erken eğitim, aile eğitimi, erken yaşta cihaz kullanımı ve çok yönlü olarak destekleyici özel eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerinden oluşmaktadır. Bu şartların sağlanamadığı çoğu durumda sözel iletişimin kazanılmasında engeller ortaya çıkmaktadır (Alsancak, 2017).

2.2.4 Hafif Düzeyde Otizmi Olan Birey

Otizm ağırlıklı olarak doğum sonrası ilk üç yıl içerisinde fark edilen, dünyanın her yerinde görülebilen, erkeklerde kızlardan daha yaygın seyreden ciddi bir gelişimsel bozukluktur (Birkan, 2010). Bu bozukluk sosyal etkileşimde, sözel ve sözel olmayan iletişimde, ilgi ve etkinliklerde hafif düzeyde yarattığı sınırlılık sebebiyle özel eğitim ve destek eğitim gerektirmektedir (MEB, 2018).

Otizmin belirtileri; konuşmanın gecikmesi veya gecikmemesi, insanlarla ilişki kurmaktan ziyade cansız nesnelere ilgilenme, ilgi alanlarında sınırlılık, oyuna ilgi duymama, basmakalıp yineleyici davranışlar ile bebeklik ve erken çocukluk döneminde kendini göstermektedir (Aile Eğitim Rehberi, 2007). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre (2013), hafif düzeyde otizmi olan bireyler desteklenmediğinde toplumsal iletişimde eksiklikler görülmektedir. Etkileşimini başlatmakta zorluk yaşayarak karşıdan gelen ilişki kurma adımlarına karşı doğru olmayan tepkiler verebilmektedirler. Bu bireyler; davranışlarında esneklik göstermekte zorlanmakta, etkinlikler arasında geçiş yapmakta güçlük çekmekte ve tasarlamakta zorluk çekmeleri bağımsız hareket etmelerini zorlaştırmaktadır.

2.2.5 Orta Düzeyde Otizmi Olan Birey

MEB'e göre (2018) orta düzeyde otizmi olan birey; sosyal etkileşim, sözel ve sözel olmayan iletişim, ilgi ve etkinliklerde orta düzeyde yaşadığı sınırlılık sebebiyle yoğun bir şekilde özel eğitim ve destek eğitim hizmeti alması gereken kişiler olarak tanımlanmaktadır. Otizm, karşılıklı iletişimdeki yetersizlikler, tekrarlayıcı, basmakalıp davranışlar ve hayat boyu devam eden bozukluktur. Sözel olmayan iletişimde yadırganabilecek tepkiler verebilen otizimli kişilerde, sıradan bir gözlemcinin bile

gözlemleyebileceği şekilde, yineleyici davranışlar sıklıkla ortaya çıkarak farklı ortamlarda işlev bozukluğu yaratmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013)

2.2.6 Ağır Düzeyde Otizmi Olan Birey

Yaygın gelişimsel bozuklukla eş anlama sahip olan otizm spektrum bozukluğu kategorisi, ileri düzey ve karmaşık bir gelişimsel bozukluktur (Tohum Otizm Vakfı, 2008). Bu bozukluğa sahip olan bireyler, sınırlılıkları sebebiyle çok yoğun bir şekilde özel eğitim ve destek eğitim hizmetlerine ihtiyaç duymaktadırlar (MEB, 2018).

Ağır düzeyde otizimli kişilerin sözel ve sözel olmayan becerilerinde ağır eksiklikler vardır ve toplumsal etkileşim başlatması çok az görülmektedir. Bu bireyler davranışlarında esneklik gösterememekte, değişik durumlarda aşırı güçlük çekmekte ve yineleyici davranışları hayatlarının çoğu alanında işlevselliği belirgin bir şekilde bozmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

2.2.7 Özel Yetenekli Birey

Yaştlarına kıyasla daha hızlı öğrenen, sanat, yaratıcılık ve liderlik becerilerinde kapasite olarak önde olan, soyut fikirleri anlama becerisi ve özel bir akademik yeteneğe sahip, ilgilendiği alanlarda bağımsız bir şekilde hareket etmeyi seven ve yüksek düzeyde performans gösterebilen bireylerdir. Bu kişilerin eğitiminin önemli kısmını tanılama süreci oluşturmaktadır. Bu bireylerin toplumda önemli roller alan yetişkinler haline gelebilmesi için çocukluk döneminde keşfedilmesi ve doğru tanınması gerekmektedir (Uzun, 2006; MEB, 2018).

Özel yetenekli bireyler için gerekli olan, ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda bir eğitim alabilmektir. Bu amaçla geliştirilen stratejilerden; zenginleştirme, hızlandırma ve gruplandırma yaygın olarak kullanılmaktadır (Demirel Gürbüz ve Ayas, 2013).

2.2.8 Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Birey

Zihinsel yetersizlik tanımlanırken zekâ ve uyum ölçütleri ile beraber zekâ bölümleri puanına göre sınıflandırılmaktadır. Hafif düzeyde zihinsel engelli bireylerin zekâ bölümü 50-55 ile 70 puan arasında bulunmaktadır (Eripek ve Vuran, 2008). Döngel'e (2009) göre, eğitilebilir zekâdaki bu kişiler temel akademik beceriler ile beraber öz bakım becerilerini de öğrenebilir ve yetişkinliğinde kendi geçimini sağlayabilecek iş becerileri edinebilmektedirler.

2.2.9 Orta Düzeyde Zihinsel Engelli Birey

Orta düzeyde zihinsel engelli bireylerin zekâ bölümü 35-49 puan aralığını oluşturmaktadır. Zihinsel işlevleri, kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerileri sınırlı olan bu kişiler, temel akademik becerileri ve günlük yaşam işlevleri kazanılabilmesinde özel eğitim ve destek eğitim hizmetlerine yoğun olarak ihtiyaç duymaktadırlar (MEB, 2018).

2.2.10 Ağır Düzeyde Zihinsel Engelli Birey

Mevcut durumun yaklaşık %10-25' i bu grupta yer almaktadır. Zekâ bölümü puanları 20-34 arasında bulunmaktadır. Kavramsal becerileri sınırlı olarak kazanılabilmektedir. Bu bireyler yazı dili, zaman, para ve nicelik gibi kavramları genelde çok az anlamaktadırlar. Konuşma dili oldukça sınırlıdır ve günlük etkinlikler için desteğe ihtiyaç duymaktadır. Sorun çözümü konusunda hayatları boyunca bakım verenleri yardımcı olmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'nin (2018) eğitsel tanılması haricinde mevcut özel gereksinim türleri ise aşağıdaki gibidir (Özsoy, 1996; Eripek, 2005; Avcıoğlu, 2011; Akçamete, 2010; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013):

- Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)
- Özgül Öğrenme Güçlüğü
- Dil ve Konuşma Güçlüğü
- Süreğen Hastalık

2.2.11 Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Çocukluk döneminde başlayarak yaşam boyu süregelen, kendini dikkat eksikliği, aşırı hareketlilik ve dürtüsellikle gösteren, bireylerin; akademik, sosyal ve iş hayatları gibi birçok alanda işlevselliklerini etkileyen nöropsikiyatrik bir bozukluktur (Öncü ve Ölmez, 2004; Tuğlu ve Öztürk Şahin, 2010).

DEHB tanısı koyarken; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun alt tipleri (dikkatsizliğin önde geldiği tip, hiperaktivite/dürtüsellikğin önde geldiği tip ve bileşik tip), görülme sıklığı ve yaygınlığı, hazırlayıcı etmenler ve bilişsel ve davranışsal sorunlar ölçüt alınmaktadır (Öktem, 2010).

Öğülmüş' e göre (2015), kişilerin işlevselliğini birçok alanda etkileyen DEHB, tedavi edilirken de kapsamlı olmaktadır. İyi bir tedavi; ilaç, psikoterapi, psikososyal tedavileri (anne baba eğitimi, sosyal beceri eğitimi, bilişsel davranışçı terapi, akademik ve davranışsal düzenlemeler) kapsamaktadır.

2.2.12 Özgül Öğrenme Güçlüğü

Öğrenme güçlüğü, belirli bir türde öğrenme sorunlarını tanımlayan genel bir ifadeyi oluşturmaktadır. En az ortalama zekâdaki bir bireyin okuma, yazma, dinleme, konuşma, matematik ve muhakeme gibi temel akademik becerileri ediniminde ilk bakışta açıklanamayan güçlüktür (Akçin, 2013). Beş yaşından önce nadiren yetersizliğe neden olduğundan öğrenme güçlüğü'nün tanınması okula başlamadan önce zor olmaktadır (Avcıoğlu, 2011).

Özgül öğrenme güçlüğü yaşayan bireyler akademik güçlüklerin yanında sosyal ortamlarda uygun davranışlarla ilgili sosyal becerilerde de problem yaşarlar ve sosyal etkileşimleri, normal gelişen akranlarından farklılık göstermektedir. Bu kişiler sosyal ortamları ve arkadaşlık girişimlerini anlamada yetersiz kalarak, karşındakilerinin duygularının farkına varma ve isimlendirmede güçlük yaşamaktadırlar (Özyürek, 2010). Amerikan Psikiyatri Birliği'ne göre (2013), etkilenen okul becerileri, kişisel olarak uygulanan başarı ölçümleri ve kapsamlı klinik değerlendirme ile özgül öğrenme güçlüğü yaşadığı doğrulanan birey beklenenden önemli ölçüde kronolojik yaşının altındadır, okul ve iş ile ilgili başarıları ve günlük yaşam faaliyetleri ileri derecede bozulmaktadır.

2.2.13 Dil ve Konuşma Güçlüğü

Amerikan Konuşma/Dil ve İşitme Birliği (ASHA, 2004b) dil ve konuşma güçlüğü'nü, anlama, konuşma, yazma ve diğer sembol sistemlerinin kullanımının ve dilin biçiminin içeriğinin ve iletişimde var olan işlevinin hasar alması şeklinde tanımlamaktadır.

Gelişim itibariyle bireyler benzer edinim süreçlerinden geçmektedirler fakat bazı bireylerin dil edinimine geçiş aşaması değişiklik gösterebilmektedir. Kültürel farklılıklar ve aile değerleri bireysel dil yeti öğrenimlerini etkilemektedir. Ayrıca farklı etkileşim şekilleri, iletişimde farklı yollara ya da gecikmeye sebep olabilmektedir.

Gecikme; fiziksel, motor, koordinasyon veya dil gecikmesi şeklinde görüldüğünde bir takım gelişimsel yetersizliklere de işaret etmektedir (Maviş, 2010).

Dil ve konuşma güçlüğü çok hafiften ağıra doğru dereceli bir şekilde görülebilmektedir. Durumun ağırlığı bir sorunun kendi içerisinde değişiklik gösterebileceği gibi birkaç sorunun bir arada bulunmasından da kaynaklanabilmektedir. Konuşma özrünün türü, ağırlık derecesi, kişiyi ve ailesini nasıl etkilediği, özrün sebepleri, sağaltımın kolaylık ve zorluk derecesi ve hangi yöntemlerin kullanılabileceği tanılama sürecinde belirlenmektedir (Özsoy, 1996).

2.2.14 Süreğen Hastalık

Süreğen hastalıklar; kalıtsal ya da doğum sonrası oluşan bir sebepten kaynaklı olarak ortaya çıkmakta, kişinin sürekli bakım ve tedavisini gerektirmekte, eğitimini, iş ortamını ve sosyal uyumunu olumsuz olarak etkilemektedir (Bural, 2015).

Uzun süreli hastalıklar olarak da adlandırılan süreğen hastalıkların tedavi ve eğitimi hastalık gruplarına göre gerçekleştirilmektedir. Hastalık grupları; kan hastalıkları kronik olarak romatizmal, konjenital kalp, metabolik hastalıklar, enfeksiyonlar, kalp iskelet sistemi hastalıkları, nörolojik, böbrek ve akciğer hastalıkları, genetik geçişli hastalıklar, kanser ve alerjik hastalıklardan oluşmaktadır (Kama, 2017).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin çocuklarının engel türleri hakkında bilgi gereksinimlerinin giderilmesi dışında, karşılaştıkları veya karşılaşılabilecekleri problemlerle etkili bir şekilde baş edebilme becerilerinde kendilerine karşı destekleyici davranışlar, olumlu yönde katkı sağlayabilmektedir. Kişilerin kendilerine ihtiyacı olan desteği göstermelerinde öz-anlayış kavramının da etkili olabileceği düşünülmektedir.

2.3 Öz-Anlayış

Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış kavramı oluşturmaktadır. Türk Dil Kurumu'nun tanımına göre anlayış; anlama işi, telakki, toplumdaki kişilerin görüş ve inanışlarının etkisiyle oluşan düşünceler, düşünme şekli, zihniyet, anlama yeteneği ve hâlden anlamaktır. Öz-anlayış ise insanın kusurlarını kabul eden ve acıyı inkâr etmek ya da acıdan kaçmaktan ziyade, ona yönelmek ve hoşgörülü yaklaşmak olarak tanımlanmaktadır (Neff ve Seppala, 2016).

Kişiler hayatları boyunca keder, üzüntü, acı, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duygularla karşılaşmaktadırlar. Bu olumsuz duygularla baş edebilmek amacıyla duyguları rahatlatmak ve en önemlisi zarar görmeden ortadan kaldırmak istemektedirler (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Öz-anlayış kişinin yaşadığı bu gibi üzüntü ve başarısızlık durumlarında kendisini eleştirmekten ziyade, kendisine özen göstermeyi ve anlayışlı davranmayı, kendi acısına açık olmayı, ondan kaçınmamasını, kişinin acısını hafifletme ve kendisini iyilikle iyileştirme arzusu yaratmayı içermektedir. Öz-anlayış aynı zamanda olumsuz duygu ve düşüncelere odaklanmak yerine, karşılaşılan olumsuz olayların insan yaşamının bir parçası olduğunu görmek olarak açıklanmaktadır (Neff, 2003a). Kişiler yeterince iyi olmadıkları zaman kendilerini cezalandırma yoluna gidebilmektedirler. Öz-anlayış ise bireyin bunun yerine elinden geleni yaptığını bilmesi ve benzer şekilde, hayat koşulları zor olduğunda da kendi kendilerini sakinleştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Neff ve Dahm, 2017).

Bireyler hedeflerine giden yolda dışsal ya da içsel engellerle karşılaşabilmektedirler. Dışsal engeller genellikle somut ve algılanması daha kolay olduğundan farkına varılabilirken, içsel engelleri anlamlandırmak zor olduğu için fark edebilmek amacıyla daha derin bir değerlendirme süreci gerekmektedir. Kişiler kendi özlerini tanıdıkça, kendileri ile ilgili bilgilerini arttırıp geliştirebildikçe içsel ve dışsal engelleri tanımlayabilme noktasında ve karşılaştıkları zorluklarla mücadelede daha yeterli duruma gelmektedirler (Demir ve Yıldırım, 2017). Birçok psikolojik kurama göre bireysel kavramlar öncelik olarak kişinin kendisiyle ilgili olmalarını ve diğerlerinden ziyade kendilerini daha çok düşündüklerini varsaymaktadır. Öz-anlayış ise bunların aksine kişinin yalnızca kendisine değil başkalarının acılarına ve yaşantılarına uygun anlayış geliştirmelerini desteklemektedir (Sarıcaoğlu, 2015).

Öz-anlayış, kişinin kendi deneyimleri ile beraber başkalarının deneyimlerinin tanınmasını sağlayan üst bilişsel aktiviteye girmesini sağlamaktadır. Bu süreç, birbirine bağlılık duygularını arttırırken, benmerkezci düşünceler ile ayrılma duygularını azaltmaktadır. Ayrıca bireyin kişisel deneyimlerini daha geniş bir bakış açısına yerleştirme eğilimi ile acı çekmenin boyutu daha net bir şekilde görülmektedir (Neff, 2003b).

Öz-anlayışı, daha sistematik ve işlevsel kılmak için Neff (2003a) üç temel ögeye ayırmıştır:

- Kendine şefkat (Self- kindness)
- Ortak paydaşım (Common humanity)
- Bilinçli farkındalık (Mindfulness).

Kendine şefkat (Self-kindness), bireyin kendisine karşı destekleyici ve anlayışlı davranarak, sert ve küçümseyici olmaktan ziyade yumuşak ve cesaret verici şekilde davranması olarak tanımlanmaktadır. Gilbert'e (2000) göre ise öz-şefkatin tersi kendini yargılamaktır. Kendine şefkat bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında veya başarısız olduğunda kendisini sürekli cezalandırmak yerine, elinden gelenin en iyisini yaptığı düşüncesiyle kendini ve durumu kabul etmesini sağlamaktadır. Benzer şekilde, yaşam koşulları zorlu ve taşıması zor olduğunda, kişi kendisini yatıştırarak beslemektedir. Sonuç olarak kendine şefkat, kişiyi etkileyen üzüntü durumlarına karşı sıcak duygular hissetmesi ve acılarını iyileştirme arzusu ortaya çıkarmaktadır (Neff ve Dahm, 2017).

Ortak paydaşım (Common humanity), bireyin yaşadığı acı verici bir durumun yalnızca kendisinin başına gelmediğini bilmesi, başka kişilerinde bu durumu yaşadığının farkında olarak hayatından memnun olması anlamına gelmektedir. Bu bilinçle hareket eden birey, başarısızlık ve acı gibi bir durumla karşı karşıya kaldığında kendisini eleştirmeden ve başkalarıyla kıyaslamadan, bu durumun insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olduğu düşüncesine sahip olmaktadır (Neff, 2003a, 2003b). Germer'e göre (2009), yaşanan zor bir durum karşısında birey, bu durumun yalnızca kendi başına geldiğini düşünerek, suçluluk ve utanç hissedebilmektedir. Kişi hissettiği bu duyguları bir kenara bırakarak bakış açısını genişletebildiği ölçüde bu durumun evrensel nedenlerden kaynaklandığını fark ederek, kendi yaşadığı tecrübelerin başkaları tarafından da paylaşıldığını bilmekte ve bu ortak paydaşım da yalnızlık duygusunu azaltmaktadır. Aynı zamanda kültürel değerlerini koruyan, başka kültürlerin değerlerine saygı duyan, temel değerlere inanan ve kişiler arası ilişkilerini bu değerler doğrultusunda düzenleme çabası veren bireyler ortak paydaşım bilincine sahip olarak nitelendirilmektedirler (Neff, 2001; Neff ve Harter, 2002; Neff ve Helwig, 2002; Neff, 2003b).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), yaşamda karşılaşılan acı verici durumların etkisi altında kalmayarak, önyargıların farkında olarak kabul etmektir. Karşılaşılan olumsuz duyguları değiştirmeden, bastırmadan ve onlardan kaçmadan, kendini

yargılamayarak açık bir şekilde düşünmeyi tercih etmektir. Yargılayıcı olmayan bir düşünce, kendini anlama düzeyini yükselterek eleştiriyi azaltmaktadır. Bilinçli farkındalık; bireyin sorun üzerine odaklanmak yerine, sorunun kendisini fark etmesi, oluşan farkındalığı sayesinde olumsuz yargılamalar ve öz-eleştiri yerine bireyin kendisini anlamasına yardımcı olmaktadır. Olumsuz benlik ve gerçek benlikleri karıştırmak yerine, düşünceler ve duyguları yetersiz ve değersiz olarak nitelendirip sorgulayıcı olduğu fikrinden kişinin uzaklaşmasına yardımcı olmaktadır (Kirkpatrick, 2005; Akt. Set, 2016; Neff, 2003a; Neff ve Dahm, 2017).

Öz-anlayışın bu üç temel ögesi olgusal anlamda farklı olarak tecrübe edilmesine ve farklı kavramlar olmasına rağmen birbirleriyle etkileşimleri bulunmaktadır. Kişinin olumsuz duygulardan uzaklaşabilmesi için düşünceli ve farkındalığının belli bir ölçüde yüksek olması gerekmektedir. Ögeler doğrudan birbirine katkı sağlayabilmektedir. (Neff, 2003a; 2003b).

2.3.1 Öz-Anlayış ile İlgili Araştırmalar

Öz-anlayış, ilk olarak 2003 yılında Neff tarafından üzerinde çalışılan bir kavramdır. Neff geliştirdiği öz-anlayış ölçeğinde; kaygı ve yaşam doyumu ile öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmasını 166 erkek, 225 kız olmak üzere toplam 391 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirmiştir. Sonucunda öz-anlayış ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ve öz-anlayış ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir.

Kirkpatrick (2005), öz-anlayış ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi Gestalt Terapi 'nin iki sandalye tekniğini kullanarak, 80 üniversite öğrencisi ile deney ve kontrol grupları oluşturarak incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-anlayış ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Neff, Hsieh ve Dejithirat (2005) tarafından akademik başarı yönelimi ve akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişki, iki aşamalı olarak incelenmiştir. 222 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen ilk aşamada, öz-anlayış ile akademik yönelimlerden hedeflere ulaşma arasında pozitif yönde anlamlı ve performans hedefleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre öz-anlayışı yüksek bireylerin, daha az başarısızlık korkusu yaşadığı ve kendilerini daha yeterli olarak buldukları sonucuna ulaşılmıştır. 110 öğrenci ile gerçekleştirilen ikinci aşamada

ise, başarısızlıkla başa çıkma stratejilerinden duygusal odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri ile ise negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiğini belirlemişlerdir.

Gilbert ve Procter (2006) ruh sağlığı merkezinde yaptıkları çalışmada, aşırı derecede utangaçlık ve öz eleştiri nedeniyle tedavi gören 6 hastaya öz-anlayış eğitimi uygulamışlardır. 12 saatlik iki seanstan oluşan eğitimin sonuçlarında hastaların kaygı, aşagılık duygusu, utanç ve itaat etmelerinde azalma, kendini sakinleştirebilme ve ılımlı olabilme becerilerinde ise artma olduğunu bulmuşlardır.

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007), öz-anlayışlı insanların olumsuz yaşam olayları üzerindeki bilişsel ve duygusal süreçlerini öz-anlayış ölçeği kullanarak incelemişlerdir. 59 erkek ve 58 kadın olmak üzere toplam 117 kişinin katılımından oluşan ve aynı çalışma grubu ile gerçekleştirilen beş farklı çalışma ortaya koymuşlardır. Çalışma 1’de, öz-anlayışın günlük hayatta yaşanan olumsuz olaylara duygusal ve bilişsel tepkiler öngördüğü; çalışma 2’de öz-anlayışın, stres yaratan sosyal olayları hayal ederken ortaya çıkan olumsuz duygulara karşı kişileri koruduğu; çalışma 3’te, öz-anlayışın özellikle benlik saygısı düşük olan bireyler için kararsız geri bildirim aldıktan sonra olumsuz duyguları tetiklediği, çalışma 4’te, öz-anlayışı düşük kişilerin videoya kaydedilen performanslarına kendi verdikleri puanların, gözlemcilerin verdiği puanlara göre düşük olduğu; çalışma 5’te ise deneysel olarak öz-anlayışlı bir bakış açısı yarattığı ve öz-anlayışın bireyleri olumsuz duygularla bunalmış hissetmeden olumsuz olaylardaki rollerini kabul etmeye yönlendirdiği belirlenmiştir.

Neff, Kirkpatrick ve Rude, (2007) tarafından öz-anlayışın psikolojik sağlık ile ilişkisini belirlemek için 177 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen iki çalışma bulunmaktadır. İlk çalışmada (2007a), laboratuvar ortamında bireyleri ego tehdidi ile karşı karşıya bırakacak bir deney gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda öz-anlayışın kaygı ile baş etmede yardımcı olduğunu ve öz-anlayış arttıkça psikolojik iyi oluşu da artırdığını ortaya koymuşlardır. Diğer çalışmalarında (2007b) ise, öz-anlayış ile mutluluk, iyimserlik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, dışadönüklük ile arasında pozitif; nevrozizm ve negatif tutum arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) çalışmalarında, kültürler arası Amerika, Tayland ve Tayvan'daki öz-anlayış düzeylerini karşılaştırmaktadır. 181 Amerikalı, 223 Taylandlı ve 164 Tayvanlı olmak üzere toplam 568 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada en yüksek öz-anlayış düzeyine sahip olan öğrenciler Taylandlı, orta düzeyde öz-anlayış düzeyine sahip olanlar Amerikalı ve öz-anlayış düzeyi en düşük olan öğrenciler ise Tayvanlı olarak bulunmuştur. Aynı zamanda üç kültürdeki tüm öğrencilerin öz-anlayış ile depresyon puanları arasında düşük, yaşam doyumu ile ise yüksek düzeyde anlamlı ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Sümer (2008), üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri (düşük, orta, yüksek), cinsiyet, sınıf, bölüm ve sosyo-ekonomik değişkenlere göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla çalışma gerçekleştirmiştir. 240 kız ve 283 erkek ile toplam 523 katılımcının yer aldığı çalışmada, farklı (düşük, orta, yüksek) öz-anlayış düzeylerine sahip olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında; düşük ve orta düzey öz-anlayışa sahip öğrencilerin öz-anlayış düzeyi yüksek olanlardan daha fazla depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine sahip oldukları sonucu bulunmuştur.

Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009), üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 398 kız ve 145 erkek olmak üzere toplam 543 katılımcıdan oluşan araştırma aynı zamanda öğrencilerin öz-anlayışları ve değer tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayış ile başarı, hazcılık, öz-denetim, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik değerleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir bulguda ise cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış ve değer tercihleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını belirlemiştir.

Neff ve Vonk (2009) evrensel benlik saygısı ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmayı 2.187 yetişkin üzerinde öz-anlayış ölçeği ve evrensel benlik saygısı ölçeği uygulayarak gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda evrensel benlik saygısı ile öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca öz-anlayışın sosyal kıyas, toplumsal öz-farkındalık, öz düşünceler, öfke ile negatif yönde güçlü bir ilişkisinin olduğunu saptamışlardır.

Yılmaz'ın (2009), öz-anlayış ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 375 kız, 164 erkek olmak üzere toplam 539 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öz-anlayışları ile anne baba tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Kelly, Zurrof, Foa ve Gilbert (2010), öz-anlayış eğitiminin öz-denetimi geliştirip geliştiremediğini araştırmışlardır. Bu amaçla öz-anlayış müdahalelerinin sigara içme davranışını düzenlemesine olan etkilerine bakmışlardır. 126 sigara tiryakisi ile yapılan çalışmada, öz-anlayış müdahalelerin sigara içme davranışını önemli oranda azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2010) yaptıkları iki çalışmada, öz-anlayış ile bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş ile duygusal empati arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İlk çalışmalarında 195 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmalarında 136 yetişkin katılımı ile sonuçları çapraz bir şekilde doğrulamışlardır. Sonuçlarda; öz-anlayışın, bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş ile duygusal empati arasındaki ilişkiyi dolaylı bir şekilde etkilediğini bulmuşlardır.

Sarıcaoğlu (2011) çalışmasında, psikolojik iyi olma düzeylerini kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri açısından incelemiştir. 405 kız ve 231 erkek ile toplam 636 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen bulgulara göre, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Yiğit (2012) çalışmasında, polis adaylarının kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri ile öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Polis meslek yüksekokulunda öğrenim gören 249 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre araştırmaya katılan polis adaylarının kişilerarası ilişkilerdeki farkındalığının %17'sini öz-anlayışın açıklama gücüne sahip olduğu ve öz-anlayış ile kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu vurgulamıştır.

Welp ve Brown (2013) yaptıkları iki çalışmada öz-anlayışın ve empatinin diğer insanlara yardımcı olmada gönüllülük üzerindeki yordama gücünü incelemişlerdir. Aynı örneklem grubunun kullanıldığı iki çalışma toplam 124 yetişkin katılımı ile

gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda, öz-anlayış ve empatinin diğer insanlara yardımcı olmayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duran (2014) zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine yönelik olarak geliştirilen psiko-eğitim programının öznel iyi oluş ve öz-anlayış üzerindeki etkisini incelediği çalışmada, deney ve kontrol grubu kullanarak 66 kişi ile 8 oturumdan oluşan bir psiko-eğitim programı gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarında ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu gözlemlemiştir.

Eliüşük'ün (2014) araştırmasında, sabır eğilimini öz belirleme, öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Araştırma grubunu 17-30 yaş arası, 704 kız ve 462 erkek ile toplam 1166 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara göre sabrın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.

Sarıcaoğlu (2015), bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarına etkisi üzerinde çalışmıştır. Bu amaçla bir psiko-eğitim programı geliştirerek öğrenciler üzerindeki etkililiğini, deney grubunda 13, kontrol grubunda 15 öğrenci ile ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılarak araştırmıştır. 8 oturumdan oluşan psiko-eğitim programında bilinçli öz-anlayış eğitimi uygulamıştır. Araştırmadan, deney grubunun öz-anlayış puanlarında eğitim sonucunda anlamlı bir artış olduğu ve deney grubunun öz-anlayış puan ortalamalarının kontrol grubunun puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yiğit'in (2015) araştırmasında, problemlerle internet kullanımı, öz-anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 13-18 yaş arasındaki ergenlerden oluşmak üzere, 62 kız ve 98 erkek ile toplam 160 kişi araştırma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda öz-anlayış ile problemlerle internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çırpan (2016) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemi 153 kız ve 143 erkek olmak üzere toplam 300 öğrencinin oluşturduğu çalışmadan, duygusal zekâ düzeyi ile öz-anlayış düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Oral (2016) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerini öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin rumisyon ve kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 360 kız ve 480 erkek ile toplam 840 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre öz-anlayış ve kişilik özelliklerinden dışadönüklük değişkenlerinin kendini affetmenin önemli yordayıcıları olduğu, ayrıca öz-anlayış, ruminasyon ile kişilik özelliklerinden dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenlerinin başkalarını affetmenin önemli yordayıcıları olduğunu saptamıştır.

Güleş (2017), özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarını öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından araştırmıştır. Çalışmaya 188 anne ve 113 baba olmak üzere toplam 301 özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveyn katılmıştır. Araştırmanın sonucunda; özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış düzeylerinin orta düzeyde olduğu, anne ve babaların öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Ayrıca anne babaların öz anlayışları, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Öztürk (2017) çalışmasında, ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 87 kadın ve 100 erkek olarak toplam 187 ilköğretim öğretmenin katılımı ile gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre, işe bağlı gerginlik düzeyi ile öz-anlayış düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kılavuzoğlu (2018) araştırmasında, sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz-anlayışın etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 50 erkek 50 kadın olmak üzere toplam 100 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda kadınların öz-anlayış düzeylerinin, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Altıparmak (2019), üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayışın yaşamda anlam üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma, yaşları 17 ile 29 arasında değişen, 237 kız ve 213 erkek ile toplam 450 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre araştırmacı, yaşamda anlamın varlığıyla öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu, yaşamda anlam arayışıyla öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve üniversite

öğrencilerinde öz-anlayış ve sosyal yalnızlığın yaşamda anlamın varlığını; öz-anlayışın ve romantik yalnızlığın yaşamda anlam arayışını anlamlı biçimde yordadığını saptamıştır.

Atlı (2019) çalışmasında, öğretmenlerin öz-anlayışları ve mesleki tükenmişliklerini incelemiştir. 148 erkek ve 252 kadın ile toplam 400 öğretmenden oluşan araştırma sonuçlarında, tükenmişlik alt boyutları olan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile öz-anlayış arasında negatif ve anlamlı, kişisel başarı alt boyutu ile öz-anlayış arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeyinin arttıkça öz-anlayış düzeyinin azaldığı ve kişisel başarı düzeyi arttıkça öz-anlayış düzeyinin de arttığını tespit etmiştir.

Baş (2019), ergenlerin değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları arasındaki ilişkisini incelemiştir. Çalışma 258 kız ve 305 erkek olmak üzere toplam 563 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin mizah tarzları ile öz-anlayışları arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki, değerleri ile öz-anlayışları arasında yine pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Candemir (2019) çalışmasında, engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz-anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerini incelemiştir. Araştırmaya 94'ü normal, 83'ü engelli çocuğu olan toplam 187 ebeveyn katılmıştır. Araştırma sonucunda, engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynler arasında öz anlayış, kişilik ve merhamet özellikleri açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur.

Çakır (2019) çalışmasında, gerçek ve psikolojik doğum sırasına göre genel aidiyet, öz-anlayış, kendini affetme, başa çıkma tutumları ve problem alanlarını incelemiştir. 18- 73 yaş arasında, 261 kadın ve 142 erkek olmak üzere toplam 403 katılımcıdan oluşan araştırma bulgularına göre, psikolojik doğum sırası büyük ve küçük çocuk olan kişiler ile öz-anlayış arasında pozitif yönlü, psikolojik doğum sırasına göre ortanca ve tek çocuk olan kişiler ile öz-anlayış arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Çapan (2019) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerini kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Yaşları 18-26 arasında değişen 230 kadın ve 238 erkek olmak üzere toplam 468 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kişilik özelliklerinden öz-denetimin öz-anlayışı negatif yönde;

dışadönüklük ile yumuşak başlılığın ise öz-anlayışı pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklığın öz-anlayışı anlamlı yordamadığını belirtmiştir.

Kılıç (2019), akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma 328 kadın ve 195 erkek ile toplam 523 genç yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öz-anlayışın; affetme, kendini affetme ve durumu affetme ile pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı ilişkisi ve başkalarını affetme ile pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulmuştur.

Uysal (2019) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin kişiler arası çatışma çözme becerilerini psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış açısından değerlendirmiştir. 332 erkek ve 303 kız olmak üzere toplam 635 katılımcının yer aldığı çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, öz-anlayış ve yüzleşmenin, özel/genel davranış, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma ve kendini açma alt boyutlarının yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Ayrıca öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık, kişilerarası çatışma çözme becerilerinin; yüzleşme, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma, kendini açma alt boyutlarının yordayıcı olduğu ve kişiler arası çatışma çözme becerilerinin alt boyutu olan özel/genel davranışın, öz-anlayış yordayıcısı iken psikolojik sağlamlığın yordayıcı olmadığını saptamıştır.

Batum (2020) kişilik özellikleri ve öz-anlayışın evlilikteki kişilerarası bilinçli farkındalığı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla, 260 kadın ve 239 erkek olmak üzere toplam 499 evli birey ile çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda kişilik özellikleri ve öz-anlayışın, evlilikteki kişilerarası bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir.

Kuzgun (2020) çalışmasında, akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerini öz-anlayış ve bazı değişkenler açısından incelemiştir. 201 kadın ve 176 erkek olmak üzere toplam 377 akademisyenin katıldığı çalışmanın sonucunda, tükenmişlik düzeyi ile öz-anlayış düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır.

Meriç'in (2020) okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynlerinin şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılıkları üzerine gerçekleştirdiği araştırmaya 180 anne 90 baba olmak üzere toplam 270 ebeveyn katılmıştır. Araştırma

sonucunda, öz-anlayış ile cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2020) bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasını, anksiyete bozukluğu tanısı konulan deney grubu 36 kişi ve herhangi bir psikiyatrik hastalığı olmayan kontrol grubu 36 kişi olmak üzere toplam 72 kişi ile gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının bilinçli farkındalık ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ayrıca anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve öz-anlayış düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir farklılaşma olduğunu tespit etmiştir.

Öz-anlayış, bireyin kendisine dönük oluşturduğu olumlu ve anlayışlı tutum olarak ifade edilmektedir. Bu beceri sayesinde birey, etrafında olup bitenlere karşı bakış açısı geliştirmekte, denge ve uyum sağlamaktadır. Benzer şekilde olumlu bakabilmenin bir başka yolu da iyimserliktir.

2.4 İyimserlik

Bireyler hayatları boyunca sayısız birçok olayla karşılaşmakta, pek çok kişi ve olgu ile etkileşim sağlamaktadırlar. Karşılaşılan bu olaylar, kişilerin yaşamlarını olumlu ve olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Kimlik oluşumunda etkili olan bu olaylar aynı zamanda kişinin kendisini, çevresini ve yaşadığı olayları değerlendirmesini de şekillendirmektedir. Yapılan bu değerlendirmeler gerçekçi bir temelde olabileceği gibi gerçekçi olmayan bazı olguların da etkisi ile oluşabilmekte ve kişinin hayatını etkilemektedir (Gençoğlu, 2006).

Kişilerin küçük veya büyük, yaşamsal veya yaşamsal olmayan zorluklarla karşılaşmaları bir mücadele sürecinin başlamasına ortam hazırlamaktadır. Bu süreçte birey durumla ilgili değerlendirmeler yapmakta, kişilik özelliklerinin de etkileriyle var olan becerileri sayesinde eyleme geçmektedir. Bu eylemlerle bağlantılı olarak ortaya çıkan sonuçlar ve yorumlar, bireyin yeni yaşayacağı olaylara karşı tepkilerini etkilemektedir (Türküm, 1999).

Çağımız, insan yaşamını kolaylaştıracak birçok imkânı sunmasına rağmen, kişiler karmaşık hale gelen koşullara uyum sağlamakta zorlanmaktadırlar. Bu karmaşık yaşam koşullarına bireylerin bakış açısı, sahip oldukları kişilik özelliklerine göre değişebilmektedir. Olumlu bir bakış açısı ile olaylara bakan kişi sıkıntıların üstesinden

rahat bir şekilde gelebilirken, olumsuz bakış açısına sahip olanlar zorlukların üstesinden gelmekte zorlanmakta veya gelememektedirler (Balcı ve Yılmaz, 2002).

Kişilerin kendi hayatlarında etki düzeylerini arttırarak, yaşamlarına anlam vermek ve mutlu olmak için değişimin çevreleri değil, kendilerinden başladığını fark ederek bunu uygulamaları amacıyla son zamanlarda psikolojinin önemli çalışma sahalarından biri olan pozitif psikolojinin ortaya çıktığı görülmektedir. Pozitif psikolojinin çalışma alanlarından biri olan iyimserlik ise bireysel mutluluğu sağlama noktasında önemli yollardan birini oluşturmaktadır (Avcı, 2009). Pozitif psikolojinin konu alanı içerisinde bulunan iyimserlik kavramı son yirmi yıldır birçok araştırmacının dikkatini çekmektedir. İnsan hayatındaki derin değişimler psikolojide de değişiklikler yaratmaktadır. Özellikle gelişen sanayi ve teknoloji ile günümüzde bireyler yaşamının büyük bir bölümünü kontrol ederek özgürleşme şansına sahip olmaktadır (Çalık, 2008).

İyimserlik kavramsal anlamda çeşitli biçimlerde tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki iyimserliği olumsuz olaylardan ziyade olumlu olayları algılamaya dönük bir eğilim olarak açıklamaktadır. Diğer kavram olan karşılaştırmalı iyimserlik (comparative optimism), bireyin olumlu ve olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığına ilişkin çarpıtmaları şeklinde açıklanmaktadır. Karşılaştırmalı iyimserlikte, kişi kendisinin olumlu olaylarla karşılaşma olasılığını yüksek bulmaktadır. Ya da tam tersi olumsuz olaylarla karşılaşma ihtimalini diğerlerinden düşük bulmaktadır. Bir diğeri ise gerçekçi olmayan iyimserlik (unrealistic optimism), olumlu olayların ortaya çıkma ihtimalini gerçekten daha fazla veya tam tersi olarak olumsuz olayların olma ihtimalini gerçekten daha az algılama eğilimi olarak ifade etmektedir (Türküm, 1999, Akt. Vural, 2010).

Daco (1989), iyimserlik ve iyimserlik eğilimi kavramlarını inceleyerek; iyimserliği, özel durumlara ilişkin kötüyü değil de iyi olanı seçmek, iyimserlik eğilimini ise gelecekte iyi şeyler olacağı yönünde beklenti içerisinde olmak şeklinde açıklamaktadır. İyimserlik özel durumlara, iyimserlik eğilimi de genel durumlara ilişkin kişilerin beklentilerini ifade etmektedir.

İyimserlik kavramsal olarak biyolojik yaklaşım, öğrenme yaklaşımı ve bilişsel yapılandırmacı yaklaşım olmak üzere üç şekilde açıklanmaktadır (Gençoğlu, 2006). İyimserliği biyolojik olarak açıklayan yaklaşıma göre, hormonal yapının kişilerde iyimserliğe neden olduğu bu yüzden yapı itibariyle doğuştan iyimser olunabileceğini,

kişinin tercihleri, yaşantıları ve öğrendiklerinden dolayı olmadığı savunulmak ve iyimserliğin duygudan ziyade bir mizaç özelliği olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Seligman'ın da savunduğu öğrenme yaklaşımına göre, iyimserlik bireylerde geliştirilebilir ve etki eden olaylar iyimserliği veya kötümserliği desteklemektedir. Kişilerin başından geçen olayları açıklama şekillerinin iyimserliklerinde belirleyici olduğunu savunan, Ellis'in ABC kuramına dayanan bilişsel yapılandırmacı yaklaşıma göre; yaşantıları değerlendirme biçiminin değiştirilmesiyle iyimser bir yapı oluşturulabilmektedir. Açıklamalar iyimserliğin bir duygu olmasının yanında öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kişilik özelliği olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşımlar ışığında iyimserlik; mantık, eylem, beklenti ve planlama olarak özetlenebilmektedir. Yani iyimserlik, karşılanabilecek gerçekçi beklentiler doğrultusunda, mantıklı planlamalar yapılarak harekete geçmek ve olumsuz durumlarla mücadele etmektir (Gençoğlu, 2006).

Balcı ve Yılmaz'a göre (2002) iyimserlik kişilerin hayatına olumlu yönde katkı sağlamaktadır. İyimserlik düzeyleri yüksek olan kişiler daha olumlu sosyal ilişkiler kurabilmekte ve bu da duygusal ve fiziksel işlevselliklerini kolaylaştırmaktadır. McGinnis'e (1998) göre ise iyimser kişiler; sıkıntılar karşısında bocalamayan, kısmen de olsa çözüm arayan, geleceğin kontrolleri altında olduğuna inanan, olumsuz düşünmeyen, değer yargılarını güçlü tutan, değişmeyecek şeyleri kabul eden ve kendilerini sıklıkla yenileyen kişiler olarak tanımlanmaktadır.

2.4.1 İyimserlik ile İlgili Araştırmalar

Chang (1996), prospektif bir çalışmada, Asya ve Kafkas kökenli Amerikalı öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik puanlarını incelemiştir. 111 Asya kökenli Amerikalı ve 111 Kafkas kökenli Amerikalı öğrenciden oluşan çalışmanın sonucunda Kafkas kökenli Amerikalı öğrencilerin iyimserlik puanlarının, Asya kökenli Amerikalı öğrencilerinkinden yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca Asya kökenli Amerikalıların baş etme stratejilerinden en çok kaçınma ve sosyal geri çekilmeyi kullandıkları görülmüştür. 6 hafta sonunda gerçekleştirilen değerlendirmede, Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin daha depresif oldukları ve daha fazla psikolojik şikâyetleri olduğu, Kafkas kökenli Amerikanlıların ise genellikle fiziksel rahatsızlıklardan şikâyet ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Güleri (1998), üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeylerini araştırmıştır. 2776 üniversite öğrencisi ve 213.132 üretim işçisinden oluşan, 16-24 yaş arası gençlerin katıldığı çalışmanın sonucuna göre, gençlerin iyimserlik düzeylerinin düşük olduğu ve katılımcıların %56 ile kötümser olduğu bulunmuştur.

Bacanlı ve Ercan (1999), deprem stresiyle başa çıkmayı iyimserlik ve cinsiyete göre incelemiştir. Araştırma örneklemini gönüllü olan 161 depremzede öğrenci oluşturmaktadır. Bulgularda, başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından; sosyal destek arama, problem çözme ve kaçınmanın iyimserlik düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

Raikkönen, Matthews, Flory, Owens ve Gump (1999), iyimserlik, kötümserlik ve anksiyetenin kan basıncı seviyelerini etkileme düzeylerini incelemiştir. 30-45 yaş aralığında, 50 kadın ve 50 erkek olmak üzere toplam 100 yetişkinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, kaygı düzeyi yüksek ve kötümser olan bireylerin kan basıncı düzeyleri, iyimser bireylere göre düşük ve kaygılı bireylere göre daha yüksek ve bu gruplara göre daha çok olumsuz duygular hissettiklerini bulmuşlardır.

Myers ve Reynolds (2000), sağlıkla ilgili olaylar için; baskıcı başa çıkma, denetim odağı, özsaygı ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaşları 18-36 arasında değişen, lisans ve lisansüstü toplam 154 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmadan elde edilen bulgularda sağlıkla ilgili durumlarda etkili baş etme stratejisi kullanan kişilerin yüksek karşılaştırmalı iyimserlik eğilimine sahip olduğu, özsaygı düzeyi düştüğünde karşılaştırmalı iyimserlik eğiliminin de düştüğünü saptamışlardır.

Kutlu, Balcı ve Yılmaz (2004), iletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemeye yönelik ön-test, son-test kontrol gruplu deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yaşları 17-21 arasında değişen, 10 kontrol ve 10 deney grubu ile araştırma örneklemini toplam 20 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre verilen iletişim beceri eğitimi sonucunda, öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerinde önemli ölçüde yükselme olduğu belirlenmiştir.

Baker, Blacher ve Olsson (2005), normal gelişim gösteren ve normal gelişim göstermeyen 3-4 yaşlarındaki çocuğa sahip ailelerin iyimserlik ve iyi oluşunu araştırmışlardır. Çalışmaya 214 anne ve baba katılmıştır. Sonuçlara göre; iyimserlik düzeylerinin, depresyon ve evlilik uyumu açısından farklılık göstermediği, düşük iyimserlik düzeyine sahip olan annelerin, çocukların davranış sorunları arttığında, yüksek iyimserlik düzeyine sahip olan annelere göre depresyon risklerinin yüksek olduğu ve aile düzenlerinin bozulduğu sonucuna varılmıştır.

Kümbül Güler ve Emeç (2006), yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisini incelemiştir. 210 erkek ve 230 kız ile toplam 440 kişi ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre; iyimserlik ve yaşam memnuniyeti arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunurken, iyimserlik ile akademik başarı arasında bir ilişki olmadığını belirlemiştir.

Balcı Çelik (2008), hemşireler ile yaptığı çalışmada, duyguları güçlendirme eğitimi programının iyimserlik düzeylerine etkisini araştırmıştır. Deney ve kontrol grubundan oluşan 20 kişinin katılım gösterdiği çalışmanın sonuçlarında, duyguları güçlendirme eğitiminin iyimserliklerine olumlu yönde etkisi olduğunu saptamıştır.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008) çalışmalarında, sporcuların ruhsal dayanıklılıkları, başa çıkma ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. 15-58 yaşları arasında, 454 erkek, 223 kadın olmak üzere toplam 677 atlet araştırmanın örneğini oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların sorun odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları ve iyimserlik puanlarının yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Dayanıklılık düzeyi düşük olan sporcuların ise kaçınma gibi pasif başa çıkma stratejilerini kullandıkları ve bu sporcuların iyimserlik puanlarının düşük olduğu belirlenmiştir.

Karagöz (2011) çalışmada, olumlu düşünme eğitim programının, ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkilerini incelemiştir. 30 öğrenci ile yürütülen çalışmada deney grubuna 12 oturumluk olumlu düşünme eğitimi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin geleceğe yönelik iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu, depresyon ve bilişsel çarpıtma puanlarında ise anlamlı düzeyde bir azalma olduğu vurgulanmıştır.

Gençoğlu (2012) alışmasında, duyu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin, genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisini araştırmıştır. Deney ve kontrol grubundan oluşan çalışma, 24 genç yetişkin katılımı ile 10 hafta süresince 90-120 dakikalık seanslardan oluşturulmuştur. Sonucunda duygusal farkındalık eğitiminin genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerini yükselttiğini saptanmıştır.

Parmaksız ve Avşaroğlu (2012), öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerini incelemişlerdir. Araştırma grubu, eleman örnekleme yöntemiyle seçilmiş, 543 kadın ve 309 erkek olmak üzere toplam 852 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, depresif duygulanım ile iyimserlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Gençoğlu, Alkan ve Koçyiğit (2014), bir mit olarak iyimserlik; kızlar mı daha iyimser, erkekler mi konulu bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Yaşları 18-26 arasında değişen, 145 kız ve 121 erkek olmak üzere toplam 266 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Sonuçlara göre kız ve erkek öğrencilerin çoğunlukla erkeklerin daha iyimser olduğu algısına sahip olduğu fakat bu sonucun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, kız ve erkek öğrenciler arasında iyimserlik düzeyleri açısından anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir.

Gölcan (2014) alışmasında, genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. 225 kadın, 169 erkek ile toplam 394 genç yetişkinden oluşan araştırmadan, iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumunu ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Jackson, Ray ve Bybell (2013), uluslararası öğrencilerin depresif belirtileri ve sosyokültürel uyumu üzerinde özgüven, umut, iyimserlik, başa çıkma, kültürel stres ve sosyal desteğin rolünü incelemişlerdir. 70 uluslararası öğrencinin katıldığı çalışma sonuçlarına göre; düşük umut ve iyimserlik düzeyinin, düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

Uğurlu (2013) araştırmasında, pozitif ve negatif duyguların iyimserlik, karamsarlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide ara bulucu etkisini incelemiştir. Çalışmaya 18-26 yaş arasında, 95 kadın 151 erkek olmak üzere toplam 246 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; iyimserliğin, yaşam doyumunu hem

doğrudan hem de pozitif duygu aracılığı ile yordamakta ve karamsarlık yaşam doyumunu doğrudan yordadığını bulunmuştur.

Şahin (2015) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerini incelemiştir. 532 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırma sonuçlarında, mutluluk ile iyimserlik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ve iyimserlik ile özgecilik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Şanlı ve Balcı Çelik (2015), grup rehberliğinin engelli çocuk sahibi annelerin iyimserlik düzeyini artırmaya etkisini araştırmışlardır. Özel rehabilitasyon merkezinde çocuğu olan 16 anne ile çalışma gerçekleştirilmiştir. 8 anne deney ve 8 anne de kontrol grubu olacak şekilde deney grubuna 8 haftalık grup rehberliği yapılmıştır. Deney ve kontrol grubundaki annelerin uygulama öncesi iyimserlik ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yokken, deney grubunun ön-test ve son-test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca uygulanan sekiz haftalık grup rehberliği çalışması sonucunda annelerin iyimserlik düzeyi puanlarında yükselme olduğunu gözlemlemişlerdir.

Okutan (2016), araştırmasında, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin, yaşam doyumlarını iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri açısından incelemiştir. 390 anne ve 190 baba olmak üzere toplam 496 zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynle gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre yaşam doyumunu, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu bulmuştur.

Wroch, Jobin ve Scheir (2016) çalışmalarında, karşılaşılan stres durumlarında iyimserlik eğiliminin duygusal faydalarının ilerleyen yaşlarda azalıp azalmadığını incelemişlerdir. 64-90 yaş aralığında 171 yetişkinin yer aldığı çalışma sonuçlarında; iyimserlik eğiliminin yaşlı erişkinliğin ilk aşamalarında duygusal refahı koruduğunu, ancak ileri yaşlarda etkilerinin azaldığını vurgulamışlardır.

Bölükbaşı (2017), lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumunu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü üzerinde çalışma gerçekleştirmiştir. 14-18 yaşları arasında, 9, 10, 11 ve 12. sınıfa devam etmekte olan, 321 kız ve 196 erkek ile toplam 617 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular

doğrultusunda; kariyer uyumu, yaşam doyumu, iyimserlik ve umut arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demir ve Murat (2017), araştırmalarında, öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini farklı bölümlerde eğitim alan 213 erkek ve 474 kadın ile toplam 687 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlarda, iyimserliklerinin algılanan anne baba tutumları ve amaçladığı bölümde okuyup okumama açısından anlamlı bir farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

Kalafatoğlu (2017) yaptığı çalışmada, sekizinci sınıf öğrencilerinin bazı ailesel değişkenler ile algılanan anne baba tutumlarının iyimserlik düzeylerine etkisini araştırmıştır. 288 kız, 216 erkek toplam 504 öğrenciden oluşan çalışma sonucunda iyimserlik düzeylerine göre demokratik, koruyucu/istekçi ve otoriter anne baba tutum puanları arasında farkın anlamlı olduğu, cinsiyete göre iyimserlikleri arasında anlamlı bir fark olduğu anne baba eğitim durumuna, kardeş sayısına göre ve algılanan sosyoekonomik duruma göre öğrencilerin iyimserlik düzeyleri arasında farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Özdemir (2017) sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerini karşılaştırmıştır. Örneklemi 200 sporcu ve 200 sedanter olmak üzere toplam 400 gönüllü oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ile iyimserlik ve psikolojik sağlamlık ve iyimserlik arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca kontrol odağı ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını saptamıştır.

Avşaroğlu ve Akçeşme (2018), özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları hakkında araştırma yapmışlardır. Özel gereksinimli çocuğa sahip 327 anne ve 126 baba katılım göstermiştir. Sonuçlara bakıldığında iyimserlik düzeyinin %20'sinin stresle başa çıkmanın alt boyutlarını yordadığı ve iyimserlik puan ortalamalarının annelerin lehine olduğunu belirtmişlerdir.

Ergün Başak ve Can (2018), düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini, ailesinin gelir düzeyi en çok iki asgari ücretin toplamını geçmeyen, ebeveynleri en fazla lise mezunu olan ve

aileleri en az dört kişiden oluşan 275 kadın, 220 erkek olmak üzere toplam 495 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara göre, öz-duyarlılık ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, öz duyarlılık ve sosyal bağlılığın iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Karaman ve Tarım (2018), travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkileri incelemiştir. 18-45 yaş arası, 113 kadın 39 erkek ile toplam 152 birey üzerinde yaptıkları çalışma sonuçlarında, travma sonrası büyümeye iyimserlik ve problem çözme becerilerinin pozitif etkisinin olduğunu belirlemiştir.

Özdoğan (2018) yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini araştırmıştır. 565 yetişkinden oluşan çalışmanın sonucunda, yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.

Asan (2019), araştırmasında, öğretmen adaylarının mizah tarzları, kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilere bakmışlardır. 18-50 yaş arasındaki 171 kadın ve 149 erkek olmak üzere toplam 320 öğretmen adayının katılımı ile gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, kişilik özelliklerinin ve mizah tarzlarının artmasıyla iyimserlik düzeylerinde de bir artışın olacağını vurgulamıştır.

Doğan (2019), öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik kişilik özelliklerinin iletişim becerilerine olan etkisini, Gaziantep turizm ve otelcilik meslek yüksekokulunda yıllar itibarıyla bir kıyaslama yaparak araştırmışlardır. 304 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmadan, iyimserlik ve kötümserlik kişilik özellikleri ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sivri (2019), çalışmasında, yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 766 yetişkin oluşturmaktadır. Sonuçlara göre, iyimserlik ve öznel zindelik arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ayrıca affedicilik ile iyimserlik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Yıldız (2019), çalışmasında, üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etme, mizah tarzları, iyimserlik ve bağlanma stillerini incelemiştir. 320 kadın ve 150 erkek

olmak üzere toplam 470 kişinin katıldığı araştırma sonucunda, saplantılı, korkulu ve güvenli bağlanma stilleri ile iyimserlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır.

Tongar'ın (2020) annelerin pandemi sürecinde iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma, 3-6 yaş döneminde çocuğu olan 33.362 anne ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda annelerin iyimserlik ve kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın modeli, evren ve çalışma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelendiği bu çalışmada betimsel yönteme dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

“Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey, ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır” (Karasar, 2013). İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Korelasyonel araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde korelasyon ve regresyon analizi gibi analizler yapılmaktadır (Pallant, 2013). Bu çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların demografik değişkenlere göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiler, bu ilişkilerin dereceleri ve yönleri incelenmiştir.

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu Ankara, Konya, Kayseri ve Karaman il ve ilçelerinde bulunan çeşitli özel eğitim ve rehabilitasyon merkezine devam eden özel gereksinimli çocuğa sahip 724 anne ve baba oluşturmaktadır. Çalışma grubunun seçiminde tesadüfi eleman örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bununla birlikte, örneklemden anne babaların araştırmaya katılmaya gönüllü olanlar ve kolay ulaşılabilenler tercih edilmiştir.

Tablo 3.1’de araştırmanın çalışma grubunun sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 3. 1 Araştırmanın çalışma grubunun sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Değişken	f	%
<u>Cinsiyet</u>		
Kadın	529	73.1
Erkek	195	26.9
Toplam	724	100
<u>Aile Birliktelik</u>		
Birlikte	539	74.4
Ayrılmış	185	25.6
Toplam	724	100
<u>Yaş</u>		
25 Yaş ve Altı	73	10.1
26-35 Yaş	295	40.7
36-45 Yaş	256	35.4
46 Yaş ve Üzeri	100	13.8
Toplam	724	100
<u>Eğitim Durumu</u>		
İlkokul	194	26.8
Ortaokul	180	24.9
Lise	195	26.9
Üniversite	155	21.4
Toplam	724	100
<u>Çocuk Sayısı</u>		
Tek Çocuk	167	23.1
2 Çocuk	308	42.5
3-4 Çocuk	228	31.5
5 ve Üzeri Çocuk	21	2.9
Toplam	125	100
<u>Engel Türü</u>		
Zihinsel Engelli	190	26.2
Otizm	226	31.2
Down Sendromu	84	11.6
Bedensel Engelli	48	6.6
Özgül Öğrenme Güçlüğü	68	9.4
Dil Konuşma Bozukluğu	20	2.8
Serebral Palsi	48	6.6
Diğer	40	5.5
Toplam	724	100
<u>Çocuğun Cinsiyeti</u>		
Kız	305	42.1
Erkek	419	57.9
Toplam	724	100
<u>Çocuğun Yaşı</u>		
5 ve Altı Yaş	240	33.1

6-12 Yaş	347	47.9
13-18 Yaş	100	13.8
19 ve Üzeri Yaş	37	5.1
Toplam	724	100
<u>Ekonomik Durum</u>		
Düşük	151	20.9
Orta	519	71.7
Yüksek	54	7.5
Toplam	724	100
<u>Başka Engelli Çocuk</u>		
Var	71	9.8
Yok	653	90.2
Toplam	724	100
<u>Sosyal Destek</u>		
Evet	291	40.2
Hayır	433	59.8
Toplam	724	100

Tablo 3.1'e bakıldığında çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımlarını 529 (%73.1) ile kadınlar ve 195 ile (%26.9) erkekler oluşturmaktadır. Aile birlikteliğine göre 539 kişinin (%74,4) birlikte, 185 kişinin (%25.6) ayrılmış olduğu görülmüştür. Anne babaların yaşlarına bakıldığında 73 (%10.1) ile 25 yaş ve altı, 295 (%40.7) ile 26-35 yaş, 296 (%35.4) ile 36-45 yaş, 100 (%13.8) ile 46 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Eğitim durumlarına göre anne babaların 194'ünün (%26.8) ilkokul, 180'inin (%24.9) ortaokul, 195'inin (%26.9) lise ve 155'inin (%21.4) üniversite mezunu oldukları görülmüştür. Çocuk sayısına bakıldığında 167 kişinin (%23.1) tek çocuğa, 308 kişinin (%42.5) iki çocuğa, 228 kişinin (%31.5) 3-4 çocuğa ve 21 kişinin (%2.9) beş ve üzeri çocuğa sahip olduğu tespit edilmiştir. Anne babaların çocuklarının engel türüne göre en yüksek sayıyı 226 (%31.2) ile otizm, 190 (%26.2) ile zihinsel engel, 84 (%11.6) ile down sendrom, 48 (%6.6) ile bedensel engel, 68 (%9.4) özgül öğrenme güçlüğü, 20 (%2.8) ile dil konuşma bozukluğu, 48 (%6.6) ile serebral palsi ve 40 (%5.5) ile diğer engel türlerinden oluşturmaktadır. Çocukların cinsiyetlerine göre dağılımı 305 (%42.1) ile kız ve 419 (%57.9) ile erkekler olarak belirlenmiştir. Anne babaların çocuklarının yaş dağılımına göre, 240 kişinin (%33.1) ile beş yaş ve altı, 347 kişinin (%47.9) 6-12 yaş, 100 kişinin (%13.8) 13-18 yaş ve 37 kişinin (%5.1) 19 ve üzeri yaş grubunda çocuğa sahip oldukları görülmektedir. Anne babaların ekonomik durumlarına göre en yüksek sayıyı 519 (%71.7) ile orta düzey, 151 (%20.9) ile düşük düzey ve 54 (%7.5) ile yüksek düzey oluşturmaktadır. Başka engelli çocuğa sahip olma

durumuna göre 653 kişinin (%90.2) başka bir engelli çocuğa sahip olmadığı ve 71 kişinin (%9.8) ise başka engelli çocuğa da sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 291 kişinin (%40.2) sosyal destek aldığı ve 433 kişinin (%59.8) sosyal destek almadığı görülmüştür.

3.3 Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Öz Anlayış Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Hazırlanan ölçme araçları özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalara yüz yüze uygulanmıştır.

3.3.1 Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-anlayış ölçeğinin (SCS; Self-Compassion Scale) Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. 26 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipidir. Ölçeğin orijinalinde iç tutarlılık katsayısı bütünü için .92 (Neff, 2003), Türkçe uyarlamasında madde analizine bağlı olarak hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .89 ve bu tezde araştırmacı tarafından gerçekleştirilen güvenirlik ve geçerlik analizlerinde ise ölçeğin iç tutarlılığının ölçüsü olan Cronbach Alfa katsayısı .86 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin araştırma örnekleme açısından güvenirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Deniz, Kesici ve Sümer (2008), uyarladıkları ölçekte orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı olduğunu ifade etmektedirler. 26 madde için madde toplam korelasyonu, .029 ile .646 arasında değiştiğinden madde toplam korelasyonu .30'un altında olan 1. ve 22. maddeler ölçekten çıkartarak 24 maddelik bir ölçek elde etmişlerdir.

3.3.2 İyimserlik Ölçeği

Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen iyimserlik ölçeği toplam 24 maddeden oluşan ve her bir maddesinin karşısında yer alan; (1) Benim gibi hiç değil, (2) Benim gibi değil, (3) Bazen benim gibi ve (4) Tam benim gibi seçeneklerinden oluşan 4'lü likert tipi bir ölçektir. 1, 6, 8, 9, 11 numaralı maddeler tersten puanlanan ölçeğin puanlamasında alınabilecek en yüksek puan 96 en düşük puan ise 24'tür. Alınan yüksek puan kişilerin iyimser olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Araştırmacılar tarafından

ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri .91 bulunmuştur.

3.3.3 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formunda anne, baba ve çocuk ile ilgili demografik bilgileri içeren sorular (Anne ve babanın yaşı, aile birliktelikleri, eğitim düzeyi, gelir durumu, çocuk sayısı, başka bir engelli çocuğa sahip olma ve sosyal destek alma durumları, çocuğun engel türü, yaşı, cinsiyeti) yer almaktadır.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada, verileri toplamak amacıyla Öz Anlayış ölçeği, İyimserlik ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Hazırlanan ölçme araçları, Ankara, Konya, Kayseri, Karaman merkez ve ilçelerinde bulunan özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalarla birebir görüşmeler gerçekleştirilerek araştırmacı ile kurumların psikolojik danışmanlarından yardım alınarak uygulanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında $p < 0.05$ ve $p < 0.01$ anlamlılık düzeyi ölçüt olarak alınmıştır (Pallant, 2013). Yapılan homojenlik testi sonucunda verilerin homojen dağılım gösterdiği bulunmuştur (Tablo 3.2) ve böylece parametrik testlerle analizlerin yapılabileceğine karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2007; Pallant, 2013). Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve regresyon analizi, kullanılarak analizler yapılmıştır. Ayrıca tek yönlü varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için Tukey testi yapılmıştır.

Regresyon analizi yapabilmek için birtakım ön koşullar bulunmaktadır. Regresyon analizi için ön koşullar incelendiğinde oto-korelasyon için Durbin Watson değerinin 2.09 olduğu ve 1.5-2.5 değerleri arasında olma kriterini sağladığı, VIF değerinin 1.00 ve tolerans değerinin 1.00 olduğu istenilen aralıkta olduğu, verilerin normal dağılım göstermekte olduğu ve iki değişken arasındaki korelasyon değerinin 0.80'den yüksek olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Büyüköztürk, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3.2'de öz-anlayış ve iyimserlik ölçeklerinden elde edilen puanların aritmetik ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. 2 Öz-anlayış ve iyimserlik ölçeğinden alınan puanların ortalama, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin bulgular

	n	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Öz-Anlayış	724	79.61	14.36	.191	.085
İyimserlik	724	71.26	12.98	-.253	-.581

Tablo 3.2 incelendiğinde, çalışmaya katılan grubun öz-anlayış ölçeğinden aldığı puan ortalamasının 79.61, iyimserlik ölçeğinden ise 71.26 olduğu görülmektedir. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerler -1 ile +1 arasında değer aldığı ve dağılımdaki verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2013).

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen verilere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Anne babaların cinsiyetlerine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.1’de öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin, cinsiyete ilişkin t testi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. 1 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin cinsiyete göre t testine ilişkin bulgular

Değişkenler	Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Öz-Anlayış	Kadın	529	79.51	14.44	-.310	.757
	Erkek	195	79.88	14.16		
İyimserlik	Kadın	529	79.17	12.92	3.112	.002*
	Erkek	195	68.80	12.85		

*p<.05

Tablo 4.1 incelendiğinde, anne babaların iyimserlik düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre ($t=3.112$; $p=.002<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu farkın annelerin lehine olduğu görülmektedir. Öz-anlayış düzeylerinde ise ($t=-.310$; $p=.757>.05$) cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

4.2 Anne babaların aile birliktelik durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.2’de öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin, aile birliktelik durumuna ilişkin t testi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. 2 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin aile birliktelik durumuna göre t testine ilişkin bulgular

Değişkenler	Aile Birliktelik	n	X	Ss	t	p
Öz-anlayış	Birlikte	539	80.35	14.00	2.391	.017*
	Ayrılmış	185	77.44	15.19		
İyimserlik	Birlikte	539	72.64	12.72	4.961	.000**
	Ayrılmış	185	67.24	12.93		

*p<.05, **p<.01

Tablo 4.2 incelendiğinde, anne babaların öz-anlayış düzeylerinin aile birliktelik değişkenine göre ($t=2.391$; $p=.017<.05$) anlamlı olduğu bulunmuştur. Aile birliktelik

durumlarına göre öz-anlayış düzeylerinin, birlikte olan anne babaların lehine olduğu görülmektedir. Anne babaların iyimserlik düzeylerine bakıldığında ise ($t=4.961$; $p=.000<.01$) aile birliktelik değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Farkın birlikte olan anne babaların lehine olduğu belirlenmiştir.

4.3 Anne babaların yaşlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.3'te öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin Anova sonuçlarına göre elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.3 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin anne babaların yaşlarına göre anova sonuçlarına ilişkin bulgular

Değişkenler	Yaş	n	X	Ss	Sd	f	p
Öz-Anlayış	25 Yaş ve Altı	73	76.76	12.85	3/720	1.782	.149
	26-35 Yaş	295	79.09	13.89			
	36-45 Yaş	256	80.37	14.57			
	46 Yaş ve Üzeri	100	81.29	15.93			
İyimserlik	25 Yaş ve Altı	73	68.06	11.55	3/720	1.774	.151
	26-35 Yaş	295	71.83	13.13			
	36-45 Yaş	256	71.23	13.26			
	46 Yaş ve Üzeri	100	72.00	12.63			

Tablo 4.3 incelendiğinde, anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşma durumuna bakılmıştır. Öz-anlayış düzeyleri $p=.149>.05$ ve iyimserlik düzeylerinin $p=.151>.05$ ile anne babaların yaşlarına göre, anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

4.4 Anne babaların eğitim durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.4'te öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin, anne babaların eğitim durumlarına göre farklılaşmasını belirlemek amacıyla yapılan Anova sonuçlarına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 4.4 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin anne babaların eğitim durumlarına göre anova sonuçlarına ilişkin bulgular

Değişkenler	Eğitim Durumu	n	X	Ss	Sd	f	p	Anlamlı fark olan gruplar
	İlkokul	194	78.88	15.11				A-D, B-D, C, D

Öz-Anlayış	Ortaokul	180	77.78	12.40	3/720	4.846	.002*
	Lise	195	79.04	15.01			
	Üniversite	155	83.36	14.14			
İyimserlik	İlkokul	194	71.25	13.35	3/720	2.468	.061
	Ortaokul	180	69.77	11.97			
	Lise	195	70.83	13.75			
	Üniversite	155	73.54	12.44			

* $p < .05$; (A=İlkokul, B=Ortaokul, C=Lise, D=Üniversite)

Tablo 4.4 incelendiğinde, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış düzeylerinin ($F=4.846$; $p=.002 < .05$) eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Anne ve babaların eğitim durumu değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farkın kaynağının ilkokul ile üniversite mezunu ve ortaokul ile üniversite mezunu ve lise ile üniversite mezunu gruplar arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkın üniversite mezunu olanlar lehine olduğu görülmektedir.

Anne babaların iyimserlik düzeylerinin ($F=2.468$; $p=.061 > .05$) eğitim durumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.5 Anne babaların çocuk sayılarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin çocuk sayılarına göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4. 5 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin anne babaların çocuk sayılarına göre anova sonuçlarına ilişkin bulgular

Değişkenler	Çocuk Sayısı	n	X	Ss	Sd	f	p
Öz-Anlayış	Tek Çocuk	167	79.95	13.86	3/720	.268	.849
	1-2 Çocuk	308	79.50	14.17			
	3-4 Çocuk	228	79.28	14.78			
	5 ve Üzeri Çocuk	21	82.00	16.88			
İyimserlik	Tek Çocuk	167	71.29	12.79	3/720	1.082	.356
	1-2 Çocuk	308	70.43	12.88			
	3-4 Çocuk	226	72.44	13.40			
	5 ve Üzeri Çocuk	21	70.38	10.92			

Tablo 4.5 incelendiğinde, anne babaların öz-anlayış ($F=.286$; $p=.849>.05$) ve iyimserlik ($F=1.082$; $p=.356>.05$) düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir.

4.6 Anne babaların çocuklarının engel türlerine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Çocuklarının engel türüne göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan Anova sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4. 6 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin çocuk engel türüne göre anova sonuçlarına ilişkin bulgular

Değişkenler	Engel Türü	n	X	Ss	Sd	f	p	Anlamlı fark olan gruplar
Öz-Anlayış	Zihinsel Engelli	190	80.46	13.95	3/720	1.457	.180	
	Otizm	226	77.52	13.17				
	Down Sendromu	84	81.79	15.10				
	Bedensel Engelli	48	82.00	15.87				
	Özgül Öğrenme G.	68	78.75	14.49				
	Dil Konuşma B.	20	81.00	16.91				
	Serebral Palsi	48	81.43	16.12				
	Diğer	40	78.55	14.84				
İyimserlik	Zihinsel Engelli	190	71.11	13.03	3/720	4.591	.000**	B-D B-G
	Otizm	226	68.02	12.66				
	Down Sendromu	84	72.66	12.26				
	Bedensel Engelli	48	76.58	11.57				
	Özgül Öğrenme G.	68	72.66	13.43				
	Dil Konuşma B.	20	75.25	13.47				
	Serebral Palsi	48	75.56	11.43				
	Diğer	40	71.41	14.30				

** $P<.01$, (A= Zihinsel Engelli, B= Otizm, C= Down Sendromu, D= Bedensel Engelli, E= Özgül Öğrenme G., F= Dil Konuşma B, G= Serebral Palsi, H= Diğer)

Tablo 4.6 incelendiğinde, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların, çocuklarının engel türüne göre iyimserlik düzeylerinin ($F=4.591$; $p=.000<.01$) anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucuna göre anlamlı fark olan grupların otizm ile bedensel engel ve otizm ile serebral palsi engel türüne sahip çocuğu olan bireyler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farkın bedensel engelli çocuğa sahip olanlar lehine olduğu görülmektedir.

Anne babaların öz-anlayış ($F=1.457$; $p=.180$) düzeylerinde ise engel türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

4.7 Anne babaların çocuklarının cinsiyetine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.7’de öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin, çocuk cinsiyetine göre t testi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. 7 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin çocuk cinsiyetine göre t testine ilişkin bulgular

Değişkenler	Çocuk Cinsiyet	n	X	Ss	t	p
Öz-Anlayış	Kız	305	79.83	14.19	.359	.720
	Erkek	419	79.45	14.49		
İyimserlik	Kız	305	70.35	13.62	-1.616	.107
	Erkek	419	71.92	12.46		

Tablo 4.7 incelendiğinde, anne babaların çocuk cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış ($t=.359$; $p=.720>.05$) ve iyimserlik ($t=-1.616$; $p=.107>.05$) düzeylerinin anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

4.8 Anne babaların çocuklarının yaş durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Öz-anlayış ve iyimserliklerinin, çocuklarının yaşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Anova sonuçlarına ilişkin bulgular tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4. 8 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin çocuk yaş gruplarına göre anova sonuçlarına ilişkin bulgular

Değişkenler	Çocuk Yaş	n	X	Ss	Sd	f	p
Öz-Anlayış	5 ve Altı Yaş	240	79.40	14.70	3/720	.035	.991
	6-12 Yaş	347	79.70	13.91			
	13-18 Yaş	100	79.87	15.33			
	19 ve Üzeri Yaş	37	79.43	14.09			
İyimserlik	5 ve Altı Yaş	240	71.87	12.94	3/720	.513	.674
	6-12 Yaş	347	71.05	13.23			
	13-18 Yaş	100	70.16	12.55			
	19 ve Üzeri Yaş	37	72.21	12.12			

Tablo 4.8 incelendiğinde, anne babaların çocuk yaş değişkenine göre öz-anlayış ($F=.035$; $p=.991>.05$) ve iyimserlik ($F=.513$; $p=.674>.05$) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir.

4.9 Anne babaların ekonomik durumlarına göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.9'da öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin ekonomik durumlarına göre farklılaşmasına ilişkin yapılan Anova sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 4. 9 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin ekonomik durumlarına göre anova sonucuna ilişkin bulgular

Değişkenler	Ekonomik Durum	n	X	Ss	Sd	f	p	Anlamlı fark olan gruplar
Öz-Anlayış	Düşük	151	76.47	14.95	3/720	4.846	.000**	A-B, A-C, B-C
	Orta	519	79.94	13.81				
	Yüksek	54	85.20	15.94				
İyimserlik	Düşük	151	67.61	13.10	3/720	2.468	.000**	A-B, A-C
	Orta	519	72.08	12.66				
	Yüksek	54	73.57	14.00				

** $p<.01$; (A=Düşük, B=Orta, C=Yüksek)

Tablo 4.9 incelendiğinde, anne babaların ekonomik durum değişkenine göre öz-anlayış ($F=4.846$; $p=.000<.01$) ve iyimserlik ($F=2.468$; $p=.000<.01$) düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Gruplar arası farkın kaynağı belirlemek için Tukey testi yapılmıştır. Anne babaların öz-anlayış düzeylerinin, ekonomik durumu düşük ile orta ve düşük ile yüksek ve orta ile yüksek olanlar arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Anne babaların iyimserlik düzeylerinin ise ekonomik durumu düşük ile orta ve düşük ile yüksek olanlar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Farkın hem öz anlayış hem de iyimserlik düzeyi için ekonomik durumu yüksek olanlar lehine olduğu görülmektedir.

4.10 Anne babaların evde ikinci bir engelli çocuğa sahip olma durumuna göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.10'da öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin, diğer bir engelli çocuğa sahip olma durumuna göre t testi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. 10 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin diğer bir engelli çocuğa sahip olma durumuna göre t testine ilişkin bulgular

Değişkenler	Diğer Engelli Çocuk	n	X	Ss	t	p
Öz-Anlayış	Var	71	78.19	14.80	-.876	.382
	Yok	653	79.76	14.31		
İyimserlik	Var	71	70.56	12.31	-.478	.633
	Yok	653	71.34	13.06		

Tablo 4.10 incelendiğinde, anne babaların diğer bir engelli çocuğa sahip olma durumlarına göre öz-anlayış ($t=-.876$; $p=.382>.05$) ve iyimserlik ($t=-.478$; $p=.66>.05$) düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.11 Anne babaların sosyal destek alıp almama durumuna göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin incelenmesi

Tablo 4.11’de öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin, sosyal destek alma durumuna göre t testi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. 11 Öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin sosyal destek alma durumuna göre t testine ilişkin bulgular

Değişkenler	Sosyal Destek	n	X	Ss	t	p
Öz-Anlayış	Evet	291	81.25	13.67	-2.562	.012*
	Hayır	433	78.51	14.71		
İyimserlik	Evet	291	73.53	12.32	-3.904	.000**
	Hayır	433	69.73	13.20		

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

Tablo 4.11 incelendiğinde, anne babaların öz-anlayış ($t=-2.562$; $p=.012<.05$) düzeylerinde sosyal destek alma değişkenine göre, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Farkın sosyal destek alan anne babaların lehine olduğu görülmektedir.

Anne babaların iyimserlik ($t=-3.904$; $p=.000<.01$) düzeylerinde de sosyal destek alma değişkenine göre, anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Farkın sosyal destek alanların lehine olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle sosyal destek alanların iyimserlik düzeyleri, destek almayanların iyimserlik düzeylerine oranla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

4.12 Öz-anlayış ve iyimserlik arasındaki ilişkinin incelenmesi

Tablo 4.12’de öz-anlayış ve iyimserlik arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonucuna ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 4. 12 Öz-anlayış ve iyimserlik arasındaki ilişkiye ait korelasyon sonucuna ilişkin bulgular

		İyimserlik
Öz-Anlayış	n	724
	r	.689
	p	.000

Tablo 4.12 incelendiğinde, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r=.689$, $p<.01$).

4.13 Öz-anlayışın iyimserliği yordama düzeyinin incelenmesi

Tablo 4.13’te öz-anlayışın iyimserliği yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir.

Tablo 4. 13 Regresyon analizi sonucuna ilişkin bulgular

Bağımsız Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	21.667	1.973		10.983	.000**
Öz-Anlayış	.623	.024	.689	25.545	.000**

** $p<.01$ ($R=.689$, $R^2=.47$)

Tablo 4.13 incelendiğinde, yapılan regresyon analizi sonucunda öz anlayışın özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve %47’sini ($\beta =.689$; $p<.01$) açıklamakta olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde, elde edilen bulgular, alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca sonuçlara ilişkin yorumlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak öneriler geliştirilmiştir.

5.1 Tartışma

Araştırmanın alt amaçlarıyla ilgili olarak araştırma örneklemini oluşturan anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri incelenmiş ve alanyazın ile ilişkili olarak tartışılıp yorumlanmıştır.

5.1.1 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırma bulgularına göre anne babaların, cinsiyetlerine göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Öztürk'ün (2017) öğretmenler ile gerçekleştirdiği, öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeylerini incelediği ve Atlı' nın (2019), öğretmenlerin öz-anlayışları ve mesleki tükenmişliklerini incelediği çalışmalar, cinsiyet ile öz-anlayış arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyarak bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Candemir'in (2019), engelli çocuğu olan ve olmayan ebeveynler ile gerçekleştirdiği çalışmasında, cinsiyet ile öz-anlayış arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu, bu çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir. Meriç (2020) okul öncesi eğitime devam eden çocuğa sahip ebeveynlerin öz-anlayış ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşarak bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Alaloğlu' nun (2020) yetişkinlerin mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-anlayış ve psikolojik iyi oluşlarını ve Küçük' ün (2020) yetişkinlerin öz-anlayış, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşlarını inceledikleri çalışmaların sonucunda, öz-anlayış ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit edilerek bu araştırmanın bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte ergen grupları ve üniversite öğrencileri gibi yetişkinlerden farklı olan çalışma grupları ile gerçekleştirilen bazı çalışmalarda da yapılan bu çalışmanın sonucu ile benzer sonuca ulaşılmıştır (Yılmaz, 2009; Yiğit, 2015; Çırpan, 2016; Kılavuzoğlu, 2018; Çapan, 2019).

Raes (2010), öz-anlayış, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide düşünce bileşenlerinin etkisini incelemiş olduğu araştırmasında, öz-anlayış düzeyleri açısından kadınların puan ortalamalarının daha düşük olduğunu belirterek bu araştırma sonucundan farklılık göstermektedir. Neff ve Vonk' un (2009) öz-anlayış ve benlik saygısını inceledikleri ve Bluth, Campo, Futhc ve Gaylord' un (2017), ergenlerin öz-anlayış ve duygusal iyi olmada yaş ve cinsiyet farklılıkları üzerine yaptıkları çalışmalar sonucunda öz-anlayış ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu bulunarak bu çalışma bulgusundan farklılık göstermektedir. Benzer bir başka çalışmada, İme (2018), ergenlerin cinsiyetlerine göre öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu ve erkeklerin anlamlı bir biçimde öz-anlayış düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşarak bu araştırmanın bulgusundan farklılık göstermektedir.

Yapılan bu çalışma sonucunda ulaşılan cinsiyet ile öz-anlayış düzeyinde anlamlı bir fark bulunmaması, öz-anlayışın daha farklı değişkenler ile ilişkili olabileceğinden ve kişilik örüntülerinden de etkilenebilmesinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak hem anne hem de babaların psikolojik ve sosyal açıdan aynı zorlukları yaşamalarına neden olabilir. Bunun yanında çocuğa bakım verme, çocuğun ihtiyaçlarının karşılanması ve eğitim süreci gibi konularda paylaşılan sorumlulukların, anne ve babaların öz-anlayış düzeylerini benzer şekilde etkileyebileceği düşünülmektedir.

5.1.2 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların aile birliktelik değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Öz-anlayış düzeyinin aile birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakıldığında, araştırmanın sonucunda aile birliktelik değişkenine göre, anne babaların öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre birlikte olan ailelerin, ayrı olan ailelere göre öz-anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, Peker'in (2017), çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, evli olanların öz-anlayış düzeylerinin, bekâr olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusu ile paralellik göstermektedir. Atlı (2019), evli öğretmenlerin öz-anlayış düzeylerinin bekâr öğretmenlerden yüksek olduğu sonucu, bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Başka bir çalışmada, Küçük (2020) yetişkinlerle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda, öz-anlayış ile medeni durum arasında

anlamli bir farklılaşma olduğunu bularak bu araştırma bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Trompetter, Kleine ve Bohlmeijer (2017) tarafından, öz-anlayışın, pozitif ruh sağlığı ve psikopatolojiye etkilerini belirlemek üzerine yapılan çalışmada medeni durum ile öz-anlayış arasında anlamli bir ilişki olmadığı bulunarak bu çalışmanın sonucuyla farklılık göstermektedir. Bununla birlikte Öztürk'ün (2017) öğretmenlerle ve Candemir'in (2019) engelle çocuğu olan ve olmayan aileler ile yaptıkları çalışmalarda da bu araştırma bulgusundan farklı olarak, aile birlikteliği ile öz-anlayış arasında anlamli bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Evlilikteki birliktelik ortamının yarattığı; sevgi, saygı, anlayış, şefkat ve kabul duygularının yanı sıra, birlikte olan anne babaların, çocuklarının bakımı, gelişimi, eğitim süreci gibi konularda birçok sorumluluğu beraber üstlenerek, birbirlerine yardım etmesi ve eşlerin birbirlerini takdir etmesinin olumsuz durumlarla mücadele etmeleri noktasında önemli bir destek olarak sayılabileceği ve böylelikle öz-anlayış düzeylerinin artabileceği düşünülmektedir. Ayrılmış olan anne babalarda bu desteğin, birlikte olan anne babalara göre daha az olabileceği ve tek başına özel gereksinimli bir çocuğun sorumluluğunu alarak güçlüklerle baş edebilmenin zorlayıcı olduğu söylenebilir.

5.1.3 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaş değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, yaş değişkenine göre anne babaların, öz-anlayış düzeyleri arasında anlamli düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu Neff ve McGehee'nin (2010) yetişkin bireylerle, Werner ve diğerlerinin (2012) 22-44 yaş aralığındaki bireylerle, Trompetter, Kleine ve Bohlmeijer'in (2017) yetişkinlerle, Öztürk'ün (2017) öğretmenlerle, Güleş'in (2017), özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalarla, Atlı 'nın (2019) öğretmenlerle ve Küçük 'ün (2020) yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda, öz-anlayış düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamli düzeyde farklılık göstermediği bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak Bluth, Campo, Gaylord ve Futhc (2017), yapmış oldukları çalışmada, öz-anlayışın, yaş ile anlamli düzeyde negatif bir ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Yine Peker (2017), yaptığı çalışmada yaş artışı ile öz-anlayış düzeyinin anlamli olarak arttığı sonucuna ulaşarak, bu araştırma bulgusuyla farklılık göstermektedir.

Bu araştırmanın sonucunda, yaşa göre öz-anlayış düzeyinin farklılaşmaması, anlayışın, kabul ve uyum için bir önkoşul olduğu düşünülerek bireylerin anne baba olduktan sonra, yani anne babalık duygusunun öz-anlayışı etkileyeceği ve anne babaların yaşlarından çok anne baba olmaları ile alakalı olabileceği söylenebilir. Bireyler anne baba olduktan sonra hayatlarında çok değer verdikleri çocukları yaşamlarına ortak olmuştur. Çocuğun aileye katılımı ile birlikte sevgi bağının kurulması ve sorumlu olma tutumu da gelişebilir. Bireyler yaş aldıkça birçok boyutta olgunlaşabilir, deneyimlemeler yaparak tutumlarını ona göre sergileyebilirler ancak öz-anlayış düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşmaması, anne babaların çocuklarına karşı hoşgörülü ve şefkatli olduklarının da bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

5.1.4 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların eğitim durumu değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada eğitim durumuna göre, anne babaların öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Öz-anlayış düzeyinin hangi eğitim durumunda farklılaştığına bakıldığında ise üniversite mezunlarının ilkökul, ortaokul ve lise mezunlarına göre öz-anlayış düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgu Lopez, Sanderman, Ranchor ve Schroevers'in (2018), eğitim seviyesi ile öz-anlayış düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu buldukları çalışmanın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Güleş' in (2017) özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalarla, Candemir'in (2019) normal ve engelli çocuğa sahip olan anne babalarla, Alaloğlu' nun (2020) yetişkinlerle ve Meriç'in (2020) okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri ile yaptıkları çalışmalarda, anne babaların eğitim durumları ve öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılarak, bu araştırmanın bulgusundan farklılık göstermektedir.

Anlayışlı olmak, olgusal olarak mevcut birikimleri ve bakış açıları ışığında, kişilere veya olaylara hoşgörü gösterebilmektir. Öz-anlayış ise kişinin kendisine dönük anlayış göstermesi olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, eğitim seviyesinin, bireyin kendini tanımasında önemli bir değişken olduğu düşünülebilir. Eğitim günümüz dünyasının sıkıntılarıyla baş edebilmenin ön şartlarından biri olarak, bilgiyi kişiye ulaştırmaktadır (Bener, 2009). Ayrıca kaliteli ve üretken bir yaşamın gerek olarak görülen eğitim yaşama uyum sağlama noktasında önemli olarak düşünülebilir. Bu

araştırmadan elde edilen sonuca göre anne babaların eğitim seviyeleri yükseldikçe çocukla ilgili konularda ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelmede ve sorunları çözüme kavuşturmada daha başarılı olabilecekleri, sosyal çevrelerine dair farkındalıklarının yüksek olabileceği ve çevrelerinden yararlanma oranlarının artabileceği ve bu durumun da öz-anlayış seviyelerini etkileyebileceği düşünülmektedir.

5.1.5 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk sayısı değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, çocuk sayısı değişkenine göre özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk sahibi olmak toplumsal ve bireysel olarak beklenen, istenen ve desteklenen bir durumdur. Genel anlamda çocuk, eşlerin ortak bir ürünü, neslin devamı, anne babalar için sevinç kaynağıdır (Coşkun ve Akkaş, 2009). Anne babalar için çocuk evlattır, yani biriciktir. Çocuk sayısının birden fazla olmasının, onların sergileyebileceği ve verebileceği sevgi merkezli tutumu değiştirmeyeceği söylenebilir. Ayrıca özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk sayısının fazla olmasının, anne babalara destek olacağı da düşünülebilir. Araştırmanın bu sonucu, çocuk sayısı değişse de anne babaların öz-anlayış düzeylerinin çocuk merkezli değişmeyeceği şeklinde yorumlanabilir.

5.1.6 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuklarının engel türü değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, anne babaların öz-anlayış düzeylerinin, çocuklarının engel türü değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçla Güleş'in (2017) ve Candemir'in (2019) çalışmalarında, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların, çocuklarının engel türü ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonuçları benzerlik göstermektedir. Anne babalar normal gelişim gösteren bir çocuğa sahip olmayı beklerken, özel gereksinimli çocuğun doğumu ailelerin sosyal çevrelerinde, beklentilerinde, planlarında, iş yaşamlarında ve mali konularda değişiklikler yaşamalarına neden olmaktadır (Avşaroğlu, 2012).

Yapılan bu araştırmanın sonucu doğrultusunda, anne babalarda çocuklarının sahip olduğu engel türünden ziyade, çocuklarının bir tanıya sahip olmasının onların, çocuklarının durumlarına ilişkin yeterince bilgi edinememeleri, çocuklarının durumunu

aile veya toplumdaki diğer kişilere anlatmakta zorlanmalarının, çocukta görülebilen davranış ve sağlık problemlerinin, eğitim ve tedavileri ile çocukları için uygun eğitim kurumu bulma çabalarının, daha fazla zamana, enerjiye ve paraya ihtiyaç duymalarının (Kavak, 2007) psikolojik, sosyal ve duygusal olmak üzere daha etkili olabileceği ve engel türünün anne babaların öz-anlayış düzeylerini etkilemediği düşünülebilir.

5.1.7 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk cinsiyet ve çocuk yaş değişkenlerine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, çocuklarının cinsiyet ve yaşlarına göre, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusunu, Güleş' in (2017), özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin öz-anlayış düzeylerinin, çocuklarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaştığı çalışması desteklemektedir. Bu araştırmanın sonucuna bakılarak, çocuğa ait demografik özelliklerden (cinsiyet ve yaş) ziyade anne babaların kişisel özelliklerinin, öz-anlayış düzeylerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Dolayısı ile öz-anlayışın aynı zamanda bir beceri olduğu, kişisel özelliğin yansıması olduğu şeklinde yorumlanabilir.

5.1.8 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların ekonomik durum değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, anne babaların ekonomik durum değişkenine göre öz-anlayış düzeyleri arasında, anlamlı yönde bir farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın ekonomik durumu yüksek olanların lehine olduğu tespit edilmiştir. Peker (2017) yetişkinlerle yaptığı çalışmada, gelir durumu düşük olan kişilerin öz-anlayış düzeylerinin anlamlı şekilde düşük olduğunu saptayarak bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Bununla birlikte Çetin'in (2017) ergenlerle ve Chiacchia, Greenglass, Katter ve Fiksenbaum'un (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda aile gelir durumu yüksek olan bireylerin öz-anlayış düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu sonuçları, bu araştırmanın bulgusu ile benzerlik göstermektedir.

Neff ve Vonk' un (2009) yetişkinlerle, Sayın'ın (2017) üniversite öğrencileri ile, İme 'nin (2018) ve Şahin'in (2018), ergenler ile, Candemir' in (2019) normal çocuğu olan ve engelli çocuğu olan ebeveynler ile ve Meriç'in (2020) ebeveynler ile yaptıkları

çalışmaların sonucunda ekonomik durum ile öz-anlayış düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonuçları bu araştırmanın bulgusu ile farklılık göstermektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip olmak anne babaların sorumluluklarını ve işlevlerini arttırmaktadır (Özekes, Girli, Yurdakul ve Sarısoy, 1998). Çocuğun doğumu ile beraber anne babalar, engel durumuna göre eğitim, tedavi, bakım, hastane ve ilaç gibi ek harcamalar ile karşılaşabilmekte ve eşlerden biri çocuğun bakımı için işinden ayrılmak zorunda kalabilmektedir. Çocuğun eğitimine ilişkin farklı merkezlerdeki tedavi ve eğitim olanaklarından yararlanmak için şehir değişikliği ve eğitim dışındaki bakım masrafları anne babaların ekonomik açıdan sorun yaşamasına neden olmaktadır (Wallender vd., 1989; Aydoğan, 1999). Bu çalışmada öz-anlayışın ekonomik durum ile farklılaşmasının, yüksek gelir düzeyinin, temel ihtiyaçlardan başlayarak maddi ihtiyaçları karşılama noktasında imkân sağlaması, anne babaları çocuklarına fazladan eğitim aldırma ve çocuklarının tedavi masrafları açısından rahatlatması, çocuklarının durumuna uyum sağlayarak gelişimlerine katkı sağlaması açısından, anne babaların öz-anlayışlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

5.1.9 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların diğer engelli çocuk değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların, birden fazla engelli çocuğa sahip olma durumlarına göre öz-anlayışlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Candemir (2019) çalışmasında anne babaların özel gereksinimli çocuğu olma ve olmama değişkeni ile öz-anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşarak, bu araştırma bulgusunu desteklemektedir. Yapılan bu araştırmanın bulgusu doğrultusunda birden fazla özel gereksinimli çocuğa sahip olmanın getirdiği sorumlulukların benzer ve ilk çocukta deneyimlenmiş olabileceği düşünülerek öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı düşünülmektedir.

5.1.10 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların sosyal destek alma değişkenine göre öz-anlayış düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, sosyal destek alma değişkenine göre anne babaların öz-anlayış düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Sosyal destek alan anne babaların öz-anlayış düzeylerinin, sosyal destek almayanlara göre daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Bu sonuç, Crocker ve Canevello (2008), çalışmalarında, öz-anlayışı yüksek bireylerin karşısındaki kişilere daha çok destek sağladıkları sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar, dünyaya gelen çocuklarına nasıl yardımcı olacaklarını öğrenmek ve bu konuda bilgi sahibi olmaya çalışırken bu yeni durumla baş edebilmek için desteğe ihtiyaç duymaktadırlar (Bahar, Bahar, Savaş ve Parlar 2009). Dicle (2015) araştırmasında, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların bu duruma uyum sağlayabilmeleri ve karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkabilmeleri noktasında ailelerin sahip olduğu psikolojik ve sosyal desteğin, onlar üzerinde oldukça olumlu etkilere sahip olduğunu belirtmiştir. Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre, sosyal destek alma durumu anne babaların öz-anlayışlarını anlamlı şekilde yordamaktadır. Anne babalara verilecek sosyal desteğin, çocuklarının durumuna uyum sağlamasını kolaylaştıracağı, sevgi, güven ve bağlılık gibi duygular geliştirerek ortaya çıkabilecek olumsuz psikolojik belirtileri azaltabileceği, toplum tarafından kabul görme, ait olma ihtiyaçlarını karşılayabileceği ve yalnız olmadıklarını bilmelerinin sağlanabileceği düşünülerek öz-anlayış düzeylerini arttıracığı söylenebilir. Ayrıca Demirbilek (2013) çalışmasında aile üyelerinin özel gereksinimli çocuğa destek olmalarının ancak kendilerinin de sağlıklı destek almaları ile sağlanacağını belirtmiştir. Dolayısıyla alınan ve algılanan sosyal desteğin öz-anlayışı olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

5.1.11 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların cinsiyet değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Bu çalışmada, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların cinsiyet değişkenine göre iyimserlik düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguda, iyimserlik düzeylerinin annelerin lehine olduğu görülmüştür. Bu sonuca benzer şekilde Aymir' in (2004) yetişkinler ile, Ruthig ve Allery' nin (2008), yetişkinler ile, Parmaksız' ın (2011) öğretmen adayları ile, Karaçam ve Pulur' un (2016), öğretmenler ile ve Sivri'nin (2019) yetişkinler ile gerçekleştirdikleri çalışmaların sonucunda cinsiyet ile iyimserlik düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve kadınların iyimserliklerinin anlamlı olarak yüksek olduğu sonuçları bu araştırmanın bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Bacanlı ve Ercan'ın (1999), üniversite öğrencileri ile, Gülcan'ın (2014) genç yetişkinler ile ve

Hırlak, Taşlıyan ve Sezer'in (2017) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalar sonucunda iyimserlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçları ise bu araştırmanın sonucu ile farklılık göstermektedir.

Cinsiyet farklılıkları sosyal rol teorisine göre davranışlarda kadınların ev ile ilişkili, erkeklerin ise daha ziyade ekonomik gelir sağlayıcı olarak farklı roller üstlendiklerini ortaya koymaktadır (Eagly, Wood ve Diekmann, 2000). Üstlenilen bu roller çoğu toplumda benzer olmakla birlikte, annelerin çocuklarının bakımları ile birincil olarak ilgilendikleri, çok düşük oranda babaların bu rolü üstlendikleri görülmektedir (Green, 2003; Huerta vd., 2013). Annelerin babalara göre daha çok özel gereksinimli çocuğun bakımını üstlenmelerinin (Cangür vd., 2013) annelerin çocuklarıyla daha sıkı bir bağ geliştirmelerine neden olabileceği, bu sayede çocuklarının gelişimlerine dönük daha olumlu bir bakış açısı kazanabilecekleri ve iyimserlik düzeylerinin babalara göre daha yüksek olmasına neden olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

5.1.12 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların aile birliktelik değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, aile birliktelik değişkenine göre anne babaların iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu ve birlikte olan ailelerin ayrılmış ailelere göre iyimserlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Zur (2012), çalışmasında evli ve boşanmış bireylerin yalnızlık, iyimserlik ve iyi oluşu araştırmış ve boşanmış kişilerin iyimserlik puanlarının evli olanlara göre düşük olduğu sonucuna ulaşarak bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Kandemir (2016), çalışmasında, evli bireylerin iyimserlik puanlarının, bekârlardan yüksek olduğunu ve evliliğin iyimserlik ve mutluluklarına olumlu katkıda bulunduğunu tespit ederek bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Akçeşme (2017) özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimserliklerini inceleyerek, bu araştırma sonucu ile benzer olarak annelerin iyimserlik düzeylerinin babalarinkinden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Türkgüzeli (2019) farklı bir çalışma grubu olan anne babası boşanmış ve boşanmamış çocukların temel psikolojik ihtiyaçlarını ve iyimserliklerini karşılaştırdığı araştırmasında; öğrencilerin iyimserlik puanlarının aile birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, anne babası birlikte olan çocukların, boşanmış anne babaya sahip olan çocukların iyimserlik düzeylerinden istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucu bu araştırmanın

bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Başka bir çalışmada Sivri (2019), yetişkinlerin medeni durum ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve evli yetişkinlerin iyimserlik puanlarının bekâr yetişkinlere göre yüksek olduğunu bularak bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir. Savur'un (2013) kamu çalışanları ile, Khodarahimi' nin (2015) yetişkinler ile, Tösten ve Özgan' ın (2017) öğretmen adayları ile ve Tongar' ın (2020) anneler ile yaptıkları çalışmalar sonucunda bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak iyimserlik düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Yapılan bu çalışmada aile birliktelik değişkeninin iyimserlik düzeyini yordadığı bulunmuştur. Cihangir Çankaya (2009), kişilerin iyi olma düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlardan, ait olma ihtiyaçlarını aile ortamında karşılıyor olabileceği, eşlerin hem çocuklarının durumunu kabul ve uyum sağlama süreçlerinde birbirlerine katkı sağlıyor olabilecekleri hem de çocuklarının ihtiyaçları ve gelişim süreciyle ilgili konularda karşılaşılan problemler karşısında birbirlerine destek olabilecekleri ve bu nedenle aile birlikteliğinin iyimserlik düzeylerini artırıyor olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

5.1.13 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaş değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, anne babaların yaşlarına göre iyimserlik düzeyleri incelenmiş ve anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür. Gülcan'ın (2014), genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelediği ve Akçeşme'nin (2017) özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkabilme stillerini incelediği çalışmalarda da yaş değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonuçları, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Bununla birlikte Aşan (1996) üniversite öğrencileri ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerini değerlendirdiği çalışmasında, subjektif iyimserlik ile yaş değişkeni arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, Isaacowitz (2005), yaşla beraber iyimserliğin arttığı, Seligman (2007) ise ergenlik öncesi çocukların daha iyimser oldukları ve Tongar (2020) annelerin yaşları ile

iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonuçları ile bu araştırmanın sonucu farklılık göstermektedir.

Yapılan bu araştırmanın sonucuna göre anne babaların yaşları ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmamasının iyimserliklerini, bakış açılarının yanı sıra özel gereksinimli çocuğa dönük tepkileri, beklentileri, sosyal destek mekanizmaları ve çocuğun doğumundan önceki fonksiyonlarının etkileyebileceği bu nedenle yaşın iyimserliği farklılaştırıyor olabileceği düşünülmektedir.

5.1.14 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların eğitim durumu değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, eğitim durumu değişkenine göre anne babaların iyimserlik düzeyleri araştırılmış ve anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Akçeşme (2017), çalışmasında, özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin eğitim durumları ile iyimserlikleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit ederek, bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Açıkgöz'ün (2011) ve Özdemir'in (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmaların sonuçları da iyimserlik düzeyinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılaşmadığı sonuçları ile araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Okutan (2016), tarafından zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarını, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri açısından inceleyen çalışmada, anne babaların eğitim durumları ve iyimserlikleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve okur-yazar olmayan ebeveynlerin iyimserlik puanlarının diğer eğitim düzeyindeki ebeveynlerden anlamlı düzeyde düşük olduğunu, Kandemir (2016), araştırmasında eğitim düzeyi değişkeninin iyimserlik düzeyini yordadığını, lise mezunlarının en düşük, yüksek lisans/doktora mezunlarının ise en yüksek iyimserlik puanına sahip olduklarını, Tjaden ve Hunkler (2017), anne babaların iyimserlik düzeyleri ile eğitim seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve Sivri'nin (2019) yetişkinler ile ve Tongar'ın (2020) anneler ile yaptıkları çalışmaların sonucunda iyimserlik düzeyleri ve eğitim durumları arasında anlamlı farklılaşma olduğunu bularak, bu çalışmanın sonucu ile farklılık göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre, eğitim seviyesinin anne babalara iyimserlik düzeyi açısından bir avantaj sağlamıyor olabileceği, iyimserliğin eğitim

düzeinden ziyade kişilik özellikleri, yaşam koşullarına bakış açısı ve sosyal destek gibi mekanizmalardan etkileniyor olabileceği bu nedenle eğitim durumlarının, anne babaların iyimserlik düzeyinde bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

5.1.15 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk sayısı değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada anne babaların çocuk sayısı değişkenine göre iyimserlik düzeylerine bakıldığında anlamlı farklılaşma olmadığı sonucu elde edilmiştir. Okutan (2016) çalışmasında, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin çocuk sayısı değişkeninin iyimserliği yordadığını ve çocuk sayısı artıkça, ebeveynlerin çocuk sayısı az olanlara göre iyimserlik düzeyinin yüksek olduğu ve Tongar (2020) araştırmasında, annelerin iyimserliklerinin çocuk sayısı artıkça yükseldiği sonuçları bu araştırmanın sonucundan farklılık göstermektedir.

Çocuğun dünyaya gelmesi, evlilikte eşlerin hayatına anlam katarak geleceğe ilişkin ortak hayaller kurmalarını sağlamaktadır. Bu durumda çocuk sahibi olmak hem anne hem de babalara bireysel olarak ve evlilik doyumunu açısından katkı sağlamaktadır (Şendil ve Balkan, 2005). İyimser bir bakış açısı ise bireysel bir özellik olarak, bireyin küçük yaştan itibaren yaşam deneyimlemesi içinde geliştirmiş olduğu bir anlayış olarak görülebilir. Hayatın geri kalan kısmında geliştirmiş olduğu bu bakış açısı ve tutumla devam edebilmektedir. Yapılan araştırmadan elde edilen sonuca göre anne babaların çocuk sayısına göre iyimserlik düzeyinin değişmemesi, çocuklarına karşı rol ve sorumluluklarını sergileme becerisinin ve iyimser olma davranışının farklı faktörlerden kaynaklı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Dolayısı ile biden fazla çocuğa sahip olmak anne babalar için çeşitli zorluklar meydana getirebilse de bu durumun daha ziyade çocuğa nitelikli ilgi gösterebilmekle ilişkili olabileceği ve iyimserlik boyutu açısından bakıldığında, iyimserliğin kişisel özelliklerle daha ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

5.1.16 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk engel türü değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada çocuklarının engel türü değişkenine göre anne babaların iyimserlik düzeylerinde anlamlı farklılaşma olduğu ve otizmlili çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeylerinin, bedensel engelli ve serebral palsili çocuğu olan anne babalara göre iyimserlik düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Akçeşme (2017), özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin çocuklarının engel türü

ile iyimserlikleri arasında, iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Serebral Palsi ve bedensel engelli çocuğu olan ailelerin tedavi sayesinde çocuklarının gelişimlerine dönük beklentilerinin olabileceği, otizmli çocuğa sahip ailelerin ise çocuklarına karşı ne yapacaklarını bilememesi, bu tanının çocuklarının yaşantısını ne derece etkileyeceği bilinmezi, genellikle çok özel gereksinimleri olan çocuğun aile yaşantılarına uyum sağlamada zorlanması ve ailelerin bilinmeyen durumlardan kaygı yaşadıkları (Üstüner Top, 2009) ve bu nedenle bedensel engel ve serebral palsili çocuğu olan anne babaların iyimserlik düzeylerine göre otizmli çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeylerinin düşük olabileceği düşünülmektedir.

5.1.17 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların çocuk cinsiyet ve çocuk yaşı değişkenlerine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada çocuğun cinsiyeti ve yaşı değişkenlerine göre anne babaların iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Benzer şekilde Turgut (2014), normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğu olan aileler ile yaptığı çalışmasında, çocuğun cinsiyeti ve yaşı ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu elde ederek, bu araştırmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre çocuğun cinsiyeti ve yaşı açısından anne babaların iyimserlik düzeylerinin değişmediği görülmüştür. Anne babaların çocuklarını kız veya erkek olarak ayırmadıkları, anne babaların çocuklarının takvim yaşıyla ilgili bir beklenti içerisinde olmadıkları, iyimserliklerini etkileyen durumun çocuklarının cinsiyetlerinden veya yaşlarından ziyade gelişimsel olarak ilerleme düzeylerinin daha ayırıcı bir faktör olabileceği söylenebilir.

5.1.18 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların ekonomik durum değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Ekonomik durum değişkeni ile özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın ekonomik durumu yüksek olan anne babalar lehine olduğu tespit edilmiştir. Parmaksız (2011) çalışmasında ekonomik durumu orta olan öğretmen adaylarının iyimserlik düzeylerinin, ekonomik durumu düşük olanlardan yüksek olduğu sonucu ile bu araştırmanın sonucu benzerlik göstermektedir. Taylor, Widaman, Robins, Jochem, Early ve Conger (2012),

iyimserlik eğiliminin ekonomik stres yaşayan anneler üzerinde psikolojik etkisini incelemişlerdir ve iyimserlik eğiliminin ekonomik stresin zararlı sonuçlarına karşı onları koruyan psikolojik bir kaynak olduğu sonucuna ulaşarak bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Okutan (2016), çalışmasında, ekonomik durumu düşük olan ebeveynlerin diğer gruplara göre iyimserlik düzeyinin düşük olduğu, Özdoğan (2018), yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini araştırdığı çalışmada, gelir düzeyi orta olan bireylerin iyimserlik düzeylerinin, düşük olan bireylerin iyimserlik düzeylerinden yüksek olduğu ve Tongar (2020) çalışmasında, annelerin ekonomik durumu yükseldikçe iyimserlik düzeylerinin de arttığı sonuçları bu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Akçeşme'nin (2017) özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerle ve Hırlak, Taşlıyan ve Sezer'in (2017) yetişkinlerle yaptıkları çalışmaların sonucunda gelir düzeyi ile iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve yapılan başka bir çalışmada Olcay ve Doğan (2020) ekonomik durumun anne babaların iyimserlik düzeyleri üzerinde etkili olmadığı sonuçları, bu araştırmanın bulgusuyla farklılık göstermektedir.

Ekonomik refah seviyesinin yüksek olması, özel gereksinimli çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama noktasında yaşam kalitesinin ve standartlarının yükselmesi, sağlık ve eğitim gibi alanlardan daha kolay faydalanabilmelerini sağlaması, genelde maddi imkânlarla paralel olarak gelişen sosyal çevrenin imkânları ile anne babaların destek unsurlarının arttığı ve tüm bu durumların iyimserliklerini etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir.

5.1.19 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların diğer bir engelli çocuğa sahip olma değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Araştırmada, anne babaların diğer bir engelli çocuğa sahip olma durumlarına göre iyimserlik düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Benzer olarak Akçeşme (2017) çalışmasında, anne babaların başka bir engelli çocuğa sahip olma durumuna göre iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını tespit ederek, bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Araştırmanın bu sonucunun anne babaların çocuklarının bakımını ve ihtiyaçlarını eşit derecede üstlenerek bütün çocuklarını, çocuklarının yetersizliğine bakmadan kabul etmelerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

5.1.20 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların sosyal destek alma değişkenine göre iyimserlik düzeylerinde farklılaşma durumuna ait tartışma ve yorum

Anne babaların sosyal destek değişkenine göre iyimserlik düzeylerine bakıldığında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve bu farkın sosyal destek alanların lehine olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu bulgu Brissette, Scheier ve Carver' in (2002) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, sosyal destekteki artış ile iyimserlik düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu, bu araştırmanın bulgusu ile benzerlik göstermektedir. Karademas (2006) çalışmasında, iyimserliğin; öz-yeterlilik, sosyal destek ve iyi oluşa etkisini incelemiş ve sosyal desteğin iyimserliği anlamlı olarak yordadığını tespit ederek bu çalışmanın bulgusunu desteklemektedir. Yamaç' ın (2009), üniversite öğrencileri ile ve Applebaum, Stein, Lord Bessen, Bessin, Rosenfeld ve Breitbart' ın (2014), ileri düzeydeki kanserli hastalar ile gerçekleştirdikleri çalışmaların sonucunda sosyal destek ve iyimserlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişkili olduğu sonuçları ile bu araştırma bulgusu benzerlik göstermektedir.

Dunst ve Trivette (1990) sosyal desteğin, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşantılarına önemli bir etkisi olduğunu ve sosyal desteğin duygusal ve fiziksel stresi azaltarak kişinin daha iyi hissetmesini sağladığını vurgulamışlardır. Günümüz yaşamında sosyal destek ile stres, depresyon ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler, kişilerarası ilişkilerde temel problemleri oluşturmaktadır (Şimşek, 2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip olmak ailelerin kaygı ve stres düzeyini arttırmakta ve depresyon düzeylerini etkilemektedir (Avşaroğlu ve Çavdar, 2018). Girli, Yurdakul, Sarısoy ve Özekes de (1998), özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmektedirler. Akçeşme (2017), özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerini incelediği çalışmasında, iyimserlik düzeyi ve stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından dış yardım arama düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu, dış yardım arama düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyinin de artacağını belirtmiştir. Bilgiler ışığında sosyal desteğin ailelerin kaygı, stres ve depresyon gibi olumsuz durumlarla baş etmesinde yardımcı bir faktör olabileceği ve bu durumun iyimserlik düzeylerini de etkileyeceği düşünülmektedir.

5.1.21 Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlikleri arasındaki korelasyon ve anne babaların öz-anlayışlarının, iyimserlik düzeylerini yordama durumuna ait bulgulara ilişkin tartışma ve yorum

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre öz-anlayış düzeyleri arttıkça iyimserlik puanlarının da artacağı yorumu yapılabilir. Analiz sonucunda öz-anlayışın özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve %47'sini açıklamakta olduğu görülmektedir. Bu sonuca benzer olarak Neff, Rude ve Kirkpatrick'in (2007), öz-anlayışın pozitif psikoloji ile ilişkisini beş faktörlü kişilik modeline göre inceledikleri çalışmada, öz-anlayış ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bularak, bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Shapira ve Mongrain' (2010), öz-anlayış ve iyimserlik eğitimlerinin depresyona eğilimi olan bireylere dönük faydalarını araştırdıkları çalışmalarında, eğitim sonunda öz-anlayış ve iyimserlik artışına dönük pozitif psikoloji müdahaleleri ile depresyon eğiliminin azaldığı sonucuna ulaşarak bu çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Smeets, Neff, Alberts ve Peters (2014), üniversite öğrencilerinde öz-anlayış eğitiminin acı çekme ve nezaketle karşılamaya etkilerini araştırdıkları çalışmalarında, öz-anlayışın iyimserliği arttırdığı sonucu ile bu araştırmadan elde edilen sonucu desteklemektedir. Öz-anlayış düzeyi yüksek kişilerin; yaşadıkları olumsuz durumlarla baş etme becerileri, sorunlar karşısında kendisine ve çevresine daha anlayışlı davranmaları, karşılaşılan acı veren durumların hayatın bir parçası olduğunu kabul etmeleri ve hatalar karşısında kendilerine sert eleştirilerde bulunmamaları iyimserlik düzeylerinin artışını destekleyebilir. Bulgular ışığında öz-anlayış düzeyi arttıkça iyimserlik düzeyinin de artacağı düşünülmektedir.

5.2 Sonuç

Araştırmadan elde edilen bulgular ve yapılan yorumlarla ilişkili olarak sonuçlara yer verilmiştir.

1. Araştırmaya katılan anne ve babaların iyimserliklerinin, cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı, farklılaşmanın annelerin lehine olduğu ancak öz-anlayış düzeylerinde ise farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

2. Anne babaların, aile birliktelik değişkenine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bu Farklılaşmanın birlikte olan ailelerin lehine olduğu görülmüştür.
3. Yaş değişkenine göre anne babaların, öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
4. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve farkın üniversite mezunu olanlar lehine olduğu saptanmıştır. Anne babaların iyimserlik düzeylerinin ise eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir.
5. Anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir.
6. Anne babaların öz-anlayış düzeylerinde, engel türü değişkenine göre anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Anne babaların iyimserlik düzeylerinin ise çocuklarının engel türüne göre, anlamlı düzeyde farklılaştığı, bu farkın bedensel engelli çocuğa sahip anne babaların lehine olduğu görülmüştür.
7. Anne babaların çocuk cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
8. Çocuklarının yaş değişkenine göre anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir.
9. Anne babaların ekonomik durum değişkenine göre öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerindeki bu farklılaşmanın ekonomik durumu yüksek olanların lehine olduğu saptanmıştır.
10. Diğer bir engelli çocuğa sahip olma değişkenine göre anne babaların, öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinin, anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
11. Anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeylerinde, sosyal destek alma değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Bu farklılaşma hem iyimserlik hem de öz-anlayış düzeylerinde, sosyal destek alan anne-babaların lehine olduğu görülmüştür.

12. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış ve iyimserlik düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.
13. Öz-anlayışın, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların iyimserlik düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve %47'sini açıkladığı görülmüştür.

5.3 Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip babaların iyimserlik düzeylerini arttırmaya dönük psiko-eğitim programlarının düzenlenmesi,
2. Eşinden ayrılmış anne babalara özel eğitim kurumlarında uzman kişiler tarafından, psiko-sosyal destek hizmetlerinin sağlanması,
3. Eğitim seviyesi düşük ailelere öz-anlayış beceri eğitimleri verilerek öz-anlayış düzeylerinin artırılması,
4. Otizmlili çocuğu olan ailelerin iyimserlik düzeylerini ele alan farklı çalışmaların yapılması,
5. Özel gereksinimli çocuğa sahip ekonomik durumu düşük düzeydeki anne babaların, ihtiyaçlarını karşılamaya dönük destek birimlerinin oluşturulması,
6. Özel gereksinimli çocuğa sahip sosyal destek almayan aileler belirlenerek, özel eğitim kurumlarında psikolojik danışmanlar tarafından bu ailelere grupla psikolojik danışma uygulamalarının gerçekleştirilmesi,
7. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara öz-anlayış ve iyimserlik psikoeğitim programlarının düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile öz yetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara Üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aile Eğitim Rehberi (2007). Ortopedik Özürlüler Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü *Aile Eğitim Serisi-2*, Ankara.
- Akçamete, G. (2010). Özel gereksinimi olan çocuklar. Gönül Akçamete (Edt.). *Genel eğitim okullarında özel gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim* (3. Baskı), 32-33. Kök Yayıncılık.
- Akçeşme, F. (2017). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akçin, N. (2013). Özel eğitim. Sezgin Vuran (Edt.). *Öğrenme güçlüğü olan çocuklar*, 323-360. Maya Akademi.
- Akkök, F. (2013). Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş. Ayşegül Ataman (Edt.). *Farklı özelliğe sahip çocuk aileleri ve aileler ile yapılan çalışmalar* (10.Baskı). Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Akkök, F. ve Uzun Özer, B. (2018). *Yaşamın diğer bir penceresi: otistik özelliklere sahip çocuk babaları ve duyguları*. Pegem Yayıncılık.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/4640/10326783_PDF.PDF?sequence=1&isAllowed=y.
- Alsancak, F. (2017). *İşitme engelli bireylerin sosyal uyum sorunları (Sivas örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- American Speech Language Hearing Association (ASHA) (2004b). *Scope of Practice in Speech Language Pathology*. www.asha.org/NR/rdonlyres. 10.05.2019.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı DSM5* (5. Baskı). Tanı ölçütleri başvuru elkitabı (Koroğlu, E. Çev.), Hekimler Yayın Birliği.
- Applebaum, A.J., Stein, E.M., Lord Bessen, J., Bessin, H., Rosenfeld, B. ve Breitbart, W. (2014). Optimism, social support, and mental health outcomes in patients with advanced cancer. *Psychooncology*, 23(3), 299-206.

- Arman, N. (2009). *Zihinsel engelli çocuğa sahip anne ve babaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile tükenmişlik ve kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Asan, H. (2019). *Öğretmen adaylarının mizah tarzları kişilik ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aşan, P. (1996). *Türk üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin geleceğe yönelik beklenti ve düşüncelerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, D. (2009). *Öğrenilmiş iyimserlik eğitim programının 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin iyimserlik düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avcıoğlu, H. (2011). *Özel eğitime gereksinim duyan öğrencilerin eğitsel ve davranışsal değerlendirilmesi*. Vize Yayıncılık.
- Avşaroğlu, A., Deniz, M.E., Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu, iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Avşaroğlu, S. (2012). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan anne babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 533-550.
- Avşaroğlu, S. (2015). Empatik tutum ve merhamet. <http://www.hurriyet.com.tr/nigde-universitesinde-empatik-tutum-ve-merhamet-konferansi-37206953>. 27.09.2018.
- Avşaroğlu, S. ve Akçeşme, F. (2018). Özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 2(1), 1-10. Doi:10.29345/futvis.
- Avşaroğlu, S. ve Çavdar, İ. (2018). Görme engelli çocuğa sahip anne-babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 105-122.
- Aydın, E.A. (2011). *Görme engelli üniversite öğrencilerinin bilgiye erişim sorunları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydoğan, A.A. (1999). *Özürlü çocuğu sahip olan anne babaların umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aymir, C. (2004). *Optimistic vs. pessimistic explanatory (attributional) style as a predictor of job performance in insurance sector* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Aysan, F. ve Özben, Ş. (2007). Engelli çocuğu olan anne babaların yaşam kalitelerine ilişkin değişkenlerin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 1-6.
- Bacanlı, F. ve Ercan, L. (1999). Deprem stresiyle başa çıkmanın iyimserlik ve cinsiyete göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 1-16.
- Bahar, A., Bahar, G., Savaş, H. ve Parlar, S. (2009). Engelli çocukların annelerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(11), 98-111.
- Baker, B.L., Blacker, J. ve Olson, M.B. (2005) Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents' optimism and well-being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(8), 575-590.
- Balcı Çelik, S. (2008). Duyguları güçlendirme eğitimi programının hemşirelerin iyimserlik düzeylerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 781-804.
- Balcı, S. Ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 54- 60.
- Baş, Z. (2019). *Ergenlerin sahip olduğu değerler, öz-anlayış ve mizah tarzları arasındaki yordayıcı ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batum, D. (2020). *Evlilikteki kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz-anlayışın incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bener, Ö. (2009). Annelerin kız çocukların eğitimi konusunda görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 6(2).
- Beşikçi, H. (2000). *Otistik olan ve otistik çocuğu olmayan normal çocuklara sahip anne babaların kaygı düzeyleri ve aile yapıları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Birkan, B. (2010). Otizmi olan çocuklar ve eğitimi. Gönül Akçamete (Edt.). *Genel eğitim okullarında özel gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim* (3. Baskı). Kök Yayıncılık.
- Birleşmiş Milletler Sakat Kişilerin Hakları Beyannamesi (1975). <https://m.bianet.org/bianet/saglik/26957-sakat-kisilerin-haklari-beyannamesi> 17.11.2019.
- Bluth, K., Campo, R.A., Gaylord, S.A. ve Futhc W.S. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self- Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.

- Bölükbaşı, A. (2017). *Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bridges, M.W., Carver, C.S. ve Scheier, M.F. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self- mastery and self- esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Brissette, I., Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. doi: 10.1037/0022-3514.82.1.102.
- Bural, B. (2015). Süreğen hastalıklar. Selahattin Avşaroğlu (Edt). *Çocuk ve ergenlerde gelişimsel ve davranışsal bozukluklar*, 283-300. Vize Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. K., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (15. Baskı). Pegem Akademi.
- Candemir, M.L. (2019). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz-anlayış, kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cangür, Ş., Civan, G., Çoban, S., Koç, M., Karakoç, H., Budak, S., İpekçi, E. ve Ankaralı, H. (2013). Düzce ilinde bedensel ve/veya zihinsel engelli bireylere sahip ailelerin toplumsal yaşama katılımlarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Cavkaytar, A. ve Özen, A. (2010). Aile katılımı ve eğitimi. Gönül Akçamete (Edt.). *Genel eğitim okullarında özel gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim* (3. Baskı), 174-175. Kök Yayıncılık.
- Chang, Edward C. (1996). Cultural differences in optimism, pesimism, and coping: predictors of subsequent adjustment in asian and caucasian amerikan collage students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113-123.
- Chiacchia, D.J., Greenglass, E.R., Katter, J.K. ve Fiksenbaum, L. (2018). The role of self-compassion during difficult economic times. *Anxiety, Stress & Coping*, 31(6), 611-625. Doi: 10.1080/10615806.2018.1519703.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Coşkun, Y. ve Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.

- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555–575.
- Çakır, S. (2019). *Gerçek ve psikolojik doğum sırasına göre genel aidiyet, öz-anlayış, kendini affetme, başa çıkma tutumları ve problem alanlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çalık, E. (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algularının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çalık, S. (2003). Özürüllüğün nedenleri ve önlenmesinde yoksulluğun rolü. Ahmet Emre Bilgili, İbrahim Altan (Edit). *Yoksulluk Sempozyumu* (2), 398-407, Deniz Feneri Yayınları.
- Çapan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin merhamet ve öz-anlayış düzeylerinin kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, P. (2014). *Türkiye’de ve Avrupa’da 2000-2013 tarihleri arasında özel gereksinimli çocuklarla ilgili yapılmış olan müzik eğitimi çalışmalarının değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çetin, S. (2017). *Ergenlerin mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çırpan, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Daco, P. (1989) *Çağdaş Psikolojinin Olağanüstü Başarıları*. (O.A. Gürün, Çev.). İnkılap Kitabevi.
- Demir, A., Barutçu Yıldırım, F. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz-anlayış ve akademik öz yeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), s. 347-378. Doi:10.26466/opus.347656.
- Demirbilek, M. (2013). Zihinsel Engelli Bireylerin ve Ailelerinin Gereksinimleri, *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 7(3).
- Demirel Gürbüz, Ş. ve Ayas, M.B. (2013). Özel eğitim. Sezgin Vuran (Edt.). *Üstün zekalılar ve eğitimleri*, 363-397. Maya Akademi.

- Deniz, M.E., Kesici, Ş., Sümer, S. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self- compassion scale. *Social behavior and personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dicle, A.N. (2015). *Motivasyonel görüşme uygulamaları: Engelli çocuğa sahip ailelerin başa çıkma tutumlarına etkisi*. Türkiye Alim Kitapları.
- Dilmaç, B. Deniz. M.E. ve Deniz, M. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Doğan, G. (2019). *Öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik kişilik özelliklerinin iletişim becerilerine olan etkisi: Gaziantep turizm ve otelcilik meslek yüksekokulunda yıllar itibariyle bir kıyaslama* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Doğan, T. (2017). <http://www.tayfundogan.net/2017/03/03/kendine-iyi-davranmanin-psikolojisi-oz-anlayis/> 15.11.2019.
- Döngel, M. (2009). *Hafif düzeyde engelli öğrencilere yazma becerilerinin kazandırılmasında kullanılan öğretim yöntem ve tekniklerine ilişkin öğretmen görüşlerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dunst, C.J. ve Trivette, C.M. (1990). Mediating influcuens and Social support: Personel, family and functioning and social support. *American Journal on Mental Retardation*, 102(3), 267-279.
- Duran, S. (2014). *Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psikoeğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlığa Etkisinin Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Duyan V. (1998). Özürlüler ve AIDS. Toplumla Bütünleşme Sürecinde Özürlüler ve Sosyal Hizmet: Sosyal Hizmet Sempozyumu 97. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Yayını*, No: 3, 110-114, Aydınlar Matbaa.
- Duyan V. (2013). Engellilik ve Sosyal Hizmet. Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Yayını No: 1, Erzurum.
- Dünya Engelliler Vakfı (2010). *Engelsiz şehir planlaması bilgilendirme raporu*, İstanbul.
- Eagly, A. H., Wood, W., & Diekman, A. B. (2000). Social role theory of sex differences and similarities: a current appraisal. In: T. Eckes ve H. M. Trautner (Edt.), *The Developmental Social Psychology of Gender*, 123–174.
- EDES (Engelliler Destek Programı), (2014). *Engelliliğin nedenleri ve önlenmesi*. <https://docplayer.biz.tr/5190783-Engelliligin-nedenleri-ve-onlenmesi.html> 17.12.2019.
- Eldeniz Çetin, M. (2017). Özel gereksinimli bireylerin tercihlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi Elektronik Yayın*. Doi:10-21565/ozelegitimdergisi.293726.

- Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğilimini öz belirleme, öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Engelliler Hakkında Kanun (2005). Kanun Numarası: 5378. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5378&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>. 10.08.2018.
- Erdoğan, B. (2013). *Evde bakım hizmeti alan özürlü bireye sahip ailelerin sosyo-ekonomik durumlarının incelenerek umutsuzluk ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ergün Başak, B. ve Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 768-785. doi:10.17051/ilkonline.2018.419299.
- Eripek, S. (2005). Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim. Süleyman Eripek (Edt.). *Açık Öğretim Fakültesi okulöncesi öğretmenliği lisans programı özel eğitim* (4. Baskı). Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1411. Eskişehir.
- Eripek, S. ve Vuran S. (2008). Zihinsel yetersizliği olan çocukların eğitimi. Gönül Akçamete (Edt.). *Özel eğitim*, 245-278. Kök Yayıncılık.
- Etgüer, D., Toran, M. ve Ünsever, Ö. (2017). Ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklara yönelik algılarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(3), 18-19.
- Eyce, B. (2014). Tarihten günümüze Türk aile yapısı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 1(4), 223-244.
- Fortier, L. ve Wanlass R. (1984). Family crisis following the diagnosis of a handicapped child. *Family Relations*, 33, 13-24.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Gençoğlu, C. (2012). *Duygu odaklı terapiye dayalı duygusal farkındalık eğitiminin, genç yetişkinlerin iyimserlik düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Gençoğlu, C., Alkan, E. ve Koçyiğit, M. (2014). Bir mit olarak iyimserlik; kızlar mı erkekler mi daha iyimser? *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 129-138.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P.G. (2012). *Psychology and life* (Gamze Sart Çev.). Nobel Yayınevi.

- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal "social" conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert ve K. G. Bailey (Edt.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*. Hove: Brunner Routledge.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353.
- Girli, A., Yurdakul, A., Sarısoy, M., ve Özekes, M. (2000). Zihinsel engelli ve otistik çocukların ebeveynlerine yönelik grup danışmanlığının depresyon, benlik saygısı ve tutumları üzerine etkisi. *Saray Rehabilitasyon*, (6), 2-9.
- Goleman, D. (2000). *İş başında duygusal zekâ*, (H. Balkara Çev.). Varlık Yayınları.
- Green, S. E. (2003). What do you mean "what's wrong with her?": Stigma and the lives of families of children with disabilities. *Social Science and Medicine*, 57(8), 1361– 1374.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güleri, M. (1998). Üniversiteli ve işçi gençliğin gelecek beklentileri ve kötümserlik-iyimserlik düzeyleri. *Kriz Dergisi*, 6(1), 55-65. doi: 10.1501/Kriz_0000000036.
- Güleş, E. (2017). *Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürboğa, C. ve Kargın, T. (2003). İşitme engelli yetişkinlerin farklı ortamlarda kullandıkları iletişim yöntemlerinin/becerilerinin incelenmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 36(1), 51-64. doi: 10.1501/Egifak_0000000074
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M.A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Güven, Y. (2003). Özel eğitime giriş. Adnan Kulaksızoğlu (Edt.) *Farklı Gelişen Çocuklar*. Epsilon Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. R. (2013). Pearson Higher (Edt) *Multivariate data analysis: pearson new international edition*.
- Handicap International (2006). *Making PRSP inclusive*. <http://siteresources.worldbank.org/DISABILITY/Resources/280658-1172608138489/MakingPRSPInclusive.pdf> 10.09.2018.

- Havighurst R. J. (1972) *Developmental tasks and education*, 3rd ed. New York, David McKay Company.
- Heward, W. L. (1996). *Exceptional children, an introduction to special education. Fifth Edition*, Prentice-Hall.
- Hırlak, B., Taşlıyan, M. ve Sezer, B. (2017). İyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları: Bir alan araştırması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 95-115.
- Huerta, M., Adema, W., Baxter, J., Han, W., Lausten, M., Lee, R. Ve Waldfogel, J. (2013). Fathers' leave, fathers' involvement and child development: Are they related? Evidence from four oecd countries. *OECD Social, Employmentand Migration Working Papers*, 140, 67. doi:10.1787/5k4dlw9w6czq-en
- Isaacowitz, D.M. (2005). The gaze of the optimist. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 407-415.
- İftar, G. (1998). Özel eğitim. Süleyman Eripek (Edt.). *Özel gereksinimli bireyler ve özel eğitim*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- İme, Y. (2018). *Ergenlerin çocukluk örselenme yaşantıları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jackson, M., Ray, S. ve Bybell, D. (2013). International students in the U.S.: Social and psychological adjustment. *Journal of International Students*, 3(1), 17-28.
- Kaçan Softa, H. (2012). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(2), 591-600.
- Kalafatoğlu, M.R. (2017). *8. sınıf öğrencilerinin bazı ailesel değişkenler ile algılanan anne baba tutumlarının iyimserlik düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kama, A. (2017). Yetersizlik türleri ve özel bireylere toplumun bakış açısı. http://sorgunram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/66/07/963633/dosyalar/2017_05/22140634_MAKALE_YETERSYZLYK_TYRLERY_VE_TOPLUMUN_BAKI_Y_AYISI.pdf 07.03.2019.
- Kandemir, F. (2016). *Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmamış, Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kanun Hükmünde Kararname (1997). Kanun Numarası: 6462 <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/4.5.573.pdf>. 11.09.2018.
- Kanun Hükmünde Kararname (2014). Kanun Numarası: 6518 <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/02/20140219-1.htm> 23.02.2019.

- Karaçam, A. ve Pulur, A. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Karadağ, G. (2009). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlükler ile aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (4), 315-322.
- Karademas, E.C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individuals Differences*, 40(6), 1281-1290. doi: 10.1016/j.paid.2005.10.019.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının, ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karaman, Ö. ve Tarım, B. (2018). Travma sonrası büyüme, sosyal problem çözme ve iyimserlik arasındaki ilişkileri. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 190-198.
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, 25. Baskı, Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Katanalp Biroğul, H. (2015). *Farklı branş öğretmenlerinin akademik iyimserlikleri ile mesleki benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Kavak, S. (2007). *Algılanan aile yakınları destek ölçeğinin geliştirilmesi ve 0-6 yaş arası engelli çocuğu olan annelerin yakınlarından aldığı desteği algılamaları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L. ve Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (7), 727-755.
- Khodarahimi, S. (2015). The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism and hope. *Journal of Comparative Family Studies* 46(3), 351-371. doi: 10.3138/jcfs.46.3.351.
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz-anlayış* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kılıçoğlu, M. (2006). *Anasınıfı hazırlık ve ilköğretim birinci sınıflarda okuyan görme engelli öğrencilerin oyunlarının değerlendirilmesi: karşılaştırılmalı bir*

- araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention* (Unpublished doctoral dissertation). University of Texas at Austin.
- Koparan, Ş. (2003). Özel ihtiyaçları olan çocuklarda spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 153-160.
- Kutlu, M., Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2004). *İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Kuzgun, N.E. (2020). *Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin öz-anlayış ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz-şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kümbül Güler, B. ve Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(2), 129-149.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Lopez, A., Sanderman, R., Ranchor, A.V. ve Schoevers, M.J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates, and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9, 325-331. doi:10.1007/s12671-017-0777-z.
- Manisa RAM (Rehberlik Araştırma Merkezi), (2015). *Bedensel engelli olan bireylerin özellikleri ve eğitimleri*. http://aliagaram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/02/959733/dosyalar/2015_04/06104042_ehbltennsan2015.pdf 27.09.2018.
- Maviş, İ. (2010). Dil bozukluğu olan çocukların eğitimi. Gönül Akçamete (Edt.). *Genel eğitim okullarında özel gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim*, 283-312. Kök Yayıncılık.
- McGinnis, A.L. (1998). *İyimserliğin gücü*. (A. Kayaş Çev.). Beyaz Yayınları.
- MEB (2011). Aile tüketici hizmetleri: *Engelli bireyler*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- MEB (2014). Çocuk gelişimi ve eğitimi: Özel eğitim. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- MEB (2018). Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği, 10.09.2018. 07.07.2018, 30472 Sayılı Resmî Gazete.

- MEB, 2006. Özel eğitim hizmetleri tanıtım el kitabı. 18.12.2019.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, L.B. ve Reynolds, D. (2000) How optimistic are repressors? the relationship between repressive coping, controllability, self-esteem and comparative optimism for health-related events. *Psychology and Health, 15*, 677-687.
- Neff, K. D. (2001). Judgements of Personal Autonomy and Interpersonal Responsibility in the Context of Indian Spousal Relationships: An Examination of Young Peoples Reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology, 19*, 233-257.
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A, (2017). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. A. Gaudiano, Major themes in mental health. *Mindfulness: Nonclinical applications of mindfulness: Adaptations for school, work, sports, health, and general well-being*, 495–517. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23–50.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Neff, K. ve McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225-240.
- Neff, K.D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one self. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K.D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K.D. ve Harter, S. (2002). The Authenticity of Conflict Resolutions Among Adult Couples: Does Womens Other-Oriented Behavior Reflect Their True Selves? *Sex Roles, 47*, 403-417. doi: 10.1023/A:1021692109040.

- Neff, K.D. ve Helwig, C.C. (2002). A Constructivist Approach to Understanding the Development of Reasoning About Rights and Authority with in Cultural Contexts. *Cognitive Development*, 17,1429-1450.
- Neff, K.D. ve Seppala, E. (2016). Compassion, Well-Being, and the Hypoegoic Self. In K. W. Brown & M. Leary (Eds), *Oxford Handbook of Hypo-egoic Phenomena: Theory and Research on the Quiet Ego*. Oxford University Press.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R. ve Backhouse, S. H (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Oda, B. (2014). *11-13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Okanlı, A., Ekinci, M., Gözüağca, D. & Sezgin, S. (2004). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları psikososyal sorunlar . *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1-8.
- Okutan, (2016). *Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının iyimserlik ve psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Olçay, A. ve Doğan, G. (2020). Turizm eğitimi alan öğrencilerin iyimserlik ve kötümserlik kişilik özelliklerinin yıllar itibarıyla kıyaslanması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 19(2).
- Ooms, T. (1996, Temmuz). *Where is the family in comprehensive community initiatives for children and families?* Aspen Roundtable on Comprehensive Community Initiatives for Children and Families’de sunulmuş bildiri. Colorado.
- Oral, T. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme düzeylerinin öz-anlayış, kişilerarası hataya ilişkin rumisyon ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öğülmüş, K. (2015). Özel öğrenme güçlüğü. Selahattin Avşaroğlu (Edt.). *Çocuk ve ergenlerde gelişimsel ve davranışsal bozukluklar*, 213-214. Vize Yayıncılık.
- Öktem, F. (2010). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB). Gönül Akçamete (Edt.). *Genel eğitim okullarında özel gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim*, 477-501. Kök Yayıncılık.
- Öncü, B ve Ölmez, Ş. (2004). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan erişkinlerde nöropsikolojik bulgular. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 41-46.
- Özbesler, C. (2008). Farklı gelişimsel özellikleri olan çocuğa sahip ailelerin sorunları. *Ufuk Ötesi Bilim Dergisi*, 8 (1-2), s. 25-36.

- Özdemir Ş, Vatandaş C, & Torlak, Ö. (2009) Sosyal problemleri çözmeye aile yaşam döngüsünün (AYD) önemi. *Aile ve Toplum Dergisi*,4, 7-18.
- Özdemir, E. (2017). *Sporcuların ve sedanterlerin psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Özdemir, G. (2011). *Ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerileri ve yaşam yönelimlerinin stresle baş etme tutumları üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özekes, M., Girli, A., Yurdakul, A. ve Sarısoy, M. (1998). *Evlilik ilişkisinde engelli çocuğa sahip olmanın rolü*. 10.Ulusal Psikoloji Kongre Bildirisi.
- Özsoy, Y. (1996). Konuşma özürlüleri. Yahya Özsoy, Mehmet Özyürek, Süleyman Eripek (Edt). *Özel eğitime muhtaç çocuklar 'özel eğitime giriş', 77-100*. Karatepe Yayınları.
- Özşenol, F., Işıkhani, V., Ünay, B., Aydın, H. İ., Akın, R., & Gökçay, E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45 (2), 156-164.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim birinci kademe öğretmenlerinde öz-anlayış ile işe bağlı gerginlik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Mersin.
- Özyürek, M. (1996). Bedensel yetersizliği ve süregen hastalığı olan çocuklar. Yahya Özsoy, Mehmet Özyürek, Süleyman Eripek (Edt). *Özel eğitime muhtaç çocuklar 'özel eğitime giriş', 103-123*. Karatepe Yayınları, Ankara.
- Özyürek, M. (2010). Bedensel yetersizliği olan çocukların eğitimi. Gönül Akçamete (Edt). *Genel eğitim okullarında özel gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim*, 367-395. Kök Yayıncılık.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual*. McGraw-Hill Education (UK).
- Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Parmaksız, İ. & Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raikkönen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D., Owens, J.F. ve Gump, B.B. (1999) "Effects of optimism, pesimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 104-113.
- Ruthig, J.C. ve Allery, A. (2008). Native American elders' health congruence: the role of gender and corresponding functional well-being hospital admissions and Social engagement. *Journal of Health Psychology*, 13(8), 1071-1081.
- Sağiroğlu, N. (2006). *Özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin çocuklarının devam ettiği özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinden beklentileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Saraçoğlu Varol, G. ve Şentürk, M. (2013). Eğitilebilir zihinsel, bedensel engelli çocuğu olan annelerle sağlıklı çocuğa sahip annelerin aileden algıladıkları sosyal destek ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Temel ve Klinik Tıp Dergisi*, 1(1), 40-49.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıcaoğlu, H. (2015). *Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayışına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Savur, N. (2013). *Otantik liderlik ve çalışanların psikolojik sermayeleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik* (S. Kunt Akbaş çev.). HYB Yayıncılık.
- Set, Z. (2016). *Lezbiyen, gey ve biseksüel örnekleminde bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkide içselleştirilmiş homofobi ve öz anlayışın aracı rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shapira, L.B. ve Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. doi: 10.1080/17439760.2010.516763.

- Sivri, F.Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Konya.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. ve Peters, M. (2014) Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Cournal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. doi: 10.1002/jclp.22076.
- Smith, J. (2015). Parent's experiences of living with a child with a long term condition: a rapid structured review of the literatüre. *Health Expect*, 18(4), 452-474. doi: 10.1111/hex.12040.
- Sümer, A.S., 2008. *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Konya.
- Şafak, P. (2010). Görme yetersizliği olan çocukların eğitimi. Gönül Akçamete (Edt). *Özel eğitim*, 397- 441. Kök Yayıncılık.
- Şahin, D. (2018). *Ortaöğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz-anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şanlı, E. & Balcı Çelik, S. (2015). Grup rehberliğinin engelli çocuk sahibi annelerin iyimserlik düzeyini artırmaya etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 841-849.
- Şendil, G. ve Balkan, K. İ. (2005). *Anne baba olmak dizisi, çocuğun eğitimi ailede başlar*. Morpa Kültür Yayınları.
- Şimşek, D. (2015). *Otistik çocuğu olan annelerin algıladıkları sosyal desteğe göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Taylor, Z. E., Widaman, K. F., Robins, R. W., Jochem, R., Early, D. R. ve Conger, R. D. (2012). Dispositional optimism: A psychological resource for Mexican-origin mothers experiencing economic stress. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 133–139. doi: 10.1037/a0026755.
- TDK (Türk Dil Kurumu). http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&view=bts&kategori=veritbn&kelimesec=17022. 09.2018.

- Tjaden, J.D. ve Hunkler, C. (2017). The optimism trap: Migrant' educational choices in stratified education systems. *Social Science Research*, 67, 213-228.
- Tohum Otizm Vakfı (2008). *Otizm tarama projesi sonuç raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Tohum Otizm Vakfı.
- Tongar, H.K. (2020). *Pandemi sürecindeki annelerin iyimserlik-kötümserlik düzeyleri ile çocuklarının kaygı seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Türkiye covid-19 örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tösten, R. ve Özgan, H. (2017). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerine ilişkin algılarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 867- 889.
- Trompetter, H.R., Kleine, E. ve Bohlmeijer, E.T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? an exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cogn Ther Res*, 41, 459-468. doi:10.1007/s10608-016-9774-0.
- Tuğlu, C. ve Şahin, Ö. (2010). Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu: Nörobiyoloji, tanı sorunları ve klinik özellikler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2 (1), 75-116.
- Tuncer, T. (2003). Görme yetersizliği olan çocuklar. Ayşegül Ataman (Edt). *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş*, 291-299. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Turgut, D. (2014). *7-17 yaş arasındaki normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik iyi olma hali ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türkgüzeli, O. (2019). *Anne babası boşanmış ve boşanmamış çocukların temel psikolojik ihtiyaçlarının ve iyimserliklerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türköz Sarp, F. (2013). *İşitme engelli bireylerde görsel algı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türküm, S. (1999). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Uğurlu, O. (2013). Pozitif ve negatif duyguların iyimserlik, karamsarlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide ara bulucu etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(2), 497-504.
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık, öz-anlayış açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Uzun, A. (2006). *Üstün veya özel yetenekli öğrencilerin sosyal bilgiler dersine ilişkin tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Üstüner Top, F. (2009). Otistik çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları sorunlar ile ruhsal durumlarının değerlendirilmesi: Niteliksel araştırma. *Çocuk Dergisi*, 9(1), 34-42.
- Vural, M. (2010). *Psikolojik destek programının, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk, iyimserlik ve pozitif – negatif duygu düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Wallender, J. L., Varni, J.W., Babani, L., Dehan, C.B. ve Banis, K. T. (1989). Social environment and the adaptation of mothers of physically handicapped children. *Journal of Pediatric Psychology*, (14), 371-378.
- Wei, M., Liao, K.Y.H., Ku, T.Y. ve Shaffer, P. A. (2010). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*.
- Welp, L. R., ve Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65.
- Werner, K.H. vd. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety Stress Coping*, 25(5), 543-558.
- Wrosch, C., Jobin, J. ve Scheier, M.F. (2016). Do the emotional benefits of optimism vary across older adulthood? A life span perspective. *Journal of personality*, 85(3), 388-397.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yaralı, D. (2015). Özel gereksinimli bireylere yönelik bir tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 1-11.
- Yavuz F. (2016). *Zihinsel engelli çocuğu olan ailelerin karşılaştıkları sosyal dışlanma sorunsalı üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yıldırım Sarı, H. (2007). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelerde aile yüklenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 1-7.
- Yıldırım, M. (2020). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa
- Yıldız, H.N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etme, mizah tarzları, iyimserlik ve bağlanma stilleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yiğit, R. (2012). Polis Adaylarının Öz Anlayış ve Kişilerarası İlişkilerde Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 11(41).
- Yiğit, Z. (2015). *13-18 yaş arasındaki ergenlerde, problemlerli internet kullanımı, öz-anlayış ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zur, H.B. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 23-36. doi: 10.1080/00223980.2010.548414.

EKLER

EK.1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli anne-babalar

Bu çalışma ile elinizdeki sorularla bilimsel bir çalışma yapılması planlanmaktadır. Bu doğrultuda aşağıda sizlere sorular sorulmuştur. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve sizin için en uygun cevabı veriniz. Araştırmadan geçerli güvenilir sonuçlar elde edebilmemiz sizin vereceğiniz cevaplara bağlıdır. Katkılarınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı

- 1- Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
- 2- Aile birliktelik: Birlikte Ayrılmış Diğer(Yazınız)
- 3- Yaşınız: 25 Yaş Altı 26-35 36-45 46 yaş üstü
- 4- Eğitim Durumunuz: İlkokul Ortaokul Lise Üniversite Lisansüstü
- 5- Çocuk Sayısı: Tek 1-2 3-4 5 ve üstü
- 6-Çocuğunuzun engel türü: Lütfen yazınız.....
- 7- Zihinsel Engelli ise Hafif Orta İleri
- 8- Çocuğun Cinsiyeti: Kız Erkek
- 9- Çocuğun yaşı: 5 ve altı 6-12 13-18 19 üstü
- 10- Ekonomik Durumunuz: Düşük Orta Yüksek
- 11- Ailede başka engelli çocuk var mı? Var Yok
- 12- Var ise engel türü nedir? Lütfen yazınız.....
- 13- Çocuğunuzla ilgili bir sorun yaşadığımızda çevrenizden sosyal destek alıyor musunuz? Hayır () Evet () ise kimden lütfen yazınız
.....

EK.2 Öz-anlayış Ölçeği

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha					

soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörölüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütmeye eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğunda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetmeye eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

EK.3 İyimsizlik Ölçeği

Değerli Katılımcı

Aşağıda bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra size en uygun seçeneği (X) işaretleyiniz. Bu bir sınav değildir. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

	Bana göre hiç değil	Bana göre değil	Bazen benim gibi	Tam benim gibi
<i>Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum.</i>	()	()	()	()
Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa kapılmam.	()	()	()	()
<i>Nedense bütün aksilikler beni bulur.</i>	()	()	()	()
Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.	()	()	()	()
Hangi yaşıta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışırım.	()	()	()	()
<i>Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım.</i>	()	()	()	()
Bazı konularda başarısız olduğunda, başarılı olacağım alanlarda olacağımı düşünüyorum.	()	()	()	()
<i>Bir kez başarısız olduğunda hep başarısız olacağımı düşünürüm.</i>	()	()	()	()
<i>Başıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.</i>	()	()	()	()
Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.	()	()	()	()
<i>Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.</i>	()	()	()	()
Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.	()	()	()	()
Olumsuz yaşıantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin vermem.	()	()	()	()
Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.	()	()	()	()
Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna	()	()	()	()

inanırım.				
Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	()	()	()	()
Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek	()	()	()	()
Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	()	()	()	()
Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	()	()	()	()
Her inişin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	()	()	()	()
Ufak şeylerden bile haz duyarım.	()	()	()	()
Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	()	()	()	()
Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	()	()	()	()
Her şeye karşın yaşama evet diyebiliyorum.	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Ecenur KOYUNCU
Doğum Yeri ve Tarihi : Kırıkkale 17.09.1993
Medeni Durumu : Bekar
e-posta : ecenurkyuncu@gmail.com

Eğitim Bilgileri

İlkokul : Süloğlu İlkokulu / Edirne/ 2004
Ortaokul : Hamdi Helvacıoğlu İlköğretim Okulu / Kırklareli / 2007
Lise : Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi / Konya / 2011
Lisans : Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık / Konya / 2016

İş Deneyimi

1. Özel Çağlar Çetin Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi 2017-2018 (Psikolojik Danışman)
2. Çumra Atatürk Anadolu Lisesi 2018-Halen (Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen)

Yayımları

- Avşaroğlu, S., Çalışkan, H. Koyuncu, E. (2016). İlkokullarda rehberlik programlarının kaynaştırma ve aile eğitimi açısından değerlendirilmesi. *1. International Academic Research Congress*. Antalya, Türkiye. November, 3-5, 3684-3689.
- Avşaroğlu, S., Koyuncu, E. (2017). Aile içi iletişimde kendini açmanın yeri ve önemi. *International Congress of Eurasian Social Sciences (ICOESS)*. Antalya, Türkiye. April, 6-8.
- Avşaroğlu, S., Koyuncu, E. (2017). Kişilik gelişiminde kuramlarının karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *International Congress of Eurasian Social Sciences (ICOESS)*. Antalya, Türkiye. April, 6-8.
- Çetin, Ç., Koyuncu, E. (2017). Özel gereksinimlilik açısından otizmin yeri ve önemi. *2. International Academic Research Congress*. Antalya, Türkiye. October, 18-2, 200-207.
- Sargın, N., Koyuncu, E. (2018). Ortaöğretim kademelerine göre okullarda karşılaşılan ruhsal sorunlar. *3. International Academic Research Congress*. Antalya, Türkiye. 28 April- 1 May, 309-317.
- Sargın, N., Koyuncu, E. (2018). Özel gereksinimli bireylerin ergenlik sürecinde ebeveynlerinin karşılaştıkları cinsel gelişime ilişkin güçlükler. *4. International Academic Research Congress*. Antalya, Türkiye. 30 October-3 November, 1384-1381.

- Sargın, N., Koyuncu, E. (2018). Türkiye’de akran arabuluculuğu ile ilgili yapılan lisans üstü tezlerde geliştirilen programlarının incelenmesi. 4. *International Academic Research Congress*. Antalya, Türkiye. 30 October-3 November, 2326- 2332.
- Sargın, N., Koyuncu, E. (2019). Özel gereksinimli bireye sahip anne babaların umutsuzluk düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. 5. *International Academic Research Congress*. Antalya, Türkiye. April, 17-21, 575-582.
- Sargın, N., Koyuncu, E. (2019). Ergenlerin siber zorbalık kavramına ve maruz kalma durumlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. 5. *International Academic Research Congress*. Antalya, Türkiye. April, 17-21, 567-57.