



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK,
BİLİŞSEL ESNEKLİK, SUÇLULUK VE UTANÇ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Enes GÜNEY
ORCID: 0000-0003-3075-2310

Danışman
Prof. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN
ORCID: 0000-0002-5660-5581

Konya – 2025

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca ve tez çalışmamın her aşamasında bilgi, tecrübe ve destekleriyle daima katkı sağlayan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN' a teşekkür ederim.

Tez izleme komitelerimde bulunarak tezime katkı sunan ve rehberlik eden değerli Prof. Dr. Şahin KESİCİ' ye ve Doç. Dr. Kasım KARATAŞ' a, teşekkür ederim.

Doktora eğitimimin her anında bana destek olan başta kıymetli eşim Banu GÜNEY olmak üzere, anneme, babama, tüm aileme bugünlere gelmemde gösterdikleri özveri için teşekkür ederim. Son olarak tez yazma sürecimde sabır gösteren ve çoğu zaman babalarını anlayışla karşılayan hayatıma anlam ve değer katan biricik oğlum Yavuz Selim ve güzel kızım Azra Nur'a teşekkür ederim.

Enes GÜNEY
Ocak 2025

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2.1. Alt Amaçlar.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	6
2. ALANYAZIN.....	7
2.1. Özel Gereksinimlilik	7
2.1.1. Özel Gereksinimliliğin Sınıflandırılması.....	7
2.1.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Yaşadıkları Sorunlar.....	9
2.2. Psikolojik Esneklik	12
2.2.1. Psikolojik Esnekliğin Bileşenleri	12
2.3. Psikolojik Katılık	15
2.3.1. Psikolojik Katılığın Bileşenleri.....	15
2.4. Psikolojik Esneklik/Katılık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve	19
2.4.1. Psikolojik Esneklik İle İlgili Araştırmalar	20
2.5. Bilişsel Esneklik.....	23
2.5.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar	24
2.6. Suçluluk ve Utanç	27
2.6.1. Suçluluk ve Utanç İle İlgili Araştırmalar.....	28
3. YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Modeli	30
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	31
3.2.1. Nicel Boyut İçin Çalışma Grubu.....	31
3.2.2. Nitel Boyutu İçin Çalışma Grubu.....	32
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	33
3.3.1 Nicel Veri Toplama Araçları	33

3.3.2. Nitel Veri Toplama Aracı	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	37
3.5. Verilerin Çözümlemesi (Verilerin Analizi)	37
3.5.1. Nicel verilerin analizi	37
3.5.2. Nitel verilerin analizi.....	38
4. BULGULAR	40
4.1. Araştırmanın Nicel Boyutu İle İlgili Bulgular	40
4.2. Araştırmanın Nitel Boyutu İle İlgili Bulgular	67
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	77
5.1. Tartışma	77
5.1.1. Nicel bulguların tartışılması.....	77
5.1.2. Nitel bulguların tartışılması	99
5.2. Sonuç.....	106
5.2.1. Nicel verilere ilişkin sonuçlar	106
5.2.2. Nitel verilere ilişkin sonuçlar.....	110
5.2.3. Nicel ve Nitel Sonuçların Sentezi	112
5.3. Öneriler.....	113
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	113
5.3.2. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler.....	114
KAYNAKLAR.....	116
EKLER	138

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Psikolojik Esneklik, Bilişsel Esneklik, Suçluluk ve Utanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **115** sayfalık kısmına ilişkin, 12/01/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%19** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

13/01/2025

Enes GÜNEY

Prof. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN

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 kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

13/01/2025

Enes GÜNEY

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

Simgeleri, tez hazırlama kılavuzunda verilen açıklamaları dikkate alarak yazınız.

R^2 : Belirleme Katsayısı

d: Cohen's d

\bar{x} : Ortalama

β : Standart regresyon katsayısı

n: Örneklem Sayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık

r: Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde.

Kısaltmalar

Kısaltmaları, tez hazırlama kılavuzunda verilen açıklamaları dikkate alarak yazınız.

ACT: Acceptance and Commitment Therapy

BE: Bilişsel Esneklik

BT: Bilişsel Terapi

KEF: Kabul ve Eylem Formu

KKT: Kabul ve Kararlılık Terapisi

MEB: Millî Eğitim Bakanlığı

PE: Psikolojik Esneklik

vb.: ve benzerleri

vd.: ve diğerleri

ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİN PSİKOLOJİK ESNEKLİK, BİLİŞSEL ESNEKLİK, SUÇLULUK VE UTANÇ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Enes GÜNEY

Bu araştırmanın amacı özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeylerinin incelenmesidir. Bunun sonucunda özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin yaşadıkları problemleri anlamlandırma ve ihtiyaç duydukları hizmetleri ortaya koyma amaçındadır. Bu amaçla araştırma, hem nitel hem de nicel verilerin kullanıldığı karma yöntem desenlerinden biri olan açıklayıcı sıralı desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma, Karaman ilinde bağımsız özel eğitim ana okulları, özel eğitim uygulama okulu, kaynaştırma sınıflarında ve özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde öğrenim gören özel gereksinimli çocukların ebeveynleri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın nicel boyutu 602 yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Nitel boyutta 20 veli ile yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Bulgulardan elde edilen sonuçlara bakıldığında, bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı, suçluluk ve utancın psikolojik esnekliği anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı, bilişsel esneklik ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunda erkeklerin ayrışma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu, kadınların suçluluk ve utanç düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda erkeklerin kontrol düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Yaş değişkenine göre genç yaşta bireylerin ileri yaşlardaki bireylere göre daha fazla suçluluk ve utanç duygusu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi değişkenine göre psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunda; lise mezunlarının ayrışma düzeylerinin ilkokul mezunlarından daha yüksek olduğu, ön lisans mezunlarının ayrışma düzeylerinin ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu; lise mezunlarının genel bilişsel esneklik düzeylerinin ilkokul mezunlarından, lisans mezunlarının genel bilişsel esneklik düzeylerinin ilkokul ve ortaokul mezunlarından yüksek olduğu; lise ve ön lisans mezunlarının suçluluk düzeylerinin ilkokul mezunlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocuğu otizm tanısı alan ebeveynlerin suçluluk düzeyi çocukları dil- konuşma güçlüğü ve özel öğrenme güçlüğü tanısı alan ebeveynlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın nitel bulgularına göre özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmayı ebeveynler sürekli mücadele, yorucu, lütuf, imtihan, üzüntü ve ayrıcalık olarak ifade etmişlerdir. Ebeveynler sosyal hayatta özel gereksinimli çocuklarıyla ilgili “rencide eden bakışlar/ sorular”, “kısıtlanma”, “sosyal dışlanma” ve “kıyaslamalar yapılması” durumlarına maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir. Ebeveynlerin büyük çoğunluğunun çocuklarının eğitim süreçlerinde profesyonel bir yaklaşım bekledikleri, çocuklarına yönelik aktivite alanlarına (sanatsal, sosyal, kültürel) ihtiyaç duyduklarını ve özellikle çocuklarına yönelik mesleki yönlendirme ve istihdam talepleri olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları teorik görüşler ve önceki araştırma bulgularına dayanılarak tartışılmış, gelecekte yapılabilecek teorik ve uygulamalı araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk, utanç, kabul ve kararlılık terapisi

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Doctoral Thesis

RESEARCH OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY, COGNITIVE FLEXIBILITY, GUILT AND SHAME LEVELS OF FAMILIES WHO HAVE CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS.

Enes GÜNEY

The aim of this study is to examine the psychological flexibility, cognitive flexibility, guilt and shame levels of families with children with special needs. As a result, it aims to make sense of the problems experienced by families with individuals with special needs and to reveal the services they need. For this purpose, the study was conducted using an explanatory sequential design, which is one of the mixed method designs in which both qualitative and quantitative data are used. The study was conducted with the parents of children with special needs studying in independent special education kindergartens, special education practice schools, mainstreaming classes and special education and rehabilitation centers in Karaman province. The quantitative dimension of the study was conducted with 602 adults. In the qualitative dimension, face-to-face interviews were conducted with 20 parents. When the results obtained from the findings were examined, it was concluded that cognitive flexibility predicted psychological flexibility significantly positively, guilt and shame predicted psychological flexibility significantly positively, and there was a significant positive relationship between cognitive flexibility and psychological flexibility. In addition, in the dissociation sub-dimension of psychological flexibility, men's dissociation levels were higher than women's, women's guilt and shame levels were higher than men's, and in the control sub-dimension of cognitive flexibility, men's control levels were higher than women's. According to the age variable, it was concluded that younger individuals experienced more guilt and shame than older individuals. In the dissociation sub-dimension of psychological flexibility according to the education level variable, it was concluded that dissociation levels of high school graduates were higher than primary school graduates, dissociation levels of associate degree graduates were higher than secondary school graduates, general cognitive flexibility levels of high school graduates were higher than primary school graduates, general cognitive flexibility levels of undergraduate graduates were higher than primary school and secondary school graduates, and guilt levels of high school and associate degree graduates were higher than primary school graduates. It was concluded that the guilt level of parents whose children were diagnosed with autism was higher than parents whose children were diagnosed with speech and language difficulties and special learning disabilities. According to the qualitative findings of the study, parents expressed having a child with special needs as a constant struggle, exhausting, blessing, test, sorrow, sadness and privilege. Parents stated that they were exposed to "offending looks/questions", "restriction", "social exclusion" and "comparisons" about their children with special needs in social life. It was concluded that the majority of parents expect a professional approach in their children's education processes, they need activity areas (artistic, social, cultural) for their children, and they have vocational guidance and employment demands especially for their children. The findings of the study were discussed based on theoretical views and previous research findings, and suggestions for future theoretical and practical research were presented.

Keywords: psychological flexibility, cognitive flexibility, guilt, shame, acceptance and commitment therapy

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve alt amaçlar, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde özel gereksinimli (farklı gelişimsel özelliklere sahip) çocukların bakımı, eğitimi ve gelişimine ilişkin ihtiyaçlar ve sorunlar giderek değişmekte ve artmaktadır. Bu durum aileleri birçok boyutta etkilemektedir. Dolayısıyla bu ailelere yönelik sosyal politika tedbirlerinin, önceliklerin ve dolayısıyla yeni uygulamaların hayata geçirilmesi ihtiyacı da artmaktadır. Farklı gelişimsel özelliklere sahip bir çocuğunun olduğunu öğrenen aile, kabul sürecinde bir dizi aşamalardan geçmektedir. Bu aşamalar; şok-inkâr-acı-depresyon, çelişki kızgınlık-suçluluk duygusu-utanç, pazarlık etme-kabul ve uyumdur (Şen, 2004; Özen, 2013).

Özel gereksinimli bireyler ve özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerle yapılan araştırmalar incelendiğinde; Sucuoğlu (1995) özel gereksinimli çocuğu olan anne ve babaların ihtiyaçlarının belirlenmesine, Akçamete ve Kargın (1996) çocuğu işitme engelli olan annelerin ihtiyaçlarına, Mert (1997), farklı gelişim gösteren çocukların anne ve babaların gereksinimlerine, Kavak (2007) özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin çevresindeki insanlardan aldığı desteği algılama düzeylerine, Çürük (2008) zihinsel engelli çocukların annelerinin kaygı ve sosyal destek düzeylerine, Beral (2010) otistik bozukluk tanısı almış çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterlik algılarına, Ayyıldız ve diğerleri (2012) zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan annelerin stresle baş etme düzeylerine, Şeker (2013) özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere sunulan aile eğitimi etkinliklerine, Turgut (2014) özel gereksinimli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik iyi olma hali ve başa çıkma yöntemlerine, Konuk ve diğerleri (2016) özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin cinsel eğitimine, Girgin-Büyükbayraktar ve diğerleri (2017) özel gereksinimli bireylerin cinsel sorunlarına, Aktaş ve Çifci-Tekinarslan (2017) yetersizliğe sahip çocuğu olan annelerin çocukları ile geçirdikleri boş zamanları değerlendirmeye yönelik görüşlerine, Çifci-Tekinarslan ve diğerleri (2018) özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin belirlenmesine, Kozan ve diğerleri (2018) görme engelli bireylerin yaşadıkları problemlere, Köse (2021) özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde yaşanan güçlükler ve eşlerin evlilik doyumlarına, Ardıç ve diğerleri (2021) çocuklarının yetersizliği karşısında ailelerin tepkilerine, Ak ve Kesici (2021) özel gereksinimli

bireylerin yaşam deneyimlerine; Boztaş (2023) özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeylerine, Bilgiç ve Baloğlu (2023) özel gereksinimli bireylerin eğitimine, Karaer (2024) özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik sağlamlık düzeylerine, Eliüşük Bülbül ve Bilgin (2024) özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinde sabır, yaşam anlamı ve manevi iyi oluşa yönelik araştırmalar olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin, çocuklarının özel gereksinimli olduğunu öğrendikleri andan itibaren karşılaştıkları zorlukların belirlenmesi ve ebeveynlere bilgi ve sosyal destek sağlanması önemli görülmektedir. Ayrıca çocukları özel gereksinimli olmayan ailelerin de gelecekte böyle bir durumla karşılaştıklarında neler yapabilecekleri hem çocuğun eğitimi hem de psikolojik durumu konusunda uzman ve yetkililerin neler yapabileceği konusunda bilgiler sunarak alana katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Bu amaçlara paralel olarak özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeylerinin incelenerek önleyici, koruyucu ve müdahale edici çalışmaların oluşturulmasında alanyazına kaynak sunmak hedeflenmektedir.

Alanyazında özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşamlarını etkileyen ve yönlendiren kültürel, psikolojik ve sosyal boyutları içeren pek çok faktörün yer aldığı görülmektedir. Bu çalışmada, özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin yaşadıkları problemlerin derinlemesine kavranmasının sağlanmasına çalışılarak, bireylerin uyum, psikolojik esneklik, bilişsel esneklik alanlarının güçlendirilmesi, utanç ve suçluluk düzeylerinin azaltılması sürecinde ne tür gereksinimleri olduğu araştırılacaktır. Sözü edilen alanlardaki gelişimin desteklenmesi ve olumsuz duygu, davranış ve bilişsel süreçlerin rehabilite sürecinde bu ailelere yönelik uygulanan destek, müşavirlik ve eğitim süreçlerinin yönetiminde ne tür müdahalelerin uygulanabileceği bu araştırmanın temel sorunudur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeylerinin incelenmesidir. Bunun sonucunda özel gereksinimli bireylere sahip ailelerin yaşadıkları problemleri anlamlandırma ve ihtiyaç duydukları hizmetleri ortaya koyma amacındadır.

Araştırma nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemle tasarlanmıştır. Bu nedenle araştırma iki boyutta gerçekleştirilmiştir. Nicel boyutta, psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeylerini ortaya koymak amacıyla ölçek uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın nitel boyutunda; ailelerin yaşadıkları zorlukları,

uyguladıkları onarım girişimlerini ve ihtiyaç duydukları hizmet modellerini anlamak ve açıklamak amacıyla görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

1.2.1. Alt Amaçlar

Bu çalışmanın amacına uygun olarak cevap aranacak alt problemler şunlardır.

H1: Bilişsel esneklik psikolojik esnekliği pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.

H2: Suçluluk ve utanç, psikolojik esnekliği negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır

H3: Bilişsel esneklik ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

H4: Suçluluk ve utanç ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.

H5: Cinsiyet değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H6: Cinsiyet değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H7: Cinsiyet değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H8: Yaş değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H9: Yaş değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H10: Yaş değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H11: Eğitim düzeyi değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H12: Eğitim düzeyi değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H13: Eğitim düzeyi değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H14: Gelir düzeyi değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H15: Gelir düzeyi değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H16: Gelir düzeyi değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H17: Çocuklarının engel türlerine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H18: Çocuklarının engel türlerine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

H19: Çocuklarının engel türlerine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Aileler sağlıklı bir çocuğun doğmasını beklerken, özel gereksinimli bir çocuk doğduğunda büyük hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Özel gereksinimli çocuğun doğumuyla birlikte anne ve baba karmaşık duygular yaşamakta, ne yapacaklarını, kimden yardım isteyeceklerini, kime başvuracaklarını ve en önemlisi böyle bir çocukla nasıl yaşayacaklarını bilememektedirler. Çocuğun özel gereksinimli olması ailenin şok, utanç, hayal kırıklığı, stres, üzüntü, suçluluk gibi olumsuz duygular yaşamasına neden olmaktadır. Özel gereksinimli bir çocuğun aileye dâhil edilmesi ailenin yaşam tarzında değişikliklere neden olmakta, travmatik etkiler yaratabilmekte ve mevcut aile yapısını olumsuz yönde değiştirebilmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak ebeveynlerin kendilerini suçlu ve üzgün hissetmeleri, engelliliğin getirdiği zorluklarla baş etmede yetersizlik duygusu yaşamaları, uzman desteğine aşırı bağımlı olmaları ve çocuğu aşırı koruma ya da engelliliği inkâr etme eğilimleri, yalnızca bireysel psikolojik sağlıklarını değil, aynı zamanda aile içi ilişkileri ve genel aile işleyişini de

olumsuz etkileyebilmektedir. Bu tür deneyimler, ebeveynlerin karar alma süreçlerini zayıflatarak, çocuğun bağımsızlık geliştirme fırsatlarını sınırlandırabilir ve dolayısıyla hem çocuğun hem de ebeveynin gelişimini kısıtlayabilir (Jones ve Passey, 2004; Kiani ve Nami, 2017; Küçükler, 1993; Şanlı, 2012).

Konuyla ilgili araştırmalar, çocuğu özel gereksinimli ebeveynlerin, normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerine göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduklarını ve daha fazla strese sahip olduklarını göstermektedir (Cangür vd., 2013; Metin, 2012). Özel gereksinimli bir çocuğa sahip ailelerin, bu durumu kabullenme süreçlerinde çeşitli güçlüklerle karşılaştıkları gözlemlenmektedir. Bu süreçte, aile üyeleri arasında karşılıklı desteğin eksikliği, aile içi dinamiklerde olumsuzluklara yol açarak çeşitli psiko-sosyal sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Özşenol vd., 2003). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin, normal gelişim gösteren çocuğa sahip ailelere kıyasla daha fazla anksiyete, depresyon ve stres gibi psikolojik ve fiziksel problemler yaşadıkları, benlik saygılarının daha düşük olduğu, evlilik ilişkilerinin bozulmaya daha yatkın olduğu ve genel psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu ailelerde yaşanan duygusal yük, genel iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere yol açarak, aile üyelerinin dayanıklılıklarını zorlamaktadır (Kiani ve Nami, 2017; Özşenol vd., 2003; Shapiro ve Tittle, 1986; Smith ve Grzywacz, 2014). Ebeveynlere sunulan psiko-sosyal destek onların bu zorluğun üstesinden gelmelerinde yardımcı olabilecektir. Ailelerin yaşadıkları suçluluk ve inkâr duygularının kontrol altına alınarak azaltılması ve bu süreçte bilişsel ve psikolojik olarak esneklik kazanmalarının işlevsel ve önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan psikolojik esneklik ölçeği, bilişsel esneklik ölçeği, suçluluk- utanç ölçeği ve yarı yapılandırılmış görüşme sorularına içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru yanıt verdikleri varsayılmaktadır. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın yapısında araştırmacı tarafından öngörülen başlıca sınırlılıklar aşağıdaki gibi sıralanabilir:

1. Araştırmadan elde edilen veriler, araştırmaya katılan özel gereksinimli çocuğa sahip yetişkinlerin yanıtlarıyla sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen veriler, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ile Suçluluk- Utanç ölçeklerinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3. Ayrıca elde edilen veriler nitel veri toplama sürecinde kullanılan görüşme ve gözlemlerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Esneklik: Kişinin geçmişe ve geleceğe takılıp kalmadan, şimdiki an ile temasa geçmesi ve kendi belirlediği değerler doğrultusunda davranışlar sergilemesidir (Luoma vd., 2007).

Bilişsel Esneklik: Bireyin belirli durumlara uyum sağlama yeteneği, bir düşünceden diğerine geçebilme yeteneği veya çok yönlü stratejilerle farklı problemlerle baş edebilme kapasitesi. (Stevens, 2009).

Suçluluk: Suçluluk, kişinin ahlaki değerlerine zarar verecek davranışlarda bulunması ve yaşadığı olumsuz duyguları ve zararı kendisine değil, kusurlu olarak algıladığı davranışına atfetmesiyle ortaya çıkan bir duygudur (Malakcıoğlu, 2018).

Utanç: Utanç duygusu, kişinin içsel ahlak kurallarını ihlal ettiğinde algıladığı ve kendini olumsuz değerlendirmesi sonucu yaşadığı çaresizlik ve değersizlik duygusudur (Malakcıoğlu, 2018).

BÖLÜM 2

2. ALANYAZIN

Araştırmanın bu bölümünde özel gereksinimlilik, psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Özel Gereksinimlilik

Ataman'a (2005) göre, daha önceki yıllarda "engelli" veya "özürlü" gibi terimler kullanılırken, bu kavramların yıkıcı etkilerini azaltmak ve daha kabul edilebilir bir yaklaşım benimsemek amacıyla, 2000'li yıllarda herhangi bir engeli, yetersizliği olan bireyler için "özel gereksinimli birey" terimi kullanılmaya başlanmıştır. Bu değişiklik, bireylerin farklılıklarına saygı duyan daha kapsayıcı ve duyarlı bir dil kullanmayı amaçlamaktadır. Özel gereksinimlilik, terim olarak bireylerin engellerinden, yetersizliklerinden ziyade ihtiyaçlarını ve potansiyellerini vurgulamayı amaçlayan bir anlayışa dayanmaktadır.

Özel gereksinimli bireyler, bireysel özellikler ve eğitsel yeterlilikler açısından akranlarından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar, bireylerin önceden belirlenmiş normların altında ya da üstünde yer alabilmesi şeklinde değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, "özel gereksinimli birey" kavramı oldukça geniş bir yelpazeyi kapsar. Bu kategoriye, öğrenme ve/veya davranış problemleri yaşayan problemlili bireylerin yanı sıra fiziksel veya duygusal yetersizliklere sahip bireyler dâhildir. Bununla birlikte, özel gereksinimli birey kavramı yalnızca yetersizlik durumlarını değil, aynı zamanda zihinsel açıdan ileri düzeyde olan (örneğin, üstün zekâlı veya özel yetenekli) bireyleri de içermektedir (Eripek, 2005). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği'ne (2018) göre, özel gereksinimli birey, "eğitim performansı, gelişim düzeyi ve bireysel özellikleri açısından akranlarından belirgin seviyede farklılık gösteren birey" olarak tanımlanmaktadır. Özel gereksinimli bireyler hem eğitim hem de gelişimsel süreçlerde özel destek ve uyarlamalara ihtiyaç duymaktadırlar. Özel gereksinimli bireylerin farklılıkları nedeniyle bireyselleştirilmiş eğitim programları, terapiler veya özel destek hizmetleri ile çevrelerine uyum sağlamaları ve potansiyellerini geliştirmeleri için özel yaklaşımlara ihtiyaçları vardır.

2.1.1. Özel Gereksinimliliğin Sınıflandırılması

Ataman'a (2005) göre, bir çerçeve kavram olarak "özel gereksinimli birey" terimi, çeşitli tanı gruplarını içeren genel bir kavramdır. Bu bağlamda, işitme, görme, zihinsel ve fiziksel yetersizlikler, öğrenme güçlükleri, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB),

otizm spektrum bozukluğu ve üstün yetenekli bireyler gibi farklı gruplar özel gereksinimli bireyler olarak kabul edilir. Bu kapsayıcı yaklaşım, bireylerin farklı ihtiyaçlarını ve potansiyellerini daha iyi anlamak ve desteklemek için bir temel sağlar. “Özel gereksinimli birey” kavramı, bireylerin farklılıklarını bir engel olarak değil, özel destek ve eğitime ihtiyaç olarak gören bütüncül bir bakış açısını yansıtmaktadır.

Özsoy, Özyürek ve Eripek’e (1998) göre, özel gereksinimli bireyler genellikle zihni engelliler, öğrenme güçlüğü yaşayan bireyler, duygu ve davranış bozukluğu olan bireyler, bedensel yetersizliği bulunan bireyler, konuşma ve dil sorunu yaşayan bireyler, işitme engeli olan bireyler ve üstün zekâlı veya üstün yetenekli bireyler olarak sınıflandırılmaktadır. Başka bir sınıflandırmada Eripek ve Vuran’a (2008) göre, özel gereksinimli çocuklar, yetersizlik türlerine göre çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırmalarda kullanılan birinci yöntem, yetersizlik türünün adına göre yapılan gruplandırma’dır. Türkiye’de de yaygın olarak kullanılan bu sınıflandırma, özel gereksinimli bireyleri aşağıdaki şekilde gruplandırmaktadır:

- Zihinsel yetersizliği olan birey,
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan birey,
- Dil ve konuşma güçlüğü olan birey,
- Görme yetersizliği olan birey,
- İşitme yetersizliği olan birey,
- Bedensel yetersizliği olan birey,
- Otizmlili birey,
- Özel öğrenme güçlüğü olan birey,
- Serebral palsili birey,
- Süreğen hastalığı olan birey,
- Üstün yetenekli birey.

2.1.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Yaşadıkları Sorunlar

Elizabeth Kübler-Ross'un yas süreci teorisini temel alarak Ken Moses (1987), özel gereksinimli çocuklara sahip aileler için "Geçiş Terapisi" adını verdiği kendi teorisini geliştirmiştir. Moses, özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın, ebeveynlerin yakınının kaybında yaşadığı süreçlere benzer bir yas süreciyle ilerlediğini savunur. Ebeveynlerin çocuklarının özel gereksinimli olduğunu öğrendiğinde yaşadığı çeşitli duygusal aşamaları şöyle tanımlanabilir:

İnkâr: Ebeveynler, çocuklarının farklılığını reddetme eğilimindedir. Çocuğa tanı konulsa bile, durumu kabul etmekte zorlanır ve genellikle durumu inkâr ederler. Bu süreçte, tedavi ekibiyle iş birliğini reddetme ve farklı uzmanlara başvurma gibi davranışlar görülebilir (Perryman, 2005).

Karmaşa: Bu aşamada, ebeveynler aşırı koruyucu bir role bürünebilir ve yaşadıkları karmaşayı diğer aile üyelerine veya kurumlara yansıtabilirler. Yalnızlık hissi ve kimsenin kendilerini anlamadığına dair bir algı gelişebilir. Ancak bu karmaşa, gelecekteki zorluklara hazırlanmalarına yardımcı olabilecek bir öğrenme sürecidir (Moses, 1987).

Öfke: İnkârın sürdürülememesi ile birlikte öfke, hiddet, haset ve küskünlük gibi duygular ortaya çıkar (Kübler-Ross, 2009). Anne babalar, bazen kendi çocuklarına bile öfke duyabilir. Bu durum fark edildiğinde, duyulan utanç nedeniyle inkâra geri dönüş yaşanabilir ve yas süreci uzayabilir (Moses, 1987).

Suçluluk ve Pazarlık: Ebeveynler bu aşamada kendilerini veya eşlerini suçlayabilir ve bu durumu değiştirmek adına tanrı veya evrenle "anlaşmalar" yapma eğilimine girebilirler. Bu süreç, sorumluluğun paylaşımı ve kabule giden yolda bir aşamadır (Perryman, 2005).

Depresyon: Bu aşamada ebeveynler, derin bir kayıp ve üzüntü hissi yaşar. Moses, depresyonun işlevinin bireyin kendilik değeri ve gücü hakkında önemli sorular ortaya çıkarmak olduğunu belirtir. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar bu dönemde kendilerini yetersiz ve çaresiz hissedebilir. Ancak bu süreç, bireylerin yeteneklerini yeniden değerlendirmelerine ve kendilerini güçlendirmelerine olanak tanıyabilir (Moses, 1987).

Kabul: Başarılı bir yas sürecinin son aşaması olarak tanımlanır. Bu aşamada anne babalar, çocuklarının özel gereksinimlerini ve bu durumun kendileri ile çocuklarının yaşamlarına olan etkisini anlamaya başlarlar. Çocuğun özel gereksinimlerini, yeteneklerini ve

ihtiyaçlarını kavrarken, aynı zamanda kendi duygularını daha iyi tanır ve yönetebilir hale gelirler. Anne babalar, başlangıçta bu hayatı seçmediklerini kabul etseler de, bu yaşamın zorluklarıyla baş edebileceklerine dair bir anlayış geliştirirler (Perryman, 2005). Bu aşamada, çocuğun durumunun ailenin bir parçası olarak kabul edilmesi ve çocuğun ayrı bir birey olarak tanınması önemli bir yer tutar. Anne babalar, zaman zaman önceki yas dönemlerine dönse de genellikle bu aşamada çocuğun ailedeki yerini anlamış ve kabullenmiş bir tutum sergilerler (Cavkaytar vd., 2013; Moses, 1987). Kabul süreci, çocuğun gelişimine katkıda bulunacak kaynakların aktif bir şekilde kullanıldığı ve çocuğun bireysel gelişimini desteklemek üzere ebeveynlerin ilişki kurduğu bir aşamadır.

Dyson'a (1997) göre gelişimsel farklılık gösteren çocukların bakımı ve yetiştirilmesi normal gelişim gösteren çocuklara göre daha fazla zaman, çaba ve emek gerektirmektedir. Bu durum ebeveynlerin daha yüksek düzeyde stres yaşamasına neden olabilmektedir. Gelişimsel farklılık gösteren çocukların özel ihtiyaçlarının karşılanması ebeveynlerin günlük yaşamlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını zorlayarak stresin yanı sıra duygusal ve fiziksel yıpranmalara da neden olmaktadır. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, annelerin veya bakım veren diğer kişilerin de reddedilme, suçluluk, baş edememe, umutsuzluk, yalnızlık, öfke, kendilerini veya başkalarını suçlama, utanç, sosyal izolasyon, karar vermede zorluk, şok ve kaygı gibi belirtiler göstermesine neden olabilmektedir (Bazzano vd., 2015). Engelli (zihinsel, otizm ve down sendromlu) çocuklara sahip ebeveynlerin, normal gelişim gösteren çocuklara sahip ebeveynlere kıyasla daha fazla sorumluluk üstlendiği bilinmektedir. Bu sorumluluklar arasında engelli çocukların gelişimlerinin desteklenmesi, bakım ve ihtiyaçlarının karşılanması, özel eğitim gereksinimlerinin karşılanması, sosyal ilişkilerde yaşadıkları sorunların çözülmesi ve yaşam becerilerinin kazandırılması yer almaktadır. Engelli çocuklara sahip ebeveynlerin, çocuklarını kabul etme ve sorumluluklarını üstlenme konusunda zorluklar yaşadığı; çocuklarının geleceğine dair daha fazla kaygı duyduğu ve bu durumun ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir (Albayrak, 2023).

Özel gereksinimi olan bir çocuğa sahip olmak; ailenin çalışma ve sosyal yaşamı, kariyer planları ve diğer çocuğun durumunu kabul etmesi ekonomik durumlarını etkilemektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip aileler, normal gelişim gösteren çocuğa sahip ailelere göre daha fazla sosyal, duygusal ve fiziksel sorunlar yaşamaktadır. Ayrıca tükenmişlik, depresyon, çaresizlik, kaygı, evlilik sorunları ve uyku sorunlarıyla da karşı karşıya kalmaktadırlar (Chen vd., 2020). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerde yaşam kalitesinin

düşmesinin yanı sıra uykusuzluk, kronik stres, ebeveyn stresi ve bakım yükü, depresyon ve kaygıya bağlı sorunlar gibi pek çok fiziksel ve psikolojik sorun görülmektedir (Leung ve Li-Tsang, 2003). Özel gereksinimli birey ve ailelerin toplum tarafından ötekileştirilmesi ve sosyal dışlanması nedeniyle, çevrenin çocuklarına gösterdiği tepkiler nedeniyle aileler topluma uyum sağlamakta zorlanmaktadır (Yüksel ve Tanrıverdi, 2019). Özel gereksinimli bireylerin bakım verenleri diğer bakım verenlere göre daha fazla kaygı yaşamakta, daha çok uyku problemi yaşamakta, kendilerine daha az zaman ayırmakta, fiziksel ve sosyal aktivitelere daha az katılmaktadırlar (Masefield vd., 2020). Otizmlili bireyler ve bakım verenleriyle yapılan nitel bir çalışmada hem otizmlili bireyler hem de bakım verenler, fiziksel ve psikolojik olarak zorlandıklarını, bağımsızlıklarını kaybettiklerini, gelecek için eşit fırsatlara sahip olmadıklarını ve sosyal dışlanma deneyimleri olarak zorbalık, sosyal izolasyon, damgalanma ve kötü muamele gibi çeşitli durumlarla karşılaştıklarını bildirmişlerdir (Kerns ve vd., 2022).

Miodrag ve arkadaşlarının (2015) gelişimsel engelli ve kronik sağlık sorunları olan çocukların ebeveynleri ile normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerini karşılaştırdıkları bir meta-analiz sonucuna göre, gelişimsel engelli ve sağlık sorunları olan çocukların ebeveynlerinin, daha yüksek düzeyde sağlık sorunlarına sahip olduğu gözlenmiştir. Anne babalarla gerçekleştirilen bir başka çalışmada, Abidin (1992) çocuklardaki dikkat eksikliği, hiperaktivite, kurallara uymama gibi davranışsal zorluklarının yanı sıra günlük rutinelere uyum sağlamada yaşanan zorluklar ve sürekli talep gibi davranışların ebeveynler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çocuğun duygusal durumunun olumsuz olması veya fiziksel, duygusal ve entelektüel özelliklerinin ebeveynlerin beklentilerini karşılamaması, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki olumlu duyguların zayıflamasına neden olduğunu, bu durumların ebeveynlerin rollerini yerine getirmede zorluk yaşamalarına ve stres düzeylerinin artmasına neden olduğunu ifade etmiştir.

Friesen (1989) tarafından yapılan araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin görüşlerinden bu durumun hayatlarının çeşitli alanlarını olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır. Aileler, özel gereksinimli çocuk dışında vakit geçirme fırsatlarının kaybolması, diğer çocuklarla geçirilen zamanın azalması, geniş aileyle ilişkilerin zayıflaması, aile ve arkadaşlarla veya komşularla geçirilen zamanın azalması, sosyal aktivitelere katılımda zorlanma gibi sorunlar nedeniyle hayatlarının sınırlandığını ifade etmişlerdir.

McKinney ve Peterson'un (1987) çalışmasında özel gereksinimi olan çocuğu olan annelerin, özel gereksinimi olmayan çocuğu olan annelere göre anlamlı düzeyde daha yüksek

düzyeyde stres yaşadıkları belirlenmiştir. Bu durum, özel gereksinimli çocuklara bakmanın ve onların ihtiyaçlarını karşılamının anneler üzerindeki fiziksel, duygusal ve sosyal yüklerinin etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Araştırmalar bu ailelerin stresle başa çıkabilmeleri için özel destek mekanizmalarına ve psikososyal yardıma ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

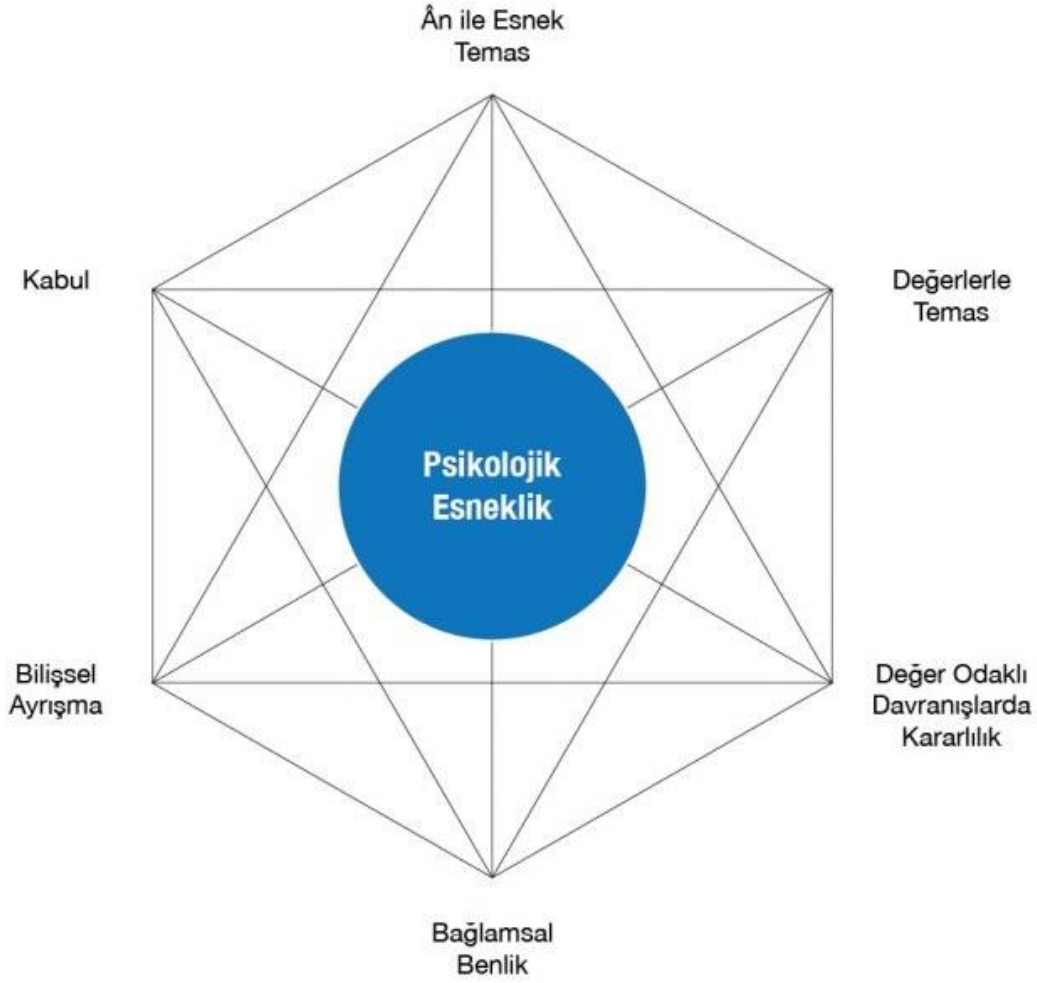
2.2. Psikolojik Esneklik

Kabul ve Kararlılık Terapisinin (KKT) psikopatolojik modeli olan Psikolojik Esneklik (PE) temel olarak işlevsel bağlamlılık adı verilen pragmatik felsefeye dayanmaktadır. İşlevsel bağlamlılık yaklaşımı, düalizmi eleştirir ve açık bir davranış/düşünce-duygu ayrımı yerine, görünür ve içsel tüm deneyimleri davranış olarak kabul eder. Davranışın ve bileşenlerinin bağlam içinde değerlendirilmesini önerir. Bağlam durumsal veya tarihsel olarak belirlenebilir. Davranış doğrulama kriteri, belirlenen hedefe ulaşıp ulaşılmadığıdır. Öncelikle istenilen hedefler belirlenir ve daha sonra ulaşılabilirliği doğrulanır. Davranış analizinde işlevsel bağlamlılığın kullanılması; davranışı tahmin etmeyi, bu bağlamdaki spesifik işlevini anlamayı ve sonuçta ilgili olduğu diğer durumları etkilemeyi amaçlar (Vilardaga vd., 2009).

Psikolojik esneklik, insanın tamamen özerk olma yeteneğidir. An ile temas halinde olmak ve yaşamın değerlerine uygun davranmak olarak tanımlanabilir. Psikolojik katılık ise genellikle dilin yarattığı engellerden kaynaklanır. Değerler doğrultusunda hareket etmekte sınırlılık olarak tanımlanabilir (Harris, 2022).

2.2.1. Psikolojik Esnekliğin Bileşenleri

Kabul ve Kararlılık Terapisinin terapötik yönünü tanımlayan psikolojik esnekliğin 6 adet çekirdek bileşeni vardır: Kabul, Ayrışma, An'da Olmak, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Değerler Doğrultusundaki Davranışlar. Bu süreçler birbirinden ayrı tanımlanmaya çalışılsa da çoğunlukla birbiriyle ilişkilidir (Harris, 2022; Luoma vd., 2007).



Şekil 1. Psikolojik Esneklik Modeli (Harris, 2009)

Kabul

Kabul, bireyin pasif olarak koşulları kabul etmesi anlamına gelmez. Hoşgörü veya teslimiyetten farklı olan kabul, bireyin değerleri doğrultusunda yaşamı bilinçli olarak kabul etmek ve bireyin yaşam standardını mümkün olduğu kadar iyileştirmek anlamına gelir. Kabullenme, bireyin yaşadığı zorluklara rağmen kararlı eylemlerde bulunmasını ve kendi değerleriyle çelişen bir durumu deneyimlemeye açık olmasını sağlar (Harris, 2016).

Kabullenme, acı veren duygu, düşünce ve anılara açık olmak anlamına gelir. Kişi kendisine acı veren içsel deneyimler ile mücadele etmeyi bırakır ve iç dünyasında bu deneyimlere yer açar. Bu, bahsedilen acı veren deneyimlerin sevildiği ya da arzu edildiği anlamına gelmez; onlarla mücadele etmek ya da direnmek yerine, bu deneyimleri olduğu gibi kabul eder. Olumsuz deneyimlerin, içimizden akmalarına- gelip, kalıp sonra gitmelerine- izin

veririz. Bunu hayatımızı geliştirmemize ve etkili eylemlerde bulunmamıza yardım edecekse yaparız (Harris, 2022). Kabullenme, kişinin öznel deneyimlerinin içeriğini kabul etmeye başlaması, onları sevmesi ve arzulaması anlamına gelmez; daha ziyade acı veren öznel deneyimleri değiştirmeye ya da bastırmaya çalışmadan açıkça gözlemlenmesi ve onlarla mücadele etmeyi bırakması anlamına gelir (Hayes vd., 2006). Kabulün azaldığı durumlarda kişide artan deneyimsel (yaşantısal) kaçınmadan söz edilir. Kişi, hoş olmayan öznel deneyimlerin varlığını kabul etmek yerine bunları azaltmayı ve/veya değiştirmeyi tercih eder. Kısa vadeli yararları nedeniyle seçilen bu davranış Şekli, uzun vadede kişinin sorunlarının artarak devam etmesine neden olur (Hayes vd., 1996).

Ayrışma (bilişsel ayrışma)

Teknik terimin adı tam olarak biliřsel ayrıřma Őeklinindedir. Ayrıřma, zihninizdeki dūřüncelerden, görüntülerden ve anılardan kendinizi ayırıp bir adım geri atmak anlamına gelir. Kiřinin dūřüncelerin içinde kaybolması savařması yerine bir adım geri çekilerek dūřüncelerini gözlemlenmesi tavsiye edilir ve bu mantıđa dayalı egzersizler yapılır (Harris, 2022). Geleneksel biliřsel terapiden farklı olarak dūřünceler sorunun kaynađı olarak belirlenmez ve onları deđiřtirmeye yönelik herhangi bir giriřimde bulunulmaz (Hayes, 2004). Biliřsel ayrıřma sađlanarak kiři, zihnindeki dūřüncelerin neler olduđunu ve bunların kendisine ne söylediđini gözlemlenme olanađına sahip olur. Böylece dūřünceler davranıřı yönlendiren kaçınılmaz bir neden olmaktan ziyade gözlemlenebilir süreçler biçimini alır (Hayes vd.,1999).

An'da olmak (an ile esnek temas)

Anda olmak, tüm farkındalığımızla "şimdi ve burada" olma durumudur. İnsanoğlu çođu zaman kendi dūřünceleri içinde kaybolmaya eğilimlidir ve hayatını "otomatik pilot" modunda yaşar. Anda olmak, hem dış hem de i dūnyayla iletişim halinde olmak anlamına gelir. Bu sayede kiři sorunlu davranış kalıplarının yerini alabilecek işlevsel davranışları keşfedebilir (Harris, 2022; Hayes, 2004). Yapılan bir araştırmada insanların %47'sinin o anda yaptıklarının dışında bir Őey dūřündükleri ve bu dūřüncelerin insanların mutluluğunu o anda yaptıkları eylemden çok daha fazla etkilediği bulunmuştur (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

Bağlamsal benlik

Bağlamsal benlik psikoterapi sürecinde gözlemleneyen benlik, izleyen benlik, gözlemleneyen yanınız olarak da karşımıza çıkmaktadır (Harris, 2022). Bağlamsal benliğin ne

anlama geldiğini anlamak için iki ayrı benlikten bahsetmeliyiz: düşünen benlik ve gözlemleyen benlik. Düşünen benlik, adından da anlaşılacağı gibi, benliğin düşünmeye odaklanan kısmıdır. İnançlar, anılar, hayaller, projeler bu benliğin parçalarıdır. Gözlemleyen benlik (KKT alanyazınında adlandırıldığı şekliyle bağlamsal benlik), benliğin yaşam boyunca tüm bu değişimlere tanık olan kısmıdır, beden değiştiğinde düşünceler, duygular ve yaşamdaki roller değiştiğinde bu değişiklikleri gözlemler ve benliğin değişmeyen parçasıdır. Tüm içsel yaşamlarına, acı deneyimlerine ve kaygılarına rağmen insanların bu yanlarının farkındalığı, onların psikolojik esnekliklerini artırır ve değerlerinin farkına varmalarını kolaylaştırır (Hayes, 2004).

Değerler (önem verdiklerini bil)

Değerler, fiziksel ve psikolojik eylemlerin arzu edilen nitelikleridir. Diğer bir deyişle, devamlı bir şekilde nasıl davranmak istediğimizi tanımlarlar. Bize yön verdikleri ve hayat yolculuğumuza rehberlik ettikleri için çoğunlukla pusulaya benzetilirler. Değerler kişinin “Bu hayatta neyin savunucusu olmak istiyorsun? Bu gezegendeki kısa vaktini ne yaparak geçirmek istiyorsun? Kendine, başkalarına ve seni çevreleyen dünyaya nasıl davranmak istiyorsun?” sorularına verdikleri cevaplardır (Harris, 2022).

Değerler doğrultusunda davranışlar (değer odaklı davranışlarda kararlılık)

Kararlı eylemler, değerlerimizin yönlendirdiği etkili eylemler anlamına gelir. Hem fiziksel eylemlerimizi (bedenimizle yaptıklarımız) hem de psikolojik eylemlerimizi (iç dünyamızda yaptıklarımız) içerir. Değerlerimizi bilmek iyi bir şeydir ama hayat ancak onları uygulamaya koyduğumuzda zengin, dolu ve anlamlı olur (Harris, 2022). Değerlere uygun davranışlar terapinin nihai hedeflerinden biridir. İyi araba kullanan bir insanı düşündüğümüzde, sürüş becerisine sahip olmak, yolu bilmek ancak harekete geçtiğinde anlam kazanır. Alıştırma, davranışsal aktivasyon ve beceri eğitimi gibi geleneksel davranışsal müdahalelerin tümü psikolojik esneklik modelinin bu bölümünde kullanılabilir (Luoma vd., 2007).

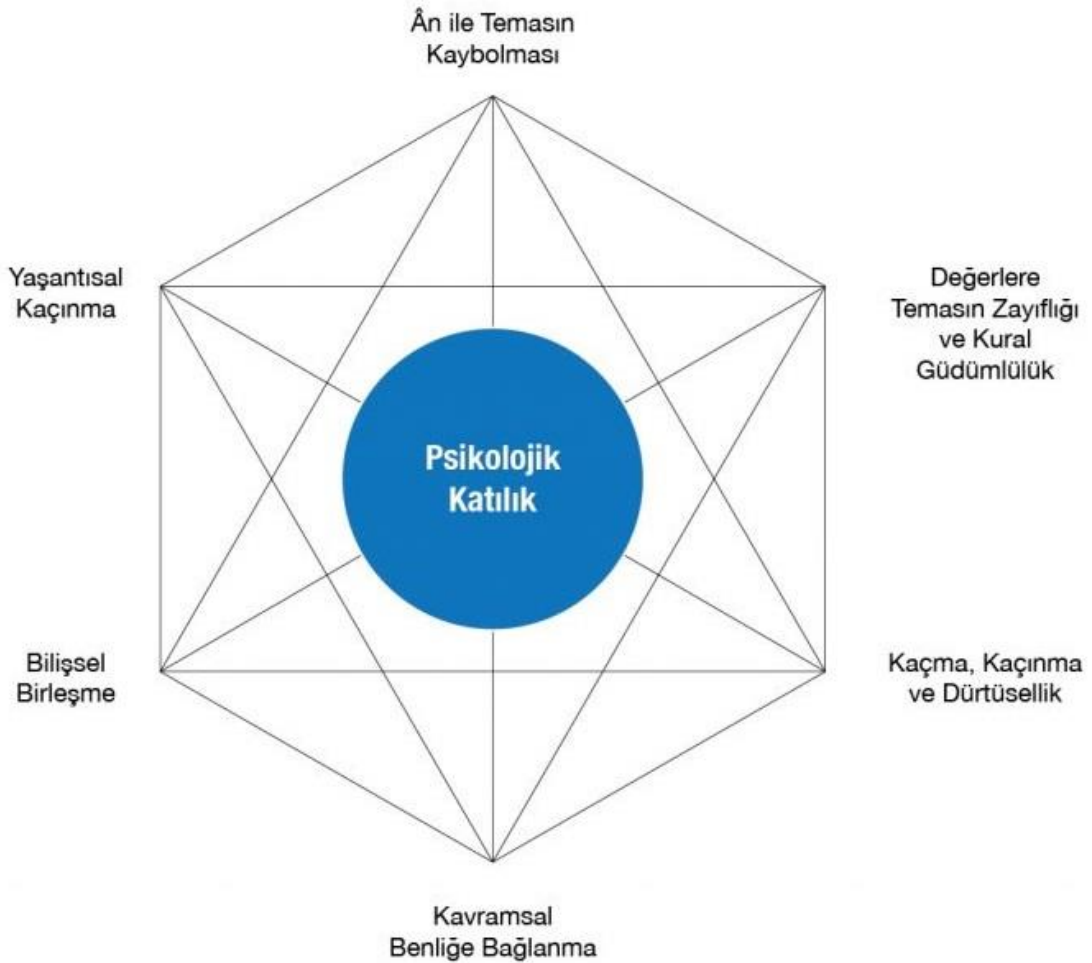
2.3. Psikolojik Katılık

2.3.1. Psikolojik Katılığın Bileşenleri

Bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma sonucunda kişinin an ile teması azalır. Olumsuz düşünceler, anılar ve endişeler iç dünyaya hâkim olur ve kişinin kendi kafasının içinde yaşamasına neden olur. Kurgulanmış geçmiş ve gelecek ile kurgulanmış benlik, davranışlar

üzerinde daha fazla düzenleyici güce sahip olur. Böylece saf kendilik unutulur (kötüyüm, beceriksizim, sıkıcıyım gibi ‘ben’ düşünceleri), geçmişteki olumsuzluklara ve hayal kırıklıklarına, değerlere aşırı odaklanma sonucu ‘olası kötü şeyler’ gelecekle birleştirilir ve işlevsiz davranışlar kişinin hayatına hâkim olmaya başlar (sosyal aktivitelerden kaçınma, uyuşturucu kullanmaya başlama, aşırı uyku vb.). Bunlar psikolojik katılığın iç içe geçmiş ve birbirini takip eden patolojik süreçleridir (Harris, 2022).

Psikolojik katılık kavramını açıklayan 6 bileşen vardır. Bu bileşenlerin her biri ayrı bir süreç olarak tanımlansa da çoğu zaman birbiriyle ilişkilidir, dolayısıyla altıgen bir ağ halinde iç içe geçmişlerdir (Harris, 2022, Luoma vd., 2007). Psikolojik katılığın bileşenleri: Yaşantısal Kaçınma, Bilişsel Birleşme, Kavramsal Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı, Kavramsal Benliğe Bağlanma, Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve İşlevsiz Davranış.



Şekil 2. Psikopatoloji Modeli (Psikolojik Katılık) (Harris, 2009)

Yaşantısal kaçınma (Deneyimsel kaçınma)

Yaşantısal kaçınma, kişinin bulunduğu bağlamdaki sosyal, duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçlarına rağmen, kişinin öznel olarak deneyimlediği içsel deneyimlerin (bedensel duyular, düşünceler, anılar ve eğilimler vb.) biçimini ve sıklığını değiştirme girişimidir (Blackledge ve Hayes, 2001). Kişinin istenmeyen düşünce, duygu ve anılar gibi içsel deneyimlerden kaçmayı, kaçınmayı ve bunları bastırmayı amaçlayan stratejilerinin tümüne verilen addır ve tam kabulün karşıtıdır. Tüm insanların başvurduğu bir süreçtir ve her zaman patolojik değildir. Örneğin depresyon durumundaki bireyler sıklıkla kendilerine acı veren kaygı, üzüntü, yorgunluk gibi duygu ve hislerden kaçmak veya kurtulmak için yoğun çaba içerisindeyler. Kaçınma durumundaki bireyler kaygı ve acılarını azaltmak için madde, alkol, sigara kullanımı, çok uyuma, yoğun TV izleme gibi davranışlar sergilerler (Harris, 2022). Psikoaktif maddeler fizyolojik etkileri nedeniyle kısa vadede acı veren içsel deneyimleri hafifletirken, uzun vadede kişilerin hayatta değer verdikleri alanlardan uzaklaşmasına ve daha fazla acı çekmesine neden olabilir. Depresyon ve anksiyete bozuklukları da benzer bir mekanizma ile açıklanabilir (Harris, 2009).

Bilişsel Birleşme

Psikolojik katılık yaratan süreçlerden biri olan bilişsel birleşme durumunda düşünceler kişi tarafından doğrudan referans olarak alınır ve bunun sonucunda düşünceler kişinin davranışı üzerinde belirleyici hale gelir (Hayes vd., 2006). Birleşme, düşüncelerimizin fiziksel eylemlerimize ve farkındalığımıza sorunlu bir şekilde egemen olduğu anlamına gelir. Depresyon durumunda, örneğin, danışanlar yararı olmayan her türlü düşünceyle birleşebilir: "Kötüyüm, daha iyisini hak etmiyorum, değiştiremem, her zaman böyleydim, hayat berbat, tüm bunlar çok zor, terapi hiçbir işe yaramayacak, asla daha iyi olmayacak, bu şekilde hissettiğimde yataktan çıkamam." ya da "Bir şey yapmak için çok yorgunum". Aynı zamanda sıklıkla reddedilme, hayal kırıklığı, başarısızlık veya istismar gibi acı verici anılarıyla da birleşirler (Harris, 2022). Bir Obsesif Kompulsif Bozukluk hastasının "Ellerimi yıkamazsam eve mikrop getirebilirim ve sevdiğilerimin ölümüne sebep olabilirim" diye düşünmesiyle ortaya çıkan kompulsif bozukluk eylemleri de tipik bir bilişsel birleşmenin sonucudur (Luoma vd., 2007).

Kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı (an ile temasın kaybolması)

Kavramsal geçmişe ve geleceğe baskın olmak, bilişsel birleşme ve deneyimsel kaçınma sonucunda burada ve şimdi olmama durumudur. Geçmişin acı dolu anlarında kaybolma endişesini, derin düşünceyi veya gelecekte ne olabileceğine dair endişeleri içermektedir (Harris, 2022). Kişinin şimdiki an ile teması kesildiğinde, geçmişte veya gelecekte kaybolduğunda, yeni davranış olasılıklarını kaçırabilir ve sorunlu davranış kalıplarını tekrarlayabilir (Luoma vd., 2007).

Kavramsal benliğe bağlanma

Benlik kavramıyla birleşirsek, kendimizi tanımladığımız düşünceler kim olduğumuzun özü gibi görünür. Geri adım atma yeteneğimizi kaybederiz ve bu benlik kavramının karmaşık bir bilişsel yapı, kelimeler ve görüntüler açısından zengin bir yapı olduğunu görürüz. [Birçok ACT kitabı bu tür bir birleşmeyi kafa karıştırıcı " self-as-content " terimiyle tanımlar.] Hepimizin kim olduğumuza dair bir hikayesi vardır. Bu hikâye karmaşıktır ve birçok katmanı vardır. Nesnel gerçekleri (isim, yaş, cinsiyet, medeni durum, kariyer vb.), oynadığımız rollerin tanımlarını ve değerlendirmelerini, güçlü ve zayıf yönlerimizi, hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız şeyleri, umutlarımızı, hayallerimizi ve özlemlerimizi içerir. Bu hikâyeyi dikkatle ele alırsak kim olduğumuzu tanımlamamıza ve hayatta ne istediğimizi anlamamıza yardımcı olabilir. Danışanlar, depresyonda, genellikle son derece olumsuz benlik kavramlarıyla birleşmişlerdir: "Ben kötüyüm/ değersizim/ umutsuzum / sevilmeyen biriyim vb" Ancak, buradaki olumlu öğeleri de yakalamak mümkündür. Örneğin, "Ben güçlü bir insanım, bu şekilde davranmamalıyım." veya "Ben iyi bir insanım, neden bunlar benim başıma geliyor?" (Harris, 2022). Bu duruma bir başka örnek olarak "Panik atağım var" diyen danışanlar verilebilir. "Panik atak geçiriyorum" demek yerine bu durumu kendilerinden bir parçaymış gibi tanımlayıp ona göre hareket ederler. Olumlu sayılabilecek kavramsal benliğe bağlanma örneği bile sorunlara neden olabilir. Örneğin manik dönemleri ele alırsak, kişi kendini "güçlü ve özgür" olarak kavramlaştırır ve bununla birleştirirse özgüveni ciddi oranda artabilir ve gerçekten yardıma ihtiyaç duyduğu durumları gözden kaçırabilir. Trafik kazalarının, kendisinin "harika sürücü" olarak tanımladığı, benliğine fazlasıyla bağlı bir kişiden kaynaklanması sürpriz olmayacaktır (Luoma vd., 2007).

Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması (değerlerle temasın zayıflığı ve kural güdümlülük)

İşlevsel olmayan düşüncelerle ilgilenmenin ve yaşantısal kaçınmaya odaklanmanın bir sonucu olarak kişi; aile, arkadaşlık, eğitim, meslek ve sosyal sorumluluk gibi tanımlanabilen ve

kişiden kişiye tamamen farklılık gösteren değer alanlarından giderek uzaklaşmaktadır. Yaşamdaki değer alanları konusunda net olmayan ve bu alanlarla temas kurmayan kişiler, davranışlarını planlarken bu alanları rehber olarak kullanamazlar (Harris, 2022).

İşlevsiz Davranış (kaçma, kaçınma ve dürtüsellik)

İşlevsiz davranışlar bizi kendinde ve değer temelli bir yaşamdan uzaklaştıran davranış örüntülerini tanımlamak için kullanılır. Değerler ile temas eden davranışlar yerine dürtüsel, tepkisel veya otomatik davranışları, eylemsizlik ve erteleme davranışlarını, birleşme ve yaşantısal kaçınmayı içerir (Harris, 2022). İşlevsel olmayan davranışlar, anın dışında ve değerlerden uzak bir şekilde ortaya çıkar; bunlar hayatı zenginleştirmek ve anlamlandırmak yerine giderek kısırlaştıran, sorun yaratan davranış kalıplarıdır. Depresyondaki hastalar zamanlarının çoğunu yatakta geçirmek, aşırı miktarda alkol tüketmek, sevdiklerinden ve aktivitelerden uzaklaşmak, intihar girişimleri bu davranışlara örnektir (Harris, 2009; Harris, 2022).

2.4. Psikolojik Esneklik/Katılık Kavramına İlişkin Kuramsal Çerçeve

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes vd., 1999), "üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapi" olarak sınıflandırılan bir yaklaşımdır ve bireylerin olumsuz düşünce, duygu ve anılarla etkili bir şekilde başa çıkmalarını hedefler. Bu terapi, bireylerin psikolojik esneklik kazanmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Psikolojik esneklik, kişinin yaşamında kaçınılmaz olan rahatsız edici deneyimlerle mücadele ederken, bu deneyimlerin varlığını kabul ederek, kendi değerlerine uygun bir yaşam sürdürebilme yeteneğini ifade eder. Bu bağlamda ACT, bireylerin değerleri doğrultusunda zengin ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunacak stratejiler ve beceriler geliştirmeyi hedeflemektedir (Harris, 2006).

Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) temellerinin, Watson'ın (1925) davranışçı çalışmalarına dayandığı ve bu çalışmaların terapi uygulamalarına yansıyor günümüze kadar etkisini sürdürdüğü görülmektedir. Ayrıca, bu sürecin üç temel kuşağa ayrıldığı ifade edilmektedir. İlk kuşak, davranışçı çalışmaların hâkim olduğu dönemi kapsar iken, daha sonraki kuşaklar bilişsel öğelerin terapiye eklenmesi ve nihayetinde "üçüncü dalga" olarak adlandırılan yeni yaklaşımların (örneğin, Kabul ve Kararlılık Terapisi gibi) ortaya çıkmasıyla şekillenmiştir (Hayes 2004). Birinci kuşakta, davranışların gözlemlenmesi, ölçülmesi ve değiştirilmesi üzerine odaklanan yaklaşımlar hâkimdir. Psikoterapide kullanılan teknikler açısından bu

dönemde, klasik koşullama (Pavlov) ve edimsel öğrenme (Skinner) ilkeleri temel alınmıştır. Bu teknikler, uyarıcı ve tepki arasındaki nesnel ilişkiye dayanarak davranışın nasıl şekillendirilebileceğini ve değiştirilebileceğini ele almıştır. Ancak, Tolman, uyarıcı ve davranış arasındaki doğrudan ve doğrusal ilişkiye yapılan aşırı vurguyu eleştirerek, bu ilişkinin aracı değişkenler (örneğin bireyin amacı ve duygusal durumu) tarafından etkilendiğini savunmuştur. Tolman'ın eleştirisi bu döneme önemli bir katkı sunmuş, bireyin davranışının sadece dışsal uyarıcılardan ziyade, içsel süreçler ve hedefler doğrultusunda da şekillendiğini öne sürmüştür (Schultz ve Schultz, 2008; aktaran Vatan, 2016).

Kabul ve Kararlılık Terapisi davranış, biliş ve dil arasındaki ilişkiden bahseden İlişkisel Çerçeve Teorisine (Relational Frame Theory) ve İşlevsel Bağlamcılık (Functional Contextualism) adı verilen felsefeye dayanmaktadır. Aynı zamanda Uygulamalı Davranış Analizi (Applied Behavioral Analysis) gibi davranışın temel ilkelerine dayanan süreçleri kullanan bir yöntemi de içerir (Hayes, 2004).

İşlevsel bağlamcılık: Bağlamsalcılık, psikolojik olayları, tarihsel ve durumsal olarak tanımlanmış bağlamlar içinde ve bunlarla etkileşim halinde olan tüm organizmanın devam eden eylemleri olarak görür (Savruk, 2023).

Kabul ve Kararlılık Terapisi temelde işlevsel bağlamcılığın pragmatik felsefesine dayanır. İşlevsel bağlamcılık, davranışı analiz ederken, davranışın ortaya çıktığı bağlama odaklanmaktadır. İşlevsel bağlamcılık, tarihsel ve durumsal olarak ele alınan bir bağlam içinde ve etkileşimde bulunan tüm organizmaların kesinliği, kapsamı ve derinliği ve etkisi ile ilgilidir (Hayes, 2004). Bir organizma bir davranış sergilediğinde o davranış için uygun koşulların bulunduğunu ileri sürer. Davranışı değiştirmek için davranışı etkileyen bağlamsal faktörlerin tanımlanması gerekir. Davranışı incelemek ve etkilemek için davranışın işlevini incelemek ve neyi amaçladığını incelemek gerekmektedir (Törneke, 2010).

2.4.1. Psikolojik Esneklik İle İlgili Araştırmalar

Bond ve arkadaşlarının basın personeli üzerinde yaptığı çalışmaya 90 kişi dahil edilmiş ve bu kişilerden 30'una Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulanmıştır. Kabul ve Kararlılık Terapisi alan grupta genel psikolojik iyilik halindeki artışın, psikolojik esneklikteki artışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bond ve Bunce, 2000).

Varra ve arkadaşlarının alkol ve uyuşturucu madde danışmanlarıyla yaptıkları deneysel çalışmada danışmanların bir kısmına Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamaları yapmışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre KKT alan grubun danışanlarına daha kaliteli hizmet sunma çabasında oldukları gözlemlenmiştir. Yapılan Aracı analizlerde bu değişimin psikolojik esnekliğin artmasıyla sağlandığı bulgusuna ulaşılmıştır (Varra vd., 2008)

Ruh sağlığı profesyonellerine KKT ve bilişsel terapi (BT) modelinin öğretildiği ve ardından danışanlara uygulamalarının istendiği başka bir çalışmada, 14 terapistin hem KKT hem de BT eğitimi aldığı ve tedavi süreçlerindeki deneyimleri incelenerek, KKT alan terapistlerin hastalarının daha fazla iyileşme gösterdiği görülmüştür. KKT'nin temel aldığı psikolojik esneklik modelinin, özellikle kabullenmenin, değişim söz konusu olduğunda daha iyi sonuçlar verdiği gözlemlenmiştir (Lappalainen vd., 2007).

Özel gereksinimli çocukların aileleriyle yapılan bir araştırmada Kabul ve Kararlılık Terapisi alan ailelerin psikolojik esnekliklerinde artışla birlikte genel psikolojik iyilik durumlarında da artış yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle özel gereksinimli çocukların ailelerinde, psikolojik esnekliğin artmasının, stres, suçluluk ve çaresizlik gibi duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayarak, yaşam kalitelerini artırdığı görülmüştür (Blackledge ve Hayes, 2006).

Sosyal anksiyete bozukluğu tanısı alan 90 kişiyle yapılan araştırmada KKT uygulanan grupta olumlu değişim ve iyileşmelerin olduğu gözlemlenmiştir. İyileşmenin psikolojik esneklikteki artışla sağlandığı tespit edilmiştir. Ayrıca Kabul ve Eylem Formu (KEF) puanlarındaki erken değişikliklerin semptomlardaki uzun vadeli değişiklikleri öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır (Dalrymple ve Herbert, 2007).

Twohig ve arkadaşları obsesif-kompulsif bozukluğu olan 79 hastanın dahil edildiği çalışmada KKT'nin progresif gevşeme egzersizlerinden üstün olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda psikolojik esnekliğin bileşenleri olan kabul ve bilişsel ayrışmanın tedavi sonuçlarının en önemli yordayıcıları olduğu belirtilmiştir (Twohig vd., 2010).

Fledderus ve arkadaşlarının yaptığı kontrollü deneysel çalışmada, psikolojik zorlanma yaşayan 93 kişi çalışmaya dâhil edildikten sonra 49 kişilik gruba KKT uygulanırken, diğer katılımcılar kontrol grubu olarak belirlenmiştir. KKT grubunda 3 aylık takipte psikolojik esneklikte artış tespit edilirken, genel ruhsal durumda ise iyileşme gözlenmiştir. Çalışma sonucunda kabul ve değerler doğrultusunda davranışları artırmaya yönelik müdahalelerin genel psikolojik iyi oluşta artışa yol açtığı ifade edilmiştir (Fledderus vd., 2010).

Fledderus ve arkadaşları depresyon ve anksiyete belirtileri olan psikolojik zorlanma yaşayan 250 hasta ile KKT temelli bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcılara ön test uygulanarak psikolojik esneklikleri değerlendirilmiş ve sonrasında KKT uygulanmıştır. 3 aylık

takip sonrasında başlangıçta psikolojik esnekliği daha fazla olan kişilerin genel ruhsal iyiliklerinde artışın daha fazla olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda KKT uygulamalarının psikolojik esneklik üzerinde etkili olduğu ve özellikle psikolojik esnekliğin anksiyete ile ilişkili uzun süreli zorlanmayı azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Fledderus vd., 2013).

Bir dizi klinik çalışmada psikolojik esneklik ile madde kullanım bozuklukları arasındaki ilişki araştırılmış ve etkinliği değerlendirilmiştir. Psikolojik esnekliğin arttırılması, Madde kullanımına ilişkin tedavide madde kullanımı ve kaçınma davranışının azaltılması, fonksiyonel davranışın arttırılması ve madde kullanma isteğinin azaltılması açısından mevcut tedavilere eşit veya üstün olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Bricker vd., 2014; Gifford vd., 2004; Hayes vd., 2004; Lanza vd., 2014; Lee vd., 2015; Luoma vd., 2012; Shorey vd., 2017; Stotts vd., 2012).

Seyrek ve Eranlı (2017) üniversite öğrencilerinde anlam arayışı, anlamın varlığı, yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin, algılanan mutluluk düzeyine ve yaşamda belirli bir hedefe ulaşma düzeyine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada psikolojik esneklik ile bilişsel ayrışma, ruminasyon, mükemmeliyetçi düşünceler, kendini affetme ve bilişsel sınav kaygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, psikolojik esneklik ile ruminasyon ve bilişsel sınav kaygısı arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kendini affetme ile psikolojik esneklik arasında da pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Aydın, 2017).

Psikiyatri alanında bipolar bozukluk, şizofreni ve alkol bağımlılığı tanısı alan bireylerle yapılan çalışmalarda psikopatolojik belirtileri olan bu bireylerin sağlıklı bireylere göre psikolojik açıdan daha katı oldukları, deneyimsel kaçınma ve bilişsel bütünleşme davranışı gösterme eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır (Cansız, 2016; Ulusoy, 2014). Ayrıca birçok çalışma, deneyimsel kaçınmanın aşırı kaygı, depresyon, kötü iş performansı, madde kullanımı, yüksek riskli cinsel davranışlar, borderline kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve uzun süreli işlev bozukluğu gibi psikopatolojik bulgularda artışa neden olduğunu göstermektedir (Hayes vd., 2004).

Psikolojik esneklik, bireylerin stresle başa çıkma ve olumsuz duygulara rağmen uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Araştırmalar, psikolojik esnekliğin mutsuzluk, endişe, stres, nevrotiklik ve duyarlılık gibi olumsuz durumlarla anlamlı bir şekilde ilişkili

olduğunu göstermektedir (Gloster vd., 2011; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Ayrıca, psikolojik esnekliğin depresyon (Kashdan vd., 2006) ve yaygın anksiyete bozukluğu (Lee vd., 2010) gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu belirtilmekte, araştırma sonuçlarına göre psikolojik esnekliği düşük bireylerin bu tür bozukluklara daha yatkın olabileceği düşünülmektedir.

2.5. Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik kavramının ne olduğuna ilişkin alanyazında pek çok tanım bulunmaktadır. Bilişsel esneklik, beklenmeyen bir durum ortaya çıktığında bireyin bu beklenmedik duruma uyum sağlama ve yeni ve farklı çözümler üretme yeteneği (Çuhadaroğlu, 2011), kişinin çevredeki yeni durumlarla ve beklenmeyen olaylarla başa çıkabilmek için bilgi işleme stratejilerini yeniden düzenleyebilme becerisidir (Canas, 2006). Ciairano ve diğerlerine (2006) göre bilişsel esneklik, kişinin mevcut duruma takılıp kalmadan geleceği görebilme yeteneği, çevresel değişimler karşısında birden fazla kavram ve görevin aynı anda dikkate alınması ve birinden diğerine geçiş yapabilme kapasitesidir (Miyake vd., 2000). Canas ve arkadaşlarına göre (2005) bilişsel esneklik, en genel anlamıyla, kişinin çevredeki yeni ve beklenmedik durumlarla başa çıkabilmek için bilgi işleme stratejilerini organize etme yeteneğidir. Bu tanım üç önemli karakteristik bakış açısını içermektedir. Öncelikle bilişsel esneklik, öğrenme süreçlerini ifade eden bir yetenektir; yani deneyim yoluyla edinilebilir. İkincisi, bilişsel esneklik, bilgi işleme stratejilerinin uyarlanması içerir. Üçüncüsü, kişinin belirli bir süre boyunca belirli bir görevi yerine getirdikten sonra yeni ve beklenmedik çevresel değişikliklere uyum sağlama yeteneğidir.

Anderson'a (2002) göre bilişsel esneklik, çok boyutlu fikirler oluşturma, alternatifleri değerlendirme ve farklı koşullara uyum sağlayabilecek değişken planlar yapabilme yeteneğini ifade etmektedir. Bu yetenek, bireylerin etkili kararlar almasını ve karmaşık ve değişen ortamlarda sorunları çözmesini kolaylaştırır. Bilişsel esneklik problem çözme, yenilikçi düşünme ve uyum sağlama gibi becerilerle yakından ilişkilidir ve bireyin bilişsel süreçlerinin çevresel taleplere göre esnek bir şekilde yeniden düzenlenmesine olanak sağlar. Daha geniş kapsamlı bir tanıma göre bilişsel esneklik, şu şekilde tanımlanmaktadır: “Bilişsel kontrol gibi üst düzey bir yetenek, bilişsel sisteme dair bir kapasite, biliş veya duygu durumuyla ilgili bir özellik, ırsak düşünebilme kapasitesi ve bireylerin algı sistemlerinin uygun çevresel uyarılara cevap verecek şekilde seçici olarak değişebilme yeteneğidir” (Ionescu, 2012).

Bilişsel esneklik, bireylerin yaşam kalitesini birçok farklı alanda etkileyen önemli katkılar sağlamaktadır. Bu katkılar; bilişsel esneklik kişinin belirsizlik ve zorluklar karşısında uyum sağlayarak çözüm üretebilme kapasitesini artırır (Altunkol, 2011; Maria, 2013), karmaşık sorunlara yaratıcı ve etkili çözümler geliştirilmesine katkı sağlar (Stevens, 2009), bireylerin farklı iletişim stillerine uyum sağlayarak etkili iletişim kurmalarını destekler (Martin vd., 1998), kişinin kendini ve çevresini fark etmesini sağlayarak daha dengeli bir yaşam sürdürmesine olanak tanır (Moore ve Malinowski, 2009), bireyin kendine olan güvenini artırır ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini güçlendirerek kendi haklarını savunma ve duygularını ifade etme becerisini artırır (Martin ve Anderson, 1998), sosyal ilişkilerde uyum ve mutluluğu artırarak çatışmaların sağlıklı yönetilmesini sağlar (Hill, 2008; Martin vd. 1998).

2.5.1. Bilişsel Esneklik ile İlgili Araştırmalar

Burgess (2011) düşünce ve duyguların birbiriyle ilişkili olduğunu ve bireylerin farklı açılardan ve esnek düşünebildikleri takdirde her durumda akıl yürütebileceklerini ifade etmektedir. Sosyal bilişin gelişmesiyle birlikte bilişsel esnekliğin de arttığını, bilişsel esnekliği yeterince gelişmemiş bireylerin sadece kendilerini düşünerek hareket ettiklerini ve bir problemin tek çözümü olduğuna inandıklarını, bilişsel esnekliği gelişmiş bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını düşündüklerini, sorunları farklı bakış açılarıyla çözülebildiklerini belirtmektedir.

Martin ve diğerleri (1998) 276 katılımcının olduğu bir çalışmada bilişsel esneklik ile iletişim esnekliği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bireylerin bilişsel esnekliği ile sözel saldırganlık boyutu arasında negatif bir ilişki; uyum ve tolerans boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin geçerliliğini belirlemek için Martin ve Rubin (1995), bilişsel esneklik ile etkileşim eğilimi ve iletişim isteksizliği arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma çalışma grubu 275 kişiden oluşmuştur. Katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri ile dikkat, anlayış, arzu, karşıt merkezlilik ve dışadönüklük boyutları arasında pozitif bir ilişki bulunmuş; kaçınma ve tepki boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Yücel (2011), üniversite 2. ve 3. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öğrenci başarısı ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek öğrencilerin problem çözme becerilerinin daha

gelişmiş olduğunu belirtmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik açısından cinsiyete ve sınıfa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Altunkol (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik ile algılanan stres arasındaki ilişkinin; cinsiyet, yaş, sosyoekonomik koşullar gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma, Çukurova Üniversitesi'nde 2009-2010 eğitim-öğretim yılında farklı bölümlerde öğrenim gören 484 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, algılanan stres ve bilişsel esnekliğin öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Erkek öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, sosyoekonomik düzey ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca öğrencilerin yaşları ile bilişsel esneklik puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Diril (2011), lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerini sosyo-demografik değişkenler açısından ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki bağlamında incelemiştir. Araştırma, 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim gören toplam 1000 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, 9. sınıf öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin diğer sınıf seviyelerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinde cinsiyet, anne-baba eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Öz'ün (2012) çalışmasında; ilkökul, ortaokul ve lise öğrencilerinin uyum, kaygı ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; uyum düzeyi arttıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı, bilişsel esneklik puanlarının cinsiyet değişkenine göre sadece kişisel uyum düzeyi açısından etkilendiği görülmüştür. Katılımcıların kaygı düzeyi azaldıkça bilişsel esneklik puanlarının arttığı; uyum düzeyi arttıkça bilişsel esneklik puanlarının da arttığı görülmüştür. Ancak eğitim düzeyi değişkenine bağlı olarak bilişsel esneklik puanlarının etkilenmediği görülmüştür. Sonuç olarak cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyi değişkenlerinin bilişsel esneklik puanlarında anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlenmiştir.

Alper ve Deryakulu (2008), web ortamında sunulan öğrenci odaklı probleme dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrencilerin öğrenme çıktıları, tutumları ve kalıcılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. 30 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen deneysel çalışmada, öğrencilerin konuya ilişkin ön bilgileri ön testle, bilişsel esneklik düzeyleri ise renk- sözcük testiyle ölçülmüştür. WebCT ortamında geliştirilen probleme dayalı öğrenme uygulamasının tamamlanmasının ardından son test ve üç hafta sonra kalıcılık testi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda deneysel işlemin öğrenci başarısını ve öğrenme kalıcılığını önemli ölçüde arttırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca bilişsel esneklik değişkeninin öğrenci başarısı, tutumları ve öğrenme kalıcılığı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür.

Gülüm ve Dağ (2012), insanların duygu ve davranışlarını etkileyen bilişsel süreçlerden biri olan tekrarlayıcı düşünceleri, ruhsal belirtilerden bağımsız bir şekilde ölçmek amacıyla Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği'nin (TDÖ) ve bireylerin bilişsel esnekliklerini ölçmek amacıyla Bilişsel Esneklik Envanteri'nin (BEE) Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Araştırmanın verileri, Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim gören 266 lisans öğrencisinden (%70,3 kadın, %29,7 erkek) toplanmıştır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu ile birlikte TDÖ, BEE, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, TDÖ ve BEE için kültüre uygun formlar oluşturulmuş ve bu formların araştırmalarda kullanılmak üzere yüksek geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, TDÖ-Kısa Formu'nun uzun formuyla yüksek bir korelasyon göstermesi ve iç tutarlığının diğer ölçütlerle uyumlu olması, ölçeğin kısa formunun ileriki çalışmalarda da kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Ritter ve diğerleri (2012) bilişsel esnekliği yaratıcılığın bilişsel özü olarak tanımlamıştır. Önceki araştırmalarda yaratıcılığın beklenmeyen ve sıra dışı olaylarla karşılaşmakla ilişkili olduğunun tespit edildiğini ancak bu duruma yol açan bilişsel süreçlerin yeterince incelenmediğini; yaptıkları deneysel çalışmada sanal gerçeklik ortamında bu tür sıra dışı olaylarla karşılaşan bireylerin bilişsel esnekliklerinin arttığını gözlemlemişlerdir. Bilişsel esnekliği yüksek bireylerin bir eylem kategorisinden diğerine kolaylıkla geçiş yapabildiklerini, zihinsel takıntıları aşabildiklerini ve bu sayede daha yaratıcı düşünebildiklerini belirtmişlerdir.

Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha çok işbirlikçi davranışlar sergiledikleri, bilişsel esnekliğin yaş ve cinsiyetle ilişkili olmadığı ve akran etkileşiminde sosyal becerilerle paralellik gösterdiği gözlemlenmiştir (Ciarano vd., 2006).

Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumu üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmanın bulgularına göre, bireylerin olumlu bilişsel değerlendirmeleri ilişki doyumunda önemli bir role sahiptir. Erkeklerin kadınlara göre bilişsel açıdan daha esnek oldukları ve olaylara bakış açılarının daha olumlu olduğu sunucuna ulaşılmıştır (Toksöz ve Kolburan, 2018).

2.6. Suçluluk ve Utanç

Suçluluk ve utanç, kişinin karşıdaki kişiyi rahatsız edecek şekilde davranışlarda bulunduğu yaşanabilecek iki duygudur. Bu duygular aracılığıyla insanlar, bozucu davranışlarının farkına varabilir ve onu düzeltmeye çalışabilirler. Suçluluk ve utanç kavramları birbiriyle ilişkili gibi görünse de aslında farklı kavramlardır. Suçluluk çoğu zaman yapılan bir hataya verilen tepki olarak düşünülebilir. Utançta mutsuzluk, hayal kırıklığı gibi duygular yaşanır (Barasch, 2000). Suçluluk ve utanç duyguları, kişisel hatalara veya ihlallere tepki olarak ortaya çıkan olumsuz duygulardır. Bu duygular, öz değerlendirme sürecinde kişinin kendine veya davranışına odaklanılarak birbirinden ayrılabilir. Çünkü utanç deneyimi doğrudan "benlik"le ilgiliyken, suçluluk duygusu yapılan ya da yapılmayan davranışla ilgilidir (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011).

Suçluluk ve utanç, ahlaki duygular olarak kabul edilmekte olup, çoğu zaman birbirleriyle ilişkili ve bir arada anılmaktadır (Menesini ve Camodeca, 2008, Rozin vd., 1999). Bu duygular, bireylerin sosyal ve etik normlara uyum sağlamasında önemli rol oynar ve bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını nasıl değerlendirdiklerini etkiler. Suçluluk, genellikle yanlış bir davranışa yönelik pişmanlık hissini ifade ederken, utanç daha çok kişisel bir yetersizlik algısıyla ilişkilidir ve her iki duygu da kişinin sosyal bağlamdaki uyumunu destekleyen içsel düzenleyiciler olarak işlev görür.

Suçluluk ve utanç duyguları olumsuz duyguları içerir ancak odaklanılan olumsuz duygular farklıdır. Suçluluk, belirli bir eylem veya başarısız davranışla ilişkili bir kavramdır. "Kötü bir şey olduğu" konusunda pişmanlık veya üzüntü hissetmek ve bunu telafi etme konusunda stresli hissetmektir. Herhangi bir nedenle ortaya çıkan suçluluk, utanç, gerginlik, pişmanlık ve üzüntü duyguları, özellikle engellilik durumunda oldukça rahatsız edici olabilir. Kişisel standartlar ihlal edildiği zaman ortaya çıkan bir kendini eleştirme biçimidir. Utanç duygusu, suçluluk duygusundan çok daha acı verici ve dayanılmazdır. Utanç benliğinin tamamıyla bağlantılı bir kavramdır, "kötü şey", "kötü benlik" olarak yansıtılır ve benliğin tamamı, acı verici bir şekilde olumsuz olarak değerlendirilir. Bu olumsuz ve acı verici

değerlendirmeler sonucunda kişi kendini daralmış, küçülmüş, değersiz ve güçsüz hisseder (Tangney vd., 1992). Utançla karşılaştırıldığında suçluluk, daha çok belirli bir hataya, mağdurla ilgili nedenlere odaklanır ve reddedilmeye ve pişmanlığa yol açar (Tangney ve Dearly, 2002).

Kısa süreli ve spesifik bir hata nedeniyle yaşanan suçluluk duygusu, olaya çözüm bulmaya, uzlaşmacı davranışlara, toplum yararına hareket etmeye (itiraf etme, özür dileme, yapılan zararı düzeltme ve onarma gibi) yol açar ve hedefe yönelik davranışlar sergilemeye olanak tanımaktadır (Quiles ve Bybee 1997).

Utanç; insanın temel bir eksikliği fark etmesiyle yaşadığı sıkıntılı bir durumdur. Bireyin kendi suçluluğunu ve/veya eksikliğini kabul ettiğini, kendini yetersiz ve değersiz olarak algıladığı daha yoğun, daha acı verici bir duygudur (Kalyoncu vd., 2002).

2.6.1. Suçluluk ve Utanç İle İlgili Araştırmalar

Adler'e göre suçluluk duygusuna neden olan aşağılık duygusunun nedenleri; doğuştan gelen kusurlar, maddi ve manevi yoksunluk, sosyal hayatta başarısızlık, ekonomik ve mesleki başarısızlık, azınlık olma veya yurtdışında bulunmaktır (aktaran Songar, 1980).

Suçluluk ve utanç arasındaki farkı ortaya koyan bir çalışmada Lutwak ve Ferrari (1996), erkekler ve kadınlar arasındaki ahlaki duygulanım ve bilişsel süreçlerdeki farklılıklara odaklanmıştır. Bulgular, kadınların erkeklerden daha yüksek oranda utanç ve suçluluk bildirdiklerini göstermiştir. Erkeklerle yönelik yapılan faktör analizlerinde utancın özeleştirel bilişlerle, suçluluğun ise mükemmeliyetçilik boyutlarıyla yüklendiği görülmüştür.

Wright ve diğerleri (1989) utanç, suçluluk, narsisizm ve depresyon arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada utanç, suçluluk ve narsistik deneyimlerin, özellikle de utancın narsisizmle ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Utanç ve depresyon arasındaki ilişkinin suçluluktan daha güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan çalışmalarda yüksek düzeyde utanç duygusunun depresyon, öfke, sinirlilik intihar, madde ve alkol kötüye kullanımı gibi sonuçlara yol açtığı bildirilmektedir (Tangney, 1991; Tangney vd., 1992; Bybee vd., 2009).

Malhotro ve Chaturvedi'nin ve (1984) yaptığı bir çalışmada, zihinsel yetersizliği olan çocuklara sahip ebeveynlerin %70'inde utanç duygusunun görüldüğü, %50'sinde ise suçluluk duygusu yaşadıkları saptanmıştır. Bu bulgu, özel gereksinimli çocuk sahibi ebeveynlerin sosyal ve psikolojik baskı hissetme eğiliminde olduklarını ve bu durumun utanç ve suçluluk gibi

olumsuz duyguların yoğunlaşmasına yol açabileceğini göstermektedir. Bu duygusal yükler, ebeveynlerin psikososyal uyum süreçlerini zorlaştırarak destek ihtiyacını artırmaktadır.

Birçok araştırmacı cinsiyet farklılıklarının da suçluluk ve utanç duygularına yol açtığını keşfetmiştir. Yetişkinlerle yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla suçluluk ve utanç duygusu yaşadıkları belirtilmektedir (Bennetti-McQuoid ve Bursik, 2005; Evans, 1984; Ferguson ve Crowley, 1997; Ferguson vd., 2000).

Gelişim geriliği olan çocuğa sahip annelerin suçluluk ve utanç düzeylerinin, sağlıklı çocuğa sahip annelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Göçtü,2014; Karaçengel, 2007; Şener, 2017). Bu bulgu, özel ihtiyaçları olan bir çocuğa sahip olmanın annelerde artan bir duygusal yük oluşturabileceğini ve bunun sonucunda suçluluk ve utanç duygularının daha yoğun yaşanabileceğini göstermektedir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma tasarımına, katılımcı bilgilerine, veri toplama araçlarına, verilerin nasıl toplandığına ve nasıl analiz edildiğine dair bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel ve nitel verilerin bir arada kullanıldığı bir araştırma yaklaşımı olan karma yöntem araştırma modeline göre gerçekleştirilmiştir. Karma yöntem araştırması, nicel ve nitel veri veya tekniklerin tek bir çalışmada ya da birbiriyle yakından ilişkili bir dizi çalışmada birleştirildiği bir araştırma yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır. Christensen ve arkadaşlarına (2015) göre, karma yöntem araştırması üçüncü büyük araştırma metodolojisi olup aynı zamanda en yeni metodolojidir. Bu yöntemin temel amacı, nitel ve nicel desenlerin avantajlarını bir araya getirerek bir olgunun daha detaylı ve kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktır (Mills ve Gay, 2016). Araştırmada, karma yöntem desenlerinden biri olan açımlayıcı sıralı desen kullanılmıştır. Açımlayıcı sıralı desen, iki aşamalı bir süreç izleyerek önce nicel veri toplama ve analizine, ardından nitel veri toplama ve analizine yer veren bir yaklaşımı içermektedir. Bu desen, araştırma konusunu hem nicel hem de nitel boyutlarıyla ele alarak daha derinlemesine bir anlayış sunmayı hedeflemektedir. Bu desenin ilk aşaması, nicel veri toplama ve analizine dayanır. Nicel aşama, araştırmanın yönünü belirlemek ve ikinci aşamada hangi konuların derinlemesine incelenmesi gerektiğini belirlemek için temel oluşturur. İkinci aşamada ise nitel veri toplama ve analiz süreci gerçekleştirilir. Bu nitel veriler, ilk aşamada elde edilen nicel sonuçların derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlar. Bu araştırma deseninin avantajları vardır. Bunlar; araştırma iki net aşamadan oluştuğu için süreç daha anlaşılır ve takip edilebilirdir, ilk aşamada toplanan nicel veriler, ikinci aşamada hangi soruların sorulması gerektiğini belirler ve bu da nitel verilerin toplanmasını ve analizini daha odaklı hale getirir, her aşamada tek tip veri toplandığı için, araştırmanın bir ekip tarafından yürütülmesine gerek kalmadan tek bir araştırmacı tarafından tamamlanması mümkündür, araştırmanın nicel aşama ile başlaması, nicel araştırmacılar için bu deseni daha uygun hale getirir, ikinci aşamada, ilk aşamada elde edilen bulgulara dayanarak yeni yaklaşımlar ve yöntemler geliştirilebilir, bu da araştırmaya esneklik ve derinlik kazandırır. Sonuç olarak, açımlayıcı sıralı desen, hem nicel hem de nitel verilerin güçlü yanlarını bir araya getirerek kapsamlı ve derinlemesine bir araştırma yapma olanağı sağlar (Creswell, 2017; Creswell ve Plano Clark, 2018).

Araştırmanın nicel boyutunda ilişkisel tarama yöntemi benimsenmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin, aralarındaki birlikte değişimin var olup olmadığını, varsa derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2018). Araştırmanın nitel boyutunda fenomenolojik (olgubilim) desen benimsenmiştir. Fenomenolojik desen, “araştırmaya katılan bireylerin nasıl hissettiklerini, ne düşündüklerini, algılarını, kavramlarını ve deneyimleri sonucunda birbirleriyle ilişki kurma yol ve araçlarının derinlemesine araştırılması” amacıyla gerçekleştirilmektedir (Aydın Günbatır, 2019; Yıldırım ve Şimşek, 2018).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

3.2.1. Nicel Boyut İçin Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Karaman il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı bağımsız özel eğitim ana okulları, özel eğitim uygulama okulu, kaynaştırma sınıfları, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine kayıtlı özel gereksinimli bireylerin ebeveynleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde yer alan özel gereksinimli bireylerin ebeveynleri, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmacının en erişilebilir yanıtlayıcılardan başlayarak ihtiyaç duyduğu büyüklüğe ulaşana kadar örneklem oluşturması olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu yöntemde, örneklem seçimi belirli bir sistematik ya da tesadüfi seçilme yerine, araştırmacıların belirlediği kriterlere göre erişilebilen ve uygun görülen bireyler arasında yapılır. Örneklem büyüklüğü, araştırmanın amacına ve hedeflerine bağlı olarak, araştırmacıların belirlediği ihtiyaçlar doğrultusunda şekillenir. Çalışmanın nicel boyutunda veriler toplamak amacıyla 2023 Mayıs- Kasım aylarında araştırmaya katılmaya gönüllü 720 veliye ulaşılmıştır. Elde edilen formlardan 118 tanesi uç veriler ve eksik doldurulan formlar olması nedeniyle çıkarılmış, elenmiş ve geriye kalan 602 formdan elde edilen veriler ile araştırma yürütülmüştür.

Araştırmaya katılım sağlayanlarının demografik özellikleri tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kız	345	57,31
	Erkek	257	42,69
Yaş	26-35	170	28,24
	36-45	316	52,49
	46-55	116	19,27

Eğitim	İlkokul	246	40,86
	Ortaokul	150	24,92
	Lise	147	24,42
	Ön lisans	28	4,65
	Lisans	31	5,15
Gelir	çok düşük	134	22,26
	düşük	292	48,50
	orta	116	19,27
	yüksek	34	5,65
	çok yüksek	26	4,32
Çocuğun Engeli	Bedensel Yetersizlik	38	6,31
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	12,46
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	15,95
	Görme Yetersizliği	12	1,99
	İşitme Yetersizliği	13	2,16
	Otizm	94	15,61
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	27,24
	Zihinsel Yetersizlik	69	11,46
	Down Sendromu	17	2,82
	Diğer Engel Grupları (Duygusal Davranış Bozukluğu)	4	0,66
	Diğer Engel Grupları (Süregelen Hastalık)	10	1,66
Diğer Engel Grupları (Williams Sendromu)	2	0,33	
Diğer Engel Grupları (Serebral Palsi)	8	1,33	

Tablo 3.1. incelendiğinde, katılımcıların %57,31'inin kız, %42,69'unun erkek olduğu; %28,24'ünün 26-35 yaş, %52,492' unun 36-45 yaş ve %19,27'sinin 46-55 yaş arasında olduğu görülmüştür. Katılımcıların %40,86'sının ilkokul, %24,92'sinin ortaokul, %24,42'sinin lise, %4,65'inin ön lisans ve %5,15'inin lisans mezunu olduğu; %22,26'sının gelirinin çok düşük, %48,50'sinin gelirinin düşük, %19,27'sinin gelirinin orta, %5,65'inin gelirinin yüksek ve %4,32'sinin gelirinin çok yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların sahip olduğu çocukların %6,31'inin bedensel yetersizlik, %12,46'sının dikkat eksikliği ve hiperaktivite, %15,95'inin dil konuşma güçlüğü, %1,99'unun görme yetersizliği, %2,16'sının işitme yetersizliği, %15,61'inin otizm, %27,24'ünün özel öğrenme güçlüğü, %11,46'sının zihinsel yetersizlik, %2,82'sinin down sendromu, %0,66'sının duygusal davranış bozukluğu, %1,66'sının süregelen hastalık, %0,33'ünün Williams sendromu ve %1,33'ünün serebral palsy engel grubunda olduğu görülmüştür.

3.2.2. Nitel Boyutu İçin Çalışma Grubu

Araştırmanın nitel kısmında ölçüt (kriter) örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Ölçüt örnekleme yöntemi, önceden belirlenmiş kriterleri sağlayan tüm durumlar üzerinde çalışılabilme imkânı tanımaktadır (Baltacı, 2018). Araştırmanın nitel boyutunda katılımcıları belirleme sürecinde öncelikle nicel kısımda uygulanan ölçek sonuçlarına göre 602 katılımcının

psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik ölçek puanlarının toplamı referans alınmıştır. Tüm katılımcılardan psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik toplam skoru en düşük olan 20 katılımcı belirlenmiştir. Belirlen bu katılımcılar ile araştırmanın ikinci boyutuna geçilmiştir. Nitel çalışma gurubunda 20 ebeveynle çalışma yürütülmüştür.

Araştırmanın nitel boyutuna katılım sağlayan katılımcıların demografik özellikleri tablo 3.2. 'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Sıra	Veli Kod	Cinsiyet	Veli Yaş	Eğitim Durumu
1	V13	e	48	ön lisans
2	V39	k	31	lise
3	V171	k	44	ilkokul
4	V213	k	42	üniversite
5	V279	k	52	ortaokul
6	V299	e	45	ilkokul
7	V302	k	44	ortaokul
8	V306	k	28	ilkokul
9	V307	e	48	ortaokul
10	V329	k	45	ortaokul
11	V356	e	40	ortaokul
12	V424	k	31	ilkokul
13	V451	k	37	ortaokul
14	V533	e	28	lise
15	V596	k	42	lise
16	V597	k	25	lise
17	V598	k	42	ortaokul
18	V613	k	41	ortaokul
19	V683	e	37	ön lisans
20	V697	e	35	lise

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

3.3.1 Nicel Veri Toplama Araçları

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilen Psikolojik Esneklik Ölçeğinin Türkçe uyarlama çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. 7li likert 28 madde ve 5 alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları; değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), an'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12) ve ayrışma (11, 15, 17) şeklindedir. Ölçek değerlendirilirken her bir alt boyuttaki maddelerin toplanmasıyla elde edilen puanlar ve toplam puan olmak üzere 6 farklı alt skor elde edilebilir. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 196'dır. Ölçekte bulunan 2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin psikolojik

esnekliklerinin yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında, toplam ölçek için Cronbach Alfa değeri 0.79 olarak bulunmuş, alt boyutlar için ise şu değerler bildirilmiştir: değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu için 0.84, an'da olma alt boyutu için 0.60, kabul alt boyutu için 0.72, bağlamsal benlik alt boyutu için 0.73 ve ayrışma alt boyutu için 0.59 (Francis vd., 2016; Karakuş ve Akbay, 2020).

Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel esneklik ölçeğinin orijinal adı Cognitive Flexibility Inventory' dir. Ölçek temel olarak kişinin uyumsuz düşüncesini sorgulayarak fark etmesi, uyumsuz düşüncelerini başarılı bir şekilde uyumlu düşüncelerle değiştirebilmesi için gereken bilişsel esnekliği ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Toplam 20 maddeden oluşan ölçeğin kontrol ve alternatifler olmak üzere 2 alt faktörü vardır. Her iki faktör de 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi bulgularına dayalı olarak ölçüm aracının iki faktörlü yapısının Türk örneklem üzerinde geçerli olduğu rapor edilmiştir. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları, alternatifler için .90, kontrol için .89, ölçeğin tümü için .85 olarak hesaplanmıştır.

Suçluluk- Utanç Ölçeği

Suçluluk-utanç ölçeği, depresyonla ilişkili olduğuna inanılan çeşitli durumlarda yaşanan suçluluk ve utanç duygularını ölçmektedir. Şahin ve Şahin (1992) tarafından geliştirilen ölçek ergen ve yetişkinlere uygulanabilmektedir.

Veriler, düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç sosyoekonomik düzeyden 263 kız ve 277 erkek olmak üzere toplam 540 lise ve üniversite öğrencisinden elde edilmiştir. Sosyoekonomik düzey kriterinde "babanın eğitimi" esas alınmıştır. Ölçek iki ön çalışma ve bir ana çalışma sonucunda oluşturulmuştur. İlk pilot çalışmada Johnson ve Noel'in Dimensions of Conscience Questionnaire'i anketini oluşturan 28 madde ve iki açık uçlu soru (suçluluk ve utanç duydukları durumlarla ilgili) 100 öğrenciye uygulanmıştır. Bu uygulama sonrasında elde edilen verilerden, kişilerin suçluluk veya utanç duygusu yaşadığı, en sık bahsedilen 36 durum alınmıştır. İkinci pilot çalışmada ise ölçek bu form halinde 311 öğrenciye uygulanmıştır. Frekans hesaplamalarından sonra suçluluk ya da utanç boyutunda oransal olarak daha fazla işaretlenen maddeler seçilmiş ve 24 maddelik dereceli bir ölçek geliştirilmiştir. Bu 24 maddenin 12'si suçluluk, diğer 12'si utanç alt ölçeğini oluşturmaktadır. Bu ölçek, 540 lise ve üniversite öğrencisinden oluşan yeni bir örnekleme uygulanarak geçerlik ve güvenilirlik bilgileri elde edilmiştir. Cronbach Alfa katsayıları, "suçluluk" alt ölçeği için $\alpha = .81$, "utanç" alt ölçeği için

ise $\alpha = .80$ olarak hesaplanmıştır (Şahin ve Şahin, 1992). Bu sonuçlar, her iki alt ölçeğin de yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu ve ölçüm aracının güvenilir bir şekilde kullanılabileceğini göstermektedir.

Ölçme Araçlarına Ait Güvenirlik Katsayıları

Bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç ve psikolojik esneklik ölçeklerinin iç tutarlılık açısından güvenilirlik düzeyini incelemek amacıyla Cronbach Alfa değeri kullanılmıştır. Cronbach Alfa değeri “0” ile “1” arasında değişmektedir. Alfa değerleri 0 ile 0,50 arasında ise güvenilir değil; 0,50 ile 0,80 arasındaysa orta derecede güvenilir; 0,80'in üzerindeyse yüksek güvenilir kabul olarak kabul edilmektedir (Salvucci vd., 1997).

Bu çalışmaya ait bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç ve psikolojik esneklik ölçeklerine ilişkin güvenilirlik katsayıları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 3.3. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Katsayıları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
BE-Kontrol	6	0,77
BE-Alternatifler	13	0,84
Genel Bilişsel Esneklik	19	0,79
SU-Utanç	10	0,80
SU-Suçluluk	12	0,89
Genel Suçluluk ve Utanç	22	0,90
PE-Değerler	10	0,81
PE-An'da Olma	7	0,75
PE-Kabul	5	0,62
PE-Bağlamsal Benlik	3	0,70
PE-Ayrışma	3	0,60
Genel Psikolojik Esneklik	28	0,79

Araştırma verileri toplamak için kullanılan bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,77; alternatifler alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,84; genel bilişsel esneklik için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,79'dur. Bu değerler bilişsel esneklik ölçeklerinin kontrol alt boyutu ile genel bilişsel esnekliğin iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin orta düzeyde; alternatifler alt boyutunun iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Suçluluk ve utanç ölçeğinin utanç alt boyut için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,80; suçluluk alt boyut için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,89; genel suçluluk ve utanç için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,90'dır. Bu değerler suçluluk ve utanç ölçeklerinin utanç, suçluluk alt boyutları ile genel suçluluk ve utançın iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik esneklik ölçeğinin değerler alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,81; an'da olma alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,75; kabul alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,62; bağlamsal benlik alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,70; ayrışma alt boyutu için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,60 ve genel psikolojik esneklik için hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,79'dur. Bu değerler an'da olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma alt boyutlarının ve genel psikolojik esnekliğin iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin orta düzeyde olduğunu; değerler alt boyutunun iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Nitel Veri Toplama Aracı

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmanın nitel verileri, araştırmacı tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Görüşme yöntemi, belirli bir konu hakkında derinlemesine sorular sorarak ve yanıt yeterli olmadığında ya da netleşmediğinde tekrar sorarak konuyu daha iyi anlamayı amaçlar. Bu nedenle, araştırmacılar tarafından avantajlı bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Çepni, 2009). Yarı yapılandırılmış görüşmeler, testler ve anketler gibi diğer yöntemlerin sınırlamalarını ortadan kaldırarak araştırmacılara daha fazla esneklik sunar ve bu da daha kapsamlı veri toplama imkânı sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Görüşme formu oluşturulmadan önce, araştırma sorularının kapsamını belirleyebilmek için özel gereksinimli çocuğa sahip olan üç ebeveynle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde, ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip olmakla ilgili duygu ve düşünceleri, günlük aktiviteleri, problem durumları ve alanları, genel durumları ve yaşanan sorunlar hakkında bilgiler alınmıştır. Ardından araştırma soruları oluşturulmuştur. Araştırma soruları oluşturulduktan sonra, özel gereksinimli çocuğa sahip üç ebeveynle ön uygulama yapılmış ve soruların anlaşılabilirliği test edilmiştir. Sonrasında, sorular beş alan uzmanına sunulmuş ve uzmanlardan alınan geri bildirimlere göre içeriğinde değişiklikler yapılmıştır. Uzman görüşlerinin ardından, sorularda bazı ifadeler üzerinde düzeltmeler gerçekleştirilmiştir. Bu süreçlerin ardından, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere yönelik olarak 9 yapılandırılmış görüşme sorusu hazırlanmıştır. Hazırlanan bu yarı yapılandırılmış görüşme formu, 20 ebeveynle yüz yüze görüşmelerle uygulanmıştır. Görüşmelerin süresi 18 ile 48 dakika arasında değişmiş ve görüşmeler ses kaydına alınarak arşivlenmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalardan toplanmıştır. Bu araştırma, karma yöntem araştırması olup, hem nicel hem de nitel veriler elde edilmiştir. Nicel veriler için standardize edilmiş ölçekler uygulanırken, nitel veriler yarı yapılandırılmış görüşmeler ve gözlemlerle toplanmıştır. Hazırlanan sorularla yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler, tamamen yüz yüze ve önceden bilgilendirme yapılarak gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında, ebeveynlerin onayı alınarak ses kaydı yapılmış ve veriler toplanmıştır. Ebeveynlere görüşme öncesinde sözlü ve yazılı bilgilendirme yapılmış, ardından onaylayan ve gönüllü katılım formunu imzalayan ebeveynlerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin zmlenmesi (Verilerin Analizi)

3.5.1. Nicel verilerin analizi

Araştırma, hem nicel hem de nitel verilerin kullanıldığı karma yöntem desenlerinden biri olan açımlayıcı sıralı desen kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın nicel verilerinin analizi ve nitel verilerinin analizi ayrı ayrı yapılmıştır. Araştırmanın nicel verilerini analiz etmek için örnekleme yapılan ölçek uygulaması başarıyla bittikten sonra, elde edilen veriler elektronik ortamda analiz edilmeden önce, ölçek formlarının uygun doldurulup doldurulmadığı kontrol edilmiştir. Araştırmaya katılanların ölçeklere vermiş olduğu cevaplara ilişkin puanlar Z puanına dönüştürülerek Z puanı aralığı dışında kalan u değerlere sahip ölçek formları araştırma dışında bırakılmıştır. Bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç ile psikolojik esneklik ölçeklerinden elde edilen verilerin analiz sonuçlarını bilimsel bir şekilde açıklayabilmek amacıyla, nicel veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programına aktarılmıştır. Araştırmada toplanan veriler, SPSS for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, arpıklık, basıklık ve standart hata değerleri dikkate alınarak belirlenmiştir.

Tablo 3.4. lme Araçlarına Ait arpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	n	arpıklık		Basıklık	
		Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
BE-Kontrol	602	-0,19	0,10	-0,56	0,20
BE-Alternatifler	602	-0,70	0,10	1,22	0,20
Genel Bilişsel Esneklik	602	-0,20	0,10	0,05	0,20
SU-Utanç	602	-0,60	0,10	-0,16	0,20
SU-Suçluluk	602	-1,41	0,10	1,55	0,20
Genel Suçluluk ve Utanç	602	-1,14	0,10	1,06	0,20
PE-Değerler	602	-0,92	0,10	0,86	0,20
PE-An'da Olma	602	0,13	0,10	-0,51	0,20
PE-Kabul	602	-0,57	0,10	0,11	0,20
PE-Bağlamsal Benlik	602	-0,55	0,10	-0,22	0,20

PE-Ayrışma	602	-0,25	0,10	-0,35	0,20
Genel Psikolojik Esneklik	602	-0,16	0,10	0,67	0,20

Tablo 3.4. incelendiğinde, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç ve psikolojik esneklik ölçeklerinden elde edilen puanlara ait çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak normal dağılım gösterip göstermediği kontrol edilmiştir. Bu değerlerin ± 2 aralığında bulunması normal dağılım için yeterli görülmektedir (George ve Mallery, 2010). Bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç ve psikolojik esneklik ölçekleri için hesaplanan değerlerin belirtilen aralıkta yer aldığı ve normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Bu doğrultuda, araştırmanın amacına yönelik olarak basit regresyon analizi, çoklu regresyon analizi ve korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılanların ölçekte yer alan cinsiyet değişkeni grupları arasındaki fark tespiti için parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi, yaş değişkeni grupları arasındaki farkın tespiti için parametrik testlerden ANOVA testi ile analiz edilerek karşılaştırmalar yapılmıştır. ANOVA testi sonucunda hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için Post-Hoc testlerinden Tukey Testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin her bir kategorisi için örneklem sayısının 30'un altında olması halinde parametrik olmayan testlerin kullanılması gerektiği belirtilmiştir (Set, 2015; Kul, 2014). Bu nedenle grup içi değişken sayısı 30'un altında olan eğitim durumu, gelir düzeyi ve engel grubu değişkenleri arasındaki ilişkinin tespiti için parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H Testi ile analiz edilerek karşılaştırmalar yapılmıştır. Kruskal Wallis H testinde gruplar arasında farklılık görüldüğünde farkın hangi iki grup arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi (p değeri Bonferroni dönüşümü yapılarak kullanılmıştır) yapılmıştır.

3.5.2. Nitel verilerin analizi

Araştırmada elde edilen nitel veriler, betimsel analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Betimsel analiz, verilerin olduğu gibi gösterildiği, betimlendiği ve anlatıldığı bir inceleme biçimidir. Bu yöntemin amacı, ham verilerin okuyucunun anlayabileceği ve gerektiğinde kullanabileceği bir biçime dönüştürülmesidir (Sönmez ve Alacapınar, 2013). Elde edilen veriler, önce sistematik bir şekilde betimlenmiş, ardından yapılan betimlemeler açıklanmış ve yorumlanmış; neden-sonuç ilişkileri irdelenmiş ve belirli sonuçlara ulaşılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Araştırmacılar, velilerle gerçekleştirilen görüşmelerde yansız bir tutum sergileyerek verilerin güvenilirliğini artırmışlardır. Ayrıca, görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin geçerliliği, katılımcı, öğretmen ve uzman teyitleri ile sağlanmaya çalışılmıştır

(Yıldırım ve Şimşek, 2018). Verilerin analizinde ise ebeveynler V13, V79, V131 gibi kodlarla tanımlanmıştır.

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin görüşlerinin analiz edilmesi ve yorumlanması süreci detaylandırılarak pek çok aşamada yapılmıştır. Bu aşamalar belirlenirken hem ilgili çalışmalardan yararlanılmış hem de araştırmacının izlediği aşamalar şeklinde düzenlenmiştir. Bunlar, “(1) görüşme ses kaydına alma ve kayıtların yazıya dökülmesi”; “(2) veri kağıtlarının incelenmesi”; “(3) değerlendirmeye uygun olmayan kağıtların elenmesi”; “(4) veri kağıtlarını tekrar incelenmesi ve derlenmesi”; “(5) katılımcıların değerlendirmeye kabul edilen cevap kağıtlarının numaralandırılması”; “(6) değerlendirilmeye uygun olan kağıtlardan görüşlerin belirlenmesi”; “(7) görüşlerin frekans ve yüzde dağılımının belirlenmesi”; “(8) geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması”; “(9) verilerin yorumlanması”; “(10) çalışmanın raporlandırılması” (Armstrong vd., 2011; Basse, 1999; Corbin ve Strauss, 2014; Çapan, 2010; Ekici ve Kurt, 2014; Özcan, 2010).

Nitel verilerin geçerlik ve güvenilirliği

Bu araştırmanın nitel araştırmanın nitel boyutunda, geçerlik ve güvenilirliğin sağlanması için aşağıdaki önemli aşamalara dikkat edilmiştir: (1) Araştırmada elde edilen verilerin kodlanması ve analiz edilmesi süreci detaylı bir şekilde açıklanmış, bu süreçte her adımın şeffaf bir şekilde sunulması sağlanmıştır (Elo vd., 2014; Hruschka vd., 2004). (2) Elde edilen görüşlerde yer alan ebeveynlerin açıklamalarından örnekler seçilerek, bulgular bölümünde bu örnekler sunulmuş ve böylece verilerin daha somut ve anlaşılır hale gelmesi sağlanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). (3) Alanyazın taraması yapılarak, elde edilen bulgularla önceki araştırmalar arasındaki tutarlılık sağlanmaya çalışılmış ve araştırma sonuçları mevcut literatürle karşılaştırılmıştır (Ratcliff, 1995). (4) Dış geçerliği artırmak amacıyla araştırmacının verileri ilgili alanyazınla destekleyerek tarafsız bir şekilde yorumlaması sağlanmıştır (Houser, 2015; Merriam, 2013). Ayrıca, araştırma verileri iki araştırmacı tarafından bağımsız olarak kodlanmış ve ardından ortaya çıkan kod listesine son şekli verilerek, doğrulama ve güvenilirlik güçlendirilmiştir. Miles ve Huberman (1994)’e göre “*Güvenirlik = [(Görüş Birliği) / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)] × 100*” formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Miles ve Huberman (1994)’e göre, kodlayıcılar arasında görüş birliğinin en az % 80 seviyesinde olması beklenir. Bu araştırmada iki kodlayıcı arasında % 90 lık görüş birliği sağlandığı için çalışma güvenilir olarak kabul edilebilir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Araştırmanın Nicel Boyutu İle İlgili Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılanlara uygulanan bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç ve psikolojik esneklik ölçeklerinden elde edilen verilerin analiz edilmesi ile ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir. Verilerin analiz edilmesi sürecinde; regresyon analizi, korelasyon analizi, parametrik testlerden olan t-testi ve ANOVA testi, parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar tablolara dönüştürülmüş ve açıklanmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan genel bilişsel esnekliğin bağımlı değişken olan genel psikolojik esnekliği yordama düzeyini belirlemek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.1.' de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Genel Bilişsel Esnekliğin Psikolojik Esnekliği Yordama Düzeyi Basit Regresyon Analizi

	Genel Psikolojik Esneklik			<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²
	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar			
	B	Std. Hata	Beta			
Genel Bilişsel Esneklik	0,187	0,059	0,128	3,169	0,002	0,016

F(1-600)=10,040; p<0,05

Tablo 4.1. incelendiğinde, genel bilişsel esnekliğin genel psikolojinin $\beta=0,187$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Etki büyüklüğü değerlerini R^2 değerleri oluşturur. R^2 , bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenin yüzde kaçını açıkladığını gösteren orandır. Genel bilişsel esnekliğin genel psikolojik esnekliğin %2'sini açıkladığı görülmüştür ($R^2=0,016$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin değerler alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Kontrol ve Alternatiflerin Değerleri Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

Alt Boyutlar	PE-Değerler		<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	Adj. <i>R</i> ²	Toleran ce	VIF
	Standartlaştırılmamış Katsayılar	Standartlaştırılmış Katsayılar						

	B	Std. Hata	Beta						
BE-Kontrol	0,073	0,040	0,065	1,845	0,066			0,994	1,006
BE-Alternatifler	0,824	0,058	0,504	14,328	0,000	0,263	0,261	0,994	1,006

F(2-599)=107,005; p<0,05

Tablo 4.2. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu görülmüştür. Bağımsız değişkenlerin arasında çoklu doğrusallık probleminin olmaması için VIF değerinin 5'ten küçük olmalıdır (O'Brien, 2007). Bağımsız değişkenlerin VIF değerinin 5'ten küçük olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun değerleri $\beta=0,073$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde yordamadığı; alternatifler alt boyutunun değerlerin $\beta=0,824$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kontrol ve alternatifler alt boyutlarının birlikte değerlerin %26'sını açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,261$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin an'da olma alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Kontrol ve Alternatiflerin An'da Olmayı Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

Alt Boyutlar	PE-An'da Olma			t	p	R ²	Adj.R ²	Tolerance	VIF
	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar						
	B	Std. Hata	Beta						
BE-Kontrol	-0,731	0,057	-0,466	-12,935	0,000	0,225	0,223	0,994	1,006
BE-Alternatifler	-0,136	0,082	-0,060	-1,663	0,097			0,994	1,006

F(2-599)=87,198; p<0,05

Tablo 4.3. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun an'da olma üzerinde $\beta=-0,731$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yordayıcısı olduğu; alternatifler alt boyutunun an'da olma üzerinde $\beta=-0,136$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kontrol ve alternatifler alt boyutlarının birlikte an'da olmanın %22'sini açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,223$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin kabul alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Kontrol ve Alternatiflerin Kabulü Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

Alt Boyutlar	PE-Kabul			<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj.R</i> ²	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar						
	B	Std. Hata	Beta						
BE-Kontrol	-0,293	0,055	-0,206	5,304	0,000	0,1	0,097	0,994	1,006
BE-Alternatifler	0,529	0,080	0,256	6,591	0,000				

F(2-599)=33,302; p<0,05

Tablo 4.4. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun kabul üzerinde $\beta=-0,293$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yordayıcısı olduğu; alternatifler alt boyutunun kabul üzerinde $\beta=0,529$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kontrol ve alternatifler alt boyutlarının birlikte kabulün %10'unu açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,097$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin bağlamsal benlik alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Kontrol ve Alternatiflerin Bağlamsal Benliği Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

Alt Boyutlar	PE-Bağlamsal Benlik			<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj.R</i> ²	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar						
	B	Std. Hata	Beta						
BE-Kontrol	-0,161	0,072	-0,090	-2,244	0,025	0,034	0,031	0,994	1,006
BE-Alternatifler	0,433	0,104	0,167	4,151	0,000				

F(2-599)=10,480; p<0,05

Tablo 4.5. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun bağlamsal benliğin $\beta=-0,161$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yordayıcısı olduğu; alternatifler alt boyutunun bağlamsal benliğin $\beta=0,433$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Kontrol ve alternatifler alt boyutlarının birlikte bağlamsal benliğin %3'ünü açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,031$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatifler alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunu yordama

düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Kontrol ve Alternatiflerin Ayırışmayı Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

Alt Boyutlar	PE-Ayrışma		t	p	R ²	Adj.R ²	Tolerance	VIF	
	Standartlaştırılmamış Katsayılar								Standartlaştırılmış Katsayılar
	B	Std. Hata							Beta
BE-Kontrol	0,749	0,023	0,767	33,008	0,000	0,678	0,677	0,994	1,006
BE-Alternatifler	0,348	0,033	0,246	10,593	0,000				

F(2-599)=631,350; p<0,05

Tablo 4.6. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunun ayrışmayı $\beta=0,749$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordadığı; alternatifler alt boyutunun ayrışmayı $\beta=0,348$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordadığı görülmüştür. Kontrol ve alternatifler alt boyutlarının birlikte ayrışmanın %68'ini açıkladığı görülmüştür (Adj.R²=0,677).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan genel suçluluk ve utancın bağımlı değişken olan genel psikolojik esnekliği yordama düzeyini belirlemek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Genel Suçluluk ve Utancın Genel Psikolojik Esnekliği Yordama Düzeyi Basit Regresyon Analizi

	Genel Psikolojik Esneklik			t	p	R ²
	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar			
	B	Std. Hata	Beta			
Genel Suçluluk ve Utanç	0,329	0,043	0,295	7,575	0,000	0,087

F(1-600)=57,374; p<0,05

Tablo 4.7. incelendiğinde, genel suçluluk ve utancın genel psikolojik esnekliği $\beta=0,329$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordadığı görülmüştür. Genel suçluluk ve utancın genel psikolojik esnekliğin %9'unu açıkladığı görülmüştür (R²=0,087).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan suçluluk ve utancın utanç ve suçluluk alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin değerler alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Utanç ve Suçluluğun Değerleri Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

PE-Değerler									
Alt Boyutlar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj.R</i> ²	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
	B	Std. Hata	Beta						
SU-Utanç	-0,051	0,063	-0,040	-0,818	0,414	0,133	0,130	0,618	1,619
SU-Suçluluk	0,521	0,065	0,388	8,008	0,000				

F(2-599)=45,898; p<0,05

Tablo 4.8. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Suçluluk ve utancın utanç alt boyutunun değerlerin $\beta=-0,051$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde yordayıcısı olmadığı; suçluluk alt boyutunun değerler üzerinde $\beta=0,521$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Utanç ve suçluluk alt boyutlarının birlikte değerlerin %13'ünü açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,130$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan suçluluk ve utancın utanç ve suçluluk alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin an'da olma alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.9.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Utanç ve Suçluluğun An'da Olmayı Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

PE-An'da Olma									
Alt Boyutlar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj.R</i> ²	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
	B	Std. Hata	Beta						
SU-Utanç	0,408	0,092	0,226	4,429	0,000	0,036	0,033	0,618	1,619
SU-Suçluluk	-0,386	0,095	-0,206	-4,044	0,000				

F(2-599)=11,188; p<0,05

Tablo 4.9. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Suçluluk ve utancın utanç alt boyutunun an'da olmanın $\beta=0,408$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordayıcısı olduğu; suçluluk alt boyutunun an'da olmanın $\beta=-0,386$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Utanç ve suçluluk alt boyutlarının birlikte an'da olmanın %3'ünü açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,033$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan suçluluk ve utancın utanç ve suçluluk alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin kabul alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.10.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Utanç ve Suçluluğun Kabulü Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

PE-Kabul									
Alt Boyutlar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p	R ²	Adj.R ²	Tolerance	VIF
	B	Std. Hata	Beta						
SU-Utanç	0,201	0,081	0,123	2,474	0,014	0,087	0,084	0,618	1,619
SU-Suçluluk	0,345	0,084	0,203	4,095	0,000				

F(2-599)=28,668; p<0,05

Tablo 4.10. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Suçluluk ve utancın utanç alt boyutunun kabulün $\beta=0,201$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordayıcısı olduğu; suçluluk alt boyutunun kabulün $\beta=0,345$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür. Utanç ve suçluluk alt boyutlarının birlikte kabulün %8'ini açıkladığı görülmüştür (Adj.R²=0,084).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan suçluluk ve utancın utanç ve suçluluk alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin bağlamsal benlik alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.11.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Utanç ve Suçluluğun Bağlamsal Benliği Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

PE-Bağlamsal Benlik									
Alt Boyutlar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p	R ²	Adj.R ²	Tolerance	VIF
	B	Std. Hata	Beta						
SU-Utanç	0,499	0,105	0,243	4,754	0,000	0,037	0,033	0,618	1,619
SU-Suçluluk	-0,287	0,109	-0,135	-2,638	0,009				

F(2-599)=11,375; p<0,05

Tablo 4.11. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Suçluluk ve utancın utanç alt boyutunun bağlamsal benliği $\beta=0,499$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordadı;

suçluluk alt boyutunun bağlamsal benliği $\beta=-0,287$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yordadığı görülmüştür. Utanç ve suçluluk alt boyutlarının birlikte bağlamsal benliğin %3'ünü açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,033$).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan suçluluk ve utancın utanç ve suçluluk alt boyutlarının bağımlı değişken olan psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.12.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Utanç ve Suçluluğun Ayrışmayı Yordama Düzeyi Çoklu Regresyon Analizi

PE-Ayrışma									
Alt Boyutlar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>R</i> ²	<i>Adj.R</i> ²	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
	B	Std. Hata	Beta						
SU-Utanç	-0,163	0,057	-0,145	-2,828	0,005	0,030	0,027	0,618	1,619
SU-Suçluluk	0,258	0,060	0,222	4,329	0,000				

$F(2-599)=9,388$; $p<0,05$

Tablo 4.12. incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Suçluluk ve utancın utanç alt boyutunun ayrışmayı $\beta=-0,163$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yordadığı; suçluluk alt boyutunun ayrışmayı $\beta=0,258$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yordadığı görülmüştür. Utanç ve suçluluk alt boyutlarının birlikte ayrışmanın %3'ünü açıkladığı görülmüştür ($Adj.R^2=0,027$).

Katılımcıların genel bilişsel esneklik, genel suçluluk-utanç ve genel psikolojik esneklik arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.13.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Bilişsel Esneklik Ölçeği, Suçluluk ve Utanç Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Korelasyon Analizi

	Genel Psikolojik Esneklik	Genel Bilişsel Esneklik	Genel Suçluluk-Utanç
Genel Psikolojik Esneklik	Korelasyon Katsayısı	1	
Genel Bilişsel Esneklik	Korelasyon Katsayısı	,128**	1
Genel Suçluluk-Utanç	Korelasyon Katsayısı	,295**	,173**

* $p<0.05$ seviyesinde anlamlı (çift taraflı), ** $p<0.01$ seviyesinde anlamlı (çift taraflı)

Tablo 4.13. incelendiğinde, genel psikolojik esneklik ile genel bilişsel esneklik ve genel suçluluk-utanç arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon olduğu; genel bilişsel esneklik ile genel suçluluk-utanç arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Korelasyon katsayıları incelendiğinde genel psikolojik esneklik ile genel bilişsel esneklik ($r=0,128$) arasında çok zayıf ilişki; genel psikolojik esneklik ile genel suçluluk-utanç ($r=0,295$) arasında zayıf ilişki; genel bilişsel esneklik ile genel suçluluk-utanç ($r=0,173$) arasında çok zayıf ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların bilişsel esneklik alt boyutları, suçluluk ve utanç alt boyutları ve psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.14.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Bilişsel Esneklik Ölçeği, Suçluluk ve Utanç Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği Alt Boyutlar

		Korelasyon Analizi							
		BE-Kontrol	BE-Alternatifler	SU-Utanç	SU-Suçluluk	PE-Değerler	PE-An'da Olma	PE-Kabul	PE-Bağlamsal Benlik
BE-Kontrol	Korelasyon Katsayısı	1							
BE-Alternatifler	Korelasyon Katsayısı	,077	1						
SU-Utanç	Korelasyon Katsayısı	-,089*	,110**	1					
SU-Suçluluk	Korelasyon Katsayısı	,068	,272**	,618**	1				
PE-Değerler	Korelasyon Katsayısı	,104*	,509**	,200**	,363**	1			
PE-An'da Olma	Korelasyon Katsayısı	-,471**	-,096*	,098*	-,067	-,133**	1		
PE-Kabul	Korelasyon Katsayısı	-,187**	,240**	,249**	,279**	,349**	,285**	1	
PE-Bağl. Benlik	Korelasyon Katsayısı	-,078	,160**	,159**	,015	,300**	,192**	,121**	1
PE-Ayrışma	Korelasyon Katsayısı	,786**	,305**	-,008	,132**	,241**	,392**	-,053	,000

* $p<0.05$ seviyesinde anlamlı (çift taraflı), ** $p<0.01$ seviyesinde anlamlı (çift taraflı)

Tablo 4.14. incelendiğinde, kontrol alt boyutu ile utanç arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif korelasyon; kontrol alt boyutu ile an'da olma ve kabul arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde negatif korelasyon; kontrol alt boyutu ile değerler arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon; kontrol alt boyutu ile ayrışma arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Alternatifler alt boyutu ile utanç, suçluluk, değerler, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon; alternatifler alt boyutu ile an'da olma arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Utanç alt boyutu ile suçluluk, değerler, kabul ve bağlamsal benlik arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon; utanç alt boyutu ile

an'da olma arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Suçluluk alt boyutu ile değerler, kabul ve ayrışma arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon görülmüştür. Değerler alt boyutu ile kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon; değerler alt boyutu ile an'da olma arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde negatif korelasyon olduğu; an'da olma alt boyutu ile kabul ve bağlamsal benlik arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon; an'da olma alt boyutu ile ayrışma arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde negatif korelasyon olduğu; kabul alt boyutu ile bağlamsal benlik arasında $p<0,01$ anlamlılık düzeyinde pozitif korelasyon olduğu görülmüştür.

Korelasyon, iki değişken arasındaki ilişkiyi bulmak için kullanılan istatistiksel bir tekniktir ve korelasyon katsayısı +1 ile -1 arasında değişiklik gösteren değerler alabilmektedir. Korelasyon değeri pozitif ise her iki değişken de aynı yönde değişmektedir; negatif ise her iki değişken birlikte ters yönde değişir. Korelasyon değeri 1'e yaklaştıkça ilişkinin gücü artmaktadır (Kan, 2008). Korelasyon katsayıları incelendiğinde kontrol alt boyutu ile utanç ($r=-0,089$), değerler ($r=0,104$) ve kabul ($r=-0,187$) arasında çok zayıf ilişki; kontrol ile an'da olma ($r=-0,471$) arasında orta şiddetli ilişki; kontrol ile ayrışma ($r=0,786$) arasında yüksek ilişki olduğu; alternatifler alt boyutu ile utanç ($r=0,110$), an'da olma ($r=-0,096$) ve bağlamsal benlik ($r=0,160$) arasında çok zayıf ilişki; alternatifler ile suçluluk ($r=0,272$), kabul ($r=0,240$) ve ayrışma ($r=0,305$) arasında zayıf ilişki; alternatifler ile değerler ($r=0,509$) arasında orta şiddetli ilişki olduğu görülmüştür. Utanç alt boyutu ile değerler ($r=0,200$), an'da olma ($r=0,098$) ve bağlamsal benlik ($r=0,159$) arasında çok zayıf ilişki; utanç ile kabul ($r=0,249$) arasında zayıf ilişki; utanç ile suçluluk ($r=0,618$), arasında yüksek ilişki olduğu; suçluluk alt boyutu ile ayrışma ($r=0,132$) arasında çok zayıf ilişki; suçluluk ile değerler ($r=0,363$) ve kabul ($r=0,279$) arasında zayıf ilişki görülmüştür. Değerler alt boyutu ile an'da olma ($r=-0,133$) arasında çok zayıf ilişki; değerler ile kabul ($r=0,349$), bağlamsal benlik ($r=0,300$) ve ayrışma ($r=0,241$) arasında zayıf ilişki olduğu; an'da olma alt boyutu ile bağlamsal benlik ($r=0,192$) arasında çok zayıf ilişki; an'da olma ile kabul ($r=0,285$) ve ayrışma ($r=-0,392$) arasında zayıf ilişki olduğu; kabul alt boyutu ile bağlamsal benlik ($r=0,121$) arasında çok zayıf ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak kontrol ve alternatifler alt boyutları ve genel bilişsel esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.15.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Bilişsel Esneklik Ölçeği Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
BE-Kontrol	Kız	345	3,18	0,87	-2,41	0,02*
	Erkek	257	3,35	0,88		
BE-Alternatifler	Kız	345	3,96	0,59	0,54	0,59
	Erkek	257	3,93	0,63		
Genel Bilişsel Esneklik	Kız	345	3,71	0,50	-0,86	0,39
	Erkek	257	3,75	0,54		

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

Tablo 4.15. incelendiğinde, bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Erkeklerin ($3,35\pm 0,88$) kontrole vermiş oldukları puan ortalamalarının kızlardan ($3,18\pm 0,87$) yüksek olduğu; erkeklerin kontrol düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kızların ($3,96\pm 0,59$) alternatiflere vermiş oldukları puan ortalamaları ile erkeklerin ($3,93\pm 0,63$) ortalamalarının birbirine yakın olduğu; kız ve erkeklerin alternatifler düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kızların ($3,71\pm 0,50$) genel bilişsel esnekliğe vermiş oldukları puan ortalamaları ile erkeklerin ($3,75\pm 0,54$) ortalamalarının birbirine yakın olduğu; kız ve erkeklerin genel bilişsel esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak utanç ve suçluluk alt boyutları ve genel suçluluk ve utanç arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.16.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.16. Suçluluk ve Utanç Ölçeği Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
SU-Utanç	Kız	345	3,90	0,77	3,37	0,00**
	Erkek	257	3,69	0,74		
SU-Suçluluk	Kız	345	4,32	0,71	1,79	0,07
	Erkek	257	4,21	0,77		
Genel Suçluluk ve Utanç	Kız	345	4,13	0,66	2,82	0,01*
	Erkek	257	3,97	0,69		

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

Tablo 4.16. incelendiğinde, suçluluk ve utanç ölçeğinin utanç alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Kızların ($3,90\pm 0,77$) utanca vermiş oldukları puan ortalamalarının erkeklerden ($3,69\pm 0,74$) yüksek olduğu; kızların utanç düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kızların ($4,32\pm 0,71$) suçluluğa vermiş oldukları puan ortalamaları ile erkeklerin ($4,21\pm 0,77$) ortalamalarının birbirine yakın olduğu; kız ve erkeklerin suçluluk düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Kızların ($4,13\pm 0,66$) genel suçluluk ve utanca vermiş oldukları puan ortalamalarının erkeklerden ($3,97\pm 0,69$) yüksek olduğu; kızların genel suçluluk ve utanç düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak değerler, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ve genel psikolojik esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.17.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.17. Psikolojik Esneklik Ölçeği Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	p
PE-Değerler	Kız	345	5,67	1,01	-0,87	0,38
	Erkek	257	5,74	0,97		
PE-An'da Olma	Kız	345	3,62	1,37	1,64	0,10
	Erkek	257	3,43	1,39		
PE-Kabul	Kız	345	5,07	1,20	1,24	0,22
	Erkek	257	4,94	1,32		
PE-Bağlamsal Benlik	Kız	345	4,81	1,64	0,31	0,76
	Erkek	257	4,77	1,49		
PE-Ayrışma	Kız	345	3,51	0,86	-2,46	0,01*
	Erkek	257	3,68	0,85		
Genel Psikolojik Esneklik	Kız	345	4,82	0,76	0,57	0,57
	Erkek	257	4,78	0,74		

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

Tablo 4.17. incelendiğinde, psikolojik esneklik ölçeğinin değerler, an'da olma, kabul ve bağlamsal benlik alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kızların değerler ortalamaları ($5,67\pm 1,01$) ile erkeklerin değerler ortalamalarının ($5,74\pm 0,97$); kızların an'da olma ortalamaları ($3,62\pm 1,37$) ile erkeklerin an'da olma ortalamalarının ($3,43\pm 1,39$); kızların

kabul ortalamaları (5,07±1,20) ile erkeklerin kabul ortalamalarının (4,94±1,32); kızların bağlamsal benlik ortalamaları (4,81±1,64) ile erkeklerin bağlamsal benlik ortalamalarının (4,77±1,49) birbirine yakın olduğu; kızların ve erkeklerin değerler, an'da olma, kabul ve bağlamsal benlik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin ayrışma alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,05). Erkeklerin (3,68±0,85) ayrışmaya vermiş oldukları puan ortalamalarının kızlardan (3,51±0,86) yüksek olduğu; erkeklerin ayrışma düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların ortalamalarında katılımcıların cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05). Kızların (4,82±0,76) genel psikolojik esnekliğe vermiş oldukları puan ortalamaları ile erkeklerin (4,78±0,74) ortalamalarının birbirine yakın olduğu; kız ve erkeklerin genel psikolojik esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkenine bağlı olarak kontrol ve alternatifler alt boyutları ve genel bilişsel esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.18.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.18. Bilişsel Esneklik Ölçeği Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi

Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{x}	Ss	F	p
BE-Kontrol	26-35 Yaş	170	3,23	0,86	0,33	0,72
	36-45 Yaş	316	3,28	0,90		
	46-55 Yaş	116	3,21	0,87		
BE-Alternatifler	26-35 Yaş	170	3,96	0,58	0,18	0,84
	36-45 Yaş	316	3,93	0,62		
	46-55 Yaş	116	3,97	0,62		
Genel Bilişsel Esneklik	26-35 Yaş	170	3,73	0,52	0,00	1,00
	36-45 Yaş	316	3,73	0,53		
	46-55 Yaş	116	3,73	0,49		

Tablo 4.18. incelendiğinde, bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol ve alternatifler alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05). 26-35 yaş katılımcıların (3,23±0,86), 36-45 yaş katılımcıların (3,28±0,90) ve 46-55 yaş katılımcıların (3,21±0,87) kontrol ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve 26-35 yaş katılımcıların (3,96±0,58), 36-45 yaş katılımcıların (3,93±0,62) ve 46-55 yaş katılımcıların (3,97±0,62) alternatifler ortalamalarının birbirine yakın olduğu; 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş katılımcıların kontrol ve alternatif düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05). 26-35 yaş katılımcıların (3,73±0,52), 36-45 yaş katılımcıların (3,73±0,53) ve 46-55 yaş katılımcıların (3,73±0,49) genel bilişsel esnekliğe vermiş oldukları puan ortalamalarının birbirine yakın

olduğu; 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş katılımcıların genel bilişsel esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkenine bağlı olarak utanç ve suçluluk alt boyutları ve genel suçluluk ve utanç arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.19.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.19. Suçluluk ve Utanç Ölçeği Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Yaş</i>	<i>n</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post-Hoc</i>
SU-Utanç	26-35 Yaş	170	3,84	0,80	2,58	0,08	
	36-45 Yaş	316	3,84	0,74			
	46-55 Yaş	116	3,66	0,77			
SU-Suçluluk	26-35 Yaş	170	4,35	0,69	4,95	0,01*	26-35 Yaş > 46-55 Yaş 36-45 Yaş > 46-55 Yaş
	36-45 Yaş	316	4,30	0,72			
	46-55 Yaş	116	4,09	0,82			
Genel Suçluluk ve Utanç	26-35 Yaş	170	4,12	0,66	4,57	0,01*	26-35 Yaş > 46-55 Yaş 36-45 Yaş > 46-55 Yaş
	36-45 Yaş	316	4,09	0,65			
	46-55 Yaş	116	3,89	0,74			

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

Tablo 4.19. incelendiğinde, suçluluk ve utanç ölçeğinin utanç alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 26-35 yaş katılımcıların ($3,84\pm 0,80$), 36-45 yaş katılımcıların ($3,84\pm 0,74$) ve 46-55 yaş katılımcıların ($3,66\pm 0,77$) utanç ortalamalarının birbirine yakın olduğu ve 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş katılımcıların utanç düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). 26-35 yaş katılımcıların ($4,35\pm 0,69$) ve 36-45 yaş katılımcıların ($4,30\pm 0,72$) suçluluğa vermiş oldukları puan ortalamalarının 46-55 yaş katılımcıların ($4,09\pm 0,82$) ortalamalarından yüksek olduğu; 26-35 ve 36-45 yaş katılımcıların suçluluk düzeylerinin 46-55 yaş katılımcılarından yüksek olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). 26-35 yaş katılımcıların ($4,12\pm 0,66$) ve 36-45 yaş katılımcıların ($4,09\pm 0,65$) genel suçluluk ve utanca vermiş oldukları puan ortalamalarının 46-55 yaş katılımcıların ($3,89\pm 0,74$) ortalamalarından yüksek olduğu; 26-35 ve 36-45 yaş katılımcıların genel suçluluk ve utanç düzeylerinin 46-55 yaş katılımcılarından yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkenine bağlı olarak değerler, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ve genel psikolojik esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.20.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.20. Psikolojik Esneklik Ölçeği Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Yaş</i>	<i>n</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post-Hoc</i>
PE-Değerler	26-35 Yaş	170	5,67	0,98	0,21	0,81	
	36-45 Yaş	316	5,73	0,96			
	46-55 Yaş	116	5,68	1,11			
PE-An'da Olma	26-35 Yaş	170	3,48	1,34	0,23	0,79	
	36-45 Yaş	316	3,55	1,40			
	46-55 Yaş	116	3,59	1,39			
PE-Kabul	26-35 Yaş	170	5,10	1,18	5,58	0,00**	26-35 Yaş > 46-55 Yaş 36-45 Yaş > 46-55 Yaş
	36-45 Yaş	316	5,10	1,21			
	46-55 Yaş	116	4,67	1,41			
PE-Bağlamsal Benlik	26-35 Yaş	170	4,69	1,57	1,60	0,20	
	36-45 Yaş	316	4,90	1,53			
	46-55 Yaş	116	4,65	1,69			
PE-Ayrışma	26-35 Yaş	170	3,55	0,82	0,36	0,70	
	36-45 Yaş	316	3,61	0,89			
	46-55 Yaş	116	3,55	0,85			
Genel Psikolojik Esneklik	26-35 Yaş	170	4,77	0,75	0,97	0,38	
	36-45 Yaş	316	4,85	0,73			
	46-55 Yaş	116	4,75	0,81			

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

Tablo 4.20. incelendiğinde, psikolojik esneklik ölçeğinin değerler, an'da olma, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 26-35 yaş katılımcıların ($5,67\pm 0,98$), 36-45 yaş katılımcıların ($5,73\pm 0,96$) ve 46-55 yaş katılımcıların ($5,68\pm 1,11$) değerler ortalamalarının; 26-35 yaş katılımcıların ($3,48\pm 1,34$), 36-45 yaş katılımcıların ($3,55\pm 1,40$) ve 46-55 yaş katılımcıların ($3,59\pm 1,39$) an'da olma ortalamalarının; 26-35 yaş katılımcıların ($4,69\pm 1,57$), 36-45 yaş katılımcıların ($4,90\pm 1,53$) ve 46-55 yaş katılımcıların ($4,65\pm 1,69$) bağlamsal benlik ortalamalarının ve 26-35 yaş katılımcıların ($3,55\pm 0,82$), 36-45 yaş katılımcıların ($3,61\pm 0,89$) ve 46-55 yaş katılımcıların ($3,55\pm 0,85$) ayrışma ortalamalarının birbirine yakın olduğu; 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş katılımcıların değerler, an'da olma, bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin kabul alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). 26-35 yaş katılımcıların ($5,10\pm 1,18$) ve 36-

45 yaş katılımcıların (5,10±1,21) kabule vermiş oldukları puan ortalamalarının 46-55 yaş katılımcılarından (4,67±4,41) yüksek olduğu; 26-35 ve 36-45 yaş katılımcıların kabul düzeylerinin 46-55 yaş katılımcılarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 26-35 yaş katılımcıların (4,77±0,75), 36-45 yaş katılımcıların (4,85±0,73) ve 46-55 yaş katılımcıların (4,75±0,81) genel psikolojik esnekliğe vermiş oldukları puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu; 26-35, 36-45 ve 46-55 yaş katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak kontrol ve alternatifler alt boyutları ve genel bilişsel esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.21.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.21. Bilişsel Esneklik Ölçeği Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Eğitim</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	X^2	<i>p</i>	<i>Bonferroni</i>
BE-Kontrol	İlkokul	246	3,17	1,00	5,00	23,56	0,00**	Lisans > İlkokul Lisans > Ortaokul
	Ortaokul	150	3,17	1,00	5,00			
	Lise	147	3,50	1,33	5,00			
	Ön Lisans	28	3,50	1,17	5,00			
	Lisans	31	4,00	2,33	4,83			
BE-Alternatifler	İlkokul	246	3,92	1,31	5,00	15,51	0,00**	Lisans > İlkokul Lisans > Ortaokul
	Ortaokul	150	4,00	2,54	5,00			
	Lise	147	4,00	2,23	5,00			
	Ön Lisans	28	4,00	3,08	5,00			
	Lisans	31	4,38	3,08	5,00			
Genel Bilişsel Esneklik	İlkokul	246	3,63	1,89	4,79	35,68	0,00**	Lise > İlkokul Lisans > İlkokul Lisans > Ortaokul
	Ortaokul	150	3,66	2,47	4,79			
	Lise	147	3,89	2,16	4,89			
	Ön Lisans	28	3,84	2,84	4,89			
	Lisans	31	4,21	2,95	4,79			

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

Tablo 4.21. incelendiğinde, bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Lisans mezunlarının (4,00/2,33-4,83) kontrol medyan değerlerinin ilkokul (3,17/1,00-5,00) ve ortaokul (3,17/1,00-5,00) mezunlarından yüksek olduğu; lisans mezunlarının kontrol düzeylerinin ilkokul ve ortaokul mezunlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Lisans mezunlarının (4,38/3,08-5,00) alternatifler medyan değerlerinin

ilkokul (3,92/1,31-5,00) ve ortaokul (4,00/2,54-5,00) mezunlarından yüksek olduğu; lisans mezunlarının alternatifler düzeylerinin ilkökul ve ortaokul mezunlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,01$). Lise mezunlarının (3,89/2,16-4,89) genel bilişsel esneklik medyan değerlerinin ilkökul (3,63/1,89-4,79) mezunlarından yüksek olduğu; lisans mezunlarının (4,21/2,95-4,79) genel bilişsel esneklik medyan değerlerinin ilkökul (3,63/1,89-4,79) ve ortaokul (3,66/2,47-4,79) mezunlarından yüksek olduğu; lise mezunlarının genel bilişsel esneklik düzeylerinin ilkökul mezunlarından, lisans mezunlarının genel bilişsel esneklik düzeylerinin ilkökul ve ortaokul mezunlarından yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak utanç ve suçluluk alt boyutları ve genel suçluluk ve utanç arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.22.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.22. Suçluluk ve Utanç Ölçeği Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Eğitim</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>	<i>Bonferroni</i>
SU-Utanç	İlkokul	246	3,90	1,40	5,00	0,54	0,97	
	Ortaokul	150	3,90	1,60	5,00			
	Lise	147	3,80	1,90	5,00			
	Ön Lisans	28	4,05	2,10	4,90			
	Lisans	31	4,10	2,60	4,80			
SU-Suçluluk	İlkokul	246	4,33	1,58	5,00	17,88	0,00**	Lise > İlkokul Ön Lisans > İlkokul
	Ortaokul	150	4,58	1,33	5,00			
	Lise	147	4,50	2,17	5,00			
	Ön Lisans	28	4,75	2,50	5,00			
	Lisans	31	4,67	2,75	5,00			
Genel Suçluluk ve Utanç	İlkokul	246	4,18	1,64	5,00	5,78	0,22	
	Ortaokul	150	4,23	1,73	5,00			
	Lise	147	4,18	2,09	5,00			
	Ön Lisans	28	4,43	2,32	4,91			
	Lisans	31	4,45	2,77	4,82			

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

Tablo 4.22. incelendiğinde, suçluluk ve utanç ölçeğinin utanç alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,01$). İlkokul mezunlarının (3,90/1,40-5,00), ortaokul mezunlarının (3,90/1,60-5,00), lise mezunlarının (3,80/1,90-5,00), ön lisans mezunlarının (4,05/2,10-4,90) ve lisans mezunlarının (4,10/2,60-4,80) utanç medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu ve ilkökul, ortaokul, lise, ön lisans ve lisans mezunlarının utanç düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutuna verilen puanların medyan

değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,01$). Lise mezunlarının (4,50/2,17-5,00) ve ön lisans mezunlarının (4,75/2,50-5,00) suçluluğa vermiş oldukları puan medyan değerlerinin ilkokul mezunlarından (4,33/1,58-5,00) medyan değerlerinden yüksek olduğu; lise ve ön lisans mezunlarının suçluluk düzeylerinin ilkokul mezunlarından yüksek olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,01$). İlkokul mezunlarının (4,18/1,64-5,00), ortaokul mezunlarının (4,23/1,73-5,00), lise mezunlarının (4,18/2,09-5,00), ön lisans mezunlarının (4,43/2,32-4,91) ve lisans mezunlarının (4,45/2,77-4,82) genel suçluluk ve utanca vermiş oldukları puan medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans ve lisans mezunlarının genel suçluluk ve utanç düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine bağlı olarak değerler, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ve genel psikolojik esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.23.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.23. Psikolojik Esneklik Ölçeği Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Eğitim</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>	<i>Bonferroni</i>
PE-Değerler	İlkokul	246	5,80	1,10	7,00	6,92	0,14	
	Ortaokul	150	5,70	2,80	7,00			
	Lise	147	5,80	3,10	7,00			
	Ön Lisans	28	6,05	4,40	7,00			
	Lisans	31	6,10	3,20	7,00			
PE-An'da Olma	İlkokul	246	3,71	1,00	7,00	6,81	0,15	
	Ortaokul	150	3,57	1,00	7,00			
	Lise	147	3,43	1,00	7,00			
	Ön Lisans	28	3,71	1,43	6,43			
	Lisans	31	3,29	1,14	6,29			
PE-Kabul	İlkokul	246	5,20	1,00	7,00	2,36	0,67	
	Ortaokul	150	5,00	1,20	7,00			
	Lise	147	5,20	1,80	7,00			
	Ön Lisans	28	4,90	1,80	7,00			
	Lisans	31	5,00	2,60	6,40			
PE-Bağlamsal Benlik	İlkokul	246	5,00	1,00	7,00	14,48	0,01*	İlkokul > Lisans
	Ortaokul	150	5,00	1,00	7,00			
	Lise	147	4,67	1,00	7,00			
	Ön Lisans	28	4,67	1,00	7,00			
	Lisans	31	4,00	1,00	7,00			
PE-Ayrışma	İlkokul	246	3,33	1,00	5,00	17,34	0,00**	Lise > İlkokul Ön Lisans > Ortaokul
	Ortaokul	150	3,67	1,00	5,00			
	Lise	147	3,67	1,00	5,00			

	Ön Lisans	28	3,83	2,00	5,00		
	Lisans	31	4,00	2,33	5,00		
Genel Psikolojik Esneklik	İlkokul	246	4,88	1,14	6,79		
	Ortaokul	150	4,70	2,32	6,32		
	Lise	147	4,89	2,82	6,57	4,46	0,35
	Ön Lisans	28	4,91	3,89	6,50		
	Lisans	31	4,68	3,46	6,29		

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

Tablo 4.23. incelendiğinde, psikolojik esneklik ölçeğinin değerler, an'da olma ve kabul alt boyutlarına verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,01$). İlkokul mezunlarının (5,80/1,10-7,00), ortaokul mezunlarının (5,70/2,80-7,00), lise mezunlarının (5,80/3,10-7,00), ön lisans mezunlarının (6,05/4,40-7,00) ve lisans mezunlarının (6,10/3,20-7,00) değerler medyan değerlerinin; ilkokul mezunlarının (3,71/1,00-7,00), ortaokul mezunlarının (3,57/1,00-7,00), lise mezunlarının (3,43/1,00-7,00), ön lisans mezunlarının (3,71/1,43-6,43) ve lisans mezunlarının (3,29/1,14-6,29) an'da olma medyan değerlerinin; ilkokul mezunlarının (5,20/1,00-7,00), ortaokul mezunlarının (5,00/1,20-7,00), lise mezunlarının (5,20/1,80-7,00), ön lisans mezunlarının (4,90/1,80-7,00) ve lisans mezunlarının (5,00/2,60-6,40) kabul medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; ilkokul, ortaokul, lise, ön lisans ve lisans mezunlarının değerler, an'da olma ve kabul düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin bağlamsal benlik alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,01$). İlkokul mezunlarının (5,00/1,00-7,00) bağlamsal benliğe vermiş oldukları puan medyan değerlerinin lisans mezunlarından (4,00/1,00+7,00) yüksek olduğu; ilkokul mezunlarının bağlamsal benlik düzeylerinin lisans mezunlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin ayrışma alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Lise mezunlarının (3,67/1,00-5,00) ayrışmaya vermiş oldukları puan medyan değerlerinin ilkokul mezunlarından (3,33/1,00+5,00) yüksek olduğu; ön lisans mezunlarının (3,83/2,00-5,00) ayrışmaya vermiş oldukları puan medyan değerlerinin ortaokul mezunlarından (3,67/1,00+5,00) yüksek olduğu; lise mezunlarının ayrışma düzeylerinin ilkokul mezunlarından, ön lisans mezunlarının ayrışma düzeylerinin ortaokul mezunlarından, daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,01$). İlkokul mezunlarının (4,88/1,14-6,79), ortaokul mezunlarının (4,70/2,32-6,32), lise mezunlarının (4,89/2,82-6,57),

ön lisans mezunlarının (4,91/3,89-6,50) ve lisans mezunlarının (4,68/3,46-6,29) genel psikolojik esnekliğe vermiş oldukları puan medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; ilkökul, ortaokul, lise, ön lisans ve lisans mezunlarının genel psikolojik esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların gelir durumu değişkenine bağlı olarak kontrol ve alternatifler alt boyutları ve genel bilişsel esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.24.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.24. Bilişsel Esneklik Ölçeği Gelir Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>	<i>Bonferroni</i>
BE-Kontrol	çok düşük	134	3,00	1,00	4,83	15,70	0,00**	düşük >çok düşük yüksek >çok düşük
	düşük	292	3,33	1,00	5,00			
	orta	116	3,17	1,33	5,00			
	yüksek	34	3,58	1,33	4,33			
	çok yüksek	26	3,50	1,33	4,67			
BE-Alternatifler	çok düşük	134	3,88	1,31	5,00	11,16	0,02	
	düşük	292	4,00	2,23	5,00			
	orta	116	4,04	2,69	5,00			
	yüksek	34	3,96	2,00	4,92			
	çok yüksek	26	4,23	1,31	5,00			
Genel Bilişsel Esneklik	çok düşük	134	3,58	1,89	4,68	18,22	0,00**	düşük >çok düşük orta >çok düşük
	düşük	292	3,74	2,16	4,89			
	orta	116	3,79	2,68	4,89			
	yüksek	34	3,84	2,21	4,74			
	çok yüksek	26	3,87	2,37	4,79			

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

Tablo 4.24. incelendiğinde, bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (p<0,01). Geliri düşük olanların (3,33/1,00-5,00) ve geliri yüksek olanların (3,58/1,33-4,33) kontrol medyan değerlerinin geliri çok düşük olanlardan (3,00/1,00-4,83) yüksek olduğu; geliri düşük ve yüksek olanların kontrol düzeylerinin geliri çok düşük olanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin alternatifler alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,01). Geliri çok düşük olanların (3,88/1,31-5,00), geliri düşük olanların (4,00/2,23-5,00), geliri orta olanların (4,04/2,69-5,00), geliri yüksek olanların (3,96/2,00-4,92) ve geliri çok yüksek olanların (4,23/1,31-5,00) alternatifler medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; geliri çok düşük, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek olanların alternatifler düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin

geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Geliri düşük olanların (3,74/2,16-4,89) ve geliri orta olanların (3,79/2,68-4,89) genel bilişsel esneklik medyan değerlerinin geliri çok düşük olanlardan (3,58/1,89-4,68) yüksek olduğu; geliri düşük ve orta olanların genel bilişsel esneklik düzeylerinin geliri çok düşük olanlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların gelir durumu değişkenine bağlı olarak utanç ve suçluluk alt boyutları ve genel suçluluk ve utanç arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.25.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.25. Suçluluk ve Utanç Ölçeği Gelir Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>
SU-Utanç	çok düşük	134	3,90	1,60	5,00	3,15	0,53
	düşük	292	3,90	1,40	5,00		
	orta	116	4,00	2,00	5,00		
	yüksek	34	3,95	2,20	4,90		
	çok yüksek	26	4,25	2,10	4,80		
SU-Suçluluk	çok düşük	134	4,33	1,58	5,00	8,29	0,08
	düşük	292	4,58	1,33	5,00		
	orta	116	4,50	2,17	5,00		
	yüksek	34	4,46	2,33	5,00		
	çok yüksek	26	4,67	2,50	4,92		
Genel Suçluluk ve Utanç	çok düşük	134	4,07	1,82	5,00	7,02	0,13
	düşük	292	4,23	1,64	5,00		
	orta	116	4,30	2,09	5,00		
	yüksek	34	4,23	2,27	4,91		
	çok yüksek	26	4,41	2,32	4,82		

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

Tablo 4.25. incelendiğinde, suçluluk ve utanç ölçeğinin utanç ve suçluluk alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,01$). Geliri çok düşük olanların (3,90/1,60-5,00), geliri düşük olanların (3,90/1,40-5,00), geliri orta olanların (4,00/2,00-5,00), geliri yüksek olanların (3,95/2,20-4,90) ve geliri çok yüksek olanların (4,25/2,10-4,80) utanç medyan değerlerinin; geliri çok düşük olanların (4,33/1,58-5,00), geliri düşük olanların (4,58/1,33-5,00), geliri orta olanların (4,50/2,17-5,00), geliri yüksek olanların (4,46/2,33-5,00) ve geliri çok yüksek olanların (4,67/2,50-4,92) suçluluk medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu ve geliri çok düşük, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek olanların utanç ve suçluluk düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,01$). Geliri çok düşük olanların (4,07/1,82-5,00), geliri düşük olanların (4,23/1,64-5,00), geliri orta

olanların (4,30/2,09-5,00), geliri yüksek olanların (4,23/2,27-4,91) ve geliri çok yüksek olanların (4,41/2,32-4,82) genel suçluluk ve utanca vermiş oldukları puan medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; geliri çok düşük, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek olanların genel suçluluk ve utanç düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların gelir durumu değişkenine bağlı olarak değerler, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ve genel psikolojik esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.26.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.26. Psikolojik Esneklik Ölçeği Gelir Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>	<i>Bonferroni</i>
PE-Değerler	çok düşük	134	5,65	1,10	7,00	3,72	0,44	
	düşük	292	5,90	2,80	7,00			
	orta	116	5,90	3,20	7,00			
	yüksek	34	5,85	4,10	7,00			
	çok yüksek	26	5,80	2,20	7,00			
PE-An'da Olma	çok düşük	134	3,71	1,00	7,00	4,07	0,40	
	düşük	292	3,57	1,00	7,00			
	orta	116	3,50	1,00	6,57			
	yüksek	34	3,29	1,14	6,00			
	çok yüksek	26	3,57	1,00	6,29			
PE-Kabul	çok düşük	134	5,20	1,00	7,00	5,39	0,25	
	düşük	292	5,20	1,20	7,00			
	orta	116	5,00	1,80	7,00			
	yüksek	34	4,60	1,80	7,00			
	çok yüksek	26	5,50	3,40	7,00			
PE-Baglamsal Benlik	çok düşük	134	5,00	1,00	7,00	4,59	0,33	
	düşük	292	5,00	1,00	7,00			
	orta	116	5,00	1,00	7,00			
	yüksek	34	4,50	1,00	7,00			
	çok yüksek	26	4,33	1,33	7,00			
PE-Ayrışma	çok düşük	134	3,33	1,00	5,00	26,27	0,00*	düşük >çok düşük orta >çok düşük yüksek >çok düşük
	düşük	292	3,67	1,00	5,00			
	orta	116	3,67	1,00	5,00			
	yüksek	34	3,67	2,00	5,00			
	çok yüksek	26	3,67	2,00	5,00			
Genel Psikolojik Esneklik	çok düşük	134	4,71	1,14	6,79	3,35	0,50	
	düşük	292	4,89	2,82	6,68			
	orta	116	4,82	3,36	6,32			
	yüksek	34	4,61	3,50	6,39			
	çok yüksek	26	4,96	2,75	6,29			

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

Tablo 4.26. incelendiğinde, psikolojik esneklik ölçeğinin değerler, an'da olma, kabul ve bağlamsal benlik alt boyutlarına verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir

durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,01$). Geliri çok düşük olanların (5,65/1,10-7,00), geliri düşük olanların (5,90/2,80-7,00), geliri orta olanların (5,90/3,20-7,00), geliri yüksek olanların (5,85/4,10-7,00) ve geliri çok yüksek olanların (5,80/2,20-7,00) değerler medyan değerlerinin; geliri çok düşük olanların (3,71/1,00-7,00), geliri düşük olanların (3,57/1,00-7,00), geliri orta olanların (3,50/1,00-6,57), geliri yüksek olanların (3,29/1,14-6,00) ve geliri çok yüksek olanların (3,57/1,00-6,29) an'da olma medyan değerlerinin; geliri çok düşük olanların (5,20/1,00-7,00), geliri düşük olanların (5,20/1,20-7,00), geliri orta olanların (5,00/1,80-7,00), geliri yüksek olanların (4,60/1,80-7,00) ve geliri çok yüksek olanların (5,50/3,40-7,00) kabul medyan değerlerinin; geliri çok düşük olanların (5,00/1,00-7,00), geliri düşük olanların (5,00/1,00-7,00), geliri orta olanların (5,00/1,00-7,00), geliri yüksek olanların (4,50/1,00-7,00) ve geliri çok yüksek olanların (4,33/1,33-7,00) bağlamsal benlik medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; geliri çok düşük, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek olanların değerler, an'da olma, kabul ve bağlamsal benlik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin ayrışma alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,01$). Geliri düşük olanların (3,67/1,00-5,00), geliri orta olanların (3,67/1,00-5,00) ve geliri yüksek olanların (3,67/2,00-5,00) ayrışmaya vermiş oldukları puan medyan değerlerinin geliri çok düşük olanlardan (3,33/1,00+5,00) yüksek olduğu; geliri düşük, orta ve yüksek olanların ayrışma düzeylerinin geliri çok düşük olanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,01$). Geliri çok düşük olanların (4,71/1,14-6,79), geliri düşük olanların (4,89/2,82-6,68), geliri orta olanların (4,82/3,36-6,32), geliri yüksek olanların (4,61/3,50-6,39) ve geliri çok yüksek olanların (4,96/2,75-6,29) genel psikolojik esnekliğe vermiş oldukları puan medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; geliri çok düşük, düşük, orta, yüksek ve çok yüksek olanların genel psikolojik esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların engel durumu değişkenine bağlı olarak kontrol ve alternatifler alt boyutları ve genel bilişsel esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.27.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.27. Bilişsel Esneklik Ölçeği Engel Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Engel</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>
BE-Kontrol	Bedensel Yetersizlik	38	3,17	1,17	5,00	5,89	0,75
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	3,33	1,17	5,00		

	Dil Konuşma Güçlüğü	96	3,33	1,00	4,67		
	Görme Yetersizliği	12	2,92	1,33	4,67		
	İşitme Yetersizliği	13	3,00	1,50	4,33		
	Otizm	94	3,42	1,50	5,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	3,17	1,00	5,00		
	Zihinsel Yetersizlik	69	3,33	1,50	4,83		
	Down Sendromu	17	3,50	1,83	4,67		
	Diğer Engeller	24	3,08	1,50	4,83		
	Bedensel Yetersizlik	38	4,08	2,54	4,92		
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	3,92	2,62	4,92		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	4,00	2,54	5,00		
	Görme Yetersizliği	12	4,00	3,00	5,00		
BE- Alternatifler	İşitme Yetersizliği	13	3,85	2,77	5,00	15,73	0,07
	Otizm	94	4,12	1,31	5,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	3,92	2,00	5,00		
	Zihinsel Yetersizlik	69	4,08	1,46	5,00		
	Down Sendromu	17	3,85	1,31	4,69		
	Diğer Engeller	24	4,00	3,23	5,00		
	Bedensel Yetersizlik	38	3,74	2,42	4,53		
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	3,74	2,26	4,74		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	3,68	2,63	4,79		
	Görme Yetersizliği	12	3,87	2,89	4,21		
Genel Bilişsel Esneklik	İşitme Yetersizliği	13	3,42	2,68	4,37	15,34	0,08
	Otizm	94	3,92	2,16	4,79		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	3,63	2,21	4,89		
	Zihinsel Yetersizlik	69	3,74	1,89	4,89		
	Down Sendromu	17	3,63	2,00	4,53		
	Diğer Engeller	24	3,63	3,00	4,63		

Tablo 4.27. incelendiğinde, bilişsel esneklik ölçeğinin kontrol ve alternatifler alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların engel durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,005$). Bedensel yetersizliği olanların (3,17/1,17-5,00), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (3,33/1,17-5,00), dil konuşma güçlüğü olanların (3,33/1,00-4,67), görme yetersizliği olanların (2,92/1,33-4,67), işitme yetersizliği olanların (3,00/1,50-4,33), otizmi olanların (3,42/1,50-5,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (3,17/1,00-5,00), zihinsel yetersizliği olanların (3,33/1,50-4,83), down sendromu olanların (3,50/1,83-4,67) ve diğer engelleri olanların (3,08/1,50-4,83) kontrol medyan değerlerinin; bedensel yetersizliği olanların (4,08/2,54-4,92), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (3,92/2,62-4,92), dil konuşma güçlüğü olanların (4,00/2,54-5,00), görme yetersizliği olanların (4,00/3,00-5,00), işitme yetersizliği olanların (3,85/2,77-5,00), otizmi olanların (4,12/1,31-5,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (3,92/2,00-5,00), zihinsel yetersizliği olanların (4,08/1,46-5,00), down sendromu olanların (3,85/1,31-4,69) ve diğer engelleri olanların (4,00/3,23-5,00) alternatifler medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; bedensel yetersizliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi, dil konuşma güçlüğü, görme yetersizliği, işitme yetersizliği, otizmi, özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizliği, down sendromu ve diğer engelleri olanların

kontrol ve alternatifler düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların engel durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,005$). Bedensel yetersizliği olanların (3,74/2,42-4,53), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (3,74/2,26-4,74), dil konuşma güçlüğü olanların (3,68/2,63-4,79), görme yetersizliği olanların (3,87/2,89-4,21), işitme yetersizliği olanların (3,42/2,68-4,37), otizmi olanların (3,92/2,16-4,79), özel öğrenme güçlüğü olanların (3,63/2,21-4,89), zihinsel yetersizliği olanların (3,74/1,89-4,89), down sendromu olanların (3,63/2,00-4,53) ve diğer engelleri olanların (3,63/3,00-4,63) genel bilişsel esneklik medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; bedensel yetersizliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi, dil konuşma güçlüğü, görme yetersizliği, işitme yetersizliği, otizmi, özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizliği, down sendromu ve diğer engelleri olanların genel bilişsel esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların engel durumu değişkenine bağlı olarak utanç ve suçluluk alt boyutları ve genel suçluluk ve utanç arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.28.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.28. Suçluluk ve Utanç Ölçeği Engel Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Engel</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>	<i>Bonferroni</i>
SU-Utanç	Bedensel Yetersizlik	38	4,05	2,60	5,00	9,33	0,41	
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	3,80	1,90	5,00			
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	4,00	1,60	5,00			
	Görme Yetersizliği	12	3,45	2,90	5,00			
	İşitme Yetersizliği	13	4,20	3,20	4,90			
	Otizm	94	4,10	1,40	5,00			
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	3,80	1,50	5,00			
	Zihinsel Yetersizlik	69	3,90	2,00	5,00			
	Down Sendromu	17	3,90	1,60	4,90			
	Diğer Engeller	24	3,90	2,50	4,70			
SU-Suçluluk	Bedensel Yetersizlik	38	4,54	2,83	5,00	22,64	0,01*	Otizm > Dil Konuşma Güçlüğü Otizm > Özel Öğrenme Güçlüğü
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	4,50	2,33	5,00			
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	4,38	2,50	5,00			
	Görme Yetersizliği	12	4,29	3,17	4,92			
	İşitme Yetersizliği	13	4,50	3,00	5,00			
	Otizm	94	4,67	1,75	5,00			
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	4,42	1,33	5,00			
	Zihinsel Yetersizlik	69	4,58	1,58	5,00			

	Down Sendromu	17	4,67	3,08	5,00		
	Diğer Engeller	24	4,58	2,25	5,00		
Genel Suçluluk ve Utanç	Bedensel Yetersizlik	38	4,36	2,91	5,00		
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	4,14	2,36	4,95		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	4,16	2,09	5,00		
	Görme Yetersizliği	12	4,07	3,05	4,55		
	İşitme Yetersizliği	13	4,32	3,18	4,95	16,73	0,05
	Otizm	94	4,36	1,64	5,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	4,09	1,73	5,00		
	Zihinsel Yetersizlik	69	4,23	1,82	5,00		
	Down Sendromu	17	4,32	2,91	4,95		
	Diğer Engeller	24	4,32	2,55	4,68		

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

Tablo 4.28. incelendiğinde, suçluluk ve utanç ölçeğinin utanç alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların engel durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,005$). Bedensel yetersizliği olanların (4,05/2,60-5,00), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (3,80/1,90-5,00), dil konuşma güçlüğü olanların (4,00/1,60-5,00), görme yetersizliği olanların (3,45/2,90-5,00), işitme yetersizliği olanların (4,20/3,20-4,90), otizmi olanların (4,10/1,40-5,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (3,80/1,50-5,00), zihinsel yetersizliği olanların (3,90/2,00-5,00), down sendromu olanların (3,90/1,60-4,90) ve diğer engelleri olanların (3,90/2,50-4,70) utanç medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu ve bedensel yetersizliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi, dil konuşma güçlüğü, görme yetersizliği, işitme yetersizliği, otizmi, özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizliği, down sendromu ve diğer engelleri olanların utanç düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutuna verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların engel durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,005$). Otizmi olanların (4,67/1,75-5,00) suçluluk medyan değerlerinin dil konuşma güçlüğü olanlardan (4,38/2,50-5,00) ve özel öğrenme güçlüğü olanların (4,42/1,33-5,00) yüksek olduğu ve otizmi olanların suçluluk düzeylerinin dil konuşma güçlüğü ve özel öğrenme güçlüğü, olanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların engel durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,005$). Bedensel yetersizliği olanların (4,36/2,91-5,00), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (4,14/2,36-4,95), dil konuşma güçlüğü olanların (4,16/2,09-5,00), görme yetersizliği olanların (4,07/3,05-4,55), işitme yetersizliği olanların (4,32/3,18-4,95), otizmi olanların (4,36/1,64-5,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (4,09/1,73-5,00), zihinsel

yetersizliği olanların (4,23/1,82-5,00), down sendromu olanların (4,32/2,91-4,95) ve diğer engelleri olanların (4,32/2,55-4,68) genel suçluluk ve utanca vermiş oldukları puan medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; bedensel yetersizliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi, dil konuşma güçlüğü, görme yetersizliği, işitme yetersizliği, otizmi, özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizliği, down sendromu ve diğer engelleri olanların genel suçluluk ve utanç düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

Katılımcıların engel durumu değişkenine bağlı olarak değerler, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutları ve genel psikolojik esneklik arasındaki anlam farklılığı sonuçları Tablo 4.29.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.29. Psikolojik Esneklik Ölçeği Engel Durumu Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>Engel</i>	<i>n</i>	<i>Medyan</i>	<i>Min</i>	<i>Mak</i>	<i>X²</i>	<i>p</i>
PE-Değerler	Bedensel Yetersizlik	38	6,25	2,80	7,00	19,75	0,02
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	5,80	3,20	7,00		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	5,80	3,70	7,00		
	Görme Yetersizliği	12	6,30	4,80	7,00		
	İşitme Yetersizliği	13	5,80	4,40	7,00		
	Otizm	94	6,10	2,20	7,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	5,60	2,50	7,00		
	Zihinsel Yetersizlik	69	5,90	1,10	7,00		
	Down Sendromu	17	6,30	4,60	6,80		
	Diğer Engeller	24	6,15	4,10	7,00		
PE-An'da Olma	Bedensel Yetersizlik	38	2,79	1,00	6,71	11,32	0,25
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	3,57	1,00	5,86		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	3,29	1,00	6,57		
	Görme Yetersizliği	12	4,07	1,86	5,57		
	İşitme Yetersizliği	13	3,57	1,00	6,43		
	Otizm	94	3,64	1,00	7,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	3,71	1,00	7,00		
	Zihinsel Yetersizlik	69	3,57	1,00	7,00		
	Down Sendromu	17	3,00	1,00	6,29		
	Diğer Engeller	24	3,71	1,00	6,14		
PE-Kabul	Bedensel Yetersizlik	38	4,90	1,20	7,00	13,54	0,14
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	4,80	1,20	7,00		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	5,00	1,60	7,00		
	Görme Yetersizliği	12	5,00	3,40	6,20		
	İşitme Yetersizliği	13	6,00	4,60	7,00		
	Otizm	94	5,50	1,80	7,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	5,20	1,40	7,00		
	Zihinsel Yetersizlik	69	4,80	1,00	7,00		
	Down Sendromu	17	5,00	1,60	7,00		
	Diğer Engeller	24	5,40	3,00	7,00		
PE-Baglamsal Benlik	Bedensel Yetersizlik	38	5,67	1,00	7,00	15,65	0,07
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	4,67	1,00	7,00		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	4,83	1,00	7,00		
	Görme Yetersizliği	12	5,67	3,67	7,00		
	İşitme Yetersizliği	13	5,33	1,00	7,00		
	Otizm	94	5,00	1,00	7,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	4,67	1,00	7,00		
Zihinsel Yetersizlik	69	5,33	1,00	7,00			

	Down Sendromu	17	5,33	2,33	6,67		
	Diğer Engeller	24	5,17	1,00	7,00		
	Bedensel Yetersizlik	38	3,33	1,67	5,00		
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	3,67	1,33	5,00		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	3,67	1,00	5,00		
	Görme Yetersizliği	12	3,50	2,33	4,67		
PE- Ayrışma	İşitme Yetersizliği	13	3,33	2,33	5,00	4,54	0,87
	Otizm	94	3,67	1,00	5,00		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	3,67	1,67	5,00		
	Zihinsel Yetersizlik	69	3,67	1,00	5,00		
	Down Sendromu	17	3,67	1,33	4,67		
	Diğer Engeller	24	3,67	2,00	5,00		
	Bedensel Yetersizlik	38	4,68	3,25	6,61		
	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite	75	4,68	3,25	6,11		
	Dil Konuşma Güçlüğü	96	4,75	3,61	6,57		
	Görme Yetersizliği	12	5,05	4,50	6,29		
Genel Psikolojik Esneklik	İşitme Yetersizliği	13	4,89	4,11	6,50	18,77	0,03
	Otizm	94	4,98	2,75	6,79		
	Özel Öğrenme Güçlüğü	164	4,71	2,32	6,71		
	Zihinsel Yetersizlik	69	4,86	1,14	6,68		
	Down Sendromu	17	5,04	3,71	6,11		
	Diğer Engeller	24	5,09	2,82	6,11		

Tablo 4.29. incelendiğinde, psikolojik esneklik ölçeğinin değerler, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma alt boyutlarına verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların engel durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,005$). Bedensel yetersizliği olanların (6,25/2,80-7,00), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (5,80/3,20-7,00), dil konuşma güçlüğü olanların (5,80/3,70-7,00), görme yetersizliği olanların (6,30/4,80-7,00), işitme yetersizliği olanların (5,80/4,40-7,00), otizmi olanların (6,10/2,20-7,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (5,60/2,50-7,00), zihinsel yetersizliği olanların (5,90/1,10-7,00), down sendromu olanların (6,30/4,60-6,80) ve diğer engelleri olanların (6,15/4,10-7,00) değerler medyan değerlerinin; bedensel yetersizliği olanların (2,79/1,00-6,71), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (3,57/1,00-5,86), dil konuşma güçlüğü olanların (3,29/1,00-6,57), görme yetersizliği olanların (4,07/1,86-5,57), işitme yetersizliği olanların (3,57/1,00-6,43), otizmi olanların (3,64/1,00-7,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (3,71/1,00-7,00), zihinsel yetersizliği olanların (3,57/1,00-7,00), down sendromu olanların (3,00/1,00-6,29) ve diğer engelleri olanların (3,71/1,00-6,14) an'da olma medyan değerlerinin; bedensel yetersizliği olanların (4,90/1,20-7,00), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (4,80/1,20-7,00), dil konuşma güçlüğü olanların (5,00/1,60-7,00), görme yetersizliği olanların (5,00/3,40-6,20), işitme yetersizliği olanların (6,00/4,60-7,00), otizmi olanların (5,50/1,80-7,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (5,20/1,40-7,00), zihinsel yetersizliği olanların (4,80/1,00-7,00), down sendromu olanların (5,00/1,60-7,00) ve diğer engelleri olanların (5,40/3,00-7,00) kabul medyan değerlerinin; bedensel yetersizliği olanların

(5,67/1,00-7,00), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (4,67/1,00-7,00), dil konuşma güçlüğü olanların (4,83/1,00-7,00), görme yetersizliği olanların (5,67/3,67-7,00), işitme yetersizliği olanların (5,33/1,00-7,00), otizmi olanların (5,00/1,00-7,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (4,67/1,00-7,00), zihinsel yetersizliği olanların (5,33/1,00-7,00), down sendromu olanların (5,33/2,33-6,67) ve diğer engelleri olanların (5,17/1,00-7,00) bağlamsal benlik medyan değerlerinin; bedensel yetersizliği olanların (3,33/1,67-5,00), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (3,67/1,33-5,00), dil konuşma güçlüğü olanların (3,67/1,00-5,00), görme yetersizliği olanların (3,50/2,33-4,67), işitme yetersizliği olanların (3,33/2,33-5,00), otizmi olanların (3,67/1,00-5,00), özel öğrenme güçlüğü olanların (3,67/1,67-5,00), zihinsel yetersizliği olanların (3,67/1,00-5,00), down sendromu olanların (3,67/1,33-4,67) ve diğer engelleri olanların (3,67/2,00-5,00) ayrışma medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; bedensel yetersizliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi, dil konuşma güçlüğü, görme yetersizliği, işitme yetersizliği, otizmi, özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizliği, down sendromu ve diğer engelleri olanların değerler, an'da olma, kabul, bağlamsal benlik ve ayrışma düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların engel durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,005$). Bedensel yetersizliği olanların (4,68/3,25-6,61), dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi olanların (4,68/3,25-6,11), dil konuşma güçlüğü olanların (4,75/3,61-6,57), görme yetersizliği olanların (5,05/4,50-6,29), işitme yetersizliği olanların (4,89/4,11-6,50), otizmi olanların (4,98/2,75-6,79), özel öğrenme güçlüğü olanların (4,71/2,32-6,71), zihinsel yetersizliği olanların (4,86/1,14-6,68), down sendromu olanların (5,04/3,71-6,11) ve diğer engelleri olanların (5,09/2,82-6,11) genel psikolojik esnekliğe vermiş oldukları puan medyan değerlerinin birbirine yakın olduğu; bedensel yetersizliği, dikkat eksikliği ve hiperaktivitesi, dil konuşma güçlüğü, görme yetersizliği, işitme yetersizliği, otizmi, özel öğrenme güçlüğü, zihinsel yetersizliği, down sendromu ve diğer engelleri olanların genel psikolojik esneklik düzeylerinin yakın olduğu görülmüştür.

4.2. Araştırmanın Nitel Boyutu İle İlgili Bulgular

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların çocuklarındaki özel gereksinimliliği ilk ne zaman öğrendiklerine dair bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.30. Ailelerin Çocuklarının Özel Gereksinimli Olduğunu İlk Öğrendikleri Döneme İlişkin Dağılım

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
Anne karnında	2	V596, V597	10
0-6 ay	2	V329, V424	10
7-23 ay	2	V299, V213	10

24-47 ay	8	V13,V39, V302, V306, V356, V533, V598,V697	40
48-59 ay	2	V279,V451	10
60+ ay	4	V171,V307, V613, V683	20
	20		100

Çocuğu özel gereksinimli anne babaların çocuklarının özel gereksinimli olduğunu öğrendikleri dönemler farklılık göstermektedir. Tanılama ve ailelerin çocuklarının özel gereksinimlerini öğrendikleri dönemler daha çok 2, 3lü (8 kişi) yaşlara denk gelmektedir. Bulgulara göre çocuklarındaki özel gereksinimliliği anne karnında (2 kişi) ve ilk 6 ayda (2 kişi) öğrenenler olduğu gibi bu tanıyı 5'li (4 kişi) yaşlar ve sonrasında öğrenen veliler de vardır. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V302 “Aslında ilk doğduğunda fark etmedik. Doktorlar ya da diğer sağlık çalışanları da herhangi bir farklılığı olduğu konusunda bir şey söylememişti. Oğlumuz 2,5 yaşlara geldiğinde doktora gittik. Yürümesinde ve konuşmasında normal olmayan bir şeyler olduğunu düşünüyorduk. Doktora gittiğimizde oğlumuzun hafif düzeyde zihinsel yetersizliğe sahip olduğunu öğrendik.”

V306 “Oğlum doğduğunda bir problemi olduğunu düşünmüyorduk. İlk 6 ay ve onu takip eden 12 ayda her şey normal gibi görünürken zamanla sesleri çıkarma ve konuşma ile ilgili geriliği olduğunu fark ettik. Ancak konuşmasındaki ve iletişimindeki bu geriliğin irsî olabileceğini ve zamanla ortadan kalkacağını düşündük. Ancak 2 yaşına geldiğimiz süreçte yeterince gelişim sergilemediği için doktora götürdük ve doktorlar atipik otizm olabileceğini ifade ettiler.”

V533 “Kızımızın gelişiminde birtakım farklılıkları olduğunu hissedebiliyorduk ancak bu konuda yeterince bilgiye sahip değildik. İlk bebeklik zamanlarında çok farkında olmasak da bir buçuk iki yaşlarda bazı şüpheler hissetmeye başladık. 2,5 yaşındayken hastane kontrolümüzde uzman kızımızın otizm olduğunu bizimle paylaştı”.

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların çocuklarındaki özel gereksinimliliği ilk öğrendiklerindeki duygu ve tepkileri incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “inkâr & ret”, “şok”, “suçlama”, “kabullenme” ve “yalnızlık” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.31.’de oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.31. Çocuklarındaki Özel Gereksinimliliği Öğrendiklerinde Ailelerin Tepkileri

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
inkâr & ret	8	V213, V279, V302, V306, V596, V598, V683, V697	45
kabullenme	4	V13, V39, V307, V451	15
şok	3	V299, V356, V613	15
suçlama	3	V171, V329, V597	15
yalnızlık	2	V424, V533	10
	20		100

Anne babaların çocuklarının özel gereksinimli bir birey olduğunu öğrendiğinde verdiği tepkiler ve hisleri incelendiğinde sırasıyla inkâr & ret, kabullenme, şok, suçlama ve yalnızlık hisleri yaşadıkları, tepkileri verdikleri görülmüştür. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V302 “İlk öğrendiğim zamanlarda çocuğumuz çok küçüktü, esasında çok etkilenmedik. Küçük olduğu için aslında fark edememiştik farklılıkları. Zamanla çocuğumuz büyüdükçe farklılıklar belirginleşmeye başladı dolayısıyla biz de etkilenmeye başladık. Reddediyorduk, hata yapıldı diyorduk. Hatta ben nerede eksik yaptım dediğim çok olmuştur.”

V598 “Oğlumun özel gereksinimli bir çocuk olduğunu ikili yaşlarında öğrenmiştim. Ve Doktorlar bunu söylediğinde çok kötü oldum. Kesinlikle olamaz dedim, kabul etmedim, reddettim. Bunu hiç yaşamadığımı düşünmek istedim. Ayrıca pişmanlıklar yaşadım keşke daha erken fark edilseydi.”

V533 “Kızımın otizm olduğunu 2,5 yaşındayken öğrenmiştik. Bunu öğrendiğimde çok çaresiz hissettim, adeta yıkıldım. Çok ağladım, 4 yıldır hala da ağlarım, bir başıma mücadele ediyorum...”

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların özel gereksinimli çocuklara sahip olmaya dair his ve duyguları incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “Sürekli mücadele”, “Yorucu”, “Lütuf”, “İmtihan”, “Üzüntü” ve “Ayrıcalık” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.32.’de oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.32. Özel Gereksinimli Bir Çocuğa Sahip Olmanın Ebeveynlere Hissettirdikleri

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
Sürekli mücadele	7	V39, V,171, V213, V306, V451, V533, V683	30
Yorucu	5	V307, V329, V356, V424, V613	25
Lütuf	3	V13, V596, V597	15
İmtihan	3	V279, V598, V697	15
Üzüntü	1	V302	5
Ayrıcalık	1	V299	5
	20		100

Anne babaların özel gereksinimli çocuğa sahip olmakla ilgili hissiyatları incelendiğinde anne babalar bu durumu sırasıyla; Sürekli mücadele, Yorucu, Lütuf, İmtihan, Üzüntü ve Ayrıcalık olarak nitelendirmekte olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V597 “Kızımın Allah’ın bir lütfu olduğunu düşünüyorum. Bun benim sınavım ve imtihanım bu diyorum. Çoğu zaman sabretmeye çalışıyorum yapacak bir şey yok... Ancak bazen yorulduğumu, yıprandığımı ve psikolojik desteğe ihtiyacım olduğunu düşünüyorum.”

V424 “Güzel oldukça güzel. Ancak inanılmaz yorucu. 4,5 yaşında tek çocuğum var. Ancak sanki evin içinde 9 çocuk var gibi bu derece yoruluyorum.”

V302 “Oğlum artık büyüyor 15 yaşında. Onunla her anlamda ilgilenmeye çalışıyorum, her zaman yanında olmaya çalışıyorum. Ancak bazı zamanlar var ki beni çok üzüyor. Özellikle onun yaşındaki sağlıklı çocukları gördüğümde, yaşlılarını gördüğümde üzüntüm kat kat artıyor.”

V307 “Oğlumun geleceğini güvence altına almam gerekiyor. Onu geleceğe yeterince iyi hazırlamam gerekiyor. Ancak çok zorlanıyorum. Fazlasıyla bilinçsiz, savurgan, tutumsuz. Hiçbir şekilde sorumluluk almıyor. İşi ile ilgili, mesleği ile ilgili zorluklar yaşıyorum.

V598 “İlk başlarda çok zordu. Kabul etmem zaman aldı. Kabul aşamasından sonra artık iyi. Sabrediyorum, Allah’a sığınıyorum. Kendimi çocuğuma adadım onun eğitime ve gelişimine...”

V697 “Allah’tan geliyor, rabbimden gönderilen bir hediye. sınava geldik cennete açılan kapımız olabilir. Evet, bu benim sınavım olabilir. Kendim ve eşim için hediye olduğunu düşünüyorum”.

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin sosyal hayatta yaşadıkları problemler incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “Rencide eden bakışlar/ sorular”, “Kısıtlanmak”, “Sosyal dışlanma” ve “Kıyaslamalar yapılması” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.33.’te oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.33. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Sosyal Hayatta Yaşadıkları Problemler

	n	Katılımcı	%
Rencide eden bakışlar/ sorular	10	V13, V213, V306, V329, V424, V451, V533, V596, V683, V697	50
Kısıtlanmak	5	V279, V299, V307, V356, V597	25
Sosyal dışlanma	3	V39, 302, V613	15
Kıyaslamalar yapılması	2	V171, V598	10
	20		100

Ebeveynlerin sosyal hayatta özel gereksinimli çocukları ile yaşadıkları problemler incelendiğinde sırasıyla “Rencide eden bakışlar/ sorular”, “Kısıtlanmak”, “Sosyal dışlanma” ve “Kıyaslamalar yapılması” yönünde yanıtlar verdikleri görülmektedir. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V533 “Diğer insanlar kızımın tavırlarına ve bakışlarına fazla dikkat kesiliyorlar. Bununla fazla ilgileniyorlar, insanların tavırları ve bakışları rencide ediyor. Ayrıca dışarıda kızımı kontrol etmek, disiplin etmek zor. Bundan dolayı sürekli evdeyim, hiçbir yere gidemiyorum, çevrem yok.”

V329 “Kızım 26 yaşında genç bir kız. Bedensel olarak ileri derecede engelli. Ancak zihni görece daha iyi. İnsanların onun bedensel engeliyle çok fazla ilgilenmesi gerçekten onu çok rahatsız ediyor. Diğer insanların bakışları ve tavırları onu rahatsız ediyor diğer insanlarla etkileşim kuramıyor, elektrik almıyor.”

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin akademik alanda yaşadıkları problemler incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “Gelişimin yavaş ve güç olması”, “Uyum oryantasyon problemleri” ve “Profesyonel eğitime erişim güçlüğü” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.34’ te oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.34. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Akademik Alanda Yaşadıkları Problemler

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
Gelişimin yavaş ve güç olması	13	V13, V39, V171, V279, V299, V302, V306, V307, V329, V356, V596, V598, V683	65
Uyum oryantasyon problemleri	4	V451, V533, V613, V697	20
Profesyonel eğitime erişim güçlüğü	3	V213, V424, 597	15
	20		100

Ebeveynlerin akademik alanda özel gereksinimli çocukları ile yaşadıkları problemler incelendiğinde sırasıyla “Gelişimin yavaş ve güç olması”, “Uyum oryantasyon problemleri” ve “Profesyonel eğitime erişim güçlüğü” yönünde yanıtlar verdikleri görülmektedir. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V596 “Kızım henüz 4,5 yaşında. Okul öncesi eğitim alıyor. Ancak akranlarından zihinsel anlamda daha geride. Bundan dolayı okula gidip gelirken ve okuldayken bazı sorunlar yaşıyoruz. Okuldaki yardımcı personel, servisteki hostes gibi görevlilerin yeterince bilgiye sahip olmaması donanımlı olmaması bizi zorluyor. Ayrıca okullarda özellikle bizimki gibi çocuklara yardımcı olunması anlamında ve güvenliğin sağlanması için güvenlik personeli ya da kapıcı gibi hizmetlerin bulunması bizleri rahatlatacaktır.”

V533 Kızımın gelişimi çok zayıf. Öğrenmeleri çok az, öğrendiğini çabuk unutuyor. Okula gidiyor, rehabilitasyona gidiyor ama çok çok sınırlı gelişim. Bundan dolayı sık sık öğretmenlerle görüşüyorum. Hatta bazen onları sıktığımı bile düşündüğüm olur.

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynin sosyal destek kaynakları incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “Eş”, “Hiç kimse” ve “Anne baba, akrabalar” ve “Diğer veliler” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.35.’ te oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.35. Anne Babaların Problem Durumlarında Hissettikleri Destek Kaynakları

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
Eş	10	V13, V39, V213, V299, V306, V424, V533, V613, V683, V697,	50
Hiç kimse	5	V302, V307, V329, V451, V598	25
Anne baba, akrabalar	4	V279, V356, V596, V597	20
Diğer veliler	1	V171	5
	20		100

Anne babaların çocuklarına bakım sürecinde yaşadıkları problem durumlarında destek kaynağı olarak sırasıyla “eş”, “hiç kimse” ve “anne baba, akrabalar” ve “diğer veliler” yönünde yanıtlar verdikleri görülmektedir. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V307 “Hiçbir destekçim yok. Sabırla dayanmaya çalışıyorum. Daha uyumlu olmaya çalışıyorum. Sadece kendim, yalnızım.”

V171 “Zaman zaman çok yoruluyor çok zorlanıyorum. Hiçbir şeyden destek almıyorum, destek görmüyorum. Şükür ve sabrı öğreniyorsunuz. Rehabilitasyonlardaki diğer anne babaları görünce, konuşunca kendinizi yalnız hissetmiyorsunuz.”

V39 “Oğlumla ilgilenirken en büyük destek kaynağım kızım ve babasıdır. Eşim çoğunlukla sabırsız ancak uğraş veriyor, çaba içerisinde.”

329 “Aslında günlük hayatta pek çok problem yaşıyorum. Okulla ilgili kızımın bakımıyla ilgili kısaca her şey. Açık konuşmak gerekirse eşim sorumsuzdur. Bu yüzden yalnızım. Şükrediyorum, sabrediyorum. Tek başımayım yetebildiğim kadar yeteceğim.”

V533 “Destek konusunda sağ olsun eşimin hakkını vermem gerekir. İşte zaman zaman yoğun çalışır, belki yorulur geç gelir ama çok ilgilidir. Kızımızla vakit geçirir, oyunlar oynar. Fırsat buldukça zaman ayırır. Ben de bu sürede biraz olsun dinlenir, soluklanırım.”

V39 “Eşim çoğunlukla sabırsızdır ama yine de elimden geleni yapmaya çalışır, oğlumuzla ilgilenir sağ olsun. En büyük destek kaynağım kızım ve eşimdir...”

V697 “Eşim en büyük destekçim. Şükrediyorum Allah’ım iyiki onu bana yazmış, dünyadaki en büyük hediyem o benim.”

V279 “ Allah'a sığınıyorum güç, kuvvet, sağlık istiyorum. Ablamlar çok destek oluyorlar. Kızım şanslı teyzeleri ilgili, alakalı sevgi dolular.”

V451 “Oğlum şu an 4 yaşında bir de otizm gerçekten zor, güç. Oğlum doğduğu günden beri sadece ben varım ve bu süreç yorucu. Sanırım daha da kötü olan eşim hiç yok, oğlum doğduğundan beri hiç destek görmedim desem yeridir.”

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin geleceğe dair düşünceleri, beklentileri incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “Kendi yaşamını idame ettirsin”, “Belirsizlik,

endişe”, “Akademik olarak ilerlesin” ve “Umutsuzluk” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.36.’da oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.36. Ailelerin Özel Gereksinimli Çocuklarının Geleceğine Dair Düşünce ve Beklentileri

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
Kendi yaşamını idame ettirsin	10	V39, V171, V299, V306, V356, V424, V596, V598, V683, V697	50
Belirsizlik, endişe	5	V213, V279, V302, V329, V533	25
Akademik olarak ilerlesin	4	V13, V451, V597, V613	20
Umutsuzluk	1	V307	5
	20		100

Ebeveynlerin özel gereksinimli çocukları ile ilgili geleceğe dair düşünceleri incelendiğinde sırasıyla “Kendi yaşamını idame ettirsin”, “Belirsizlik, endişe”, “Akademik olarak ilerlesin” ve “Umutsuzluk” temaları ile ilişkili yanıtlar verdikleri görülmüştür. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V302 “Oğlumla ilgili önümü göremiyorum. Şu anda hiçbir planım yok. Hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olduğu için akademik başarısı düşük. Dolayısıyla akademik konularla ilgili bir plan yapamıyorum. Bunun dışında da neye ilgisi var yeteneği var bunları da bilmiyorum. Belirsizlik yaşıyorum.”

V213 “Endişeliyim, çok kötü. Oğlum kendine bakabilecek, yetebilecek kapasitede değil. Temel becerileri bile yok kendine yetemez. Ve ülkemizde bakımevleri de yeterli değil. Bana bir şey olursa oğluma kim bakacak?”

V307 “Umutsuz ve yorgunum. Çocuğum gelecekte kendi kendine yetebilecek seviyeye gelsin başka hiçbir şey istemiyorum. Bunun için elimden gelen her şeyi yapıyorum. Ancak bu benim yapabileceğimin üstümde bir şey, buna tek başıma gücüm yetmez. O kendi yaşamını idame ettirebilsin başka hiçbir şey istemem. Bunun da devlet kanalıyla olacağını düşünüyorum.”

V533 “Kızımın geleceğini önemsiyorum ve çoğu zamanım bunu düşünmekle geçiyor ama somut hiçbir şey bulamıyorum, belirsizlik. Çalışsın, kendine yeten bir birey olsun, işi mesleği olsun diyorum. Zor görünüyor...”

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin eğitime dair talep ve beklentileri incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “Profesyonel ve bilinçli eğitim”, “Veli ile iş birliği” ve

“Merhamet ve sabır” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.37.’de oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.37. Veli Olarak Özel Gereksinimli Çocukların Eğitimi ile İlgili Öğretmenlerden Beklentiler

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
Profesyonel ve bilinçli eğitim	12	V13, V213, V279, V302, V306, V307, 329, V356, V533, V597, V613, V697	60
Veli ile iş birliği	5	V39, V171, V299, V596, V598	25
Merhamet ve sabır	3	V424, V451, V683	15
	20		100

Ailelerin özel gereksinimi çocuklarının eğitim süreci ile ilgili eğitimcilerden talep ve beklentilerinin incelendiği bu bulguda ebeveynlerin sırasıyla eğitime dair; “Profesyonel ve bilinçli eğitim”, “Veli ile iş birliği” ve “Merhamet ve sabır” talepleri, beklentileri olduğu görülmüştür. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V13 “Öğretmenlerimiz bizlerle iş birliğine açık olmalı, çocuğumuzla ilgili her konuda, gerektiği her zaman iletişim kurabilmeliyiz. Öğretmenlerle aramızda çatışmalar yaşanmamalı.”

V213 “Öğretmenler sürekli kendini geliştirmeli. Özel çocuklarla çalıştıkları için farklı yöntem, metot ve yollar öğrenmeli bu sayede çocuklarımıza daha rahat ulaşmalılar. Ayrıca öğretmenler sabırlı, merhametli ve empati duygusuna sahip olmalılar.”

V424 “Öğretmenler daha merhametli olmalılar. İnsani yönleri daha güçlü daha sevgi dolu yaklaşmalılar. Evet çalıştıkları çocuklar zor çocuklar ancak daha sabırlı davranmalılar. Çocukların sevgi ve güvenini kazanmalılar.”

V299 “Öğretmenlerimiz çocuklarımızla ilgileniyor ve onların daha iyisini yapabilmesi için sürekli destekliyorlar. Biz aileleri desteklemeli, geliştirmeliler. Bizimle iletişime her zaman açık olmaları gerekir. Zaman zaman çatışmalar yaşıyorum, bunları aşmamız gerekir.”

Nitel bulguların bu kısmında katılımcıların özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin karar alıcılardan beklenti ve talepleri incelenmiştir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda bazı alt temalar oluşmuştur. Bu alt temalar “Mesleki faaliyet ve yönlendirmeler”, “Öğretmen ve idarecilere yönelik eğitimler”, “Aktive alanları (sanat, sosyal, kültürel)” ve “Fiziksel donatıların geliştirilmesi” şeklinde sıralanmaktadır. Tablo 4.38.’de oluşan alt temalar ve dağılımları yer almaktadır.

Tablo 4.38. Velilerin Özel Gereksinimli Çocuklarının Gelişimi ile İlgili Yöneticilerden, Karar Alıcılardan Beklentileri

	<i>n</i>	<i>Katılımcı</i>	<i>%</i>
Mesleki faaliyet ve yönlendirmeler	6	V213, V279 V302, V307, V356, V533	30
Öğretmen ve idarecilere yönelik eğitimler	5	V451, V598, V613, V683, V697	25
Aktive alanları (sanat, sosyal, kültürel)	5	V171, V299, V306, V329, V424	25
Fiziksel donatıların geliştirilmesi	4	V13, V39, V596, V597	20
	20		100

Ailelerin özel gereksinimli çocuklarına ilişkin yönetici ve karar alıcılardan talep ve beklentilerinin incelendiği bu bulguda ebeveynlerin sırasıyla; “Mesleki faaliyet ve yönlendirmeler”, “Öğretmen ve idarecilere yönelik eğitimler”, “Aktive alanları (sanat, sosyal, kültürel)” ve “Fiziksel donatıların geliştirilmesi” talepleri, beklentileri olduğu görülmüştür. Bu bulgulara ilişkin ebeveynlerin aktarımları aşağıda yer almaktadır:

V302 “Çocuklarımızın geleceğe hazırlanması ile ilgili daha kapsamlı, planlı ve programlı bir süreç olmalı. Özellikle çocuklarımızın kariyer ve meslek sahibi olmalarına yönelik çalışmalar yapılmalı okullar bunlara göre düzenlenmeli. Kısacası çocukların kendi kendilerine yetebilmeleri için meslek edinmeleri sağlanmalı bu faaliyetlere ağırlık verilmeli.”

V424 “Çocukların sadece akademik becerilerine yönelik programlar yerine farklı alanlarına da yönelik çalışmalara yer verilmeli. Örneğin okullarda müzik ve sanat alanlarında diğer ilgi duydukları alanlarda gelişimlerinin desteklenmesini istiyorum.”

V533 “Devlet ve yöneticilerin maddi manevi destekler sağlaması lazım. Kafam çok karışık, maddi olarak çok zorlanıyorum. Devlet bize ve özellikle çocuklarımıza sahip çıksın, çocuklarımıza iyi baksınlar. Çocuklarımız büyüdüklerinde işleri olsun, gelirleri olsun kendilerine yetebilsinler isterim.”

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde elde edilen sonuçlar ilgili konularda yapılan çalışmalar ile birlikte ele alınmıştır. Daha sonra araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Nicel bulguların tartışılması

“H1: Bilişsel esneklik psikolojik esnekliği pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu çalışmada, bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, Hipotez 1'i desteklemektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır;

Psikolojik esneklik (PE) ve bilişsel esneklik (BE) birbiriyle ilişkili yapılarıdır. PE, kişisel değerlerle uyumlu davranışları yargılayıcı olmayan bir şekilde gözleme ve bunlarla meşgul olma yeteneği olarak tanımlanırken, BE, kişinin düşüncesini değişen durumlara yanıt olarak uyarlama kapasitesini ifade eder. Araştırmalar, bilişsel esneklik ve psikolojik esnekliğin ve önemli ölçüde bir biri ile ilişkili olduğunu bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği etkilediğini ortaya koymaktadır (Grant ve Cassidy, 2022). Neff ve Dahm (2015) öz-şefkat ve bilinçli farkındalık süreçlerinin psikolojik esnekliğe etkilerini incelemiş; bilişsel esnekliğin bireyin kendisine karşı daha şefkatli olabilmesi için düşünce kalıplarını esnetebilme yetisiyle ilişkili olduğunu ve bunun da psikolojik esnekliğe katkı sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka araştırma sonucuna göre bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (Yelpaze, 2020).

İçsel deneyimlere katı tepkilerle karakterize edilen psikolojik esneklik, psikolojik esnekliği geliştirmeyi amaçlayan Kabul ve Bağlılık Terapisinde (ACT) birincil acı kaynağı olarak öne sürülmektedir. Ayrıca psikolojik esnekliğin boyutlarının refahla dorudan ilişkili olduğu, esnekliğin ise sıkıntı ile daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymakta ve psikolojik esnekliğin artırılmasının bilişsel esnekliği ve genel psikolojik sağlığı da iyileştirebileceği ifade edilmektedir (Parker vd., 2024).

İlgili alanyazında, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik ilişkisini doğrudan inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bilişsel esnekliğin “alternatif” boyutunun, bilişsel duygu düzenleme stratejileri bağlamında “diğerlerini suçlama”, “felaketleştirme”, “olumlu yeniden odaklanma”, “plan yapmaya yeniden odaklanma” ve “olumlu yeniden değerlendirme” yi pozitif yönde yordadığı, buna karşılık “kendini suçlama” ve “ruminasyon” düzeylerini negatif yönde yordadığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, bilişsel esnekliğin “kontrol” boyutunun ise bilişsel duygu düzenlemede “kendini suçlama” ve “diğerlerini suçlama” stratejileriyle pozitif yönde; “ruminasyon”, “olumlu yeniden odaklanma” ve “plan yapmaya yeniden odaklanma” stratejilerini negatif yönde yordadığı (Demirci ve Güneri, 2020) sonuçlarını desteklemektedir. Bir başka araştırma sonucuna göre Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami (2019), bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ele almakta ve bilişsel esnekliğin, bağlanma stili ile psikolojik refah (iyi oluş) arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik refah (iyi oluş) seviyelerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, bilişsel esnekliğin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bir başka araştırmada Dehghani ve Bahari'nin (2021) hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, iş stresi ile psikolojik refah (iyi oluş) arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolü oynadığını ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularına göre, bilişsel esneklik eğitiminin hemşirelerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırdığı ve psikolojik refahlarını (iyi oluş) iyileştirdiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bilişsel esnekliğin mesleki stres yönetiminde de kritik bir unsur olduğunu vurgulamaktadır. İnözü ve arkadaşlarının (2023) çalışması, COVID-19 pandemisi süresince belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın bulguları, bilişsel esnekliğin, bu tür stres faktörlerine karşı koruyucu bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Çalışma, özellikle pandemi gibi olağanüstü durumlar bağlamında, bireylerin belirsizlikle başa çıkma kapasitelerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile ilişkili olabileceğini öne sürmektedir.

Kraft ve arkadaşları (2020), bilişsel esneklik ile psikolojik esneklik arasındaki güçlü ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle bilişsel esneklik, bireylerin zorlayıcı düşünceleri daha rahat bir şekilde düzenleyebilmeleri ve strese daha az duygusal tepki vermeleri ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma, bilişsel esnekliğin düşük olduğu bireylerin psikolojik sağlıklarının daha zayıf olduğunu ve stresli durumlara karşı daha az esneklik gösterdiklerini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin güçlendirilmesinde bilişsel esnekliğin kritik bir unsur olduğu

belirtilmektedir. Malkoç ve Mutlu (2019), bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş ve özgüven üzerindeki aracılık rolünü incelemiş, bilişsel esnekliğin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ifade etmişlerdir.

Bu çalışmada bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliği anlamlı ve pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Alan yazındaki bulgular ve bu çalışmadan elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde bireylerin bilişsel süreçlerindeki esneklik kapasitelerinin artırılmasının kişinin çevresel ve duygusal zorluklara uyum sağlama kapasitesini arttıracakı düşünülmektedir. Bireylerin alternatif düşünme, farklı bakış açılarını değerlendirme ve yeni durumlara uyum sağlama yeteneklerinin geliştirilmesi sonucunda psikolojik esneklik kapasitesinin artacağı düşünülmektedir. Kişinin yeni durumlara uyum sağlama ve farklı bakış açılarıyla düşünme yeteneğinin artırılmasının, kişinin psikolojik zorluklara karşı dayanıklılık gösterme ve değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürme kapasitesini olumlu yönde etkileyeceği değerlendirilmektedir.

“H2: Suçluluk ve utanç, psikolojik esnekliği negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu araştırmada, suçluluk ve utançın psikolojik esnekliği anlamlı olarak pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, Hipotez 2’yi desteklememektedir.

Alanyazında bazı araştırmalar utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguların psikolojik esneklik üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ve bireyin ruh sağlığı için önemli bir risk faktörü oluşturabileceğini göstermektedir (Dinis vd., 2015; Duarte ve Pinto-Gouveia, 2016; Gür ve Çapri, 2023; Işıklı ve Keser, 2020; Khoramnia vd., 2020; Makriyianis vd., 2019; Matos vd., 2017; Özdemir ve Soysal, 2023; Pincus, 2017; Serbic ve Toprak, 2020; Uğur, 2023).

Araştırmalarda utanç ve suçluluk duygularının deneyimsel kaçınma ve bilişsel katılışmayla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik esnekliğin düşük olduğu bireylerin utanç anılarıyla daha derin depresyon belirtileri gösterdiği görülmektedir (Dinis vd., 2015). Suçluluk ve utanç duyguları, özellikle sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerde belirgin hale gelebilmektedir. Bu duyguların bireylerin psikolojik esnekliğini azaltarak sosyal ortamlarda uyum sağlamalarını güçleştirdiği görülmüştür (Khoramnia vd., 2020). Bir başka araştırmada çocukluk döneminde yaşanan utanç ve suçluluk duygularının, bireyin psikolojik esnekliğini ve ruh sağlığını etkilediği vurgulanmıştır. Bu duygular, ileriki yaşamda depresif belirtilerin ortaya çıkmasında da önemli bir rol

oynayabileceği ifade edilmiştir (Matos vd., 2017). Psikolojik esnekliğin bileşeni olan deneysel kaçınmanın utanç duygusuyla yakından bağlantılı olduğu ve utanç anılarının depresif belirtilerle olan ilişkilerinin incelendiği araştırmada, deneysel kaçınmanın bu tür olumsuz duygularla başa çıkmayı zorlaştırdığı vurgulanmıştır (Makriyianis vd., 2019).

Bu çalışmada elde edilen bulgular ile doğrudan ilişkisi olmayan ancak suçluluk-utanç ve psikolojik esnekliğin birlikte ele alındığı bir diğer çalışmada nevrozizm ile depresyon arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada, duygu düzenleme ve psikolojik esnekliğin, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguların depresyonun gelişiminde önemli araçlar olduğunu ortaya koymuştur (Paulus vd., 2016). Bir başka araştırmada utanç ve suçluluk duygularının depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin, psikolojik esneklik aracılığıyla nasıl hafifletilebileceği incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin, utanç anılarının olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir rol oynadığı vurgulanmıştır (Serbic ve Pincus, 2017).

Alanyazın incelendiğinde suçluluk ve utancın psikolojik esnekliği yordamadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Toprak ve Karaaziz (2023) çalışmasında hatayla ilişkili suçluluk ve utancın psikolojik esnekliği yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada suçluluk ve utanç ile yakından ilişkili ruminasyon (sürekli düşünme), hatayı kendilik algılarına yansıtarak kendilerini değersiz veya yetersiz hissetme, pişmanlık duygularının psikolojik esneklik ve bileşenleriyle ilgili olduğu vurgusu yapılmıştır (Özdemir ve Öz Soysal, 2023). Bir başka araştırma sonucuna göre ruminasyon (olumsuz düşüncelerin sürekli tekrar edilmesi), utanç ve kendini eleştirme düzeyini artırmakta psikolojik esneklik ise bu süreçte tam tersi bir rol oynamaktadır; psikolojik esneklik, utanç ve kendini eleştirmenin olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Gür ve Çapri, 2023).

Alanyazın incelemesinde suçluluk ve utancın genel olarak psikolojik esnekliği negatif etkilediği, yordadığı bulunmuştur. Ancak bu çalışma bulgularından hareketle suçluluk ve utancın birey üzerinde her zaman olumsuz etkilere sahip olması yerine, doğru şekilde işlendiğinde bireyin farkındalığını artırabileceği ve zorlu durumlara daha esnek bir şekilde uyum sağlamasına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Suçluluk, bireyleri davranışlarını yeniden değerlendirmeye ve düzeltici adımlar atmaya yönlendirebilirken, utanç, bireyin sosyal bağlarını yeniden yapılandırma ihtiyacını tetikleyebilir. Bu durum, suçluluk ve utanç duygularının bireyin psikolojik dayanıklılığını ve esnekliğini artırma potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Suçluluk ve utanç duyguları sıklıkla olumsuz olarak değerlendirilir. Ancak bu duyguların özellikle kültürümüzde kişinin davranışlarını gözden geçirmesine, daha bilinçli seçimler yapmasına ve uyum yeteneğini geliştirmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

“H3: Bilişsel esneklik ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu araştırmada, bilişsel esneklik ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, Hipotez 3’ü desteklemektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik, psikolojide birbiriyle yakından ilişkili iki kavramdır ve her ikisi de bireylerin değişen koşullara ve zorluklara uyum sağlama becerileriyle ilgilidir (Dennis ve Vander, 2010, Kashdan vd., 2020). Alanyazında bu ilişkiyi ele alan çalışmalar, bilişsel esnekliğin psikolojik esnekliğin bir alt bileşeni olduğunu öne sürmektedir. Psikolojik esnekliğin temelini oluşturan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) çerçevesinde psikolojik esneklik kişinin hayatındaki zorluklara rağmen, değerleri doğrultusunda hareket edebilme kapasitesidir. Bilişsel esneklik, bireyin düşünce kalıplarını esnetip farklı bakış açılarını görebilmesi açısından bu sürecin önemli bir parçası olarak görülmektedir (Hayes vd., 2012). Bilişsel esneklik, yürütücü işlevler içinde ele alınmakta, psikolojik esneklikle ilişkilendirilen bu kavram bireyin esneklik gerektiren duygusal ve düşünsel durumlarda daha sağlıklı tepkiler verebilmesini sağlamaktadır (Diamond, 2013). Bir diğer çalışmada bilişsel esneklik, kişinin duygu ve düşüncelerinde esneklik gösterme kapasitesi ile yakından ilişkilidir. Bu esneklik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esnekliğin anahtar bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Fresco vd., 2006). Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliği, bireylerin zorlu yaşam koşullarına karşı açık, bilinçli ve esnek tepkiler geliştirebilme kapasitesi olarak tanımlamış ve bu sürecin bilişsel esneklikle yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu tür esneklik, bireylerin düşünce kalıplarını değiştirme ve yeni koşullara uyum sağlama yeteneği ile pekiştirilmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Grant ve Cassidy (2022), bilişsel esnekliğin psikolojik esneklik ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu, bilişsel esnekliği düşük olan bireylerde, psikolojik katılığın ve olumsuz ruh sağlığı belirtilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Whiting ve arkadaşları (2017), travmatik beyin hasarı geçiren bireylerde bilişsel ve psikolojik esnekliğin rehabilitasyon süreçlerinde dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle psikolojik esnekliğin geliştirilmesine odaklanan terapilerin, bireylerin işlevselliğini artırabileceği ve tedavi sonuçlarını olumlu etkileyebileceğini ifade etmişlerdir. Bilişsel

esnekliğin artırılmasının, bireylerin zorluklarla daha esnek bir şekilde başa çıkmasına olanak tanıyacağını ve tedaviye olumlu katkılar sağlayacağını aktarmışlardır. Bu araştırma ile doğrudan ilişkili olmasa da Bozkurt'un (2019) yaptığı çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile bilişsel esneklik düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Alanyazında bu iki kavram benzer değişkenlerle olan ilişkileri bağlamında da incelenmiştir. Örneğin, psikolojik esnekliği depresyon (Leahy vd., 2012), evlilik uyumu (Kuşçu, 2019) ve ruh sağlığı ile iyi oluş (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020) değişkenleriyle ilişkilendiren çalışmalar mevcuttur. Benzer şekilde, bilişsel esneklik ile, depresyon (Johnco ve ark., 2014), ilişki doyumu (Toksöz, 2018) ve öznel iyi oluş (Muyan-Yılık ve Demir, 2020) arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar da alanyazında yer almaktadır. Bu nedenle, her iki kavramın da ruh sağlığı sorunlarını önlemede ve koruyucu ruh sağlığını geliştirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Alanyazın ve bu araştırmadan elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde bilişsel esnekliğin (yeni durumlara uyum sağlama ve farklı bakış açılarını değerlendirme yeteneği) ve psikolojik esnekliğin (zorluklarla baş edebilme, duygusal dengeyi koruyabilme, bir durumu yönetebilme ve değerler doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürebilme yeteneği) birbirleriyle olumlu bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Yani bireyin bilişsel esnekliği arttıkça psikolojik esnekliği de artma eğilimindedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ve alanyazın bireylerin bilişsel süreçlerdeki esnekliğinin (alternatif düşünceler geliştirme, yeni durumlara uyum sağlama) psikolojik esnekliklerini (duygusal zorluklarla baş etme, çevresel değişikliklere uyum sağlama) desteklediğini göstermektedir. Bilişsel esnekliğin bireylerin farklı düşünme yollarını keşfetmesine olanak sağlayarak psikolojik esnekliğini ve stresle baş etme yeteneğini arttırdığı değerlendirilmektedir.

“H4: Suçluluk ve utanç ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu çalışmada, suçluluk ve utanç ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, Hipotez 4'ü desteklememektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır;

Bu araştırma sonucunu destekler nitelikte Toprak'ın (2020) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada da hatayla ilgili suçluluk ve utanç düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Murthy, Stapleton ve McHugh (2021) tarafından yapılan bir araştırma, psikolojik esneklik eksikliği (psikolojik katılık) ile utanç duyguları arasında doğrudan bir ilişkiye dikkat çekmektedir. Bu çalışma, utancın bireylerin refahını olumsuz etkilediğini ve psikolojik esneklik düzeylerinin bu etkiyi hafiflettiğini göstermektedir. Bir başka çalışmada, suçluluk ve utancın psikolojik esneklik üzerindeki etkisini incelemiş ve esnekliğin bu duyguları dönüştürme gücüne sahip olduğunu bulmuştur. Araştırmada, esnekliğin suçluluk duygusunu öz-affetmeye dönüştürmede kilit rol oynadığı vurgulanmıştır (Bem, 2017). Bem, Strelan ve Proeve (2021) kronik suçluluk ve utancın psikolojik esneklik aracılığıyla aşılabileceğini ve bu sürecin bireylerin gerçek bir öz-affetmeye ulaşmasını mümkün kılabileceğini öne sürmektedir. Araştırma, psikolojik esnekliğin, uzun süreli olumsuz duyguların etkisini hafifletmedeki rolünü vurgulamakta ve bireylerin, suçluluk ve utanç gibi kronik duygularla başa çıkmalarında psikolojik esnekliğin kritik bir işlev gördüğüne dair önemli bulgular sunmaktadır. Leahy, Tirch ve Melwani'nin (2012) araştırması, depresyon riskini artıran duygusal şemalar ile suçluluk ve utanç duyguları arasındaki ilişkiyi ve bu süreçlerde psikolojik esnekliğin oynadığı önemli rolü incelemektedir. Araştırma bulguları, esnek bireylerin, suçluluk veya utanç hissettiklerinde bu olumsuz duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik esnekliğin, depresyonun temelinde yatan duygusal şemaların etkisini hafifletebileceğini ve bireylerin zorlayıcı duygusal deneyimlerle başa çıkma yetilerini güçlendirdiğini göstermektedir. Paulus ve arkadaşlarının (2016) çalışması, utancın nörotisizm ve depresyon arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin rolünü incelemiştir. Araştırma bulguları, düşük psikolojik esneklik seviyesinin, utanç duygularının daha yoğun yaşanmasına ve bunun sonucunda depresyon belirtilerinin artmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Bu araştırmadaki suçluluk ve utançtan farklı bir kavram olarak düşünülen öz-şefkat ve psikolojik esneklik arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, öz-şefkatin bireylerin psikolojik sağlamlığını artırdığı ve olumsuz yaşantılara karşı koruyucu bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Uğur, 2023).

Suçluluk ve utancın alanyazında genel olarak olumsuz duygular olduğu ve psikolojik esnekliği zayıflatabileceği öne sürülürken bu çalışmada farklı bir sonuca ulaşılmıştır. Yani suçluluk ve utancın bireylerin psikolojik esnekliğini olumlu etkileyen duygular olduğu bulunmuştur. Bu duygular bireylerin davranışlarını değerlendirmelerine, hatalarını fark

etmelerine ve düzeltmek için adım atmalarına yardımcı olabilir. Bu süreç bireylerin hem içsel farkındalıklarını hem de problem çözme becerilerini artırarak psikolojik esnekliklerini güçlendirebilir. Suçluluk ve utanç bireyleri empati kurmaya ve ilişkilerini iyileştirmek için çaba göstermeye teşvik edebilir. Sosyal bağların güçlendirilmesi bireylerin psikolojik esnekliklerini ve dayanıklılıklarını artırabilir. Çalışmanın yürütüldüğü örneklem grubunun kültürel veya bireysel özellikleri bu sonuca etki ediyor olabilir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler örneğinde suçluluk ve utanç ile psikolojik esneklik arasında pozitif ilişki olduğu ayrıca bazı kültürlerde suçluluk ve utanç, bireylerin toplum içinde uyumlu olmasını ve sorumluluk almasını teşvik eden yapıcı duygular olarak görülebileceği düşünülmektedir.

“H5: Cinsiyet değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu araştırmada kadın ve erkek katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı fark bulunmamakla beraber, psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunda erkeklerin ayrışma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 5’i kısmen desteklemektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır;

Araştırmadan elde edilen bu bulgu sporcularla gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucunu destekler niteliktedir (Sağ vd., 2024). Evli yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kuşçu, 2019). Özcan ve Karagöz (2023); Çetinkaya (2022) evli bireylerle gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarda psikolojik esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonuçlarına ulaşmışlardır.

Bu çalışmada elde edilen bulgunun aksine Uğur’un 2023 yılında gerçekleştirdiği erkek katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin kadın katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada ergenlerle gerçekleştirilen çalışma sonucuna göre erkeklerin psikolojik esneklik düzeyleri kadınlardan daha yüksek olduğu ayrıca kadınların psikolojik katılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Usta, 2023). Öğretmenlerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada kadın katılımcıların psikolojik esneklik toplam puanlarının erkek katılımcılara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aydoğdu vd., 2023).

Araştırmalara göre depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı sorunları kadınlarda daha sık görülmekte; ancak kadınlar daha fazla sosyal destek arayarak bu zorluklarla baş etme konusunda esneklik gösterebilmektedirler. Erkekler ise sosyal destekten daha az faydalanan gibi görünmekte ancak bireysel başa çıkma stratejilerine daha çok odaklanmaktadır. Bu farklı yaklaşımlar her iki cinsiyette de psikolojik esnekliğin nasıl geliştiğini şekillendirmektedir

(Nolen-Hoeksema, 2012).Toplumsal normların, erkeklerin psikolojik esnekliklerini bazı durumlarda olumsuz etkileyebileceği ve onların stresle başa çıkma stratejilerini sınırlayabileceği öne sürülmektedir. Bu durumun sonucunda, toplumsal cinsiyet rolleri nedeniyle erkeklerin duygusal desteğe daha az başvurmasına neden olabileceği öne sürülmektedir (Addis ve Mahalik, 2003).

Cinsiyet ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bireylerin toplumsal rollerden biyolojik farklılıklara kadar pek çok faktör doğrultusunda farklı düzeyde esneklik geliştirmeleri mümkündür. Kadınlar empati ve sosyal destek arama gibi faktörlerle psikolojik esnekliklerini artırma eğilimindeyken; erkekler daha bireyselleştirilmiş başa çıkma stratejileri benimseyebilir. Bu farklılıklar sosyal normlardan, biyolojik özelliklerden ve duygusal düzenleme stratejilerinden kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda araştırmalar, kadınların empatiyi, sosyal desteği ve duygusal ifadeyi daha fazla kullanarak zor durumlara karşı dayanıklılık kazandıklarını; erkeklerin duygusal desteği daha az kullanarak bireysel dayanıklılık stratejilerine odaklandıkları da söylenebilir. Erkeklerin yüksek düzeydeki psikolojik esnekliği genellikle bağımsız baş etme stratejilerine ve bireysel odaklı stres yönetimi becerilerine bağlıdır. Araştırmalar, erkeklerin özellikle iş stresi, ekonomik baskılar ve zorlu çevre koşullarıyla karşı karşıya kaldıklarında bu başa çıkma stratejilerini etkili bir şekilde kullanabildiklerini göstermektedir. Bu durum erkeklerin stresle baş etmede öz-yeterlik duygusuna önem verdiklerini ve bu nedenle daha yüksek düzeyde psikolojik esnekliğe ulaşılabildiklerini göstermektedir. Bu çalışmada erkek ve kadın katılımcıların genel psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak erkeklerin psikolojik esnekliğin ayrılma alt boyutunda kadınlara göre daha yüksek ayrılma düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, erkeklerin zorlu durumlarla karşılaştıklarında düşüncelerinden ve duygularından daha kolay ayrılma eğiliminde olabileceklerini ve bu süreçlere daha az duygusal olarak bağlı olabileceklerini düşündürmektedir. Kadınlar ise bu boyutta erkeklerden farklılaşabilir çünkü düşünce ve duygularla daha güçlü bir bağ kurmaktadır. Erkeklerin daha yüksek ayrılma düzeylerine sahip olması, zor duygu veya düşüncelerden daha kolay uzaklaşabildiklerini ve bu durumun tepki verme biçimlerini daha az etkilediğini gösterebilir. Erkeklerin duygularını bastırmaları veya görmezden gelmeleri gerektiği yönünde kültürel bir norm dayatılmakta olabilir. Kadınlar ise duygularına daha fazla bağlanma eğilimindedir. Bu durum duygusal derinliği artırabilir ve ayrılma yeteneğini sınırlayabilir. Kadınların daha fazla duygusal yakınlık kurma ve duygusal süreçlere dâhil olma eğilimlerinin, daha düşük ayrılma düzeylerine sahip olmalarına neden olduğu düşünülmektedir.

“H6: Cinsiyet değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu araştırmada kadın ve erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı fark bulunmama ile beraber, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda erkeklerin kontrol düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 6'yı kısmen desteklemektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015; Koç, 2020; Sapmaz ve Doğan, 2013; Yelpzaze ve Yakar, 2019). Araştırmadan elde edilen bu bulgu Türk üniversite öğrencileri örnekleminde cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyi ile kontrol alt boyutu puan ortalamalarının farklılaştığı, alternatifler alt boyutu puan ortalamaları farklılaşmadığı sonucunu bulan önceki araştırma (Asıcı ve İkiz, 2015) sonucunu desteklemektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekler nitelikte (Altunkol, 2011) kız ve erkek ergenler arasında bilişsel esneklik açısından fark olduğunu belirtmektedir. Alanyazında erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşan bir başka araştırma da mevcuttur (Roothman vd., 2003).

Ayrıca alanyazında bazı araştırmalarda cinsiyet açısından bilişsel esneklik puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olmadığını ifade eden çalışmalar da mevcuttur (Bayram vd., 2021; Çuhadaroğlu, 2011; Dağgeçen-Başsu, 2016; Demirci ve Güneri, 2020; Diril, 2011; Martin ve Rubin; 1995; Öz, 2012). Bu araştırmadaki çalışma grubunun yaş dağılımından farklı olarak 15-20 yaş arası ergenlerle gerçekleştirilen bir başka çalışmada bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Üniversite sınavlarına hazırlanan 1377 genç erkek ve kız ile gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre de kız ve erkekler arasında bilişsel esnekliğin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Bayram vd., 2021).

Bu araştırmadan elde edilen bulgunun aksine kadınların bilişsel esnekliklerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Kömür, 2018; Oral ve Kolburan, 2019; Yavuz, 2019).

Bu çalışmada erkek ve kadın katılımcıların genel bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmama ile birlikte erkeklerin bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda kadınlara göre daha yüksek kontrol düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın ve bu araştırmadan elde edilen bulgular erkeklerin düşüncelerini ve davranışlarını kontrol etme, farklı durumlarda kararlarını organize etme ve çevresel değişkenlere uyum sağlama konusunda daha güçlü bir eğilime sahip olabileceğini göstermektedir. Erkeklerin kontrol seviyelerinin yüksek olması, düşüncelerini ve eylemlerini daha disiplinli ve odaklanmış bir şekilde organize edebildiklerini gösterebilir. Öte yandan kadınlar, daha fazla duygusal düşünce bütünleştirme

veya çoklu görev yapma eğilimindedir ve bu da onların kontrol alt ölçeğinde erkeklerden daha düşük görünmelerine yol açabilir. Geleneksel olarak, erkekler özellikle problem çözme bağlamlarında "kontrollü" ve "rasyonel" davranış sergilemeye teşvik edilirler. Öte yandan kadınlar, daha fazla duygusal ve bağ kurma davranışı sergilemek için sosyal olarak motive olurlar ve bu da kontrol yeteneklerini biraz daha az belirgin hale getirebilir. Bu sonuç bilişsel esnekliğin alt boyutunun (kontrol alt boyutu) bireylerin cinsiyete dayalı özelliklerine göre farklılaşabileceğini göstermektedir.

“H7: Cinsiyet değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu araştırmada kadın ve erkek katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Kadınların suçluluk ve utanç düzeylerinin erkeklerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 7’yi desteklemektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulguyu destekleyen pek çok araştırma vardır (Akbağ ve Erden-İmamoğlu, 2010; Benetti-McQuoid ve Bursik, 2005; Çetin, 2018; Gross, 1996; Kourt, 2011; Lutwak ve Ferrari 1996; Sığı vd., 2009; Tangney ve Dearing, 2002; Woien vd., 2003). Tangney ve Dearing’in (2002) gerçekleştirmiş oldukları araştırma sonucuna göre tüm yaş gruplarında kızlar, erkeklere göre hem utanç hem de suçluluk duygularını daha yoğun yaşamaktadırlar. Benetti-McQuoid ve Bursik’in (2005) genç yetişkinlerle yürüttüğü araştırma, kadınların erkeklere kıyasla suçluluk ve utanç duygularını daha yoğun yaşama eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kadınların duygusal deneyimlerinde suçluluk ve utanca daha yatkın olduklarını ve bu duyguların cinsiyet faktörü ile ilişkili olarak farklılık gösterebileceğini ileri sürmektedir. Üniversite mezunu yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen bir başka araştırma sonucuna göre kadınların erkeklere göre daha fazla suçluluk ve utanç duygusu yaşadıkları görülmüştür (Çetin, 2018). Lutwak ve Ferrari (1996), erkekler ve kadınlarda ahlaki duygulanımla ilişkili bilişsel süreçlerdeki cinsiyet farklılıklarını araştırmak amacıyla utanç, suçluluk, özeleştirel bilişler ve mükemmeliyetçilik ölçümleri gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucuna göre kadınların erkeklerden daha yüksek oranda utanç ve suçluluk bildirdikleri görülmüştür.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre kızların erkeklerden daha fazla utanç duygusu yaşadıkları (Akbağ ve İmamoğlu, 2010); kadın üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerinin erkek üniversite öğrencilerinin suçluluk düzeylerinden yüksek olduğu bulunmuştur (Ekinci, 2021). Karataş ve Danışman (2008) lise öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kızların suçluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu utanç

düzeinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında üniversite öğrencilerinde kızların suçluluk ve utanç düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucu raporlanmıştır (Aytaçalp ve Durat, 2019; Gerdan ve Kurt, 2020; Kourt, 2011). Araştırmalar tutarlı olarak kadınların erkeklerden daha yüksek suçluluk ve utanç eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır (Cirhinlioğlu ve Güvenç, 2011).

Bu çalışmada alanyazındaki bulgularla paralel olarak kadın ve erkek katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Kadınların suçluluk ve utanç düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, kadınların toplumsal ve kültürel normlar nedeniyle daha yoğun suçluluk ve utanç duyguları yaşama eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Bu farklılığın nedenlerinden biri, kadınların sosyal ilişkilerdeki rolleri nedeniyle duygusal durumlara karşı daha duyarlı olmaları ve bu duyguları daha sık deneyimlemeleri olabilir. Erkeklerin bu duygulara karşı daha az duyarlı oldukları veya bu duyguları daha az ifade ettikleri düşünülebilir. Bu sonucun toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

“H8: Yaş değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre genel psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgu hipotez 8’i desteklememektedir. Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar vardır; evli yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmalarda psikolojik esnekliğin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çetinkaya, 2022; Kuşçu, 2019; Özcan ve Karagöz, 2023).

Psikolojik esnekliğin yaş değişkenine göre farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur; bir başka araştırma sonucuna göre ileri yaş grubundaki katılımcıların ve psikolojik esneklik puanlarının genç yaşta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Uğur, 2023).

Diehl ve arkadaşlarının (2013) çalışması, yaş ilerledikçe bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı olayların sayısının arttığını ve bu tür olaylarla başa çıkmak için daha çeşitli stratejiler geliştirdiklerini göstermektedir. Bu stratejiler, bireylerin daha esnek düşünme yeteneğini, stresle başa çıkma mekanizmalarını geliştirmelerini ve yaşanan deneyimlere dayanarak duygu düzenleme kapasitelerinde artış sağlamaktadır. Bu tür stratejiler yaşlı bireylerde, deneyim birikiminin de katkısıyla daha yüksek bir psikolojik esneklik kapasitesine yol açmaktadır. Bu bulgular, yaş ilerledikçe psikolojik esnekliğin deneyimlerle güçlenebileceğine işaret etmektedir.

Gross ve John'un (2003) çalışması, yaşla birlikte bireylerin duygusal açıdan daha istikrarlı ve dengeli hale geldiklerini ve bu durumun, zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha yüksek psikolojik esneklik sağlamalarına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Yaşlı bireylerin, deneyimlerinin kazandırdığı duygusal olgunluk sayesinde olaylara daha geniş ve olgun bir perspektiften bakma eğiliminde oldukları, bu eğilimin de psikolojik esnekliklerini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Bu bulgular, yaşla birlikte artan duygusal denge ve olgunluğun psikolojik esneklik için destekleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Antonucci ve Akiyama'nın (1991) araştırması, yaşlı bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde daha güçlü sosyal destek ağlarına sahip olma eğiliminde olduklarını ve bu sosyal desteğin psikolojik esnekliğin en önemli bileşenlerinden biri olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal destek, yaşlı bireylerin zor durumlarla daha etkili başa çıkmalarını sağlamak ve bu bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmektedir. Ayrıca, yaşlı bireylerin sosyal destekten yararlanma eğilimlerinin daha yüksek olması, onların psikolojik esneklik düzeylerini artıran önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, yaşlılık döneminde sosyal destek ağlarının psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisini açıkça ortaya koymaktadır.

Araştırmalar, yaşla birlikte bireylerin psikolojik esneklik seviyelerinin genellikle arttığını ortaya koymaktadır. Alanyazında özellikle yaşlı bireylerde artan yaşam deneyimlerinin, güçlü sosyal destek ağlarının ve aile ilişkilerinin bu esnekliği pekiştirdiğini göstermektedir. Genç bireylerde psikolojik esneklik düzeylerinin nispeten daha düşük olduğu gözlemlense de, yaşam tecrübeleri kazandıkça ve sosyal destek arayışını güçlendirdikçe bu esnekliğin artabileceği öne sürülmektedir. Türkiye gibi aile ve sosyal bağların güçlü olduğu toplumlarda, özellikle yaşlı bireylerde bu bağların psikolojik esnekliği artırmada önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, yaş faktörünün psikolojik esneklik üzerinde pozitif bir etkisi olduğu; yaş ilerledikçe bireylerin daha esnek, duygusal olarak daha dengeli hale geldikleri ve yaşam deneyimlerinden kazandıkları başa çıkma becerilerinin esnekliklerini desteklediği görülmektedir.

“H9: Yaş değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Bu çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinde farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, Hipotez 9'u desteklememektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır;

Araştırmadan elde edilen bu bulgu ile paralel olarak Asıcı ve İkiz (2015) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığını saptamıştır. Bir başka araştırma sonucuna göre, yaş değişkeninin engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, yaşın bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir faktör olarak rol oynamadığını, dolayısıyla bilişsel esneklik düzeylerinin farklı yaş gruplarında benzer kalabildiğini ortaya koymaktadır (Yavuz, 2019). Fleming (2007), Güler (2015), Tutuş (2019) araştırma sonuçları da bilişsel esneklik düzeyinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Genel bilişsel esnekliğin yaşa göre farklılaşmadığı (Yaşar Ekici ve Balcı, 2019); Dajani ve Uddin'in (2015), bilişsel esnekliğin doğrudan yaşla ilişkilendirilmediğini, bunun yerine bireylerin yaşam deneyimleri, çevresel faktörler ve eğitim düzeyi gibi unsurların etkisiyle şekillendiğini öne sürmektedir. Araştırma bulguları, yaşa bağlı olarak bilişsel esneklik düzeylerinde belirgin bir fark olmadığını ve bilişsel esnekliğin daha çok bireyin sahip olduğu özellikler ve koşullara dayandığını göstermektedir. Bu bulgu, yaşın tek başına bilişsel esneklik üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ve esnekliğin, bireyin kişisel gelişim sürecine göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonucun aksine yaşları 18-22 arasında değişen 708 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre yaşlı büyük olan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Koç, 2020). Atayeter'in (2020) çalışmasına göre, 36-40 yaş aralığındaki ebeveynlerin bilişsel esneklik puanları, 20-30 yaş aralığındaki ebeveynlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer çalışmada ise 26- 35 yaş aralığında olan bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri 36-56 yaş aralığında olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur (Oral ve Kolburan, 2019).

Yaş ile bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu durum, bilişsel esnekliğin yaşa bağımlı olmaktan ziyade bireysel farklılıklar, eğitim, deneyim ve çevresel etkenler gibi diğer faktörlerle şekillendiğini düşündürmektedir. Yaş faktörü, bilişsel esnekliğin belirleyici bir unsuru olmayabilir; bu nedenle bilişsel esneklik düzeylerinin yaşa göre tutarlı bir şekilde değişmediği sonucuna varılmaktadır.

“H10: Yaş değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanların ortalamalarında katılımcıların yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. 26-35 ve 36-45 yaş katılımcıların

genel suçluluk ve utanç düzeylerinin 46-55 yaş katılımcılarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu Hipotez 10'u desteklemektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır;

Alanyazında suçluluk ve utanç duyguları ile yaş arasındaki ilişkiyi spesifik olarak inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Mevcut araştırmamızda özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşı ilerledikçe suçluluk ve utanç düzeylerinde azalma olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, yapılan çalışmalarda da yaş ilerledikçe suçluluk ve utanç düzeylerinde düşüş olduğu belirtilmiştir (Alp, 2019; Kourt, 2011; Şahin, 2021). Bu bulgu, yaşla birlikte duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesi ve deneyim birikiminin, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltabileceğini öne sürmektedir.

Araştırmadan elde edilen bu sonucu destekleyen bir başka araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinde yaş ilerledikçe utanç düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Ekinci, 2021). Bu bulgu ile tutarlı bir araştırma sonucuna göre ergenlik dönemindeki bireylerde yüksek düzeyde utanç ve suçluluk duygularının psikolojik sıkıntıları artırdığını ve bu olumsuz duyguların yaş ilerledikçe azalma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerde yoğun olarak hissedilen utanç ve suçluluk duyguları, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Ancak, yaşla birlikte bu duyguların şiddetinde bir azalma gözlenmiş olup, bu durumun duygusal olgunlaşma ve deneyim kazanma ile ilişkili olabileceği belirtilmiştir (Shahnawaz ve Malik, 2016).

Bir başka çalışmada, suçluluk ve utanç duygularının ergenlikten erken yetişkinliğe geçiş sürecinde azaldığı gözlemlenmiştir. Araştırma, bu azalmanın yaşla birlikte gelişen duygusal düzenleme yetenekleri ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir. Özellikle erken yetişkinlik dönemine giren bireylerin, duygusal deneyimlerini daha iyi yönetebilme kapasitelerinin artması, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu bulgular, yaşın duygusal düzenleme becerilerini geliştirmede etkili bir faktör olduğunu ve bunun da suçluluk ve utanç seviyelerinin azalmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir (Whittle vd., 2016). İleri yaş yetişkinlerin suçluluk ve utanç gibi kendilik odaklı duygularını genç yetişkinlere göre daha az yoğunlukta yaşadıkları belirtilmektedir (Henry vd., 2018; Tangney vd., 1996;).

Bu çalışmada elde edilen bulguların aksine bazı araştırmalar, suçluluk ve utanç duygularının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuş, farklı yaş gruplarındaki yetişkin bireylerin suçluluk ve utanç düzeylerinin benzer olduğunu belirterek, suçluluk ve utançın yaş faktöründen bağımsız bir şekilde deneyimlendiğini öne sürmektedir (Göçtü, 2014; Karaçengel, 2007; Kılınçer, 2019; Sığı, Tabak ve Sağır, 2009) . Üniversite

mezunu yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da suçluluk ve utanç duygularının katılımcıların yaşlarına bağlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Çetin, 2018).

Çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre suçluluk ve utanç ölçeği genel puanlarının ortalamalarında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar 26-35 ve 36-45 yaş grubundaki katılımcıların genel suçluluk ve utanç düzeylerinin 46-55 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu suçluluk ve utanç duygularının yaşla birlikte azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Genç yaştaki bireylerin sosyal ve kişisel sorumluluklara karşı daha duyarlı oldukları ve nispeten sınırlı yaşam deneyimleri nedeniyle bu duyguları daha yoğun yaşayabilecekleri söylenebilir. İleri yaş grubundaki bireylerin yaşla birlikte artan deneyimleri ve duygusal olgunlaşmaları nedeniyle suçluluk ve utanç duygularını yönetmede daha etkili olabildikleri düşünülmektedir. Bu bulgu yaş faktörünün suçluluk ve utanç gibi duygular üzerindeki etkisini anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır.

“H11: Eğitim düzeyi değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunda; lise mezunlarının ayrışma düzeylerinin ilkökul mezunlarından daha yüksek olduğu, ön lisans mezunlarının ayrışma düzeylerinin ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak psikolojik esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 11’i desteklememektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Tyndall ve arkadaşlarının (2018) araştırması, 18-73 yaş aralığındaki bireylerin eğitim seviyeleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Evli yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada psikolojik esnekliğin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kuşçu, 2019). Öğretmenlerle gerçekleştirilen bir başka çalışma sonucuna göre öğretmenlerin lisans ve lisansüstü eğitim mezuniyet durumlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Aydoğdu vd., 2023). Bedensel engelli 132 lisanslı sporcu ile gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre katılımcıların psikolojik esneklik düzeyleri eğitim düzeylerine göre farklılık göstermemiştir (Emamvırdı vd., 2020).

Bu çalışmada elde edilen bulgunun aksine Çetinkaya'nın (2022) evli yetişkinler ile gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonucuna göre yüksek lisans mezunu katılımcıların psikolojik katılık düzeyleri diğer katılımcılardan (ilkokul, lise, lisans mezunları) daha düşük bulunmuştur. Dolayısıyla eğitim seviyesi yüksek bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri daha yüksektir.

Bu çalışmanın bulgularına göre psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunda eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Lise mezunlarının ayrışma düzeylerinin ilkokul mezunlarına göre, ön lisans mezunlarının ayrışma düzeylerinin ise ortaokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin bireylerin düşünce ve duyguları ayırt etme ve bu süreçleri yönetme kapasitelerini artırabileceğini göstermektedir. Eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin bilişsel ve duygusal süreçlerini daha iyi düzenleme ve stres faktörlerine karşı daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirme olasılıkları daha yüksektir. Bu durum eğitim düzeyinin psikolojik esneklik üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

“H12: Eğitim düzeyi değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonuçlarına göre lise mezunlarının genel bilişsel esneklik düzeylerinin ilkokul mezunlarından, lisans mezunlarının genel bilişsel esneklik düzeylerinin ilkokul ve ortaokul mezunlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 12'yi desteklemektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Oral ve Kolburan, 2019).

Üniversite mezunu bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek olduğu, buna karşın okuryazar-ilköğretim mezunu bireylerin bilişsel esneklik düzeyinin tüm gruplar içerisinde en düşük olduğu bulunmuştur (Oral ve Kolburan, 2019).

Bu araştırmadan elde edilen bulgunun aksine bilişsel esneklik düzeyinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da vardır (Atayer, 2020).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre lise mezunlarının genel bilişsel esneklik düzeylerinin ilkokul mezunlarından, lisans mezunlarının ise ilkokul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin bireylerin bilişsel esneklik kapasiteleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin problem çözme, alternatif düşünme ve değişen koşullara uyum sağlama gibi bilişsel süreçlerde daha etkili olabileceği söylenebilir. Bu durum, eğitim düzeyinin bilişsel gelişim ve esneklikte önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklikle ilgili çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri veya ergenlerle yapıldığı

görülmektedir. Bu durum, bilişsel esneklik ile mezuniyet düzeyi arasındaki ilişkinin ve bu ilişkinin nasıl farklılaştığının yeterince araştırılmadığını ortaya koymaktadır. Bilişsel esnekliğin eğitim düzeyine göre nasıl şekillendiği veya mezuniyet düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını inceleyen çalışmaların son derece sınırlı olduğu belirtilmektedir. Bu eksiklik, bilişsel esnekliğin yaşam boyu gelişiminin ve bu süreçte eğitim düzeyinin rolünün anlaşılmasında alanyazında önemli bir boşluk olduğuna işaret etmektedir.

“H13: Eğitim düzeyi değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonuçlarına göre suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutunda lise ve ön lisans mezunlarının suçluluk düzeylerinin ilkokul mezunlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanlarda katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 13’ü desteklememektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Çetin, 2018).

Bu araştırmada elde edilen bulgu ile tutarlı olarak, üniversite mezunu yetişkin bireylerle gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre katılımcıların eğitim durumuna göre suçluluk ve utanç düzeyleri farklılaşmamaktadır (Çetin, 2018).

Şener’in (2017) çalışmasına göre, gelişim geriliği olan çocukların annelerinin utanç puanları eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu çalışmada, yüksekokul mezunu annelerin diğer eğitim seviyesindeki annelere göre daha az utanç yaşadığı görülmüştür.

Alanyazında eğitim düzeyi değişkenine göre suçluluk ve utancın incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutunda lise ve ön lisans mezunlarının suçluluk düzeylerinin ilkokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre suçluluk ve utanç ölçeğinin geneline verilen puanlarda anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, suçluluk duygusunun eğitim düzeyiyle kısmen ilişkili olabileceğini ancak eğitim durumunun tek başına genel suçluluk ve utanç düzeylerini belirlemede anlamlı bir faktör olmadığını göstermektedir. Eğitim düzeyi daha yüksek olan bireylerin toplumsal sorumluluklarının daha fazla farkında oldukları ve bu nedenle suçluluk duygusunu daha yoğun yaşayabilecekleri düşünülebilir. Ancak genel ölçek puanlarında fark

bulunmaması, bu duyguların eğitimden bağımsız diğer kişisel veya çevresel faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

“H14: Gelir düzeyi değişkenine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonuçlarına göre psikolojik esneklik ölçeğinin geneline verilen puanların medyan değerlerinde katılımcıların gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak psikolojik esneklik ölçeğinin ayrışma alt boyutunda geliri en düşük düzeyde olan katılımcıların ayrışma düzeylerinin geliri orta ve yüksek olan katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu Hipotez 14’ü kısmen desteklemektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır; Çetinkaya’nın (2022) evli bireylerle gerçekleştirmiş olduğu çalışmaya göre, geliri düşük olan bireylerin psikolojik katılım düzeylerinin yüksek olduğu dolayısıyla psikolojik esneklik düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akkoç-Arabacı’nın (2020) Türkiye’de gerçekleştirdiği çalışmada, alt sosyoekonomik seviyedeki bireylerin orta ve üst sosyoekonomik seviyedeki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik katılıma sahip oldukları saptanmıştır.

Bu bulgu, sosyoekonomik düzeyin bireylerin psikolojik esneklik veya katılım özellikleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceğini ve alt sosyoekonomik gruplardaki bireylerin daha katı düşünce ve davranış kalıplarına eğilim gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Sosyoekonomik koşulların, bireylerin esneklik seviyelerini etkileyen önemli bir faktör olarak ele alınması gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır. Ayrıca, bu araştırmanın bulguları doğrultusunda ekonomik açıdan olumsuz koşullarda yaşayan bireylerin psikolojik esneklik açısından dezavantajlı durumda oldukları görülmektedir. Ekonomik sıkıntıların bireylerin psikolojik esnekliklerini olumsuz yönde etkilediği ve düşük gelir düzeyinin stresle başa çıkma kapasitesini sınırlandırabileceği ifade edilmektedir. Sınırlı ekonomik kaynaklar, bireylerin stres yönetimi ve çevresel değişimlere uyum sağlama süreçlerinde dezavantaj yaratarak psikolojik esneklik düzeylerini düşürebilmektedir. Bu bulgular, sosyoekonomik durumun bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

“H15: Gelir düzeyi değişkenine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Katılımcıların gelir durumu değişkenine bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu bulgu Hipotez 15’i desteklemektedir. Araştırma sonucuna göre gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Bozkurt, 2019; Koç, 2020).

Bozkurt'un (2019) çalışmasında yüksek gelir grubundaki bireylerin bilişsel esneklik puanlarının diğer gruplara kıyasla belirgin bir şekilde yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç, sosyoekonomik durumun bilişsel esnekliği destekleyici bir faktör olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir. Bir başka araştırma sonucuna göre de algılanan gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların bilişsel esneklik düzeyleri; algılanan gelir düzeyi orta ve düşük olanlara göre daha yüksektir (Koç, 2020). Yaşar Ekici ve Balcı'nın (2019) araştırma sonucuna göre katılımcıların gelir düzeyleri ve genel bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmazken bilişsel esnekliğin alt boyutu olan kontrol düzeyleri gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır. Gelir düzeyi yüksek katılımcıların kontrol düzeylerinin (bilişsel esnekliğin alt boyutu) gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçtan farklı olarak gelir düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da (Altunkol, 2011; Bayram vd., 2021 Diril, 2011; Öz, 2012) alanyazında bulunmaktadır.

"H16: Gelir düzeyi değişkenine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır." hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre suçluluk ve utanç düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu Hipotez 16'yı desteklememektedir. Alanyazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır;

Üniversite öğrencilerinde suçluluk ve utanç düzeylerinin ailelerinin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kourt, 2011). Karaçengel'in (2007) araştırmasında gelir düzeyinin suçluluk ve utanç düzeyleri ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir. Üniversite mezunu yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre katılımcıların gelir düzeylerine göre suçluluk ve utanç düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çetin, 2018).

Şener'in (2017) engelli çocuğa sahip annelerle gerçekleştirmiş olduğu araştırma sonuçlarına göre, suçluluk ve utanç düzeylerinin gelir düzeyi ile ilişkisi incelendiğinde, gelir düzeyi düştükçe utanç düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Ancak, suçluluk düzeyleri açısından gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Göçtü'nün (2014) çalışmasında ise, gelir düzeyi azaldıkça hem suçluluk hem de utanç düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bir başka araştırma, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin suçluluk ve utanç skorlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, düşük gelir seviyesinin sosyal damgalanma,

ekonomik baskılar ve sınırlı sağlık hizmetlerine erişim gibi etmenlerle bireylerin suçluluk ve utanç duygularını yoğunlaştırabileceğini öne sürmektedir. Özellikle, sosyal damgalanma ve ekonomik zorlukların yarattığı stresin bu bireylerde duygusal yük oluşturduğu ve bu durumun, kendilik algısı ve toplumsal aidiyet hissini zedeleyerek suçluluk ve utancı daha derinlemesine yaşanabilir hale getirdiği gözlemlenmiştir (Abbasi vd., 2022).

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların suçluluk ve utanç düzeylerinde gelir değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu, suçluluk ve utanç duygularının bireylerin gelir düzeyinden bağımsız olarak şekillendiğini ve bireysel, psikolojik veya toplumsal faktörlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Gelir düzeyinin bu tür duygusal tepkiler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmaması, suçluluk ve utanç duygularının ekonomik koşullardan ziyade kişisel algılar ve yaşam deneyimleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

“H17: Çocuklarının engel türlerine göre anne babaların psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin sahip oldukları çocukların engel durumlarına göre psikolojik esneklik düzeyleri farklılaşmamaktadır. Bu bulgu Hipotez 17’yi desteklememektedir.

Geniş bir alanyazın taraması sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin çocuklarının engel türlerine göre psikolojik esneklik düzeylerini karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum, araştırma alanında konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışmanın olduğunu ve bu konunun daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Sonuçlar, ebeveynlerde psikolojik esnekliğin engel türünden ziyade bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiği görüşünü desteklemekte ve gelecekte bu alanda daha spesifik araştırmaların yapılması gerektiğine işaret etmektedir.

“H18: Çocuklarının engel türlerine göre anne babaların bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin sahip oldukları çocukların engel türlerine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmamaktadır. Bu bulgu Hipotez 18’yi desteklememektedir.

Geniş bir alanyazın taraması sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin çocuklarının engel türlerine göre bilişsel esneklik düzeylerini karşılaştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alanyazın taramasında, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerini çocuklarının engel türlerine göre karşılaştıran

spesifik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum, alanyazında bu alanda bir boşluk bulunduğunu ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Sonuçlar, bilişsel esnekliğin çocukların engel türünden ziyade ebeveynlerin bireysel özellikleri, yaşadıkları çevresel koşullar ve kişisel deneyimlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalar, engel türüne dayalı değişkenlerin bilişsel esneklik üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı bir Şekilde incelemelidir.

“H19: ocuklarının engel trlerine göre anne babaların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar vardır.” hipotezinin testine ilişkin bulguların tartişılması.

Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerin sahip oldukları çocukların engel durumlarına göre genel suçluluk ve utanç düzeyleri farklılaşmamaktadır. Ancak suçluluk ve utanç leğinin suçluluk alt boyutuna göre çocuğu otizm tanısı alan ebeveynlerin suçluluk düzeyi çocukları dil-konuşma güçlüğü ve özel öğrenme güçlüğü tanısı alan ebeveynlerden daha yüksektir. Dolayısıyla bu bulgu Hipotez 19’u kısmen desteklemektedir. Alanyazın taramasında, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin suçluluk ve utanç düzeylerini çocuklarının engel trlerine göre karşılaştıran spesifik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak alanyazında araştırma bulgularını dolaylı olarak destekleyen sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Onyishi ve diğerleri (2023), otizmlilerde çocuğu olan ebeveynlerde yaptıkları çalışmada, otizmlilerde çocukların yüksek düzeyde destek ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Özener’in (2016) alışmasında, otizmlilerde çocuğa sahip annelerin sosyal beceri puanlarının, zihinsel engelli çocuğa sahip annelere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu durum, otizmlilerde çocuklara özgü bakım gereksinimlerinin ve iletişim zorluklarının, annelerin sosyal becerilerini olumsuz etkileyebileceğini ve sosyal etkileşimlerde daha fazla zorluk yaşamalarına yol açabileceğini göstermektedir. Otizmlilerde ocuklara sahip annelerin sosyal beceri geliştirme konusunda ek desteğe ihtiyaç duyabileceği bu bulguyla ortaya konmuştur.

Otizm tanısı alan çocukların annelerinin, farklı engel gruplarına sahip çocukların annelerine göre daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları ve ebeveynlik becerilerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Rodrigue ve diğer., 1990). Hastings ve Johnson (2001) tarafından yapılan araştırmada, okul çağındaki otizmlilerde çocukların ebeveynlerinin, otizm tanısıyla ilişkili iletişim sorunları, dengesiz bilişsel yetenekler ve sosyal ilişki sorunları nedeniyle daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları belirtilmiştir. Otizmle ilgili davranışların sıklığının ebeveynler için önemli bir stres kaynağı olduğu da vurgulanmıştır. De Clercq ve arkadaşlarının (2022) alışmasında otizm

tanısı alan çocukların ebeveynlerinin, diğer tüm özel gereksinimli çocukların ebeveynlerine kıyasla daha yüksek düzeyde ebeveyn stresi yaşadıkları bulunmuştur. Benzer şekilde otizm tanısı alan çocukların ebeveynlerinin, Down sendromlu çocukların ebeveynlerine göre daha yüksek stres düzeylerine sahip olduklarını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Ingersoll ve Hambrick, 2011, Zablotzky ve vd., 2013). Bu bulgular, otizm tanısı alan çocukların bakım ve davranış yönetiminin ebeveynler için daha yoğun bir duygusal yük oluşturduğunu ve bu ebeveynlerin özel destek ve müdahalelere daha fazla ihtiyaç duyduklarını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ile doğrudan ilişkili olmayan başka araştırma sonuçlarına göre özel gereksinimli çocuklara sahip anneler arasında, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin diğer annelere kıyasla daha yüksek düzeyde stres ve depresyon yaşadıkları belirtilmektedir (Özşenol vd., 2003; Smith ve Grzywacz, 2014). Bu durum, zihinsel engelin getirdiği ek bakım gereksinimleri ve zorluklarla baş etmenin anneler üzerinde ekstra bir psikolojik yük yarattığını göstermektedir.

Çalışmanın sonuçlarına göre, çocuklarının engellilik durumuna göre ebeveynlerin genel suçluluk ve utanç düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutunda, otizm tanısı almış çocukların ebeveynlerinin suçluluk düzeylerinin, konuşma-dil güçlüğü ve özgül öğrenme güçlüğü tanısı almış çocukların ebeveynlerinin suçluluk düzeylerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, otizm tanısının ebeveynlerde diğer engellilik türlerine göre daha fazla suçluluk duygusunu tetikleyebileceğini göstermektedir. Otizmlili çocukların karmaşık ve yoğun bakım gereksinimleri, ebeveynlerin çocuğa yeterli desteği sağlayamama veya ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamama endişelerini artırabilir. Bu durum ebeveynlerin suçluluk hissetmesine neden olabilir. Öte yandan konuşma-dil güçlüğü veya özgül öğrenme güçlüğü gibi durumlar farklı algılandığından, bu tanılarda ebeveynlerin suçluluk düzeyleri daha düşük olabilir. Bu sonuç, ebeveynlere yönelik psikolojik destek hizmetlerinin çocuğun engellilik türüne özgü ihtiyaçlar doğrultusunda şekillendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

5.1.2. Nitel bulguların tartışılması

Araştırma bulgularına göre ailelerin çocuklarının özel gereksinimli bireyler olduğunu öğrendikleri süreçler farklılık göstermektedir. Bazı ailelerin bu durumu anne karnında (V596, V597) öğrendiği kimilerinin ise beşli yaşlardan sonra (V171, V307, V613, V683) öğrendiği görülmektedir. Özel gereksinimliliğin erken tanı ve teşhisi son derece önemlidir çünkü bu durum, bireyin ihtiyaçlarına uygun erken müdahale programlarının uygulanmasını ve

gelişiminin desteklenmesini mümkün kılar. Erken teşhis, hem çocuğun hem de ailenin yaşam kalitesini artırarak, bireyin potansiyelinin en üst düzeyde kullanılmasına olanak tanır. Ayrıca, erken dönemde sağlanan profesyonel destek ve eğitim hizmetleri, ailenin sürece adaptasyonunu kolaylaştırabilir ve psikososyal zorlukları azaltabilir. Bu nedenle, tanı süreçlerindeki farkındalık ve erişim sorunlarının giderilmesi kritik öneme sahiptir.

Anne-baba olma, genellikle yetişkin kadın ve erkek bireylerin hayali ve son derece önemsedikleri bir durumdur. Eşler, anne-baba olacaklarını öğrendiklerinde, genellikle sağlıklı bir bebek için gelecek planları yapmaya başlarlar. Ancak, doğum öncesinde, doğum sırasında veya doğum sonrasında çocuğun özel gereksinimlere sahip olduğunu öğrenmek, ebeveynlerde kaçınılmaz olarak hayal kırıklığı yaratmaktadır (Altuğ Özsoy vd., 2006). Bu durumda, ebeveynlerin beklentileri ve gelecek planları değişim gösterebilmekte, bu da uyum sağlama süreçlerinde duygusal bir zorluk yaratabilmektedir. Bu araştırmadan da elde edilen bulgulara göre çocuğunun özel gereksinimli bir birey olacağını/olduğunu öğrenen anne babaların inkâr-ret (V213, V279, V302, V306, V596, V598, V683, V697), şok (V299, V356, V613), suçlama (V171, V329, V597) ve yalnızlık duyguları yaşadığı görülmektedir. Elde edilen veriler doğrultusunda ifade edilen bu olumsuz duygu ve hisleri yaşayan ebeveynlerin psikolojik esneklik ve bilişsel esnekliğin koruyucu etkilerine ihtiyaç duydukları ayrıca yaşadıkları olumsuz duygu durumlarının kendilerine ve hayata yönelen suçluluk ve utanç duygularına neden olduğu düşünülmektedir. Aileye katılan yeni bireyin özel gereksinimli olduğunun öğrenilmesi, ailenin psikolojisini karmaşık bir duruma sokmaktadır. Bu süreç, sağlıklı bir bebeğin aileye katılımından daha zorlayıcı bir hâl almakta ve aile üzerinde daha olumsuz etkiler yaratma potansiyeline sahip olmaktadır. Bu durum, aile açısından zorlu bir sürecin başlangıcını işaret eder ve ebeveynlerin uyum sağlamalarını, beklentilerini yeniden düzenlemelerini ve güçlü bir duygusal dayanıklılık geliştirmelerini gerektirir (Akkök vd., 1992). Aileler çocuklarında özel gereksinimliliği öğrendiklerinde önce şok, inkâr, suçluluk, öfke, utanç, çaresizlik, acıma gibi tepkiler verirler, ardından da çocuğun geleceği ve topluma uyumu konusunda kaygı yaşamaktadırlar (Durat vd., 2017). Yüzbaşı (2018) yaptığı araştırmada, çocuklarının engellerini öğrendiklerinde annelerin ilk tepkisinin üzüntü ve çaresizlik olduğunu tespit etmiştir (Yüzbaşı, 2018). Costa ve arkadaşlarının (2020) çalışmasına göre, özel gereksinimli bir çocuğa sahip ebeveynler kararsızlık, suçluluk, utanç, kendine acıma, derin üzüntü, depresyon ve zaman zaman çocuklarının ölümünü dileme gibi yoğun ve karmaşık duygular da yaşanabilmektedir. Bu duygusal tepkiler, ebeveynlerin zorlu bir uyum süreci geçirmelerine ve psikolojik destek gereksinimlerinin artmasına neden olmaktadır. Bu durum, ebeveynlerin içinde buldukları ruh hâlini anlamak ve destek sağlamak açısından önemli bir

çerçeve sunmaktadır. Özel gereksinimli çocukların ebeveynleri çoğunlukla büyük bir suçluluk duygusu yaşamakta, aşırı duyarlı olabilmektedir. Geleceğe yönelik belirsizlik yaşamakta panik ve korku yaşamaktadırlar. Ne olacağını tahmin edememek büyük kaygı, üzüntü yaratmakta. Bu durumda evde gerginlik iklimi yaratabilmektedir (Barut 2011).

Anne babalar özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmayı sürekli mücadele (V39, V,171, V213, V306, V451, V533, V683), yorucu (V307, V329, V356, V424, V613), üzüntü (V302) ve imtihan (V299) olarak nitelendirdikleri görülmektedir. Özel gereksinim durumu tüm aile bireylerinin uyumunu olumsuz etkilemekte, motivasyonlarını azaltmakta ve psikolojik olarak iyi durumda olan ailelerin dengesini dahi sarsabilmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, ailenin psikolojik dayanıklılığını zorlayarak, bireysel ve aile içi uyum süreçlerini karmaşık hale getirebilmektedir (Yörükoğlu, 2021). Bu durum, aile üyelerinin duygusal, sosyal ve işlevsel dengelerini korumada daha fazla çaba sarf etmelerini gerektirir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, geleneksel annelik rolünün yanı sıra çocuğun özel bakım ve gelişim ihtiyaçlarına yönelik ek sorumlulukları da beraberinde getirmektedir. Anneler, çocuklarının özel gereksinimlerini öğrendiklerinde kendilerini suçlama, öfke duyma ve zaman zaman olumsuz davranışlarda bulunma gibi duygusal tepkiler gösterebilmektedirler (Johnson, 2000; Varghese ve Venkatesan, 2013). Bu tepkiler, annelerin içsel çatışma yaşamasına neden olurken, aynı zamanda onların psikolojik destek ve sosyal dayanışma gereksinimlerini de artırmaktadır. Song ve diğerleri (2018) yaptıkları çalışmada özel çocuğu olan veya psikiyatrik hastalığı olan çocuğu olan ebeveynlerin, olmayanlara göre daha fazla utanç ve damgalanma yaşadıklarını bulmuşlardır. Duygun ve Sezgin'in (2003) araştırmasına göre, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin, çocuğun durumundan kendilerini sorumlu tutmaları, çaresizlik hissetmeleri, çocuğun tanısını kabullenmede güçlük yaşamaları ve ev ile çocuk bakımının büyük kısmını üstlenmeleri gibi nedenlerle tükenmişlik yaşadıkları belirtilmektedir. Bu faktörler, annelerin üzerindeki duygusal yükü artırarak fiziksel ve psikolojik dayanıklılıklarını zorlamakta, tükenmişlik sendromuna yol açma riskini yükseltmektedir. Bu bulgu, annelerin duygusal sağlığını koruma ve destek sağlama gerekliliğine dikkat çekmektedir.

İçmeli ve diğerleri (2008) tarafından 50 zihinsel engelli çocuğun ailesiyle yapılan bir çalışmada özel gereksinimli çocukları olan ebeveynlerin %24'ü bundan pişmanlık duyduğunu ve suçluluk yaşadığını, %20'si çaresiz hissettiğini ve yeterli sabır ve anlayışa sahip olmadığını %14'ü isyan ve hayal kırıklığı yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Takuri'ye (2014) göre, özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, ebeveynler açısından maddi, sosyal, duygusal ve

psikolojik açıdan başa çıkılması gereken daha fazla yük anlamına gelmektedir. Bu durum, ailelerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunları artırmakta ve ebeveynlerin hem ekonomik hem de duygusal kaynaklarını zorlayarak onların dayanıklılığını sınamaktadır. Bu nedenle, özel gereksinimli çocukların ailelerinin kapsamlı destek sistemlerine ihtiyaç duyduğu açıkça görülmektedir.

Özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerin sosyal hayatta yaşadıkları pek çok problem olduğu bilinmektedir. Ailelerin diğer aileler ya da çocuklar tarafından zaman zaman rencide edildiği (V13, V213, V306, V329, V424, V451, V533, V596, V683, V697), kısıtlandığı (V279, V299, V307, V356, V597), sosyal dışlanmalar yaşadığı (V39, 302, V613), kıyaslamalara maruz (V171, V598) kaldıkları görülmektedir. Karadağ (2009) tarafından zihinsel ve bedensel engelli çocuğu olan 95 annenin karşılaştığı zorluklar, aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluklarının incelendiği araştırma sonuçlarına göre annelerin özel gereksinimi olan çocuklarının doğmasıyla hayal kırıklığına uğradıkları, çocuklarının özel gereksinimleri nedeniyle psikolojik, sosyal ve ekonomik problemler yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle anneler için sosyal çevreden alınan destek büyük önem taşımaktadır. Günlük sorunlardan uzak kalma, dinlenme, yakınlarıyla etkinlikler yapma ve zaman geçirme gibi faaliyetler, annelerin rahatlamasına ve psikolojik olarak güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Sosyal destek, annelerin aile içindeki baskıyı hafifletmelerine yardımcı olarak, karşılaştıkları zorluklarla daha kolay başa çıkmalarını ve yaşam doyumlarını artırmalarını sağlamaktadır (Eroğlu vd., 2015).

Özel gereksinimli bir çocuğa sahip ailelerin yaşadığı zorluklar arasında, aile ve yakın çevrenin duruma yönelik olumsuz tepkileri, sosyal çevre ile ilişkilerin bozulması, sosyal yaşam etkinliklerinin azalması, ebeveyn rollerindeki değişiklikler, eşler arasında uyumsuzluklar, maddi sıkıntılar, uzmanlar tarafından yeterince anlaşılmadıkları hissi, çocuğun tanısından kaynaklanan sorunlar, çocuğun geleceği hakkındaki kaygılar ve çocuğun anne-babaya yüksek düzeyde bağımlılığı yer almaktadır (Cangür vd., 2013; Smith ve Grzywacz, 2014). Ayrıca özel çocukların ebeveynleri toplumun dayattığı damgalamayla da mücadele etmek zorunda kalmaktadırlar (McLean ve Halstead, 2021; Song vd., 2018). Özel gereksinimli birey ve ailelerin toplum tarafından ötekileştirilmesi ve sosyal dışlanması nedeniyle aileler, çevrenin çocuklarına gösterdiği tepkiler nedeniyle topluma entegre olmakta zorlanmaktadır (Yüksel ve Tanrıverdi, 2019). Bu faktörler, ailenin psikolojik ve sosyal uyumunu zorlaştırmakta, günlük yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yıldırım ve Akçamete'nin (2014) çalışması, özel gereksinimli çocuğa sahip annelerin, çocuğun tanısını öğrendikten sonra şok yaşadıklarını ve sosyal yaşama katılmakta zorlandıklarını göstermektedir. Araştırma bulguları, annelerin çevrelerinden acıma bakışlarına maruz kaldıklarını hissettiklerini ve özel gereksinimli çocuklarıyla ilgili sürekli sorular sorulması nedeniyle çocuklarıyla birlikte dışarı çıkmaktan kaçındıklarını ortaya koymaktadır. Bu sebeple, birçok anne misafirlğe gitmek, markete çıkmak gibi basit sosyal etkinliklerden bile uzak durmakta ve toplum tarafından dışlandıklarını ifade etmektedirler. Bu bulgular, annelerin sosyal yaşamdan yalıtılma ve toplumsal önyargılardan kaynaklanan zorluklarla başa çıkma gereksinimlerini vurgulamaktadır.

Çocukları özel gereksinimli ailelerin akademik/eğitim alanında da yaşadıkları problemler mevcuttur. Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerimiz çocuklarının öğrenmelerinin sınırlı olduğu gelişimin yavaş ve güç olduğu (V13, V39, V171, V279, V299, V302, V306, V307, V329, V356, V596, V598, V683), zaman zaman uyum ve oryantasyon problemleri yaşadıklarını (V451, V533, V613, V697), profesyonel eğitime erişim güçlüğü yaşadıklarını (V213, V424, 597) ifade etmektedirler. Genel olarak özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın ailede, özellikle annelerde, fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açtığı gözlemlenmektedir. Bu sorunların nedenleri incelendiğinde, annelerin çocuğun bakımı ve eğitimi gibi temel ihtiyaçları karşılarken birçok zorlukla karşılaştığı görülmektedir (Ersoy ve Çürük, 2009). Çocuğun özel gereksinimleri, annenin yaşamında hem fiziksel hem de duygusal yükleri artırarak günlük işleyişi zorlaştırmakta ve bu durum aile içinde geniş kapsamlı bir stres kaynağı oluşturmaktadır.

Anne babalar çocuklarına bakım sürecinde diğer insanlardan destek beklediklerini ifade etmişlerdir. En çok destek gördükleri kişilerin ise eşleri (V13, V39, V213, V299, V306, V424, V533, V613, V683, V697), anne-baba ve akrabaları (V279, V356, V596, V597), diğer veliler (V171) olduğunu ifade etmişlerdir. Ancak bazı ebeveynler, özellikle anneler hiç kimseden destek görmediklerini (V302, V307, V329, V451, V598) ifade etmişlerdir. Çocuk bakımı için gereken maddi ve manevi tüm gereksinimlerin yarattığı ümitsizlik, yorgunluk, artan sorumluluk nedeniyle değersizlik ve mutsuzluk gibi duygusal sıkıntılar, özellikle anne ve babanın stres seviyesinin yükselmesine yol açmaktadır. Bu durum, aile genelinde stres düzeyini artırarak psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkilemektedir (Arı Durmuş ve Yeşilyaprak, 2019; Costa vd., 2020; Kulbaş ve Özabacı, 2021). Çocuğun özel gereksinimlerinin karşılanması sürecinde yaşanan duygusal zorluklar, aile üyelerinin hem bireysel hem de ortak psikolojik sağlığı üzerinde baskı oluşturmaktadır.

Çiçek Gümüş ve Öncel (2022) özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle yaptıkları çalışmada ebeveynlerin özel çocuklarının bakımı için eşten, aileden vb. insanlardan destek beklediklerini ancak yeterince destek alamadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar geleceğe dair çocuklarının kendi yaşamını idame ettirebilmesini (V39, V171, V299, V306, V356, V424, V596, V598, V683, V697), bu konuda belirsizlik ve endişe yaşadıklarını (V213, V279, V302, V329, V533), çocuklarının akademik olarak ilerlemelerini (V13, V451, V597, V613), umutsuzluk (V307) içerisinde olduklarını ifade etmişlerdir.

Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak, aileye ekonomik, sosyal, kültürel ve psikolojik zorlukların yanı sıra, aile ve çevre ilişkileri ile çocuğun olası gelişimsel sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Bu durum, çocuğun bakımını ve gelecekteki durumunu planlamayı aile için önemli hale getirmektedir (Avşaroğlu ve Okutan, 2018). Bu bağlamda, çocuğun gelişimi ve refahını desteklemek adına, aileye sunulacak uzun vadeli destekler ve rehberlik hizmetleri büyük önem taşımaktadır. Araştırmalar, özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin, çocuklarının gelecekte bağımsız bir yaşam sürebilmelerine yönelik ciddi endişeler taşıdığını ve bu durumun hem duygusal hem de fiziksel sağlıklarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle, ebeveynlerin en büyük kaygılarından birinin, kendilerinden sonra çocuklarının bakımının nasıl sağlanacağı olduğu görülmüştür. Bu kaygı, ailedeki stres seviyesini artırarak hem ebeveynlerde hem de tipik gelişim gösteren kardeşlerde çeşitli psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açabilmektedir (ör. anksiyete, hipertansiyon) (Çapuk vd.,2023; Elumar ve Sani-Bozkurt, 2023). Ayrıca, ebeveynler çocuklarının akademik başarılarına büyük önem vermekte ve bu konuda yüksek beklentilere sahip olmaktadır. Örneğin, bir çalışmada, özel gereksinimli çocukların eğitimlerinden beklentilerinin karşılanmaması durumunda ebeveynlerin duygusal olarak daha fazla zorlandıkları belirtilmiştir. Özellikle özel eğitim ve kaynaştırma sınıflarında eğitim gören çocukların ebeveynlerinin, eğitimin çocuklarına daha fazla katkı sağlamasını beklediği bulunmuştur (Akın, 2023).

Bu bulgular, ailelerin sadece çocuklarının bağımsız bir gelecek kurma yeteneklerine değil, aynı zamanda eğitim süreçlerinde başarılı olmalarına da büyük önem verdiklerini ve bu süreçte belirsizliklerin ciddi bir endişe kaynağı olduğunu desteklemektedir.

Özel gereksinimli çocukların velilerinin eğitim öğretim sürecinde öğretmenlerden beklentileri olduğu görülmektedir. Bu bağlamda veliler öğretmenlerinden daha profesyonel

bir yaklaşıma ihtiyaç duymakta (V13,V213, V279,V302,V306, V307, 329, V356, V533, V597, V613, V697), veliler ile öğretmenlerin işbirliğinin artırılmasına gereksinim duymakta (V39, V171, V299, V596, V598) ayrıca eğitimcilerin daha merhametli ve sabırlı olmasını (V424, V451, V683) beklemektedirler.

Ebeveynler, çocuklarının sorunlarını konuşabilmek için, özel gereksinimli çocuğa sahip diğer ebeveynlerle paylaşımda bulunmaya ve çocuklarının öğretmeniyle çocuk hakkında daha fazla konuşabilmeye ihtiyaç duyduklarını ifade etmektedirler (Akın, 2023; Sucuoğlu ve Kargın, 2006).

Araştırmalara göre, özel gereksinimli çocukların velileri, öğretmenlerden özellikle profesyonel yaklaşımlar beklemektedir. Keçeli-Kaysılı (2008) çalışmasında, ailelerin öğretmenlerden daha donanımlı ve özel eğitim süreçlerine yönelik bilgi sahibi olmalarını bekledikleri belirtilmiştir. Özellikle bireyselleştirilmiş eğitim programlarının (BEP) hazırlanması ve uygulanmasında öğretmen-veli iş birliğinin artırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu süreçte öğretmenlerin iletişim becerilerinin geliştirilmesi ve ebeveynlere rehberlik edici bir rol üstlenmesi önem taşımaktadır.

Millî Eğitim Bakanlığı'nın (2018) "Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği" de bu beklentiyi desteklemekte ve öğretmenlerin özel eğitim uygulamalarına yönelik yeterliliklerini artırmayı hedefleyen mesleki gelişim programlarını önermektedir. Veliler, öğretmenlerin sabırlı ve anlayışlı olmasının yanı sıra, empati kurma yeteneğine sahip olmasını da beklemekte; bu özelliklerin hem çocuğun gelişimine hem de aile-öğretmen ilişkisine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca Maraklı'nın (2016) çalışmasında, velilerin çocuklarının eğitim sürecine daha fazla dahil edilmek istediği ve öğretmenlerin velilerle düzenli iletişim kurarak eğitimi ortak bir şekilde yönlendirmeleri gerektiği ifade edilmiştir. Veliler, öğretmenlerin sadece eğitici değil, aynı zamanda destekleyici bir rehber olmasını da istemektedirler (Dayı vd., 2022; Yazıcı ve Durmuşoğlu, 2017).

Bu bulgular, öğretmen-veli iş birliğinin ve öğretmenlerin bireyselleştirilmiş yaklaşımlarının özel gereksinimli çocukların eğitiminde ne kadar kritik olduğunu ortaya koymaktadır.

Özel gereksinimli çocukların velilerinin eğitim öğretim sürecinde yöneticilerden, karar alıcılardan beklentileri olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarıyla ilgili olarak mesleki faaliyetler ve yönlendirmeler (V213, V279, V302, V307, V356, V533), özel gereksinimli bireylerin eğitimi konusunda idareci ve öğretmenlere yönelik eğitimler (V451, V598, V613, V683, V697), sosyal, sanatsal ve kültürel alanlarda aktivite çalışmalarının artırılması (V171, V299, V306, V329, V424), eğitim ortamlarında fiziksel donatıların zenginleştirilmesi talepleri (V13, V39, V596, V597) olduğu görülmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip ailelerin temel beklentisi, çocuklarının bağımsız hareket edebilen, öğrendiği tüm becerileri uygulayabilen bir birey haline gelmesidir. Aileler, çocuklarının toplum içerisinde kabul görmesi ve yaşamlarını iyi bir düzeyde sürdürebilmeleri için kendi bilgi ve becerilerini geliştirme eğilimindedirler. Bu sürecin sağlıklı ilerlemesi için aileye, çocukları ve kendileri için faydalı olacak destek ve hizmetlerin sunulması büyük önem taşımaktadır (Cangür vd., 2013). Özel gereksinimli çocukların gelişiminde önemli bir diğer unsur, ailelerin benzer gelişim gösteren çocukların aileleriyle bir araya gelmesidir. Bu aileler, deneyim ve bilgilerini paylaşarak birbirlerine destek olabilmekte ve çeşitli zorluklarla başa çıkmada ortak çözümler geliştirebilmektedirler. Ayrıca, özel gereksinimli çocukların benzer gelişim gösteren yaşlılarıyla kaynaşmalarında ailelerin bu durumu kabullenmelerinin büyük bir rolü bulunmaktadır. Ailelerin kabulü ve desteği ile çocukların sosyal entegrasyonunu kolaylaştırarak gelişimlerini olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir (Cığırli vd., 2014).

5.2. Sonuç

5.2.1. Nicel verilere ilişkin sonuçlar

Psikolojik esneklik ve bilişsel esnekliğin, hem benzer hem de farklı yönleriyle birlikte ele alınarak birbirleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu iki kavramın, özellikle ruh sağlığını koruma ve geliştirme süreçlerinde birbirini tamamlayan unsurlar olarak önemli bir etkileşim içinde olduğu değerlendirilmektedir (Aslan ve Turk, 2022). Yapılan alanyazın taramasında, ruh sağlığı alanında önem taşıyan psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç kavramlarının, farklı çalışmalar içerisinde pek çok kez çeşitli kavramlarla olan ilişkileri bağlamında incelendiği gözlemlenmektedir. Bu çalışmada bilişsel esneklik, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çerçevesinde; psikolojik esneklik ise Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) perspektifinden ele alınmaktadır. Her iki kavramın da farklı yaklaşımlardan kaynaklansa da bilişsel davranışçı terapiler ailesine ait olduğu söylenebilir. Bu durum, aralarındaki benzerlik ve farklılıkların doğal olarak ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sonuç olarak, bu iki kavramın

hem benzer hem de farklı yönleriyle birlikte açıklanarak birbiriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulgularına göre, annelerin suçluluk puanları, gelişim geriliği olan bir çocuğa sahip olup olmama durumuna bağlı olarak anlamlı şekilde farklılık göstermektedir. Gelişim geriliği olan çocuğa sahip annelerin suçluluk puan ortalamaları, bu duruma sahip olmayan annelere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde, utanç puanları da gelişim geriliği olan bir çocuğa sahip olup olmama durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir; bu bağlamda, gelişim geriliği olan bir çocuğa sahip annelerin utanç puan ortalamaları, olmayan annelerinkinden daha yüksek olarak saptanmıştır (Şener, 2017).

Özel gereksinimli bir çocuğun bakım ve eğitimi, aile üyelerine önemli sorumluluklar yüklemektedir. Özellikle anneler, çocuğun eğitimine yönelik beceriler kazandırma, davranış sorunlarını yönetme, okulla düzenli iletişim kurma ve çocuğun yaşadığı gelişimsel farklılıkları kabul etme gibi görevleri üstlenirken, aynı zamanda hastane, doktor, fizyoterapist ve özel eğitim öğretmeni ziyaretlerini düzenli olarak yapma konusunda da daha fazla sorumluluk taşımaktadırlar. Araştırmalar, annelerin özel gereksinimli çocukların bakımına babalardan daha fazla zaman ayırdığını ve bu zorluklarla baş etmede daha aktif bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, annelerin yalnızca ev içindeki yükleri değil, dışarıda da çeşitli uzmanlarla iletişimde bulunarak çocuğun ihtiyaçlarına daha çok odaklandıklarını göstermektedir (Cangür vd., 2013; Ersoy ve Çürük, 2009; Kiani ve Nami, 2017).

Bir çocuğun doğumundan itibaren ilk eğitim aldığı yer evidir ve ilk öğretmeni de annesidir. Normal gelişim gösteren çocuklarda bile aile içinde çocuğun gelişiminden en çok etkilenen kişi anne olurken, özel gereksinimli çocuklara sahip ailelerde bu sorumluluğun büyük bir kısmını yine anneler üstlenmektedir. Toplumsal rollere bakıldığında, çocukların bakımı, korunması ve toplumsal gelişimlerinde annelere ailenin diğer üyelerine kıyasla daha fazla sorumluluk verildiği görülmektedir. Bu nedenle, anneler özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın getirdiği zorluklardan oldukça fazla etkilenmekte ve bu yükü büyük ölçüde omuzlamaktadırlar (Demir vd., 2010). Bu toplumsal beklentiler, annelerin psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek gereksinimlerini artırmakta, onların fiziksel ve duygusal olarak daha fazla yıpranmalarına yol açabilmektedir.

Bu bölümde açılımlı sıralı karma yöntem araştırması deseni ile yürütülen araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir. Özel gereksinimli

çocuğa sahip olan ebeveynlerin psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesi amacı ile yapılan çalışmada şu şekilde sonuçlar elde edilmiştir.

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bilişsel esneklikleri psikolojik esnekliklerini doğrudan pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır.
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin suçluluk ve utanç eğilimleri psikolojik esnekliklerini pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır.
3. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde bilişsel esneklik ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilişsel esneklik arttıkça psikolojik esneklik de artmaktadır.
4. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde suçluluk ve utanç ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.
5. Cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı fark bulunmamakla beraber, psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunda erkeklerin ayrışma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı fark bulunmamakla beraber, bilişsel esnekliğin kontrol alt boyutunda erkeklerin kontrol düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
7. Cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek katılımcıların suçluluk ve utanç düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuş olup kadınların suçluluk ve utanç düzeylerinin erkeklerin suçluluk ve utanç düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
8. Yaş değişkenine göre katılımcıların genel psikolojik esneklik ve alt boyutları (değerler, an'da olma, bağlamsal benlik, ayrışma) düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak psikolojik esnekliğin kabul alt boyutunun yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. 26-35 ve 36-45 yaş katılımcıların kabul düzeylerinin 46-55 yaş katılımcılarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
9. Yaş değişkenine göre katılımcıların genel bilişsel esneklik ve alt boyutları (kontrol, alternatifler) düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeylerinin yaşlarına göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

10. Yapılan analizler sonucunda, 26-35 ve 36-45 yaş gruplarındaki katılımcıların genel suçluluk ve utanç düzeylerinin, 46-55 yaş grubundaki katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde yaşları daha genç yaştaki bireylerin daha çok suçluluk ve utanç yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.
11. Eğitim düzeyi değişkenine göre genel psikolojik esneklik ve alt boyutları (değerler, an'da olma, bağlamsal benlik, kabul) düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunun yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Lise mezunlarının ayrışma düzeylerinin ilkökul mezunlarından daha yüksek olduğu, ön lisans mezunlarının ayrışma düzeylerinin ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
12. Eğitim düzeyi değişkenine göre genel bilişsel esneklik ve alt boyutları (kontrol, alternatifler) düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. Lisans mezunlarının genel bilişsel esneklik ve alt boyutları (kontrol, alternatifler) düzeyleri ilkökul ve ortaokul mezunlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
13. Eğitim düzeyi değişkenine göre genel suçluluk ve utanç düzeyleri farklılık göstermemektedir ancak. Suçluluk ve utanç alt boyutunda lise ve ön lisans mezunlarının suçluluk düzeylerinin ilkökul mezunlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
14. Gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik esnekliğin ayrışma alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Geliri en düşük düzeyde olan katılımcıların ayrışma düzeylerinin geliri orta ve yüksek olan katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
15. Katılımcıların gelir durumu değişkenine bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
16. Katılımcıların gelir durumu değişkenine göre suçluluk ve utanç düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
17. Çocuklarının engel türlerine göre anne babaların psikolojik esneklik ve bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
18. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre ebeveynlerin sahip oldukları çocukların engel durumlarına göre genel suçluluk ve utanç düzeyleri farklılaşmamaktadır. Ancak suçluluk ve utanç ölçeğinin suçluluk alt boyutuna göre çocuğu otizm tanısı alan ebeveynlerin suçluluk düzeyi çocukları dil- konuşma güçlüğü

ve özel öğrenme güçlüğü tanısı alan ebeveynlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.2. Nitel verilere ilişkin sonuçlar

Araştırmanın nitel boyutunda 20 veli ile gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmelerde elde edilen sonuçlara bu bölümde yer verilmiştir.

1. Ebeveynlerin sağlıklı bir çocuğa sahip olmak beklentisi ile başlayan ebeveynlik düşünceleri ilk olarak çocuklarının özel gereksinimli bir birey olduğunu öğrenmek ile deneyimlenmiştir. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Çocuğunuzun özel gereksinimli bir birey olduğunu ilk ne zaman ve nasıl öğrendiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 5 kategori belirlenmiştir. Ebeveynlerin çocuklarının özel gereksinimli olduğunu öğrendikleri ilk an farklılıklar göstermektedir. Ebeveynlerin büyük çoğunluğu çocuklarının özel gereksinimli olduğunu 2 ve 4 lü yaşlarda öğrendiklerini rapor etmişlerdir. Bunun dışında çocuklarının özel gereksinimli olduğunu anne karnında öğrenenler olduğu gibi geç kalmış bir dönem olarak değerlendirilebilecek 5'li yaşlardan sonra öğrenen veliler de olduğu görülmektedir.
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Çocuğunuzun özel gereksinimli bir birey, çocuk olduğunu öğrendiğinizde sizin ve varsa diğer aile üyelerinizin tepkileri neler oldu, neler hissettiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 5 kategori belirlenmiştir. Anne babalar çocuklarının özel gereksinimli bir birey olduğunu öğrendiklerinde velilerin büyük çoğunluğun inkâr ve red tepkileri olduğu görülmektedir. Ayrıca ebeveynlerin kabullenme, şok, suçlama ve yalnızlık yaşadığı da belirlenmiştir.
3. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmak size neler hissettiriyor?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 6 kategori belirlenmiştir. Anne ve babalar özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmayı süreki mücadele etmeyi gerektiren bir durum olarak nitelendirmektedir. Ayrıca özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın yorucu, lütuf, imtihan, üzüntü, ayrıcalık olarak nitelendirildiği belirlenmiştir.
4. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Çocuğunuzu yetiştirme sürecinde sosyal hayatta yaşadığınız problemler nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 4 kategori belirlenmiştir. Ebeveynler özel

gereksinimli çocuklarıyla sosyal yaşamda bir takım sorunlar yaşamaktadır. Yaşanan sorunlar incelendiğinde ebeveynlerin en çok rencide eden bakışlar ve sorularla karşıtıkları belirlenmiştir. Ebeveynlerin sosyal hayatta yaşadıkları diğer sorunların kısıtlanmalar, sosyal dışlanmalar ve kıyaslamalara maruz kalma olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

5. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Çocuğunuzu yetiştirme sürecinde akademik alanda yaşadığınız problemler nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 3 kategori belirlenmiştir. Ebeveynler çocuklarının eğitim öğretim sürecinde ve akademik alanda çocuklarının gelişim ve öğrenmelerinin yavaş ve güç olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca uyum oryantasyon problemleri ve profesyonel eğitime erişim güçlüğünün de yaşanan diğer akademik problemler olduğu belirlenmiştir.
6. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Yaşadığınız problemlerin üstesinden gelirken destek kaynaklarınız kimlerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 4 kategori belirlenmiştir. Anne babaların özel gereksinimli çocuklarının yetiştirilme ve bakım süreçlerinde en büyük destek kaynaklarının eşleri olduğu, bazı ebeveynlerin hiç kimseden destek göremediği, bazı velilerin de kendi anne babalarından destek gördüğü belirlenmiştir. Ayrıca diğer özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin de destek kaynağı olarak görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.
7. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Çocuğunuzun geleceğiyle ilgili planlarınız, hedefleriniz, düşünceleriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 4 kategori belirlenmiştir. Ebeveynlerin çocuklarının geleceğine dair düşünce beklentileri olduğu görülmektedir. Ebeveynler öncelikle özel gereksinimli çocuklarının kendi başlarına yaşamlarını idame ettirmesini beklemektedir. Ayrıca bazı ebeveynlerin geleceğe dair belirsizlik, endişe, umutsuzluk içinde oldukları belirlenmiştir. Bazı velilerin de çocuklarının akademik yönden ilerlemesi yönünde beklentilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
8. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “Özel gereksinimli bir çocuğun velisi olarak çocuğunuz ile ilgili eğitimcilerden beklentileriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 3 kategori belirlenmiştir. Ebeveynler çocuklarına yönelik sunulan eğitim hizmetleri ve eğitimcilerden profesyonel eğitime ihtiyaç duyduklarını, veli öğretmen işbirliğinin artırılmasını ve

eğitim ğretim faaliyetlerinde çocuklarına karşı merhamet ve sabırla muamele edilmesini beklemektedirler.

9. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalara “zel gereksinimli bir çocuğun velisi olarak çocuğunuz ile ilgili devletten, yöneticilerden beklentileriniz nelerdir?” sorusu yöneltilmiştir. Alınan cevaplar doğrultusunda yapılan analizler sonucunda 4 kategori belirlenmiştir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin yöneticilerden, karar alıcılardan çocuklarına yönelik beklentileri incelendiğinde daha çok mesleki faaliyet ve yönlendirmelere gereksinim duydukları belirlenmiştir. Ayrıca zel eğitim alanında ğretmen ve idareci niteliklerinin arttırılmasının, özel gereksinimli bireylere yönelik aktivite (sanat, sosyal, kültürel vb.) alanlarının zenginleştirilmesinin ve fiziksel donatı ve ekipmanların geliştilmesinin talep edildiği sonuçlarına ulaşılmıştır.

5.2.3. Nicel ve Nitel Sonuçların Sentezi

Araştırmanın nicel boyutunda özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utanç arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenler bağlamında da kadınların suçluluk ve utanç düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu araştırmanın nitel boyutunda ebeveynlerden annelerin çocuklarının bakım ihtiyacı ve gereksinimlerini karşılama noktasında daha çok sorumluluk aldığı görülmekte bu sorumluluk sürecinde de sosyal hayatta yaşadıkları rencide eden bakışlar ve soruların, sosyal dışlanmaların annelerin utanç ve suçluluk duygularını arttırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca nitel boyutta elde edilen özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin tepkilerinin inkr, red, şok ve yalnızlık tepkileri verdikleri görülmektedir. Bu durumun ebeveynlerin bilişsel esneklik kapasitelerini, genel psikolojik esneklik düzeylerini düşürdüğü; özellikle psikolojik esnekliğin kabul ve ayrışma alt boyutlarında olumsuz değerlendirmeler ve deneyimler yaşamalarına sebep olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın nitel boyutunda ailelerin özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmayı sürekli devam eden bir mücadele, yorucu bir süreç ve üzüntülü bir durum olarak değerlendirdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçların araştırmanın nicel boyutunda incelenen psikolojik esneklik ve bilişsel esnekliği azaltan ve bireylerin ruh sağlığını, refahını olumsuz etkileyen durumlar olduğu değerlendirilmektedir. Sürekli mücadele içerisinde olduğunu düşünen ebeveynin ayrışma ve anda olma boyutlarında zorlantılar yaşaması da muhtemeldir. Bu bulgulara ek olarak bazı ebeveynlerin özel gereksinimli çocuğa sahip olmayı lütuf ve ayrıcalık olarak nitelendirdiği görülmektedir. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olma bu tarz nitelendirmelerde bulunmaların ve kabullerin özellikle psikolojik esnekliğin kabul boyutunda ve değerler

boyutunda bireyin esneklik düzeyini arttırabileceği, destekleyebileceği düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre ebeveynlerin sosyal destek bağlamında hiç kimseden destek görmediğini ifade ettikleri bulgusu kişinin suçluluk ve utanç duygusunu arttırabileceği ayrıca psikolojik esnekliğin genelini ve bilişsel esnekliğin genelini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın nitel bulgularına göre aileler çocuklarının geleceğine dair umutsuzluk belirsizlik ve endişe yaşamaktadır. Bu düşünce ve inançların anne ve babaların suçluluk utancını arttırdığı; bilişsel ve psikolojik esneklik kapasitelerini düşürdüğü değerlendirilmektedir.

Araştırmanın nitel boyutunda elde edilen bulgulara göre aileler çocuklarına sunulan özel eğitim ve rehabilitasyon hizmetlerinin niteliklerinin artırılmasını, özellikle çocuklarına sunulan hizmetin daha profesyonel ve bilinçli hale getirilmesini talep etmektedir. Ayrıca aileler veli ile birliği, iletişim ve etkileşimin arttırılmasını talep etmektedir. Çocuklarına sunulan eğitimin niteliğinin arttırılması ve eğitimcilerle olan iş birliğinin arttırılması durumlarının ailelerdeki gerilimi azaltacağı, geleceğe dair umut ve motivasyonu arttıracığı bu sayede ailelerin de bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik düzeylerinin artacağı düşünülmektedir. Ayrıca aileler çocuklarının geleceğe dair özellikle mesleki faaliyet ve yönlendirmeler noktasında beklenti içerisindedir. Bu beklentinin gerek devlet gerekse özel istihdam alanları ile karşılanması ailelerin psikolojik ve bilişsel esnekliklerini arttıracığı özellikle kabul, ayrışma ve değerler boyutlarında ailelere olumlu katkılar sunacağı değerlendirilmektedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın temel sınırlılığı, örnekleminin sadece özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerden oluşmasıdır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, suçluluk ve utancın birlikte çalışıldığı araştırmaların olmadığı görülmektedir yeni örneklem gruplarında yeni çalışmaların yapılmasının yerinde olacağı düşünülmektedir. Özellikle özel gereksinimli çocuğu olan ve olmayan ailelerin birlikte çalışıldığı araştırmalar alana önemli katkılar sağlayabilir.
2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisi ve özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin destek müdahalelerine olan ihtiyacı göz önüne alınarak; özellikle bu gruptaki ebeveynlere yönelik bireysel ve grupta terapi, psiko eğitim uygulamaları konusunda yapılacak deneysel çalışmaların yapılmasının yerinde olacağı düşünülmektedir.

3. Psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ve suçluluk ve utanç eğilimleri farklı kültürel bağlamlarda incelenebilir. Kültürel faktörlerin bu değişkenler üzerindeki etkisi incelenebilir.
4. Farklı ebeveynlik stillerinin bu değişkenler üzerindeki etkisini incelenmesinin de alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle suçluluk ve utanç duygularının ebeveynlik uygulamalarını nasıl şekillendirdiği araştırılabilir.
5. Özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde çocuğun engel türüne (otizm, fiziksel engel, konuşma ve dil güçlükleri vb.) bağlı olarak ebeveynlerin duygusal ve bilişsel süreçlerindeki farklılıklar daha detaylı tartışılabilir.
6. Ebeveynlerin suçluluk ve utanç duygularını azaltacak; psikolojik esnekliklerini, bilişsel esnekliklerini artıracak eğitim materyalleri geliştirilip etkileri araştırılabilir.
7. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal ve bilişsel süreçlerinin zaman içinde nasıl değiştiğini anlamak için boylamsal çalışmalar yapılabilir.

5.3.2. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

1. Ailelere psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmalıdır. Özel gereksinimli bir çocuğa sahip olmanın getirdiği zorluklarla başa çıkmaları için profesyonel destek sağlanmalıdır. Ailelere çocuklarının ihtiyaçlarına nasıl yanıt verecekleri, evde öğrenim süreçlerini nasıl destekleyecekleri konusunda eğitimler verilmelidir. Özel gereksinimli çocukların tedavi, eğitim ve diğer ihtiyaçları için ailelere maddi destekler sağlanmalı, bu kapsamda sosyal yardım ve engelli maaşı düzenlemeleri güçlendirilmelidir.
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerle gerçekleştirilen görüşmelerde ailelerin çocuklarına yönelik sunulan devlet destekli eğitim süresinin Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde haftalık 2 saat bireysel eğitim ve 1 saat grupla eğitim şeklinde olduğu ifade edilmiştir. Söz konusu haftalık 2 (3) saatlik sürenin yetersiz ve az olduğu öğrenci velileri tarafından iletilmiştir. Özel gereksinimli bireylere Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde sunulan devlet tarafından sağlanan destek eğitim sürelerinin velilerin istek ve talepleri doğrultusunda artırılmasının (haftalık 10-20 saat) yerinde olacağı düşünülmektedir.
3. Özel gereksinimli bireylerde erken tanı için sağlık ve eğitim sektörleri arasındaki işbirliği güçlendirilmelidir. Erken tanı merkezleri artırılmalı ve ailelere rehberlik hizmetleri sunulmalıdır.

4. Özel gereksinimli çocuklar için daha fazla özel eğitim sınıfı ve okul açılmalı, bu kurumlar modern teknolojilerle donatılmalıdır. Özel eğitim okulları ve sınıflarındaki öğretmenlere özel eğitim pedagojisi konusunda eğitimler verilerek öğretmenlerin yeterlilikleri artırılmalıdır. Mevcut öğretmenlere, özel gereksinimli çocuklarla etkili iletişim ve eğitim yöntemleri konusunda düzenli olarak hizmet içi eğitimler verilmelidir.
5. Özel gereksinimli gençlerin iş hayatına kazandırılması için meslek kursları düzenlenmelidir. Engelli bireylerin istihdamını teşvik eden düzenlemeler artırılmalı ve özel sektör desteklenmelidir.
6. Ailelerin ve çocukların kolaylıkla erişebileceği çevrimiçi eğitim platformları ve uygulamaları geliştirilmelidir. Özel gereksinimli çocukların eğitim süreçlerinde kullanılacak, bireysel ihtiyaçlara göre özelleştirilebilecek teknolojik cihaz ve materyaller sağlanmalıdır.

Bu öneriler özel gereksinimli bireylerin eğitimden toplumsal yaşama kadar her alanda tam katılımını sağlamak için kritik öneme sahiptir. Devletin uzun vadeli stratejilerle bu alanı daha fazla desteklemesi gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılacak düzenlemeler ve geliştirme çalışmaları sonucunda özel gereksinimli bireyleri refah düzeyi yükselmekle beraber özellikle onlara bakım sunan ebeveynlerin sosyal, duygusal, ekonomik ve ruhsal alanlar başta olmak üzere yaşamlarının pek çok alanında rehabilite edici gelişmeler sağlanmış olacaktır.

KAYNAKLAR

- Abbasi, N. U. H., Iqbal, M., Yan, Y., Mubarik, S., Nadeem, M., Turan, M. B. ve Younas, R. (2022). Shame and guilt activations: Associations and sociodemographic differences among polysubstance abusers. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1021876. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1021876>
- Abidin, R. R., (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), pp. 407-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Addis, M. E. ve Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American psychologist*, 58(1), 5. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Ak, M. ve Kesici, Ş. (2021). *Kabul, cesaret, değişim farkındalık yolculuğumuz*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651-682.
- Akın, N. G. (2023). *Okul öncesi dönemdeki özel gereksinimli ve normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin eğitimden beklentileri ile beklentilerinin karşılanma düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 824202) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akkoç-Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yayın No. 642850) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akkök, F., Aşkar, P. ve Karancı, N. (1992). Özürlü bir çocuğa sahip anne babalardaki stresin yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(2): 8-12. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000007
- Albayrak, H. (2023). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin dindarlık yönelimleri, dini başa çıkma ve red-kabul düzeyleri ile ruh sağlığı göstergeleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 778664) [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alp, A. A. (2019). *Karabük üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 561192) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Alper, A. ve Deryakulu, D. (2008). Web ortamı problemlere dayalı öğrenmede bilişsel esneklik düzeyinin öğrenci başarısı ve tutumları üzerindeki etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 33, 148, 49-63.
- Alptekin, K. (2004). Ana hatlarıyla özel eğitim rehabilitasyon kurumlarında aile eğitimi programının yapılandırılması. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 4 (1), 47-58.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 299899) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Altuğ Özsoy, S., Özkahraman, Ş. ve Çallı, F. (2006). Zihinsel engelli çocuk sahibi ailelerin yaşadıkları güçlüklerin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9): 69-78.

- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function (EF) during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(2), 71-82. <https://doi.org/10.1076/chin.8.2.71.8724>
- Antonucci, T. C. ve Akiyama, H. (1987). Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model. *Journal of gerontology*, 42(5), 519-527. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.5.519>
- Ardıç, A., Baloğlu, M., Olçay, S. ve Kesici, Ş. (2022). Yetersizliğe ebeveyn tepkileri ölçeği: geliştirme ve psikometrik özellikleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(63), 333-359. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1039943>
- Arı Durmuş, E. ve Yeşilyaprak, B. (2019). Engelli ve sağlıklı çocuğu olan anne babaların sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1): 1-28. <https://doi.org/10.36731/cg.489945>
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.
- Aslan Ş. ve Turk F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1):119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Armstrong, S.L., Davis, H.S. ve Paulson, E.J. (2011). The subjectivity problem: Improving triangulation approaches in metaphor analysis studies. *International Journal of Qualitative Methods*, 10 (2), 151-163. <https://doi.org/10.1177/160940691101000204>
- Ataman, A. (2005). *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 609078) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Avşaroğlu, S. ve Okutan, H. (2018). Zihin engelli çocuğu olan ailelerin yaşam doyumları, iyimserlik ve psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7: 59-76.
- Aydın, G. (2017). *Bilişsel sınav kaygısı modelinin test edilmesi: Psikolojik esnekliğin dolaylı etkisi yoluyla ruminasyon, kendini affetme, mükemmeliyetçi düşünceler ve bilişsel ayrışmanın rolü* (Yayın No. 481484) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın Günbatır, S. (2019). Olgu bilim (fenomenolojik araştırma) yöntemi. H. Özmen ve O. Karamustafaoğlu (Ed.), *Eğitimde araştırma yöntemleri* içinde, (ss. 293-316). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aydoğdu, F., Demir, M., ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95.
- Aytaçalp, A. ve Durat, G. (2019). Karabük üniversitesi öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının suçluluk-utanç duyguları ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 4(3), 144-187. <https://doi.org/10.25279/sak.499339>
- Aykara, A. (2015). *Zihinsel engelli kardeşe sahip bireylerin yaşantılarının değerlendirilmesi* (Yayın No. 388315) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *BEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,7(1), 231-274. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/497090>
- Barasch, D. S. (2000). Dealing with guilt and shame. *Family Life*, Feb, 34–37. Cilt 4, Sayı 2
- Barut, Y. (2011). Özel gereksinimli çocuk ve ailelerine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri. A. Ataman (Ed) *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş* içinde (10. Basım, ss. 87-104). Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Bassey, M. (1999). *Case study research in educational settings*. Open University Press.
- Bayram, F., Özkamalı, E. ve Çiftçi, S. (2021). Tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77), 98-120. <https://doi.org/10.17755/esosder.735689>
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C. ve Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 298-308. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>
- Beral, Y. (2010). *Otistik bozukluğu olan çocuğa sahip ebeveynlerin öz yeterlik algularının belirlenmesi* (Yayın No. 258110) [Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bem, J. R. (2017). *When we do wrong: Can psychological flexibility transform transgression-specific guilt and shame into genuine self-forgiveness?* [Doctoral dissertation, University of Adelaide]. digital.library.adelaide.edu.au
- Bem, J. R., Strelan, P. ve Proeve, M. (2021). Roads less travelled to self-forgiveness: Can psychological flexibility overcome chronic guilt/shame to achieve genuine self-forgiveness?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.08.001>
- Benetti- McQuoid, J. ve Bursik, K. (2005). Individual differences in experiences of and responses to guilt and shame: Examining the lenses of gender and gender role. *Sex Roles*, Vol.53, 133–142. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-4287-4>
- Bilgiç, R., ve Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55. <https://doi.org/10.29065/usakead.232432>
- Bilgiç, S. ve Baloğlu, M. (2023). Üstün zekalılık ve matematik üzerine yapılan araştırmaların bibliyometrik analizi. *Uluslararası Bilim ve Teknolojide Matematik Eğitimi Dergisi* , 1-17. <https://doi.org/10.1080/0020739X.2023.2236611>
- Blackledge J.T. ve Hayes S.C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *J Clin Psychol.* Feb;57(2):243–255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)

- Blackledge J.T. ve Hayes S.C. (2006) Using acceptance and commitment training in the support of parents of children diagnosed with autism. *Child Fam Behav Ther. Taylor & Francis Group*; Mar 14;28(1):1–18. https://doi.org/10.1300/J019v28n01_01
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* (Yayın No. 553887) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Boztaş, Z. (2023). *Özel gereksinimli çocuca sahip ebeveynlerin yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yayın No. 820038) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1358972>
- Bricker, J.B., Mull, K.E., Kientz, J.A., Vilardaga, R., Mercer, L.D., Akioka, K.J. ve Heffner, J.L. (2014). Randomized, controlled pilot trial of a smartphone app for smoking cessation using acceptance and commitment therapy. *Drug Alcohol Depend*, 143, 87-94. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.07.006>
- Bond F,W ve Bunce D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*. Jan;5(1):156–163. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2014.07.006>
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Bugay. A. ve Demir, A. (2011). Psychometric properties of the Turkish Version of Trait Shame and Guilt Scale. *The Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 17-30.
- Burges, C. (2011). *Cognitive flexibility: Why connecting executive functions skill development to social skills training is so important in early development*. <http://www.maineautismconference.org/documents/SMACRm106Session2CathyBurgess.pdf> adresinden 10.04.2024 tarihinde elde edildi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Bybee, J. A., Moes, E., Sullivan, E. L. ve Zielonka, E. (2009). Are gay men in worse mental health than heterosexual men? The role of age, shame and guilt, and coming- out. *J. Adult Dev*. 16: 155–154. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9059-x>
- 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.
- Cansız, A. (2016). *Şizofreni hastalarında psikolojik esnekliğin araştırılması*. (Yayın No. 447330) [Tıpta uzmanlık tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Cañas, J.J., Antolí, A., Fajardo, I. ve Salmerón, L. (2005). Cognitive inflexibility and the development and use of strategies for solving complex dynamic problems: effects of

- different types of training. *Theoretical Issues in Ergonomic Science*, 6 (1) 95-108.
<https://doi.org/10.1080/14639220512331311599>
- Cavkaytar, A., 2013, Özel gereksinimli çocuk ve aile. Cavkaytar, A., (ed.), *Özel eğitimde aile eğitimi ve rehberliği içinde* (s.19-52). Vize Yayıncılık.
- Chen, S. Q., Chen, S. D., Li, X. K., ve Ren, J. (2020). Mental health of parents of special needs children in China during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9519.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17249519>
- Ciairano, S., Bonino, S. ve Miceli, R. (2006). Cognitive flexibility and social competence from childhood to early adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 10 (2006), 343-366.
- Çiğerli, Ö., Topsever, P., Alvir, T.M. ve Görpelioğlu, S. (2014). Engelli çocuğu olan anne babaların tanı anından itibaren ebeveynlik deneyimleri: Farklılığı kabullenmek. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8 (3): 75- 81.
- Cirhinlioğlu, F. G. ve Güvenç, G. (2011). Utanç eğilimi, suçluluk eğilimi ve psikopatoloji. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1) 248-267.
- Corbin, J.M. ve Strauss, A.C. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage Publication.
- Costa, S., Leite, Â., Pinheiro, M., Pedras, S. ve Pereira, M.G. (2020). Burden and quality of life in caregivers of patients with amputated diabetic foot. *PsyCh Journal*, 9(5):707- 715.
<https://doi.org/10.1002/pchj.341>
- Creswell, J. W. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (Çev.: M. Sözbilir). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Creswell, J. W. ve Clark, V. L. P. (2018). *Karma Yöntem Araştırmaları: Tasarımı ve Yürütülmesi* (Çev. Ed. Y. Dede ve S.B. Demir). Anı Yayıncılık.
- Çapa, B. (2009). *Zihin engelli ve otistik çocuğa sahip ailelerin toplumsal hayata katılmada yaşadıkları güçlüklerin karşılaştırılması* (Yayın No. 250899) [Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çapan, B.E. (2010). Öğretmen adaylarının üstün yetenekli öğrencilere yönelik metaforik algıları. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (12), 140-154.
- Çapuk, H., Taşar, A., Ekinci, Ç., Özalp, Z., Elarslan, D., Buluş, F., ve Babayigit, A. (2023). Özel gereksinimli çocuklara sahip ebeveynlerin yaşadıkları sorunlar ve öz yeterliliklerinin incelenmesi. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi*, 4(2), 224-233.
<https://doi.org/10.58605/bingolsaglik.1396113>
- Çepni, S. (2009). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş* (4. bs.). Celepler Matbaacılık.
- Çetin, H. (2018). *Üniversite mezunu yetişkin bireylerin dini tutum düzeyleri ile suçluluk-utanç duygularının karşılaştırılması* (Yayın No. 531974) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayın No. 708971) [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çiçek Gümüş, E., ve Öncel, S. (2023). Effects of acceptance and commitment therapy-based interventions on the mental states of parents with special needs children: Randomized controlled trial. *Current Psychology*, 42(23), 19429-19442. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03760-1>
- Çuhadaroğlu, A. (2011). *Bilişsel esnekliğin yordayıcıları*. (Yayın No. 302901) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Çürük, N. (2008). *Ankara il merkezindeki iş okullarında 1. ve 4. sınıfa devam eden zihinsel engelli çocukların annelerinin kaygı ve sosyal destek düzeylerinin karşılaştıkları problemlere göre incelenmesi* (Yayın No. 218902) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dağgeçen-Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 443073) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dajani, D. R. ve Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*, 38(9), 571-578. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2015.07.003>
- Dalrymple KL, Herbert JD. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: a pilot study. *Behav Modif.* 31(5):543–568. <https://doi.org/10.1177/0145445507302037>
- Dawson D.L. ve Golijani-Moghaddam N. (2020) COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *J Contextual Behav Sci*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Dayı, E., Ataman, S., ve Köşretaş, B. (2022). özel gereksinimli bireylerin eğitsel tanılama ve değerlendirme sürecinde iş birliği: Aile deneyimleri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(3), 2663-2693. <https://doi.org/10.17152/gefad.1150770>
- De Clercq, L. E., Prinzie, P., Warreyn, P., Soenens, B., Dieleman, L. M., ve De Pauw, S. S. (2022). Expressed emotion in families of children with and without autism spectrum disorder, cerebral palsy and down syndrome: relations with parenting stress and parenting behaviors, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(4), pp. 1789-1806. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05075-9>
- Demir, G., Özcan, A. ve Kızılırmak, A. (2010). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 13(4): 53-58.
- Demirci, O. O., ve Güneri, E. (2020). bilişsel esnekliğin bilişsel duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.624377>
- Dehghani, F. ve Bahari, Z.(2021). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between job stress and psychological wellbeing of nurses. *Iran Journal of Nursing*, 34(133), 16-27. <https://doi.org/10.32598/ijn.34.5.2>

- Dennis, J. P. ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Diehl, M., Hay, E. L. ve Chui, H. (2013). Personal Risk and Resilience Factors in the Context of Daily Stress. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 33(1), 251–274. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.32.251>
- Dinis, A., Carvalho, S., Gouveia, J. P. ve Estanqueiro, C. (2015). Shame memories and depression symptoms: The role of cognitive fusion and experiential avoidance. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(1), 63-86.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayın No. 299894) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Durat, G., Atmaca, G. D., Ünsal, A. ve Kama, N. (2017). Özel gereksinimi olan çocukların ailelerinde umutsuzluk ve depresyon. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(3), 49-57. <https://doi.org/10.20515/otd.300262>
- Dyson, L. L. (1997). Fathers and mothers of school-age children with developmental disabilities: Parental stress, family functioning, and social support. *American Journal on Mental Retardation*, 102(3), 267-279. [https://doi.org/10.1352/0895-8017\(1997\)102<0267:FAMOSC>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0895-8017(1997)102<0267:FAMOSC>2.0.CO;2)
- Ekici, G. ve Kurt, H. (2014). Öğretmen adaylarının “AIDS” kavramı konusundaki bilişsel yapıları: Bağımsız kelime ilişkilendirme testi örneği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 18 (3), 267-306.
- Ekinci, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde karar verme stilleri ile suçluluk utanç ilişkisi (Yayın No. 705136) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eliüşük Bülbül, A. ve Bilgin, M. (2024). The mediating role of spiritual well-being in the relationship between patience and meaning of life in parents of children with special needs. *Journal of Beliefs & Values*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/13617672.2024.2409013>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K. ve Kyngäs, H. (2014). Qualitative content analysis: A focus on trustworthiness. *SAGE Open*, 1- 10. <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
- Elumar, E. ve Sani-Bozkurt, S. (2023). Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin tipik gelişim gösteren çocuklarından beklentileri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 57-71. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1097607>
- Emamvirdi R., Hosseinzadeh Asl NR., İlhan EL. ve Çolakoğlu, FF. (2020). Bedensel engelli sporcularda psikolojik esneklik ve spora katılım motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(2), 271-281.
- Eripek, S. (2005). *Özel eğitim*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi AÖF Yayınları.

- Eripek, S. ve Vuran, S. (2008). Zihinsel yetersizliği olan çocukların eğitimi. G. Akçamete (Ed.), *Özel eğitim* (s. 245-278). Ankara: Kök Yayıncılık.
- Eroğlu, Y., Peker, A. ve Özcan, N. (2015). Özel gereksinimli çocuğa sahip anneler ile tipik gelişim gösteren çocuğa sahip annelerin psikolojik sağlamlık, iyilik hali ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education* 5(3): 142-150.
- Ersoy, Ö., ve Çürük, N. (2009). Özel gereksinimli çocuğa sahip annelerde sosyal desteğin önemi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(17), 104-110.
- Evans, E. G. (1984). Hostility and sex guilt: Perceptions of self and others as a function of gender and sex role orientation. *Sex Roles*, 10, 207–215. <https://doi.org/10.1007/BF00287775>
- Fathi-Ashtiani, M. ve Sheikholeslami, R. (2019). Relationship between attachment style and psychological well-being: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Psychology*, 23(2), 134-147. <http://iranapsy.ir/en/Article/21522>
- Ferguson, T. J. , Eyre, H. L. ve Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame. *Sex Roles*, 42, 133–157. <https://doi.org/10.1023/A:1007061505251>
- Ferguson, T. J. ve Crowley, S. L. (1997). Gender differences in the organization of guilt and shame. *Sex Roles*, 37, 19–43. <https://doi.org/10.1023/A:1025684502616>
- Fledderus M., Bohlmeijer E.T., Smit F. ve Westerhof G.J.(2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: a randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *Am J Public Health*. Dec;100(12):2372. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.196196>
- Fledderus M., Bohlmeijer E.T., Fox J-P, Schreurs K.M.G. ve Spinhoven P. (2013) The role of psychological flexibility in a self-help acceptance and commitment therapy intervention for psychological distress in a randomized controlled trial. *Behav Res Ther*. Mar;51(3):142–151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Fleming, B. V. (2007). Cognitive Flexibility and Spoken Discourse in Younger and Older Adults (Doctoral Dissertation). The University of Texas, Austin.
- Francis A.W., Dawson D.L. ve Golijani-Moghaddam N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*.5: 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Fresco, D. M., Williams, N. L., ve Nugent, N. R. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 201-210. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9019-8>
- Friesen, B. J. (1989). Survey of Parents Whose Children Have Serious Emotional Disorders: Report of a National Study.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.

- Gerdan, G. ve Kurt, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde somatik belirtiler, bağlanma stilleri ve suçluluk utanç duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 383-393. <https://doi.org/10.18506/anemon.623369>
- Gifford, E.V., Kohlenberg, B.S., Hayes, S.C., Antonuccio, D.O., Piasecki, M.M., Rasmussen-Hall, M.L. ve Palm, K.M. (2004). Acceptance-based treatment for smoking cessation. *Behavior Therapy*, 35, 689-705. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80015-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80015-7)
- Girgin-Büyükbayraktar, Ç., Konuk-Er, R. ve Kesici, S. (2017). According to the Opinions of Teachers of Individuals with Intellectual Disabilities: What Are the Sexual Problems of Students with Special Education Needs? How Should Sexual Education Be Provided for Them?. *Journal of Education and Practice*, 8(7), 107-115.
- Göçtü, N. G. (2014). Farklı gelişen çocukların kardeşleri ve anneleri'nin suçluluk, depresyon düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi. (Yayın No. 358815) [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Grant, A. ve Cassidy, S. (2022). Exploring the relationship between psychological flexibility and self-report and task-based measures of cognitive flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.006>
- Gross, C. A. (1996). Shame: The self and relatedness. (Unpublished doctoral dissertation), The Fielding Institute, CA
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Güler, B. (2015). Ergenlerde Bilişsel Esneklik Ölçümü ve Depresyon Belirtileri ile İlişkisi (Yayın No. 408601) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gülüm, İ.V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gür, M. ve Çapri, B. (2023). Utanç ve kendini eleştirme ile öz şefkat arasındaki ilişkide ruminasyon ve psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 379-393.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Harris, R. (2022). *ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. Litera Yayıncılık.
- Hastings, R. P. ve Johnson, E. (2001) Stress in UK families conducting intensive home-based behavioral intervention for their young child with autism, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, Vol. 31, pp. 237-336. <https://doi.org/10.1023/A:1010799320795>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35: 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)

- Hayes S.C., Luoma J.B., Bond F.W., Masuda A. ve Lillis J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behav Res Ther.* Jan;44(1):1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S.C., Masuda, A., Bisset, R., Luoma, J.B. ve Guerrero, L.F. (2004). DBT, FAP and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy Technologies? *Behavioral Therapy*; 35, 35-54. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80003-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80003-0)
- Hayes S., Strosahl K. ve Wilson K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes S.C., Wilson K.G., Gifford E. V., Follette V.M. ve Strosahl K. (1996). Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *J Consult Clin Psychol.* Dec;64(6):1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S.C., Wilson, K.G., Gifford, E.V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S.V., Byrd, M. ve Gregg, J. (2004). A preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone maintained opiate addicts. *Behavior Therapy*, 35(4), 667-688. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80014-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80014-5)
- Henry, J. D., von Hippel, W., Nangle, M. R., ve Waters, M. (2018). Age and the experience of strong self-conscious emotion. *Aging & mental health*, 22(4), 497-502. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1268094>
- Herbert, J.D. ve Forman, E.M. (2012). Bilişsel davranış terapisinin evrimi: psikolojik kabulün ve farkındalığın yükselişi. *Bilişsel Davranış Terapisinde Kabul ve Farkındalık*, 1-25.
- Hill, A. (2008). Predictors of relationship satisfaction: The link between cognitive flexibility, compassionate love and level of differentiation (unpublished doctoral dissertation). Alliant International University, Los Angeles, USA.
- Houser, J. (2015). *Nursing research: Reading, using, and creating evidence* (3rd ed.). Jones & Bartlett Publishers
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- Ingersoll, B. ve Hambrick, D. Z. (2011). The relationship between the broader autism phenotype, child severity, and stress and depression in parents of children with autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5(1), pp. 337-344. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2010.04.017>
- Inozu, M., Gök, B. G., Tuzun, D. ve Haciomeroglu, A. B. (2023). Does cognitive flexibility change the nature of the relationship between intolerance of uncertainty and psychological symptoms during the COVID-19 outbreak in Turkey?. *Current Psychology*, 42(20), 17412-17423. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02450-8>
- Işıklı, S. ve Keser, E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme. Vatan, S. (Ed.) *Duygu Düzenleme* içinde (ss. 55-63). Türkiye Klinikleri

- İçmeli, C., Ataoğlu, A., Canan, F. ve Özçetin, A. (2008). Zihinsel özürli çocukları olan ebeveynler ile sağlıklı çocuklara sahip ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının karşılaştırılması. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 10(3); 21-28.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M. ve Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour research and therapy*, 57, 55-64. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.005>
- Johnson, B.S. (2000). Mothers perceptions of parenting children with disabilities. *American Journal of Maternal Child Nursing* 25(3): 127-132. <https://doi.org/10.1097/00005721-200005000-00005>
- Jones, J. ve Passey, J. (2004). Family adaptation, coping and resources: Parents of children with developmental disabilities and behaviour problems. *Journal on developmental disabilities*, 11(1), 31-46.
- Kalyoncu A, Mırsal H, Pektaş Ö, Gümüş Ö, Tiryaki A, Beyazyürek M. (2022, Ekim 22-27) Remisyondaki alkol bağımlılarında suçluluk ve utanç duyguları [Kongre sunum özeti]. 38. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Program ve Kongre Bildirileri Özet Kitabı, Marmaris. <https://psikiyatri.org.tr/etkinlikler/10/tpd-kongreler/151/38-ulusal-psikiyatri-kongresi>
- Kan, A. (2008). Ölçme sonuçları üzerinde yürütülebilecek istatistiksel işlemler. S. Tekindal (Ed.). *Eğitimde ölçme ve değerlendirme* içinde (ss. 103-118). Pegem Akademi.
- Kaner, S. (2010). Aile katılımı ve iş birliği. B. Sucuoğlu (Ed). *Zihin engelliler ve eğitimleri* içinde (3. baskı, ss. 353-401). Kök Yayıncılık.
- Karagöz, S. (2010). *Otistik çocukların anne babalarında anlamlandırma ve dini başa çıkma*. (Yayın No. 274097) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 32-34. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>
- Karaçengel, F. J. (2007). *Zihinsel engelli çocuğa sahip anneler ile sağlıklı çocuğa sahip annelerin, atılgnlık ve suçluluk-utanç düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Yayın No. 217694) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- 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.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z., ve Danışman, U. P. (2008). Lise öğrencilerinin suçluluk ve utanç puanlarının disiplin cezası alıp almama ve cinsiyetleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 103-114.
- Karaer, H. (2024). *Özel gereksinimli bireylerle çalışan meslek elemanlarının ailelerinin psikolojik sağlık ve stres ile başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yayın No. 862923) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., ve McKnight, P. E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued

- goals despite the presence of distress. *Psychological assessment*, 32(9), 829-850. <https://doi.org/10.1037/pas0000851>
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keçeli-Kaysılı, B. (2008). Akademik başarının artırılmasında aile katılımı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 9(01), 69-83. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000115
- Kerns, C. M., Lankenau, S., Shattuck, P. T., Robins, D. L., Newschaffer, C. J. ve Berkowitz, S. J. (2022). Exploring potential sources of childhood trauma: A qualitative study with autistic adults and caregivers. *Autism*, 26(8), 1987-1998. <https://doi.org/10.1177/13623613211070637>
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M. ve Amiri, S. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment therapy for social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42, 30-38. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0003>
- Kiani, B. ve Nami, M. (2017). A comparative analysis on psychological well-being in mothers of autistic, blind and normal-functioning children. *Psychology and Neuroscience*, 10(1), 83-90. <https://doi.org/10.1037/pne0000079>
- Kizir, M. ve Tekinarslan, İ.Ç. (2018). Ağır ve çoklu yetersizliği (AÇYE) olan çocuk annelerinin yaşadıkları sorunların ve sorunlarla baş etme yöntemlerinin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* 19(2): 233-256. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.321683>
- Killingsworth, M. A. ve Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 631281) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Konuk Er, R., Büyükbayraktar, Ç. G., ve Kesici, Ş. (2016). Özel eğitime ihtiyacı olan öğrencilere yönelik cinsel eğitim programının geliştirilmesi. *Turkish Journal of Education*, 5(4). <https://doi.org/10.19128/turje.267920>
- Kourt, R. (2011). *18-24 yaş arası üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmalarının dissosiyatif yaşantılar ve suçluluk-utanç duyguları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 296641) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kozan, H. İ. Ö., Bozgeyikli, H. ve Kesici, Ş. (2018). Engelsiz kent: görme engelli bireylerin kentlerde yaşadıkları problemler. *İdealkent*, 9(23), 216-235. <https://doi.org/10.31198/idealkent.416798>
- Kömür, B. E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayın No. 515397) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Köse, N. (2021). *Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerde yaşanan güçlüklerin eşlerin evlilik doyumlarına etkisi* (Yayın No. 684150) [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kraft, D., Rademacher, L., Eckart, C. ve Fiebach, C. J. (2020). Cognitive, affective, and feedback-based flexibility–disentangling shared and different aspects of three facets of psychological flexibility. *Journal of cognition*, 3(1). <https://doi.org/10.5334/joc.120>
- Kul, S. (2014). Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu. *Plevra Bülteni*, 8:26-29.
- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yayın No. 552267) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kübler-Ross, E. (2009). *On death and dying* (40th Anniversary Edition). Routledge.
- Küçükler, S. (1993) Özürlü çocuk ailelerine yönelik psikolojik danışma hizmetleri. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(3): 23-29. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000018
- Lanza, P.V., Garc'ia, P.F., Lamelas, F.R. ve Menéndez, A.G. (2014). Acceptance and Commitment Therapy Versus Cognitive Behavioral Therapy in the Treatment of Substance Use Disorder With Incarcerated Women. *Journal of Clinical Psychology*, 70(7), 644-657. <https://doi.org/10.1002/jclp.22060>
- Lappalainen R, Lehtonen T, Skarp E, Taubert E, Ojanen M ve Hayes SC. (2007). The impact of CBT and ACT models using psychology trainee therapists: a preliminary controlled effectiveness trial. *Behav Modif. Jul;31(4):488–511*. <https://doi.org/10.1177/0145445506298436>
- Leahy, R. L., Tirch, D. D. ve Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.362>
- Lee, E.B., An, W., Levin, M.E. ve Twohig, M.P. (2015). An initial meta-analysis of acceptance and commitment therapy for treating substance use disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 155, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.004>
- Leung, C. Y. S. ve Li-Tsang, C. W. P. (2003). Quality of life of parents who have children with disabilities. *Hong Kong journal of occupational therapy*, 13(1), 19-24. [https://doi.org/10.1016/S1569-1861\(09\)70019-1](https://doi.org/10.1016/S1569-1861(09)70019-1)
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.
- Luoma, J.B., Kohlenberg, B.S., Hayes, S.C. ve Fletcher, L. (2012). Slow and steady wins the race: a randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy targeting shame in substance use disorders. *J. Consult. Clin. Psychol*, 80,43-53. <https://doi.org/10.1037/a0026070>
- Lutwak, N. ve Ferrari, J. R. (1996). Moral affect and cognitive processes: Differentiating shame from guilt among men and women. *Personality and Individual Differences*, 21 (6), 891-896. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00135-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00135-3)

- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C. ve Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of contextual behavioral science*, 14, 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007>
- Malakcioğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 531433) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Malhotra, S. ve Chaturvedi, S. K. (1984). Patterns of childhood psychiatric disorders in India. *The Indian Journal of Pediatrics*, 51, 235-240. <https://doi.org/10.1007/BF02825933>
- Malkoç, A. ve Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p278>
- Maraklı, Ö. (2016). Rehberlik ve araştırma merkezlerinde çalışan özel eğitim öğretmenlerinin eğitsel değerlendirme ve yerleştirmeye bağlı olarak kullanılan modül programlarının uygulanması hakkındaki görüşlerinin incelenmesi (Yayın No. 450106) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Maria, M. (2013). The possible relationship of cognitive style rigidity-flexibility of cognitive control with properties of nervous system. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 917-920. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.372>
- Martin, M. M. ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validit studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1080/08934219809367680>.
- Martin, M. M. ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M.M., Anderson, C. M. ve Thweatt, K. S. (1998). Aggressive Communication Traits and Their Relationship With The Cognitive Flexibility Scale and The Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13 (3), 34-45.
- Masefield, S. C., Prady, S. L., Sheldon, T. A., Small, N., Jarvis, S. ve Pickett, K. E. (2020). The caregiver health effects of caring for young children with developmental disabilities: a meta-analysis. *Maternal and child health journal*, 24, 561-574. <https://doi.org/10.1007/s10995-020-02896-5>
- Matos, M., Carvalho, S. A., Cunha, M., Galhardo, A. ve Sepodes, C. (2017). Psychological flexibility and self-compassion in gay and heterosexual men: How they relate to childhood memories, shame, and depressive symptoms. *Journal of LGBT issues in counseling*, 11(2), 88-105. <https://doi.org/10.1080/15538605.2017.1310007>
- McLean, S. ve Halstead, E. J. (2021). Resilience and stigma in mothers of children with emotional and behavioural difficulties. *Research in Developmental Disabilities*, 108, 103818. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103818>
- Menesini, E. ve Camodeca, M. (2008). Shame and guilt as behaviour regulators: Relationships with bullying, victimization and prosocial behaviour. *British Journal of Developmental Psychology*, 26(2), 183-196. <https://doi.org/10.1348/026151007X205281>

- Metin, E. N. (2012). Özel gereksinimli çocuğun aileye katılımı. E. N. Metin (Ed.) *Özel gereksinimli çocuklar içinde*. Maya Akademi.
- Merriam, S.B. (2013). *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (Çev. S. Turan). Nobel Yayıncılık.
- Miles, M.B. ve Huberman, A.M. (1994). *Qualitative data analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Miles M. B, A. M. and Huberman A. M 1994 *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook 2* (Thousand Oaks: Sage Publications)
- Miles, M. ve Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications
- Miodrag, N., Burke, M., Tanner-Smith, E. ve Hodapp, R. M. (2015). Adverse health in parents of children with disabilities and chronic health conditions: a metaanalysis using the parenting stress index's health sub-domain. *Journal of intellectual disability research JIDR*, 59(3); 257–271. <https://doi.org/10.1111/jir.12135>
- Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A. ve Wager T.D. (2000), The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “Frontal Lobe” tasks: a latent variable analysis. *Cognitive Psychology* 41(1), 49–100 DOI 10.1006/cogp.1999.0734. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Moore, A., ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18, 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.12.008>
- Moses, K. (1987). The impact of childhood disability: The parent’s struggle. *WAYS magazine*, 1, 6-10.
- Murthy, V. E., Stapleton, A. ve McHugh, L. (2021). Self and rules in a sample of adults experiencing homelessness: Relationships to shame, well-being, and psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 88-97. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.06.003>
- Muyan-Yılık, M. ve Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish university students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 1945-1963. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00162-2>
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual review of clinical psychology*, 8(1), 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- O’Brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & Quantity* 41(5), 673-690. <https://doi.org/10.1007/s11135-006-9018-6>
- Onyishi, C. N., Sefotho, M. M. ve Victor-Aibodion, V. (2023). Psychological distress among parents of children with autism spectrum disorders: A randomized control trial of cognitive behavioural therapy. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 100, 102070. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2022.102070>

- Oral, S. ve Kolburan, Ş. G. (2019). Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 165-178. <https://doi.org/10.31461/ybpd.607300>
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 327682) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özcan, A. (2010). İlköğretim öğrencilerinin İngilizce öğrenmeye yükledikleri anlamlar: Metaforik bir analiz (Yayın No. 359957) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
- Özcan, K. ve Karagöz, B. (2023). Evli Bireylerde Psikolojik Esneklik ve Sorun Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 1(1), 14-32.
- Özdemir, R. ve Soysal, F. S. Ö. (2023). Beliren Yetişkinlerde Psikolojik Esneklik: Nitel Bir Çalışma Örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 2663-2681. <https://doi.org/10.53444/deubefd.1314755>
- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. (2018, Temmuz 7). T.C. Resmi Gazete, 30471. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/07/20180707-8.htm>
- Özen, A. (2013). Ailelerle işbirliği ve iletişim. A. Cavkaytar (Ed.), *Özel Eğitim içinde* (1.Baskı). Vize Yayıncılık
- Özener, K. (2016). Otizmlili ve zihinsel engelli çocukların annelerinin otistik belirtiler gösterme eğilimleri. 18.03.2024, <http://ticaret.edu.tr/uploads/dosyalar/921/Otizmlili%20Ve%20Zihinsel%20Engelli%20C3%87ocuklar%20B1n%20Annelerinin%20Otistik%20Belirtiler%20G%C3%B6sterme%20E%C4%9Ffilimleri-39.pdf>
- Özgökçeler, S. (2006). *Sosyal dışlanma sorunsalı ve engellilerin sosyal politikası bağlamında değerlendirilmesi* (Yayın No. 204300) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özmen, D. ve Çetinkaya, A. (2012). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadığı sorunlar. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 28(3), 35-49.
- Özsoy, Y., Özyürek, M. ve Eripek, S. (1998). *Özel eğitime giriş*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Özşenol, F., Işıkhana, V., Ünay, B., Aydın, H. İ., Akın, R. ve Gökçay, E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45(2), 156-164
- Parker, S. F., Rogge, R. D., Drake, C. E. ve Fogle, C. (2024). A fresh lens on psychological flexibility: Using network analysis and the Unified Flexibility and Mindfulness Model to uncover paths to wellbeing and distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, 100753. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100753>
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J. ve Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of affective disorders*, 190, 376-385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.014>

- Perryman, H. P. (2005). Parental reaction to the disabled child: Implications for family courts. *Family Court Review*, 43(4), pp. 596-606. <https://doi.org/10.1111/j.1744-1617.2005.00058.x>
- Quiles, Z. N. ve Bybee, J. A. (1997). Chronic and predispositional guilt: Relations to mental health, prosocial behavior, and religiosity. *Journal of Personality Assessment*, 69, 104–126. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6901_6
- Ratcliff, D. (1995). Validity and reliability in qualitative research. <http://qualitativeresearch.ratcliffs.net/Validity.pdf>
- Ritter, S.M., Damian, R.I., Simonton, D.K., Baaren, R.B., Strick, M., Derks, J. ve Dijksterhuis, A. (2012). Diversifying experiences enhance cognitive flexibility. *Journal of Experimental Social Psychology* 48 (2012), 961–964. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.009>
- Rodrigue, J. R., Morgan, S. B. ve Geffken, G., (1990). Families of autistic children: Psychological functioning of mothers. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 371-379. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1904_9
- Roothman, B., Kirsten, D. K. ve Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African journal of psychology*, 33(4), 212-218.
- Rozin, P., Lowery, L., Imada, S. ve Haidt, J. (1999). The CAD triad hypothesis: a mapping between three moral emotions (contempt, anger, disgust) and three moral codes (community, autonomy, divinity). *Journal of personality and social psychology*, 76(4), 574. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.574>
- Sağ, S., Yağdı, M. F. ve Güçlü, M. (2024). Sporda psikolojik esneklik: Genel öz-yeterlilik ve benlik saygısı bağlantıları. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 214-232. <https://doi.org/10.1177/008124630303300403>
- Salvucci S., Walter E., Conley V., Fink S. ve Mehrdad S. (1997). *Measurement error studies at the National Center for Education Statistics* (NCES 97-464). U.S. Department of Education, Office of Educational Research and Improvement, National Center for Education Statistics.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi: Bilişsel Esneklik Envanteri Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278
- Savruk, G. (2023). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki* (Yayın No. 795469) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Sevinç, İ. ve Babahanoğlu, R. (2016). Engelli çocuğa sahip ailelerin aile yükü değerlendirme durumlarının tükenmişlik düzeylerine etkisi: Konya örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 19(2), 109-121.
- Serbic, D. ve Pincus, T. (2017). The relationship between pain, disability, guilt and acceptance in low back pain: a mediation analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 40, 651-658. <https://doi.org/10.1007/s10865-017-9826-2>

- Seyrek, Ö. D. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053>
- Set, T. (2015). Test istatistiğinin seçilmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi. Erişim adresi: http://www.ktu.edu.tr/dosyalar/17_02_15_799cc.pptx.
- Shahnawaz, S. ve Malik, J. A. (2016). Effect of shame and guilt in development of psychological distress among adolescents. *FWU Journal of Social Sciences*, 2, 54-63.
- Shapiro, J. ve Tittle, K. (1986). Psychosocial adjustment of poor Mexican mothers of disabled and nondisabled children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56(2), 289-302. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1986.tb02729.x>
- Shorey, R.C., Elmquist, J., Gawrysiak, M.J., Strauss, C., Haynes, E., Anderson, S. ve Stuart, G.L. (2017). A Randomized Controlled Trial of a Mindfulness and Acceptance Group Therapy for Residential Substance Use Patients. *Substance Use & Misuse*, 52(11), 1400-1410. <https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1284232>
- Sıgri, Ü., Tabak, A. ve Sağır, A. (2010). Çalışanlarda suçluluk ve utanç duygusunun cinsiyetyaş durumuna göre mukayesesi ve örgütlerde utanç yönetiminin kullanılması. *Cumhuriyet Üniversitesi Journal of Economics & Administrative Sciences (JEAS)*, 11(1).
- Sivrikaya, T. ve Çıfci Tekinarslan, İ. (2013). Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerde Stres, Sosyal Destek ve Aile Yüğü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 14(02), 17-31. https://doi.org/10.1501/Ozlegt_0000000182
- Smith, A. M. ve Grzywacz, J. G. (2014). Health and well-being in midlife parents of children with special health needs. *Families, Systems, and Health*, 32(3), 303-312. <https://doi.org/10.1037/fsh0000049>
- Song, J., Mailick, M. R. ve Greenberg, J. S. (2018). Health of parents of individuals with developmental disorders or mental health problems: Impacts of stigma. *Social science & medicine*, 217, 152-158. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.09.044>
- Songar, A. (1980) *Psikiyatri, Psikobioloji ve Ruh Hastalıkları*. Geçit Kitabevi
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2013). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem solving and cognitive flexibility: relations to social skills and problem behaviour of at-risk young children* (unpublished doctoral dissertation). Seattle Pacific University, USA.
- Stotts, A.L., Green, C., Masuda, A., Grabowski, J., Wilson, K., Northrup, T.F., Moeller, F.G. ve Schmitz, J.M. (2012). A stage I pilot study of acceptance and commitment therapy for methadone detoxification. *Drug Alcohol Dependence*, 125, 215-222. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2012.02.015>
- Sucuoğlu, B. ve Kargın, T. (2006). *İlköğretimde kaynaştırma uygulamaları: Yaklaşımlar, yöntemler, teknikler*. Morpa Kültür Yayınları.
- Şahin, B. (2021). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde suçluluk-utanç düzeyi, yılmazlık ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 694136) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992, June). Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy. *In The World Congress of Cognitive Therapy*, Toronto (17-21).
- Şanlı, E. (2012). *Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine devam eden zihin engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin belirlenmesi* (Yayın No. 314749) [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şeker, E. (2013). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlere yönelik olarak düzenlenen aile eğitimi etkinliklerinin değerlendirilmesi* (Yayın No. 349989) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şen, E. (2004). *Engelli çocuğu olan ailelerin yaşadığı güçlükler* (Yayın No. 156345) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şener, Ö. (2017). *3-6 yaş arası gelişim geriliği olan çocukların annelerinin suçluluk utanç düzeyleri ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 466131) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Takuri, B. S. (2014). Stress and coping mechanism among the parents of intellectual disable children. *Journal of Advanced Academic Research*, 1(2), 56-63. <https://doi.org/10.3126/jaar.v1i2.16589>
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598–607. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.598>
- Tangney, J. P. ve Dearing, R. L.(2002). *Shame and guilt*. The Guidford Press.
- Tangney, J. P. , Wagner, P. ve Gramzow, R. , (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 101, No. 3, 469–478. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.469>
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E. ve Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of personality and social psychology*, 70(4), 797. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.797>
- Tekinarslan, İ. Ç., Sivrikaya, T., Keskin, N. K., Özlü, Ö., ve Rasmussen, M. U. (2018). Kaynaştırma eğitimi alan öğrencilerin ebeveynlerinin gereksinimlerinin belirlenmesi. *İlköğretim Online*, 17(1), 82-101. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.413746>
- Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi* (Yayın No. 512469) [Doktora tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş.G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi* ,4(2),17-34.
- Toprak, F. (2020). Obsesif kompulsif semptomlar ile utanç, suçluluk ve algılanan stres arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü (Yayın No. 867719) [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Toprak, F. ve Karaaziz, M. (2023). Obsesif kompulsif semptomlar ile utanç, suçluluk ve algılanan stres arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü. *Journal of Pure Social Sciences*, 4(6), 27-39.

- 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* (Yayın No. 381145) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayın No. 549642) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tyndall I., Waldeck D., Pancani L., Whelan R., Roche B. Ve Pereira, A. (2018). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393. <https://doi.org/10.1177/0145445518820036>
- Twohig M. P., Hayes S.C., Plumb J.C., Pruitt L.D., Collins A.B., Hazlett-Stevens H. ve Woidneck M.R. (2010). A randomized clinical trial of acceptance and commitment therapy versus progressive relaxation training for obsessive-compulsive disorder. *J Consult Clin Psychol*, 78(5):705-16. <https://doi.org/10.1037/a0020508>
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve Kararlılık Terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Yayın No. 517328) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Uğur, E. (2023). *Olumsuz çocukluk çağı yaşantılarının özşefkat ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yayın No. 821743) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Usta, M. (2023). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik esneklik düzeylerine göre akademik erteleme davranışları* (Yayın No. 731665) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ulusoy, S. (2014). *Bipolar bozukluğa eşlik eden yanıt biçimleri ve kaçınma stratejileri* (Yayın No. 362661) [Uzmanlık tezi, Çağ Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Hastanesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Varghese, R.T. ve Venkatesan, S.A. (2013). Comparative study of maternal burnout in autism and hearing impairment. *International Journal of Psychology and Psychiatry* 1(2): 101-108. <https://doi.org/10.5958/j.2320-6233.1.2.016>
- Varra A.A, Hayes S.C, Roget N. ve Fisher G. A. (2008). Randomized control trial examining the effect of acceptance and commitment training on clinician willingness to use evidence-based pharmacotherapy. *J Consult Clin Psychol*, 76(3):449-458. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.3.449>
- Vilardaga R., Hayes S.C., Levin M.E. ve Muto T. (2009) Creating a strategy for progress: a contextual behavioral science approach. *Behav Anal*, 32(1):105-133. <https://doi.org/10.1007/BF03392178>
- Vural, S. ve Yücesoy, Ş. (2004). Türkiye’de özel gereksinimli bireylere yönelik hizmetlerin yasal yapılanmasında avrupa birliği’ne uyum çabalarının yansımaları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 141-158.
- Whiting, D. L., Deane, F. P., Simpson, G. K., McLeod, H. J. ve Ciarrochi, J. (2017). Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for

- treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological rehabilitation*, 27(2), 263-299. <https://doi.org/10.1080/09602011.2015.1062115>
- Whittle, S., Liu, K., Bastin, C., Harrison, B. J. ve Davey, C. G. (2016). Neurodevelopmental correlates of proneness to guilt and shame in adolescence and early adulthood. *Developmental cognitive neuroscience*, 19, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2016.02.001>
- Woen, S. L., Ernst, H. A. H., Patock-Peckham, J. A. ve Nagoshi, C. T. (2003). Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and Individual Differences*, 35, 313-326. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00191-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00191-5)
- Wright, F., O'Leary, J. ve Balkin, J. (1989). Shame, guilt, narcissism, and depression: Correlates and sex differences. *Psychoanalytic Psychology*, 6(2), 217. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.6.2.217>
- Yaşar Ekici F. ve Balcı S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi / Journal of Higher Education and Science*, 9(1), 65-77.
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 569118) [Yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT):Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-7.
- Yazıcı, D.N. ve Durmuşoğlu M.C. (2017). Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin karşılaştığı sorunlar ve beklentilerinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 30(2), 657-681. <https://doi.org/10.19171/uefad.369222>
- Yektaş, Ç. (2020). *Çocuk ve ergen psikiyatrisi: Güncel yaklaşımlar ve temel Kavramlar*. Akademisyen Yayınevi.
- Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkat aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı) Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, E. S. ve Akçamete, G. (2014). Çoklu yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin erken çocukluk özel eğitimi hizmetleri sürecinde karşılaştıkları güçlüklerin belirlenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 3(1), 74-89 <https://doi.org/10.30703/cije.321336>
- Yörükoğlu, A. (2021). *Çocuk ruh sağlığı* (40. Baskı). Özgür Yayınları.

- Yücel, Ö. (2011). *Problem tabanlı öğrenme yaklaşımının bilişsel esneklik, öz düzenleme becerileri ve öğrenci başarısı üzerindeki etkisi* (Yayın No. 292808) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yüksel, H. ve Tanrıverdi, A. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ailelerin yaşadıkları sosyal sorunlar ve baş etme yolları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 20(3), 535-559. <https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.493089>
- Yüzbaşı, D. V. (2019). Engelli çocuğa sahip annelerin duygusal deneyimleri: bir olgubilim çalışması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (46), 1-25.
- Zablotsky, B., Bradshaw, C. P. ve Stuart, E. A. (2013). The association between mental health, stress, and coping supports in mothers of children with autism spectrum disorders, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 43,1380-1393. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1693-7>

EKLER

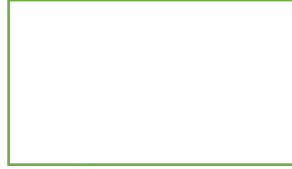
EK-1. ETİK KURUL İZİNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :08/07/2022 Toplantı Sayısı:08 Karar No :2022/276
Araştırmanın Başlığı	Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Psikolojik Esneklik, Bilişsel Esneklik, Suçluluk ve Utanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN
Yardımcı Araştırmacı	Uzman Enes GÜNEY
Etik Kurul Kararı	10741 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, araştırma Etik Kurul tarafından uygun görülmüştür.

ASLI GİBİDİR
08/07/2022



Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Etik Kurul Başkanı

EK-2. BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin sağında yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun	Pek uygun	Kararsızım	Uygun	Tamamen
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK-3. SUÇLULUK-UTANÇ ÖLÇEĞİ

Bu ölçeğin amacı bazı duyguların hangi durumlarda ne derece yoğun olarak yaşandığını belirlemektir. Aşağıda bazı olaylar verilmiştir. Bu olaylar sizin başınızdan geçmiş olsaydı, ne kadar rahatsızlık duyardınız. Lütfen her durumu dikkatle okuyup öyle bir durumda ne kadar rahatsızlık duyacağınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki sayıların üzerine (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Hiç rahatsızlık duymazdım
2. Biraz rahatsızlık duyardım
3. Oldukça rahatsızlık duyardım
4. Epey rahatsızlık duyardım
5. Çok rahatsızlık duyardım

Sizi ne kadar rahatsız eder?

1. Bir tartışma sırasında büyük bir hararetle savunduğunuz bir fikrin yanlış olduğunu öğrenmek.	1	2	3	4	5
4. Karşı cinsten birinin kalabalık bir yerde herkesin dikkatini çekecek şekilde size açıkça ilgi göstermesi.	1	2	3	4	5
6. Bir aşk ilişkisi içinde sadece kendi isteklerinizi elde etmeye çalıştığınızı ve karşı tarafı sömürdüğünüzü fark etmeniz.	1	2	3	4	5
8. Uzman olmanız gereken bir konuda, bir konuşma yaptıktan sonra dinleyicilerin sizin söylediğinizin yanlış olduğunu göstermesi.	1	2	3	4	5
10. Lüks bir restoranda çatal bıçak kullanmanız gereken yerde elle yemek yediğinizin fark edilmesi.	1	2	3	4	5
11. Başkalarını aldatarak ve onları sömürerek büyük kazanç sağlamak.	1	2	3	4	5
12. İşçilerinizin sağlığına zarar vereceğini bildiğiniz halde, bir yönetici olarak çalışma koşullarında bir değişiklik yapmamak.	1	2	3	4	5
13. Sözlü bir sınav sırasında kekelediğiniz ve heyecandan şaşırduğunuzda, hocanın sizin bu halinizi kötü bir sınav örneği olarak bütün sınıfa göstermesi	1	2	3	4	5
20. Herkesten sakladığınız ve hoş olmayan bir davranışın açığa çıkarılması.	1	2	3	4	5
21. Bir kişiye hak etmediği halde zarar vermek.	1	2	3	4	5
24. Çeşitli bahaneler bularak yapmanız gereken işlerden kaçmak.	1	2	3	4	5

EK-4. PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Katılmıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6----- ----7	Tamamen	Hiç katılmıyorum							Tamamen
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.		1	2	3	4	5	6	7	
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.		1	2	3	4	5	6	7	
3.										
4.										
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.		1	2	3	4	5	6	7	
6.	Üzüntü verici duyguları uzak tutmak için elimden geleni yaparım.		1	2	3	4	5	6	7	
7.										
8.										
9.										
10.	Duygu ve düşüncelerimi kontrol etmek yada onlardan kaçınmak yerine, onları olduğu gibi kabul edebilirim.		1	2	3	4	5	6	7	
11.	Düşünceler sadece düşüncelerdir- yaptıklarımı kontrol etmezler.		1	2	3	4	5	6	7	
12.	Aklıma gelen düşünce, duygu ve hisler ne olursa olsun, onları değiştirmeden ve onlara karşı çıkmadan tam anlamıyla deneyimlemeye razıyım.		1	2	3	4	5	6	7	
13.										
14.										
15.	Düşüncelerimin, yapmak istediğim şeyleri engellemesine izin vermem.		1	2	3	4	5	6	7	
16.	Yapması zor olsa bile, benim için anlamlı olan şeylerin sorumluluğunu alırım.		1	2	3	4	5	6	7	
17.	Kendim hakkındaki bir düşüncemetam olarak uymak zorunda değilim.		1	2	3	4	5	6	7	

18								
19								
20								
21	Bir şey benim için önemli ise onu yapmaya devam edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
22	Şu anda yaşananlara odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
23	Geçmiş ya da gelecek ile çok meşgul olduğumdan, kendimi şu an olanları kaçıırken bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
24								
25								
26	Değerlerim, davranışlarıma tamamıyla yansır.	1	2	3	4	5	6	7
27								
28	Hayatımı nasıl yaşamak istediğimle uyumlu bir şekilde hareket ederim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-5. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Veli,

Bu anket çalışması Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda gerçekleştirilen "Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Psikolojik Esneklik, Bilişsel Esneklik, Suçluluk ve Utanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli doktora tezi için hazırlanmıştır. Vereceğiniz doğru ve samimi cevaplar, çalışmanın daha güvenilir ve doğru sonuçlara ulaşmasını sağlayacaktır. Anketten elde edilen veriler bilimsel araştırma dışında hiç bir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. Süleyman Barbaros YALÇIN Uzm. Psk. Dan. Enes GÜNEY

Çocuğunuzun adı soyadı: (_____)

Çocuğunuzun cinsiyeti: Kız () Erkek ()

Çocuğunuzun yaşı: (____)

Cep telefonu numaranız: (05 _____)

(ihtiyaç halinde sizlere destek olmak, katkı sunmak ve ulaşım sağlayabilmek amacıyla istenmektedir).

Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

Yaşınız

18-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55 () 56 yaş ve üzeri ()

Eğitim Durumunuz

İlkokul() Ortaokul() Lise() Önlisans() Lisans() Lisansüstü()

Hanenizin Gelir Durumu

çok düşük() düşük() orta() yüksek() çok yüksek()

Çocuğunuzun Özel Gereksinim (Engel) Türü

Bedensel Yetersizlik ()

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite ()

Dil Konuşma Güçlüğü ()

Duyusal Davranış Bozukluğu ()

Görme Yetersizliği ()

İşitme Yetersizliği ()

Otizm ()

Özel Öğrenme Güçlüğü ()

Süregelen Hastalık ()

Zihinsel Yetersizlik ()

Diğer (lütfen yazınız)

EK-6. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU

Veli ad soyad: _____ **yaş:** _____ **meslek:** _____ **çocuk yaş:** _____

1. Çocuğunuzun özel gereksinimi (tanısı) nedir?
2. Aile üyelerinizde başka yetersizliği olan birey var mı?
3. Çocuğunuzun özel gereksinimli bir birey olduğunu ilk ne zaman ve nasıl öğrendiniz?
4. Öğrendiğinizde sizin ve varsa diğer aile üyelerinizin tepkileri neler oldu, neler hissettiniz?
5. Özel gereksimli bir çocuğa sahip olmak size neler hissettiriyor?
6. Çocuğunuzu yetiştirme sürecinde yaşadığınız problemler (sorunlar) nelerdir?
 - a) sosyal:
 - b) akademik:
 - c) diğer:
7. Yaşadığınız problemlerin üstesinden gelirken destek kaynaklarınız kimlerdir?
8. Çocuğunuzun geleceğiyle ilgili planlarınız, hedefleriniz, düşünceleriniz nelerdir?
9. Bir vatandaş olarak
 - a) Öğretmenden:
 - b) Devletten (yöneticilerden):
 - c) varsa diğer:, karar alıcılardan çocuğunuz ile ilgili talep ve beklentileriniz nelerdir?
10. Diğer görüşler...

EK-7. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ EĞİTİMİ KATILIM BELGESİ



Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler
Derneği



KATILIM BELGESİ

ENES GÜNEY

40 (kırk) saatlik Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)
kuramsal ve uygulamalı eğitimini tamamlaması üzerine
bu belgeyi almaya hak kazanmıştır.

14 MAYIS 2022 - 03 TEMMUZ 2022
Eğitim Dönemi

DOÇ.DR. K.FATİH YAVUZ
Eğitim KOORDİNATÖRÜ

EK-8. SUÇLULUK- UTANÇ ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI

Suçluluk-Utanç Ölçeği

Gelen Kutusu



Nesrin Hisli S... 10.01.2023



Alicilar: ben v

Merhaba Enes,
Yaptığınız doktora çalışmanızda
tarafımızdan geliştirilmiş olan ve ekte ilgili
araştırmayı, puanlama formunu ve ölçeğin
pdf formunu ilettiğim Suçluluk-Utanç
Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak
kullanmanızda bir sakınca yoktur.
Sonuçlardan beni de haberdar ederseniz
memnun olurum. Çalışmanızda başarılar
dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

EK-9. BİLİŞSEL ESNEKLİK ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI

Ölçek kullanım izni Gelen Kutusu



KARİYER DANIŞMANI 28.06.2022

Sayın Hocam iyi günler, Necmettin Erbakan
Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,



Volkan Gülüm 28.06.2022

Alıcılar: ben ▾



Merhaba,
Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla
ulaşabilirsiniz.
İyi çalışmalar dileriz.

<http://www.volkangulum.com/olcekler/>

Doç. Dr. İ. Volkan Gülüm

KARİYER DANIŞMANI <t[REDACTED]m>, 28 Haz
2022 Sal, 10:26 tarihinde şunu yazdı:

EK-10. PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ İZİN YAZISI



ölçek izni

Sena Karakuş <ka[redacted]om>

27 Haziran 2022
11:12

Alıcı: "t[redacted]m" <t[redacted]m>

Merhabalar öncelikle ölçeğe olan ilginize ve kendinizi bu kadar net ifade etmiş olmanızdan dolayı size teşekkürlerimi iletmek isterim. Ölçeği tabi ki kullanabilirsiniz. Size ekte ölçeği ve değerlendirme kısmını iletiyorum. Değerlendirme kısmında ufak değişiklik var o yüzden gönderdiğim eki kullanmanızı rica ediyorum. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Derecelendirme için ise aralıklar verilmemektedir. Derecelendirme ölçeği şeklindedir ölçek. Kişi 1 ile 7 arasında kendine uygun olan seçeneği işaretler. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. Sevgiler.



Psikolojik Esneklik Ölçeği.docx

33K [HTML](#) olarak görüntüle [Tara ve indir](#)

EK-11. KURUM İZİN YAZISI



T.C.
KARAMAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99371540-605.01-59844600
Konu : Enes GÜNEY (Anket İzni)

04.10.2022

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü)
21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi
b) Necmettin Erbakan Üniversitesinin 23.09.2022 tarihli ve 246753 sayılı yazısı.

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı öğrencisi Enes GÜNEY *Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ailelerin Psikolojik Esneklik, Bilişsel Esneklik, Suçluluk ve Utanç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* konulu anket çalışması kapsamında Müdürlüğümüze bağlı Rehberlik Araştırma Merkezi ile özel eğitim okullarında öğrenim gören öğrencilere ve velilerine yönelik ilgi (b) yazı doğrultusunda çalışma yapmak istemektedir.

Bu kapsamda; talep edilen anket çalışması, komisyonumuzca incelenmiş ve Müdürlüğümüze bağlı Rehberlik Araştırma Merkezi ile özel eğitim okullarında öğrenim gören öğrencilere ve velilerine yönelik kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre çalışma yapılmasında herhangi bir sakınca görülmemiştir. Çalışmanın ilgi (a) Genelge esasları doğrultusunda okul müdürlerinin gözetim ve denetiminde yapılması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mehmet Salih KOÇ
Şube Müdürü

OLUR
Mehmet ÇALIŞKAN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- İlgi Yazı ve Ekleri (34 Sayfa)
- Değerlendirme Formu (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hamidiye Mahallesi Fevzi Paşa Caddesi No:18 Karaman/Merkez

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (338) 280 70 30

E-Posta: strateji70@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Abdurrahman GÖRGÜ

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi: Faks:3382807099

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 98b9-2182-3d28-8200-a0bd kodu ile teyit edilebilir.