

**T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ÖZEL EĞİTİM ANABİLİM DALI  
ÖZEL EĞİTİM BİLİM DALI**

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNE BABALARIN  
YAŞAM DOYUMLARININ ÖZ-ANLAYIŞ VE MERHAMET  
DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

**HAZIRLAYAN**

Esen GÜLEŞ

KONYA-2017



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



### BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	ESEN GÜLEŞ
	Numarası	13830611007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	ÖZEL EĞİTİM
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	ÖZEL GELEKSİNİMLİ GÜÇÜBA SAHİP ANNE BAKALARIN YAŞAM DENEMLERİNİN ÖZ-ANLATIŞ VE MERHAMET DİŞİZİLEKİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası  
(İmza)



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



### YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	ESEN GÜLEŞ
	Numarası	13830611007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	ÖZEL EĞİTİM
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	DOÇ. DR. SELAHATTİN AVSALOĞLU
Tezin Adı	BZEL GELEKSİYİMLİ GOCÜĞA SAHİP ANNESİ BARALAKIN YASAM DUYULMALARININ BZ-ANLAMA VE MEHMET ARZULEREKİ AÇINDAN İNCELENMESİ	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan **BZEL GELEKSİYİMLİ GOCÜĞA SAHİP ANNESİ BARALAKIN YASAM DUYULMALARININ BZ-ANLAMA VE MEHMET ARZULEREKİ AÇINDAN İNCELENMESİ** başlıklı bu çalışma **15.09.2017** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda **İYİ** oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
DOÇ. DR. SELAHATTİN AVSALOĞLU	DANIŞMAN	
PROF. DR. HAKAN SAKI	ÜYE	
YRD. DOÇ. DR. SEHİR AKDENİZ	ÜYE	

## ÖNSÖZ

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelendiği bu araştırmada ana değişkenlerin bir birini ne kadar etkilediği, anne ve babaların yaşı, eğitim düzeyi, açısından yaşam doyumları, öz-anlayış ve merhamet düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu bulma amaçlanmıştır.

Araştırmanın her sürecinde destek ve yardımlarını eksik etmeyen, kıymetli vaktini benimle paylaşan, akademik bakış açısı ile ufkumu aydınlatan, tezimin her aşamasında büyük bir sabırla yönlendirmede bulunan, Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU hocama teşekkür ederim.

Üniversite ve yüksek lisans hayatım boyunca bana emek veren, engin bilgilerini benden esirgemeyen Prof. Dr. Hakan SARI hocama ve Yrd. Doç. Dr. Yahya ÇIKILI hocama, araştırma sürecinde bilgilerini benden esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Seher AKDENİZ hocama, tezimin bütün çevirilerini yapan hocam Fuat TIĞ'a, tezim ile ilgili yardımlarını benden esirgemeyen Umay Bilge BALTACI hocama teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma süreci boyunca maddi ve manevi desteğini esirgemeyen, araştırmamın sonuçlanmasına kadar geçen süre de her zaman yanımda olan, tezimin başlaması ve bitmesi süresinde büyük rol oynayan sevgili hocam Sedat SEVER'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans tezi sürecinde manevi desteklerini esirgemeyen babam, annem, abim ve kardeşime teşekkür ederim. Sevgi ve saygılarımla.

Esen GÜLEŞ  
KONYA 2017



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



<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Esen GÜLEŞ
	Numarası	138306011007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Özel Eğitim
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
Tezin Adı	ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNE BABALARIN YAŞAM DOYUMLARININ ÖZ-ANLAYIŞ VE MERHMET DÜZEYLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ	

### ÖZET

Bu araştırmada, Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların, Yaşam Doyumlarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın ana değişkenleri Öz-Anlayış, Merhamet ve Yaşam Doyumları tek tek ele alınmıştır. Verilerin analizinde özel gereksinimli çocukların anne babalarına uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik istatistik teknikleri kullanılmıştır. Bu amaçla verilerin analizinde aritmetik ortalama, ağırlıklı ortalama, t testi, F testi, Pearson korelasyon katsayısı ve Stepwise Regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Öz-Anlayış Ölçeği, Merhamet Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın grubunu öncelikli olarak 2016-2017 yılında Konya İl ve İlçelerinde bulunan kaynaştırma, alt sınıf, eğitim uygulama okulu, rehabilitasyon merkezine devam eden özel gereksinimli çocuğa sahip 188 anne ve 113 baba olmak üzere toplam 301 ebeveyn oluşturmaktadır.

Araştırma bulgularına göre özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz anlayışları, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler

bulunmuştur Anne-babaların merhamet ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde sevecenlik, umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, ilişki kesme ve ölçeğin toplam puanları yaşam doyum düzeyiyle anlamlı ilişki göstermiştir. Korelasyon katsayısının yönüne bakıldığında umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme boyutları yaşam doyumuyla ters yönlü bir ilişki göstermiştir. Merhamet ölçeğinin olumsuz bu boyutlarında yüksek puan alan ebeveynler düşük puanlar almışlardır. Buna karşın merhamet ölçeğinin olumlu boyutları olan sevecenlik, paylaşımların bilinince olma ve yüksek toplam puanlar alan ebeveynler ise yüksek yaşam doyumları elde etmişlerdir.

Araştırma bulgularına göre öz-anlayış ve merhamet düzeyleri yaşam doyumunu değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Her iki değişken yaşam doyumunu değişkeninin yaklaşık %11,8'ini açıkladığı görülmüştür. Merhamet ölçeğinin alt boyutları ayrıntılı olarak incelendiğinde sadece ilişki kesme boyutunun yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilediği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babalar, Öz-Anlayış, Merhamet, Yaşam Doyum



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



<b>Öğrencinin</b>	Adı Soyadı	Esen GÜLEŞ
	Numarası	138306011007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	ÖZEL EĞİTİM
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	<b>Tez Danışmanı</b>	Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
Tezin İngilizce Adı	INVESTIGATION of LIFE SATISFACTION of THE PARENTS WHO HAVE CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN TERMS of THEIR COMPASSION and SELF-COMPASSION LEVELS	

### ABSTRACT

In this research, it is aimed to investigate the life satisfaction of the parents who have children with special needs in terms of their self-compassion and compassion levels. Main variables of the research are Self-compassion, Compassion and Life Satisfaction; and they are tackled one by one. In data analysis, parametric statistics techniques were used because the data gathered from the scales which were applied to the parents who have children with special needs demonstrated normal distribution. For this purpose; arithmetic average, weighted average, t test, F test, Pearson coefficient of correlation and Stepwise regression analysis techniques were used while analyzing the data. Self-compassion Scale, Compassion Scale, Life Satisfaction Scale and Personal Information Scale which was prepared by the researcher were used as data gathering tool. Group of the research consists of 301 parents - 188 mothers and 113 fathers – who have children with special needs attending inclusive classes and low classes, education practice schools or rehabilitation centers which are located in Konya City Center and its counties in 2016-2017 educational years.

Due to the findings of the research, there are meaningful relations between self-compassion, compassion and life satisfaction of the parents who have children with special needs. While investigating the parents' scores that they got from compassion scale; tenderness, laxness, sense of sharing, irrelation, disengagement and the scale's total score showed a meaningful relation with life satisfaction level. While looking at the direction of correlation coefficient; laxness, irrelation and disengagement aspects showed a reverse relation with life satisfaction. Parents who got high scores in those negative aspects of the scale scored low. But on the other hand; parents who got high scores in tenderness and sense of sharing, which are the positive aspects of the scale, obtained high levels of life satisfaction.

According to the findings of the research; self-compassion and compassion levels predict the life satisfaction variable at a meaningful level. It is observed that both the variables explain around 11,8% of the life satisfaction variable. When we examine the sub-dimensions of the compassion scale in a detailed way, we see that only disengagement aspect effects life satisfaction aspect at a meaningful level and in a negative way.

**Key Words:** Parents Who Have Children With Special Needs, Self-Compassion, Compassion, Life Satisfaction

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	i
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU.....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xii

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### GİRİŞ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ALT AMAÇLARI .....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4. SINIRLILIKLAR.....	6
1.5. TANIMLAR .....	7

### İKİNCİ BÖLÜM

#### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. ÖZ-ANLAYIŞ .....	9
2.1.1. Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	12
2.2. MERHAMET.....	17
2.2.1. Merhamet İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	19
2.3. YAŞAM DOYUMU .....	24
2.3.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	26

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....	33
3.2. ARAŞTIRMA GRUBU .....	33
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	35
3.3.1. Öz-Anlayış Ölçeği.....	35
3.3.2. Merhamet Ölçeği.....	37
3.3.3. Yaşam Doyum Ölçeği.....	37
3.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	38

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayışları Ne Düzeydedir?.....	41
4.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Merhamet Duyguları Ne Düzeydedir? .....	41
4.3. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumları Ne Düzeydedir?.....	43
4.4. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayışları Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır? .....	44
4.5. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Merhamet Ölçeği Puanları Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?.....	44
4.6. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyum Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?.....	46
4.7. Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Öz-Anlayış Düzeylerinde Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?.....	46
4.8. Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Merhamet Düzeylerinde Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?.....	47
4.9. Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin	

Yaşam Doyum Düzeylerinde Anlamli Bir Fark Var Mıdır? .....	48
4.10. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Eğitim Durumları Açısından Öz-Anlayış Düzeylerinde Anlamli Bir Fark Var Mıdır? .....	48
4.11. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Eğitim Durumları Açısından Merhamet Düzeylerinde Anlamli Bir Fark Var Mıdır?.....	49
4.12. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Eğitim Durumları Açısından Yaşam Doyumlarında Anlamli Bir Fark Var Mıdır? .....	51
4.13. Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Öz-Anlayışları Arasında Anlamli Bir Fark Var Mıdır?.....	51
4.14. Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Merhamet Düzeyleri Arasında Anlamli Bir Fark Var Mıdır? .....	52
4.15. Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Yaşam Doyumları Arasında Anlamli Bir Fark Var Mıdır?.....	53
4.16. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşları Açısından Öz- Anlayış Düzeylerinde Anlamli Bir Fark Var Mıdır? .....	54
4.17. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşları Açısından Merhamet Düzeylerinde Anlamli Bir Fark Var Mıdır? .....	55
4.18. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşları Açısından Yaşam Doyum Düzeylerinde Anlamli Bir Fark Var Mıdır? .....	56
4.19. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayış, Merhamet Düzeyi ve Yaşam Doyumları Arasında Anlamli Bir İlişki Var Mıdır? ....	57
4.20. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayış ve Merhamet Puanları Yaşam Doyumlarını Anlamli Düzeyde Yordamakta Mıdır? .....	58

**BEŞİNCİ BÖLÜM**  
**TARTIŞMA ve YORUM**

- 5.1. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayışları .....60
- 5.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Merhamet Düzeyleri .....62
- 5.3. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumlarını .....64

**ALTINCI BÖLÜM**  
**SONUÇ VE ÖNERİLER**

- 6.1. Sonuçlar .....67
- 6.1. Öneriler .....69
- KAYNAKLAR .....71
- EKLER.....83

## TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1: Araştırma Örneklemine Dağılımı.....	34
Tablo 2: Öz-Anlayış Madde Test Korelasyonu.....	36
Tablo 3: Yaşam Doyumu Madde Test Korelasyonu .....	38
Tablo 4: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Öz-Anlayış Düzeyleri .....	41
Tablo 5: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Merhamet Düzeyleri .....	42
Tablo 6: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyum Düzeyleri .....	43
Tablo 7: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Öz-Anlayışlarının Karşılaştırılması .....	44
Tablo 8: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Merhamet Puanlarının Karşılaştırılması .....	45
Tablo 9: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması .....	46
Tablo 10: Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	46
Tablo 11: Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	47
Tablo 12: Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması.....	48
Tablo 13: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Eğitim Durumlarına Göre Öz-Anlayış Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	49
Tablo 14: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Eğitim Durumlarına Göre Merhamet Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	49
Tablo 15: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması.....	51
Tablo 16: Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne Ve Babaların Öz-Anlayışlarının Karşılaştırılması .....	52

Tablo 17: Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	52
Tablo 18: Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması.....	54
Tablo 19: Özel Gereksinimli Çocukların Anne Ve Babalarının Yaşlarına Göre Öz-Anlayış Düzeylerinin Karşılaştırılması .....	54
Tablo 20: Özel Gereksinimli Çocukların Anne Ve Babalarının Yaşlarına Göre Merhamet Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması.....	55
Tablo 21: Özel Gereksinimli Çocukların Anne Ve Babalarının Yaşlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
Tablo 22: Özel Gereksinimli Çocukların Anne Ve Babalarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki.....	57
Tablo23: Özel Gereksinimli Çocukların Anne Ve Babalarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Yaşam Doyumunu Yordama Gücü.....	58

## BÖLÜM I

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

### GİRİŞ

Özel gereksinimli çocuklar; normal gelişim gösteren çocuklardan fiziksel, duygusal, zihinsel açıdan farklı ihtiyaçlara sahip ve bu gereksinimlerinin karşılanması için bireyselleştirilmiş ve özelleştirilmiş eğitim programına eklenen çocuklardır (Üre 2002; Cavkaytar, 2010).

Sağlık, sadece yetersizlik ve hastalığın olmamasından ziyade, aynı zamanda toplumsal, ruhsal ve bedensel açıdan tamamen iyi olma halidir. Yetersizlikse ruhsal, bedensel ve zihinsel özelliklerinden belirli bir oranda veya sürekli olarak fonksiyon ve görüntü kaybına sebep olan organ eksikliği veya bozukluğu sonucunda bireyin normal yaşama uyum sağlayamama halidir. Bu durumdaki kişiye özel gereksinimli adı verilmektedir (Mutluer, 1997; Akıncı ve Darıca, 2000).

Aile çocuğun büyümesinde, gelişim göstermesinde, bilgilenmesinde ve toplum içinde çeşitli rol ve sorumluluklar üstlenmesinde sorumlu olmalıdır. Fakat çocuğun normalden farklı doğması veya yaşı ilerledikçe yaşlılarından farklılık göstermesi bu güzel hislerin yerini olumsuz hislerin almasına neden olmaktadır (Eripek, 1996) ve ailenin sorumluluğunu daha da arttırmaktadır. Özel gereksinimli bir çocuk sahibi olmak, engel türü ne olursa olsun birtakım özel güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Bu güçlükler; eğitim durumu, psikolojik, yaşam tarzı, ekonomik (boş zamanları değerlendirme etkinlikleri ve sosyo-kültürel faaliyetler vb.), sosyal çevre ve aile çevresi ile ilişkiler, çocuğun engel durumu olarak gruplandırılabilir (Özşenol, Işıkhana, Ünay, Aydın, Akın, Gökçay, 2003).

Çocuk, özellikle annenin kişisel başarısı veya başarısızlığı olarak değerlendirildiği; normal gelişim göstermeyen bir çocuk başarısız bir çocuk

olarak algılandığı için anne, çevresi tarafından suçlu görülebilmektedir. Babanın özel gereksinimli bir çocuk sahibi olmaya karşı tepkileri de direk annenin duygularını etkilemekte, anneyi umutsuzluk ve endişe hisleri ile karşı karşıya getirdiği görülmektedir (Eripek, 2009; Varol, 2010; Avşaroğlu, 2012). Ailede çocuğun yükünün birincil olarak annenin omuzlarına yüklendiği bilinmekte ancak babanın anneye yardım etme rolü ve çocuğun uyumunu kolaylaştırması gözden kaçabilmektedir. Ailelerin duygusal problemlerinde ve uyumlarında kullandıkları, başa çıkma yöntemleri son yıllarda yapılan çalışmalarda vurgulanmaktadır (Knafl ve Zoeller, 2000). Bu dönemde üstlenilen görevler ve yükler arasındaki farklılıklar da önem arz eden bir ayrıntıdır. Annenin çocuğun engelinin sorumluluğunu taşıırken, babanın aileye, yetersizlik gösteren çocuğa ve anneye uzak olması veya tam tersi durumlar söz konusu olabileceği gibi, sorun ve sorumlulukların paylaşımındaki dengesizlikler, yaşanan tüm olumsuz hislere bir kat daha yük getirebilecektir (Knafl ve Zoeller, 2000).

Darıca (1994) Ailede özel gereksinimli bir çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte ailenin beklentilerinde, sosyal ilişkilerinde, iş yaşamlarında, maddi konularda ve gelecek ile ilgili yaptıkları planlarda değişiklikler ortaya çıkar. Araştırma sonuçları; anne ve babanın özel gereksinimli çocuğun doğumuyla tepkilerinin şoka girme, inkar etme, üzüntü yaşama, kızgınlık ve suçluluk duyma, kaygı, beklenmedik krizler, dış dünyanın tutumuyla yüz yüze gelmekten kaçınma, hayal kırıklığına uğrama, kendine güven ve saygı duymada azalma gibi bazı duyguları ve tepkileri ortaya koyduklarını gözlemiştir (Ross 1975, Naidoo 1984, Gargiulo 1985, Kimpton 1990, Darıca 1994. Akt. Akandere, 2009).

Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin çocuklarının engelini kabullenmesinde çocuğun engel tür ve derecesi de önem arz etmektedir. Ağır derecede zihinsel engelli bir çocuğu kabullenmek güçken, hafif ortopedik güçlüğü olan bir çocuğu kabul etmek daha kolaydır. Ana-babaya yakın çevrenin psiko-sosyal desteği de anne-babanın engelli çocuğu kabullenmesinde yardımcıdır. Uzman kişilerin aileye gereken yönlendirmelerde bulunması kabullenmeyi kolaylaştıran bir diğer etkidir (Erkan, 1998).

Özel gereksinimli çocukların sorumluluk ve günlük bakımlarını annelerin babalardan daha çok kendi üzerlerine üstlendikleri görülmektedir (Marcenko ve Meyers 1991:186). Babalarla karşılaştırıldığında annelerin, özel gereksinimli çocukları için bakımlarını sağlamakta daha çok vakit harcamakta oldukları ve bakım yükünü daha çok aldıkları saptanmıştır. Özel gereksinimli çocuğun sağlık durumu ve davranışları üzerinde annelerin babalardan daha önemli oldukları tespit edilmiştir (Heller, Hsieh and Rowitz1997:407). Engelli çocuğu olan annelerin çocuklarının bakım zorluğunun, depresyonu tetiklediği ve (Gowen, Martin, Goldman and Appelbaum, 1989:259) çocuklarının durumu ile ilgili annelerin babalardan daha fazla endişelendikleri görülmektedir (Baykoç, Bayhan ve Artan, 2000). Bu durumda ise annelere verilen sosyal destekten babalara göre daha fazla etkilendikleri saptanmıştır (Krauss, 1993: 393). Bunun yanı sıra tek yaşayan annelerin tek yaşamayan ailelerden daha çok stres yaşadıkları da göz ardı edilemeyecek bir durumdur (Beckman, 1983: 150)

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumlarının birlikte ele alınmış olması ve çocukların engel türleri de göz önünde bulundurularak çalışmanın yapılması özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların durumlarındaki farklılıklarının araştırılması önem arz etmektedir. Engel durumunun anne babaların öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumlarına nasıl etki ettiği incelenmiştir.

### **1.1. Amaç**

Bu araştırmanın amacı, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesidir.

### **1.2. Alt Amaçlar**

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *öz-anlayış* puan ortalamaları ne düzeydedir?
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *merhamet* duyguları puan ortalamaları ne düzeydedir?

3. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *yaşam doyumları* puan ortalamaları ne düzeydedir?
4. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *öz-anlayış* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *merhamet* ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *yaşam doyumları* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin *öz-anlayış* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin *merhamet* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin *yaşam doyumları* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
10. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından *öz-anlayış* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
11. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından *merhamet* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
12. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından *yaşam doyumları* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
13. Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların *öz-anlayış* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
14. Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların *merhamet* düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
15. Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların *yaşam doyumları* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
16. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından *öz-anlayış* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

17. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından *merhamet düzeyleri* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

18. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından *yaşam doyumları* puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

19. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *öz-anlayış*, *merhamet düzeyi* ve *yaşam doyumları* puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

20. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların *öz-anlayış* ve *merhamet* puanları *yaşam doyumlarını* anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Öz-anlayış, hata yapılan ya da acı veren durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasıyla birlikte daha caydırıcı durumlarda da olabilmeleridir. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin fırsatı bulduğunda öncelikli olarak acı verecek durumlar karşısında önlem alması, kendisini koruması demektir. Bu sebepten öz-anlayış, insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların artırılmasına öncelik vermektir (Neff,2003a). Öz-anlayışlı bireylerin, dengeli ve düşünceli durumu, onların stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardım eder (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005).

Öz-anlayışlı kişi kendine karşı anlayışlı ve kibar olduğu için kendine yönelik olarak olumlu bir tutum içerir. Öz-anlayış üretici davranışları motive eder ve kendini yargılamanın (Horney, 1950) depresyon ve anksiyete gibi kötü etkilerine karşı korumaktadır (Blattveark. 1982; Akt: Neff,2003a).

Merhamet kavramı, genellikle başka kavramlarla karıştırılabilmektedir. Genellikle acımak başkasının sorununa karşı farkında olma durumu içerdiğinden merhamete çok yakın bir kavram olarak ifade edilmektedir. Halbuki acımada, lütfetme, karşıdakine tenezzül etme, birisine ahlaki ve psikolojik olarak yüksekte bakma gibi özellikler bulunmaktadır. Acımak, acı çeken adına olumlu bir katılım içermeyebilir; oysa merhamet içerisinde karşıdakine yoğun bir saygıyı ve ilgiyi

içerir (Ekstrom, 2012). Etkileşimi ve gönüllülüğü içerdiği için yardım etme davranışsal açıdan sempati ve empati kavramlarıyla merhametin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Neff ve Pommier (2013) merhamet ve empatinin birbirine çok benzeyip hatta bazı durumlarda birbirlerinin yerine kullanıldıklarını belirtmiştir. Fakat genellikle empati ve merhamet, birbirlerinden farklılık gösteren kavramlar olarak ifade edilmekte, başkalarının acılarını anlamayla ilgili önemli bir yeterlilik olduğu belirtilen empati bu sıkıntıları gidermeye yönelik davranış ve motivasyonu içermediği belirtilmektedir (Boellinghaus, Jones ve Hutton, 2013). Metodolojik olarak merhametin de kontrol listesinde bulunduğu sempati duygu sıfatlarının bir fonksiyonu olarak ölçülmüştür (Cialdini, Schaller, Houlihan, Arps, Fultz ve Beaman 1987). Merhamet de sempati gibi başkasının sıkıntılı olduğu duruma karşı verilen bir tepkidir fakat merhamet daha önemli durumlarda oluşur. Örnek olarak; uzun süre çalışmak zorunda kalan bir kişiye merhamet değil sempati duyulur. Daha önemli bir ayrım merhametin sıkıntılı durumdaki kişiye karşı daha aktif bir tepki bulundurmasıdır (Gladkova, 2010).

Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961) yaşam doyumu kavramını ilk kez kişinin beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen sonuç ya da durum olarak tanımlanmıştır.

Diener (1996) kişinin genel memnuniyet hali ve hayata ilişkin olumlu ve bilişsel değerlendirmelerinin toplamını yaşam doyumu olarak belirtmektedir. Yaşam doyumu; moral, mutluluk gibi iyi olma durumunu ve yaşam içinde olumlu hislerin olumsuz hislere egemen olmasını ifade etmektedir (Vara,1999).

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz anlayış merhamet ve yaşam doyumları birlikte ele alınarak incelenmiştir. Bu üç kavramın aynı anda ele alınması ve öz-anlayışla birlikte merhametli yaşamın, yaşam doyumunu ne düzeyde yordadığını belirleme açısından önemlidir.

#### **1.4. Sınırlılıklar**

**1.** Araştırma Konya İli ve İlçelerinde ikamet eden engelli çocuğa sahip olan anne ve babalarla sınırlıdır.

2. Araştırma verileri “Öz Anlayış”-“Merhamet”-“Yaşam Doyumu Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kimlik Bilgileri Anketi” kullanılarak elde edilen veriler ile sınırlıdır.

## **1.5. Tanımlar**

### **1.5.1. Özel Gereksinimli Çocuk**

Özel gereksinimli çocuklar; çeşitli nedenlerle bireysel ve gelişim özellikleri ile eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından beklenen düzeyde anlamlı farklılık gösteren bireyi ifade eder (Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2012).

### **1.5.2. Öz Anlayış**

Kişinin başarısızlık ve acı durumlarında kendisini eleştirmek yerine kendine özen göstermeyi ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz tecrübelerin insanların yaşamının bir parçası olarak kabul etmeyi, olumsuz his ve düşüncelerin üstünde çok fazla durmak yerine mantıklı bir bilinçle tutma olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a)

### **1.5.3. Merhamet**

Merhamet, kişinin kendisinin ve başkalarının sıkıntılı durumlarında gösterdiği farkındalığın yanı sıra sıkıntıyı giderme isteğini ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik halidir (Avşaroğlu, 2015).

### **1.5.4. Yaşam Doyum**

Yaşam doyumu kavramının bir parçası olan doyum, gereksinimlerin beklentilerin, dilek ve isteklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu genellikle kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın bütün boyutlarını içerir. Yaşam doyumu, spesifik duruma ilişkin doyum değil, genel olarak bütün yaşantılarındaki doyumunu ifade eder.

Yaşam doyumu; moral, mutluluk gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder ve günlük ilişkiler içinde olumlu hissin olumsuz hisse egemen olması olarak tanımlanabilir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

## BÖLÜM II

Bu bölümde araştırmanın içeriğini oluşturan Öz-Anlayış, Merhamet ve Yaşam Doyumu ile ilgili kuramsal ve kavramsal açıklamalara, bu konularla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1. Öz-Anlayış

Öz-anlayış bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten daha çok kendisine özen göstermeyi ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz olayların insanlığın yaşamının bir bölümü olarak görmeyi, negatif duygu ve düşüncelerin üzerinde çokça durmak yerine mantıklı bir bilinçle tutma olarak açıklanabilir (Neff, 2003a). Kişinin kendi acısına (suffering) açık olmayı, ondan kaçınmaması ve bağlantısız olmamasını, acısını dindirme isteği üretmesi ve şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir tecrübe kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını sorgulamadan anlamayı içerir (Deniz, Şahin ve Sümer 2008). Öz-anlayış kavramını (a) kindness (kendilerine şefkat), (b) commonhumanityand (kendilerine ortak paydaşım), (c) mindfulness (kendine düşüncelilik) şeklinde daha sistemli ve işlevsel hal alması için üç ana ögeye (components) ayırmıştır.

Kendilerine şefkat (kindness) gösteren kişiler, kendisine yönelik sert bir öz-eleştiri (self-criticism) ve sorgulama (questioning) de bulunmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Kişinin kendini sorgulaması ve öz eleştiride bulunması, kişinin kendisini arka plana atılma ve diğer kişilerle daha zayıf bağlantı kurma duygusundan dolayı olabilir (Mongrain, Vettese, Shuster ve Kendal, 1998). Kişinin öz-eleştiri süreci birbirleri ile bağlantılı olan iki süreçten oluşur. İlk süreçte, bireyin kendi kendisine düşman olmasına (self-directedhostility) varacak şekilde hor görmesi ve öz eleştirinin kişisel tiksine (self-loathing) varacak şekilde kişiye etki etmesi ve diğer süreçte ise kişinin içtenlik (warmth), yatıştırıcılık (soothing), rahatlama ve kendini sevme (reassuranceand self-liking) de kendisini yönetmede yetersizlik hissetmesidir. Özetle öz anlayışı yüksek insanlar da yukarıda belirtilen negatif özellikler görülmemekte, tersine öz eleştiriye yüksek düzeyde yapan insanlar kendilerini rahatlatırken güçlük yaşarlar (Gilbert ve Irons, 2004; Hempel,

Gilbert, Miles, Clarke ve Irons 2004; Baldwin, Gilbert, Baccus, Irons ve Palmer, 2006; Gilbert ve Procter, 2006). Kişilerin kendileriyle ilgili algıladıkları en önemli ön yargıları, olumlu özelliklerini fazla büyütmeğe yatkın olduklarıdır. İnsanlar neredeyse bütün boyutta ortalama bir insandan (average person) daha iyi oldukları yargısı içerisindedirler ve bu durum onlarda çatışma ve mutsuzluğa sebep olur (Sümer, Deniz, Şahin ve 2008).

Kendilerine ortak paydaşım (common humanity) gösteren kişiler, kendisi ile ilgili problemlerde izolasyon (separating and isolating) ve ayırım yapmaktan ziyade, problemleri yaşamın getirdiği ve sadece kendilerinin başına gelmediklerini ve başka insanların da bunun gibi sorunları yaşayabileceklerine ilişkin deneyim ve tecrübe kazanma aracı olarak düşünmelidirler (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, kişinin içinde bulunduğu sıkıntı ve acı veren negatif hislerden kaçınmak yerine bu negatif hisleri pozitif biçimde ve kendi lehine düzenlemesidir. Bu düzenleme süreci şefkat, anlayış ve ortak insani değerler (shared humanity) içinde gerçekleşir. Ortak paydaşım (common humanity) ilham kaynağını kültürlerden, eşitlikten, evrensel değerlerden, hoşgörüden, adaletten ve bağımsız olmaktan alır. Ortak paydaşımı olan kişiler, kültürel değerlerini korurlar ve diğer kültürel değerlere saygılıdır. Ayrıca adalet, özgürlük, eşitlik gibi temel demokratik değerlere inanırlar. İlişkilerini bu değerlere göre düzenlerler. Hem kendilerine hem de diğer bireylere hoşgörü gösterirler. Çünkü bu ortak paydaşım (common humanity) evrensel ve kültürel değerlerin özünde vardır (Şahin, Deniz ve Sümer 2008).

Kişiler tam bir öz-anlayış hali için düşüncelilik perspektifi benimsemelidirler. Yani kendine acı veren duygulardan kaçmamalı, aynı şekilde aşırı belirlemeci bir tutumdan kaçınmalı, belli bir oranda “zihinsel boşluk” oluşturmalarıdır ve kendilerini ortak paydaşım sınırları içinde deneyimlemelidirler (Neff, 2003).

Kendine düşüncelilik (mindfulness), kişinin olumsuz hisleri ortaya çıktığında bu hisleri bastırmaya veya değiştirmeye uğraşmadan, aynı şekilde bu hislerden kaçmadan, kendini sorgulamadan, negatif hislere ilişkin açık düşünmeyi gerektirir (Neff, 2003).

Öz-anlayışın bu üç bileşeni kavram olarak farklı olmasına ve olgusal boyutta farklı olarak deneyim edilmesine rağmen, aynı zamanda birbirleriyle etkileşim halinde oldukları bir durum söz konusudur. Kişinin negatif hislerden uzaklaşabilmesi için belli bir miktar düşünceli olmak hissine sahip olması gerektiği tartışılmaktadır. Buna rağmen, düşünceli olmak diğer iki bileşene daha doğrudan bir katkı sağlayabilmektedir. Öncelikli olarak, yargılayıcılık içermeyen bir düşünce kendini anlama oranını arttırır ve eleştiriyi azaltır (Neff, 2003a;2003b).

Kişiler bazen keder, acı, başarısızlık ve tükenmişlik gibi negatif duyguları yaşayabilirler. Böyle durumlarda öz-anlayış geliştirilerek yaşamdaki olumsuz duygulardan kurtulma imkanı sağlanabilir. Anlayış, öz-anlayış kavramının temelindedir. Çünkü anlayış, başka bireylerin üzüntülerini göz ardı etmemeyi, diğerlerine şefkat ile yaklaşmayı, karşımızdaki bireyleri yargılamadan anlayabilmeyi içerir. Öz-anlayış, kendisinin ve başka insanların üzüntülerinden etkilenmeyi ve onlara açık olmayı, aynı zamanda bundan kaçınmadan şefkatle bu üzüntüyü azaltmayı istemeyi içermektedir. Bunların yanında öz-anlayış kavramı bireylerin eksikliklerini, acılarını veya başarısızlıklarını sorgulamadan anlamayı da önermektedir (Avşaroğlu, 2015).

Özetle kişide öz-anlayış geliştiği zaman kendisi ile ilgili pozitif düşünceler gelişir ve negatif düşüncelerin etki etmesi hafifletir ve karşılaştığı olumsuz durumlardan kendisine deneyim elde eder. Kişi için böylesine yararlı olan bir yeterliliği kişiyi geliştirmek için hizmet eden profesyonellerin (danışmanlar, öğretmenler, psikiyatristler) kullanması gereklidir (Şahin, Deniz ve Sümer 2008).

Bandura'ya (1977, 1997) göre, öz-yeterlik algıları, “kişilerin belli bir performansı göstermek için gerekli eylem veya etkiliği organize edip, başarılı bir şekilde gerçekleştirme kapasitelerine ilişkin inancı” olarak tanımlanmaktadır. Bandura (1997) öz-yeterlik inançları yüksek olan mücadele etmek durumunda oldukları ve yeni karşılaştıkları yaşantılardan kaçmadıkları ve eylemlerini başarılı bir şekilde bitirebilmek için oldukça kararlı olduklarını belirtmektedir. Bandura (1977, 1997) öz-yeterlik inançlarını, birbiri ile etkileşimi olan başlıca dört bilgi kaynağından

beslenmektedir. Bu kaynaklar “temel deneyimler, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik/psikolojik durum” olarak belirtilmektedir.

Bandura’ya (1997) göre, öz-yeterlik inançları yüksek olan bireyler mücadele etmek zorunda oldukları ve yeni karşılaştıkları yaşantılardan kaçmazlar ve eylemlerini başarılı bir biçimde bitirebilmek için oldukça kararlıdırlar. Öz-yeterlik inançları düşük olan bireylerde ise belli görevleri yerine getirme esnasında öz-yeterlik inancı yüksek olan insanlara nazaran stres, gerginlik ve er geç hoşnutsuzluk duyguları ve yaşantıları ortaya çıkar.

### **2.1.1. Öz-Anlayış İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Kirkpatrick (2005) geştalt iki sandalye tekniğini kullanarak öz-anlayışı geliştirmeyi amaçlamıştır. Çalışma grubunu kontrol ve deney grubu olmak üzere toplam 80 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Öz-anlayış ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. İnsanların öz-anlayışını arttırmak için kullanılan bu tip müdahalelerin sonucunda öz-anlayışlarının artırılabilirdiği ve bunun onların sosyal bağlarını, yaşam doyumlarını, benlik saygılarını, kişisel gelişimlerini, özerkliklerini, iyimserlik ve mutluluklarını artırırken, öz-eleştiri, nevrotizm, anksiyete, depresyon, nevroitik mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukları azalttığını bulmuştur.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005) Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları, başarı hedefleri ve akademik başarısızlıkla baş edebilmelerini incelediği makale iki aşamalı araştırma içermektedir.

Birinci deneyde 222, ikinci deneyde ise 110 üniversite öğrencisi kullanılmıştır. Burada bireyin kendi tecrübelerini değerlendirme ve başkalarının tecrübelerini nasıl değerlendirdikleri ve algıladıklarına bakmışlardır.

Birinci deneyde öz-anlayış ile kendini yeterli algılama ve başarısızlıkla baş edebilme değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öz anlayış ile kendini yeterli algılama ve başarısızlık karşısında olumlu düşünebilme

arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre öz-anlayış düzeyi yüksek bireyler diğerlerine göre kendilerini daha yeterli buldukları ve ayrıca daha az başarısızlık korkusu yaşadıkları bulunmuştur.

İkinci deney de öz-anlayış duygusal temelli baş etme stratejisi ile ilgilidir. Buna göre öz-anlayışına bağlı olarak bireyler, karşılaşılan sorunlar karşısında ya baş etme stratejisi geliştirir ya da kaçma temelli strateji geliştirirler.

ConwayDeborah Grice (2007) kolej öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada akademik başarıda içsel kaynakların rolü ve düşük gelirli öğrencilerin uyum sağlamasında öz-anlayışın etkisini incelemiştir. Araştırmada düşük gelirli öğrencilerin uyumları istatistiksel olarak açıklanmıştır. Ayrıca düşük gelirli kolej öğrencilerinin güçlü yönleri, öz-anlayışları ve akademik başarıları da ortaya konmuştur. Araştırma geniş esneklik teorisine dayanmaktadır. Özellikle, Budist psikolojik perspektif kapsamında, öz-anlayışın nasıl bir aşamadan geçerek geliştiğini, acı ve kendini anlama ile bunun akademik başarıya etkisi üzerinde durulmuştur. Ayrıca Bronfenbrenner'in ekolojik teori çerçevesinde, hem dış hem de iç kaynakların yoksullukla kalıcı etkisini ayırt eder. Araştırma düşük gelire sahip güney batı Pennsylvania College'de okuyan başarı konusunda sıkıntı çeken öğrencileri hedeflemiştir. Düşük gelirli öğrencilere Öz-Anlayış Ölçeği (SCS) uygulamıştır. Bulgular başarısız Afrikalı ve Amerikalı çocuklarına daha az sosyal destek veren öğrenci velilerinin çocuklarının daha fazla öz anlayışa sahip olmadıklarını ifade etmiştir. Ayrıca, öz-anlayış, kalıcı yoksullukla akademik başarı arasında olumlu bir aracı durumundadır. Bu araştırma yoksul öğrencilerin yüksek öz-merhametleriyle akademik başarıları arasında bir ilişkiyi ortaya koyduğunu belirtmiştir.

Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock (2007) çalışmalarını 117 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. Öz- anlayışın günlük yaşamdaki olumsuz durumlar karşısında gösterdiğimiz duygusal ve bilişsel tepkilerimizi yordadığı ve bireyleri sıkıntı veren sosyal olaylar nedeniyle yaşadıkları olumsuz öz-duygulanımdan koruduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Deniz, Şahin ve Sümer (2008) araştırmalarında Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-anlayış Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamışlardır. Bu çalışmada ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Dört aşamada gerçekleştirilen araştırmaya 341 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin 184 (%54)'ü kız ve 157 (%46)'si erkek öğrencidir. Öğrencilerin yaş aralığı 17-25 olup, yaş ortalamaları 19.81 (Ss:1.53)'dür. Öz-duyarlık Ölçeği'nin dilsel eşdeğerliğini belirlemek için 66 İngilizce öğretmenine Türkçe form ve orijinal form uygulanmıştır. Ölçeğin yüksek düzeyde dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görüldükten sonra ( $r = .96, p < .001$ ) geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri (exploratory and confirmatory factor analysis) ile ölçüt-bağıntılı (Discriminant Validity) geçerliği ve madde toplam korelasyonları yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları için ise iç tutarlık ve test-tekrar test analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçları Self-Compassion Scale (SCS)'nin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu belirtmişlerdir.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) Tayland, Tayvan ve Amerika' da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin karşılaştırıldığı kültürler arası çalışmalarında, Tayland örnekleminin öz-anlayış düzeyi en yüksek Tayvanlı öğrenciler ise öz-anlayış seviyeleri en düşük, Amerika örneklemini ikisinin arasında çıkmıştır. Bu sonuca göre öz-anlayış düzeyinin doğu veya batıdan çok kültürel öğelere bağlı olduğu ve her üç kültürde de öz-anlayışın iyi oluş hali ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır.

Neff ve McGehee (2009) araştırmasında ergenler ve genç yetişkinlerin öz-anlayışları ve psikolojik esneklikleri arasında karşılaştırmalı ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 235 ergen ve 287 genç yetişkin üzerinde yapılmıştır. Bu araştırmanın öz-anlayışın, hem ergenlerin hem de genç yetişkinlerin iyilik haliyle güçlü bir bağlantısı olduğunu gösterdiğini belirtmiştir. Genç ve genç yetişkinlerdeki öz-anlayışın farklılığının belirleyicileri de aile ve bilişsel faktörler olduğunu ifade etmiştir. Bulgulardan elde edilen sonuca göre, öz-anlayış düzeyi düşük genç ve genç yetişkinlerin kendi kendilerine olumsuz bakışlarının yıkıma neden olabildiğini belirtmiştir.

Neff ve Vonk (2009) evrensel benlik saygısına karşı öz-anlayışı inceledikleri araştırmalarında, öz-anlayışın öz değer duygularının yordadığı evrensel benlik saygısına göre daha dengeli olduğu ve sosyal kıyas, toplumsal öz-farkındalık, öz düşüncelere kapılma, öfke ile olumsuz yönde güçlü bir ilişkisi olduğu, benlik saygısının narsisizm ile olumlu yönde ilişkili iken, öz-anlayışın narsisizm ile ilişkili olmadığı sonuçlarına varmışlardır.

İskender (2009) araştırmasında Türk üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, öz-yeterlilik ve öğrenme hakkındaki kontrol inançları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmasını 390 katılımcı üzerinde yürütmüştür. Çalışmacı öz-anlayış, öz-yeterlilik ve öğrenme hakkındaki öz- inançlarında, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulamamıştır, korelasyon analizleri sonucunda öz-anlayışın alt boyutlarından biri olan öz-şefkat ile öz-yeterlilik arasında pozitif ve anlamlı yönde bir ilişki, öz-yargılama ve öz-yeterlilik arasında negatif yönde ilişki, yalıtım ile öz-yeterlilik ve öz şefkat arasında olumsuz yönde ilişki, ayrıca bilinçli-farkındalık ile öz-yeterlilik ve öğrenme hakkındaki kontrol inançları arasında pozitif yönde ilişki, öz-yargılama ve yalıtım ile bilinçli-farkındalık arasında olumsuz yönde ilişki, aşırı özdeşleştirme ve öz yeterlilik ile öz-şefkat arasında olumlu yönde, öz-yargılama ve yalıtım ile negatif yönde ilişkiler olduğunu saptamıştır.

Gottheim (2009) çalışmasında saldırganlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, öz-anlayış, savunucu benlik saygısı ve narsisizmi incelemiştir. Araştırma grubunu 181 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmacı öz- anlayışın düşük düzeylerdeki saldırganlığın yordayıcısı olduğu, narsisizm ile beraber olarak öz-anlayış incelendiğinde, yüksek düzeydeki öz-anlayışın düşük düzeydeki narsisizm ile beraber saldırganlığı hiçbir yönde anlamlı olarak etkilemediğini bulmuştur. Öz-anlayışı geliştiren becerilerin öğretilmesi ile öz-anlayışa sahip bireylerin negatif geri dönütlere ve başarısızlığa karşı uyumlu baş etme stratejileri geliştirdikleri, potansiyel olarak saldırganlık eğilimlerinin azaldığı sonuçlarına ulaşmıştır.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2010) toplam 331 yetişkin üzerinde yaptıkları iki çalışmanın sonucuna göre öz-anlayışın, bağlanma anksiyetesi ve öznel iyi oluş ile duygusal empati arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak etkilemekte olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kelly, Zurrof, Foa ve Gilbert (2010) öz-anlayış müdahalelerinin sigara içme alışkanlığı üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmanın sonucunda, öz-anlayış müdahalelerinin katılımcıların sigara içme oranlarının kısa bir sürede azalttığı gözlemlenmiştir.

Pauley ve McPherson (2010) çalışmalarında anksiyete ve depresyon tanısı konulmuş olan 10 yetişkin üzerinde öz-anlayış deneyimi ve anlamını araştırmışlardır. Öz-anlayış kavramı hakkındaki bilgilendirmeler sonucunda, katılımcılar öz-anlayışı önemli bir kavram olarak görmüşlerdir. Ayrıca anksiyete ve depresyon konusunda yararlı olacağını düşünmüşlerdir.

Raes (2010) çalışmasını 271 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Araştırmanın sonucunda öz-anlayışın üretken olmayan ve tekrarlayan düşünme biçimi üzerindeki olumlu etkisinden dolayı anksiyete ve depresyon üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu saptamıştır.

Newsome (2010) çalışmasında algılanan stres, bilinçli- farkındalık ve öz-anlayış düzeylerini incelemiştir. Araştırmasını yardım mesleklerinde çalışan 31 kişi üzerinde yürütmüştür. Çalışmasında, bilinçli-farkındalık temelli eğitim programının öncesi ve sonrasında, katılımcıların algılanan stres düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü, bilinçli-farkındalık ve öz-anlayışlarının yükseldiği görülmüştür.

Neff ve McGehee'nin (2010) araştırmasında ergen ve genç erişkinlerin psikolojik dayanıklılık ve öz-anlayışını incelemiştir. Araştırma grubunu 522 kişi oluşturmaktadır. Çalışmasının sonucunda, öz-anlayışın yetişkinlerde olduğu kadar, ergenlerde de iyi oluş ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu saptamıştır. Ayrıca aile ve bilişsel faktörlerin öz-anlayıştaki bireysel farklılıkların yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Sarıcaoğlu (2011) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelemiştir. Çalışmasının sonucunda kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler yönünde farklılaştığı; otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılaşmadığını bulmuştur.

Çırpan (2016) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışması sonucunda Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi puanları ile öz-anlayış düzeyi puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur.

## 2.2. Merhamet

Merhamet, kişinin kendisinin ve başkalarının sıkıntılı durumlarında gösterdiği farkındalığın yanı sıra sıkıntıyı giderme isteğini ve çabasını içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik halidir (Aydın, 2015).

Merhamet, içsel bir değer ve bir duygudur. Duygular veya değerler boyun eğilecek birer kural değildir. Kant'a göre merhamette hissetmek bir zorunluluk değil içimizden gelen manevi bir duygudur ve bu duygu geliştirilebilir. Rousseau ise, merhameti içimizden gelen "doğal duygu" olarak tanımlamaktadır. Aslında merhamet sadece insanlara değil, tüm canlılara karşı oluşturulan bir duygudur. Bireylerin merhamet duygusu ancak çevresindeki kişilerin çektikleri acı ve sıkıntıları fark ettiklerinde harekete geçebilir (Schopenhauer,2007).

Gilbert'e göre (2005) merhamet; başkasının acısını ortadan kaldırma isteğini, acının kaynağını anlamaya yönelik bilişsel süreç ve merhametli eylemlerde bulunmak ile ilgili davranışsal süreci içerisinde barındırmaktadır. Yani merhamet; duygu, düşünce, güdü ve davranışın birleşimi ile oluşur.

Merhamet, insanların dert ve sıkıntılarına empati duyma, acıma ve şefkat gösterme, onun yaşadığı durumu kendi de yaşıyormuş gibi hissetmektir. Merhamet, canlıların hiç birine acımasızlık, eziyet ve cefayı uygun görmeyip yardım etmektir.

Aslında merhamet, mutluluk durumunda değil mutsuzluk durumunda ortaya çıkan bir duygudur. Merhamet ahlaki değerlerin en kapsamlı olanıdır. Merhamet sevme duygusundan beslenir. Merhamet insanlar kadar hayvanlara, bitkilere kısacası bütün canlılara hassasiyetle davranmaya yöneltir. Merhamet duygusu yalnızca başkalarının başına gelen kötü durumların kendi başımıza gelmesinden korktuğumuz için hissettiğimiz bir duygu değil, gelemeyecek olan durumlarda da oluşan bir duygudur. Merhamet duygusu bizim sahip olduğumuz imkânlarla başka insanların da kavuşmasını ister yani merhamet duygusu aynı zamanda adalet ve eşitlik değerlerini de içine alır (Hökelekli, 2007). Görüldüğü gibi merhamet bireylerde oluşan öç alma, hırs ve öfkenin önünü keserek birey, toplum ve çevre etkileşiminin huzur içinde devam etmesini sağlayarak toplumun mutluluğuna katkıda bulunur.

Merhamet yaratılışımızda olan bir duygu da olsa diğer olumsuz duygularımız merhamet duygumuzu körelterek neredeyse yok etmektedir. İç dünyamıza yönelmedikçe merhamet duygusunu hatırlayamayız. Günlük telaşlara kapılıp kendimizi bir çekişmenin bir yarışın için de buluruz. Bu rekabet ortamında kimseyi gözümüz görmez. Hoşgörü, sevgi, saygı, şefkat, acıma, merhamet gibi değerlerin bize yük olduğunu düşünürüz (Hergül, 2010). Ülkelerin, toplumların, insanların, çocukların bile rekabet ortamı içinde yaşadığı değişen ve sürekli gelişen dünyada diğer değerleri de kapsayacak nitelikte olan merhamet değeri aşırı önem kazanmaktadır. Çünkü merhametin tersi nitelikte olan acımasızlık, ilgisizlik, haksızlık, duyarsızlık gibi hislere sahip ve kendi çıkarlarını herkesin üstünde tutan insanların sayısı gittikçe artmaktadır. Bu durum beraberinde toplumda huzursuzluklar meydana getirerek insanların varlığını tehdit etmektedir.

Merhamet, merkezi konumunu bütün dillerde önem arz eden bir erdem olarak korumakta ancak psikoloji biliminde yıllarca ihmal edilmiş; prososyal davranış, yakınlık davranışı, altruizm ve empati birbirine benzer kavramların altında incelenmiştir (Gilbert, 2005). Empati gibi kavramlar adı altında çalışıldığının düşünülmesi, karmaşık bir yapıya sahip olması ve ölçümünün zor olması gibi sebeplerle merhamet kavramının psikolojide geç yer bulduğu düşünülmektedir

(Braun, 1992). Fakat son zamanlarda psikolojideki patolojilere odaklanmak yerine, psikolojik güçlülüğe ve iyi oluşa odaklanmaya kayan yeni yönelimler bu konudaki çalışmalara hız kazandırmıştır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Merhamet ile acıma kavramlarının birbirine karıştırılmaması gerekmektedir. Acımak dediğimiz şey daha çok diğer insanlara yukarıdan bakmak, kendimizden daha aşağıda görmektir. Merhamet ise karşı tarafın kimliğini, kişiliğini önemsemeden o kişiye yardım etmektir. Acıma duygusu zaman zaman yerini kaybetse de merhamet duygusu insanın içinde ayrılmaz bir parça olarak devam eder.

Kendisinin ve başkalarının sıkıntılı hallerine karşı derin bir farkındalık, aynı zamanda da sıkıntıyı çözme isteğini ve gayretini içeren temel bir yardımseverlik ve sevecenlik hali merhamettir (Gilbert, 2009a). Merhamet'i; sempati, empati ve alturizm gibi benzer diğer kavramlardan ayıran temel özellik onun acıyı giderme isteğini, acının kaynağını anlamayla ilgili bilişsel süreci ve merhametli eylemlerde bulunmakla ilgili davranışsal süreci bir arada içerisinde barındırıyor olmasıdır. Yani merhamet; güdü, duygu, düşünce ve davranışın birleşimi ile oluşur (Gilbert, 2005).

### **2.2.1. Merhamet İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Wuthnow'a göre (1991) merhametin hem bencil hem de başkaları odaklı nedenleri vardır. Bencil nedenler, yalnız hissetmemek, sosyal olarak tanınmayı sağlamak olabilir. Fakat Wuthnow her durumda bu faydaların önceden hesaplanarak merhametli davranışlarda bulunulmadığını bazen insanların sadece yardım etmek için öyle davrandıklarını, bunun dürtüsel olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda başkalarına yardım etmenin bireyciliğin tam tersi olmadığını da iddia etmektedir.

Karaca (2002) tarafından dinî inanç gelişimi açısından köy ve şehir çocuklarının karşılaştırılması yüksek lisans tezinin hazırlanması için araştırılmıştır. Araştırması sonucunda temel iman esaslarına inanç bakımından öğrencilerin genelde iyi seviyelerde olduğunu görmüştür. Ancak, dini duygu, düşünce, kavramlar ile dini pratikleri yerine getirme açısından; köy ilköğretim okulu öğrencilerinin daha duyarlı olduğunu tespit etmiştir. Soyut düşünce yeteneği gerektiren ahiret inancı şehir ilköğretim okulu öğrencilerinde daha üst seviyede iken; teslimiyet gerektiren kader

inancının da köy ilköğretim okulu öğrencilerinde daha üst seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Cassel (2002) merhametin alan yazında yapılmış tanımlarını inceleyerek merhametin oluşma sürecini üç basamakta özetlemiştir. Buna göre kişi, diğerinin sıkıntısına acısına şahit olmalı, acı veren durumu birey kendine kasten yapmış olmamalı ve acı veren durum bireye kendisini karşısındakinin yerine koymasına imkan verecek şekilde tanıdık gelmeli şeklinde vurgu yapmıştır.

Underwood'a göre (2002) kişinin diğerine yardım etmede kendini özgür hissetmesi, karşısındakinin durumunu bilişsel olarak anlamlandırabilmesi, kendi duygularının farkında olması, insan olmanın değerine yönelik anlayışı ve dünyada kendisinden daha büyük bir şeyi temsil ettiğine dair inancı bireyi merhametli davranmaya sevk ettiğini vurgulamıştır.

Neff'e göre (2003b) bireyin başkalarına karşı merhametli olabilmesi için öncelikle kendine karşı merhametli, öz-anlayış sahibi olması gerekmektedir. Öz-anlayış bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendine eleştiride bulunmak yerine kendine anlayış göstermesi ve özenli davranması yaşadığı olumsuz deneyimlerinin tüm insanların ortak yaşantılarının parçası olduğunu anlaması, olumsuz duygu ve düşüncelerinin üzerinde fazla durmaktansa mantıklı çözüm yolları arama olarak tanımlanmaktadır.

Neff, (2003b) paylaşımların bilincinde olma, bireylerin hata yapabileceklerinin ve mükemmel olmadıklarının farkında olmayı ifade etmektedir. Kişi kendisine ve başkalarına merhamet göstererek acı çekmenin insanoğlunun ortak bir deneyimi olduğunun farkına varır. Bu sayede acı çeken insanların kendisinden bağımsız değil ortak bir yaşantının parçası şeklinde görür. Bunun tersi ise başkalarının acısını yok saymayı ve uzaklaşmayı doğurduğunu belirtmiştir.

Goleman (2003) budist yaklaşımda merhamet bir duygu olmaktan çok bir motivasyon olarak ele alınmıştır. Bu kavramsallaştırmada merhamet, kişilerarası sıkıntıyı giderme niyeti olarak anlaşılabilir olduğunu vurgulamıştır.

Sprecher ve Fehr' in (2005) çalışmalarında merhameti *merhametli(duyarlı) sevgi* şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Merhametli (duyarlı) sevgi, diğer insanları ihtiyaç duydukları ve sıkıntılı zamanlarında desteklemeye yönelik, davranışsal, bilişsel ve duygusal bir tutum şeklinde belirtilmiştir. Duygusal ve soyut yönün öne çıkarılması için merhametli sevgi kavramını seçtiklerini belirten yazarlar, aslında ölçeklerinin *alturistik sevgi* ya da *merhamet ölçeği* olarak da adlandırılabilceğini bildirmişlerdir

Gilbert (2005) sevecenlik, bireyin başkalarına ve kendine karşı ilgili olması anlamına geldiğini vurgulamıştır. Anlayışlı olmak yakınlık duygusu oluşturur, kişinin başkalarıyla arasındaki farklılaşmayı azaltır. Gilbert'in biyopsikososyal bakış açısından (2005) bu yakınlık, içtenlik olarak kavramsallaştırılmıştır. Anne çocuk ilişkisinde çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlayan bakım sisteminin bir parçası içtenliktir. İçtenlik ve sevecenlik dünyanın güvenli bir yer olduğu düşüncesini geliştirerek bireyin kendisine ve başkalarına karşı açık olmasını sağlar. Ters durumlarında ise kişi dünyayı tehlikeli bir yer olarak görür ve korunma amacı ile dikkatini olumsuz bir biçimde kendine yöneltir. Tehlike algısı kişinin diğer bireylere karşı sevecen davranmasını engellediğini belirtmiştir.

Wang (2005) araştırmaları sonucunda merhamet ile ilgili anlayışını şu şekilde ifade etmiştir: Merhamet, hepimizin aslında tek olduğumuz ve birbirimizle bağlantılı olduğumuz gerçekliğine dayanan bir duygudur. Pek çoğumuz için merhamet, sevdiğimiz kişilere karşı deneyimlediğimiz bir duygu olsa da daha geniş anlamda hepimizin tek olduğu bilincinden doğar. Bu noktadan itibaren; senden farklı olarak ben düşüncesi daha anlamsız hale gelir. Bir an için verme ve almanın yönünü kaybettiği bir gerçekliği paylaşıyoruz (s.104 ).

Biberici (2010) 2-7 yaş arası çocuklarda sevgi ve merhamet değerlerinin hadisler ışığında öğretilmesi konulu yüksek lisans tez çalışmasında sosyal bilimlerde kullanılan özel araştırma yöntemlerinden belge inceleme(dokümantasyon) yöntemi ile oluşturulduğunu ve incelemelerde genel araştırma yöntemlerinden literatür tarama tekniği kullandığını belirtmiştir.

Sayar (2011) merhamet için ise eserinde merhameti şu cümlelerle ifade etmektedir: Eğer merhamet sahibiysem senin yaşadığın şey beni etkiler ve duygulandırır. Ağlamam senin acının bana kendi acımı hatırlatmasından değildir. Evet, kendi acılarımızı başkaları kendi acılarını anlatırken sıklıkla hatırlarız, onları benzer bir acıyı bizimde yaşadığımızı anlatarak teselli etmeye çalışırız. Diğer insanlarla bağ kurmaya bizim hikayemiz yardım eder belki de ama merhametin hüneri onun derdine odaklanabilmektir. Merhamet sahipleri diğerinin yaşadığı ızdırabına ne kadar acı verici olduğunu imgeleyebilen insanlardır. Merhamet sahipleri, ötekinin acısı ile acı duyan ve onun ızdırabına dindirmeye soyunan soylulardır (s.70) vurgularını yapmıştır.

Pommier (2011), Neff'in (2003b) üç bileşenli öz-anlayış modeli temel alınarak geliştirdiği merhamet ölçeğinde merhametin; paylaşımların bilincinde olma, sevecenlik ve bilinçli farkındalık şeklinde olmak üzere üç temel üzerinde oturduğunu belirtmiştir.

Bilinçli farkındalık ise kişinin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım göstermesidir. Bu sayede birey acı çektiğinde veya acı çeken birini gördüğünde acının kendini alıp götürmesine izin vermez (Neff, 2003b). Kişi başkasının acısı ile aşırı özdeşleştiğinde ise bireysel sıkıntı oluşur.

Merhametin insan doğasında mı olduğu yoksa öğrenilen bir davranış mı olduğu merak edilen konular arasında olmuştur. Morsch ve Nelson (2006) bilim adamlarının, insanların merhamet ve alturistik davranış için doğal bir eğilim içerisinde olduğunu keşfettiğini bildirmektedir. Bu eğilim diğerleriyle yakın bir bağ kurmayı ve kendi iyiliği gibi başkalarının iyiliği için de hareket etmeyi içermektedir ve insan doğasında vardır. Ancak yazarlar, merhametin aynı zamanda bir seçim de içerdiğini bildirmektedir. İnsanlar farklı kültürlerde yetişmektedir ve yetiştikleri kültürler onların merhameti nasıl tanımlayacaklarını, nasıl ifade edeceklerini şekillendirmektedir.

Merhametin gelişimsel modelinde merhamet duygusunun gelişmesi çocukluk çağı deneyimlerine dayandırılmaktadır (Gilbert, 2005). Aronfreed'e göre (1968)

merhamet, alturistik davranış ve sempati; davranışsal olumsuzluk (çevresindeki etki tepki sonucu bireyin davranışının ortaya çıkması ) ve gözlemsel öğrenme sonucunda oluşur. Alturistik eğilim bilişsel olarak temsil edilen ve başkaları odaklı pozitif hislerle ilişkili olumlu deneyimlerden kaynaklanmaktadır. Gilbert (2005) çocukların küçüklükten itibaren sevgi ve yatışma duygusu ile büyümelerinin onların güvenli hissetmelerini ve diğer insanlara karşı açık olmalarını sağladığını bunun da merhamet duygusunun temeli olduğunu belirtmektedir. Bu bireyler yetişkinliklerinde de merhametli olmaya daha eğilimli olurlar.

Doğu geleneklerinde merhamet zihnimizi korku, kızgınlık, kıskançlık ve intikam gibi yıkıcı duygulardan arındırmanın temel yolu olarak değerlendirilmektedir (Goleman, 2003). Araştırmalar merhametin kişiliğin bir parçası olabileceğini fakat başkaları tarafından sevilme için merhametli davranıldığı durumlarda kişinin kendini nasıl görmek istediği (öz-imaaj) ile ilgili hedefleriyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir (Crocker ve Canevello,2008).

Bütün dinlerde önemli bir erdem olarak, merkezi konumunu yüzyıllardır koruyan merhamet, son zamanlarda psikoloji biliminde de araştırmalara konu olmuştur. Son 15 yıl öncesine kadar merhamet başlı başına bir duygu veya tutum olarak deneysel psikologlar ve psikoterapistler tarafından ihmal edilmiştir (Davidson ve Harrington, 2002; Goleman, 2003; Pommier, 2011). Batı psikolojisi merhamet yerine empati ve sempati gibi farklı yetkinliklerle desteklenen, prososyal davranış, bağlanma ve sevginin değişik şekilleri gibi benzer kavramlara odaklanmıştır (Gilbert, 2005). Ancak, Seligman'ın önder olduğu pozitif psikolojinin gelişmeye başlamasıyla sosyal bir duygu olan ve iyi oluşu artırdığıyla ilgili kanıtlar bulunan merhamet, psikolojide ilgi çeken bir konu olarak yerini almıştır. Merhametin ölçümüyle ilgili psikometrik araçların geliştirilmesi kavramla ilgili bilimsel çalışmaları hızlandırmıştır. İki bin dokuz yılında psikoterapi ile merhamet ve bilgeliğin bütünleştirilmesi amacıyla yapılan kongrede, Budizm psikolojisinde çok önemli bir yere sahip olan merhamet, batının modern psikoterapi yöntemleriyle anlaşılmaya çalışılmış, merhametin psikolojik iyi oluş açısından önemi, psikoterapideki yeri, ölçümü ve depresyon, anksiyete ve travmalarla ilişkisi tartışılmıştır. Özellikle

deneysel olarak desteklenmiş, bilinçli farkındalık çalışmalarıyla doğu psikoterapisi batı ile ortak noktada birleşmeyi başarmış, iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar hızlanmıştır (Germer ve Siegel, 2012).

Akdeniz, Deniz (2016) Pommier tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Araştırmaya dört çalışma grubundan oluşan toplam 854 üniversite öğrencisi katılmıştır (490 kız / 364 erkek). Yapılan araştırmalar sonucunda çalışmaların kısıtlı olduğu görülmüştür. Daha çok din psikolojisi ve pozitif psikoloji ile ilgilenen araştırmacıların çalışmalarına rastlanmıştır, bu alandaki çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.3. Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten, Havinghurst ve Tobin (1961) tarafından kişinin beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanmıştır.

Kişinin iş, boş vakit ve diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumudur. Yaşam doyumu ile yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, dil, ırk, eğitim düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenler ilişkilidir (Köker, 1991).

Yaşam doyumu kavramının bir parçası olan doyum, gereksinimlerin, beklentilerin, dilek ve isteklerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın bütün boyutlarını içerir. Yaşam doyumu, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılarındaki doyum anlaşılır. Yaşam doyumu; moral, mutluluk gibi değişik açılardan iyilik halini ifade eder ve günlük ilişkiler içinde pozitif duygunun negatif duyguya hakim olmasıdır (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Pavot ve Diener (1993) yaşam doyumu öznel iyi olmanın bilişsel boyutudur. Bireyin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları, dolayısıyla yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006).

Diener (1996) ise yaşam doyumunu kişinin hayata ilişkin olumlu değerlendirmeleri, bilişsel değerlendirmeleri ve genel memnuniyetinin toplamı olarak tanımlar. Yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi açılardan iyilik durumunu ve yaşam içerisinde pozitif duygunun negatif duyguya hakim olması şeklinde tanımlanabilir (Vara, 1999).

Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek (2008) kişinin duygularına yönelik farkındalığının olması ve duygularını uygun bir şekilde ifade edebilmesi, yaşam kalitesinin artmasını, kişilerarası ilişkilerde olumlu sonuçlar almasını ve yaşama dönük pozitif algısının çoğalmasını sağlamaktadır. Duygu düzenlemedeki sorunlar ise kişilerarası ilişkilerde problemlere, kaygı düzeyinin artmasına ve ruhsal sıkıntılara sebep olmaktadır. Bu nedenle kişinin yaşam doyumunu da olumsuz yönde etkilenmektedir.

Akandere, Acar ve Baştuğ (2009) yaşam doyumundan bahsederken “doyum” kavramını tanımlamak daha açıklayıcı olacaktır. Doyum kavramı, beklentiler, gereksinimler ve dileklerin karşılanması ya da açlık, cinsellik gibi bir takım temel biyolojik ihtiyaçların giderilmesi ya da sevgi, başarı, merak gibi ruhsal gereksinimlerin doyurulması sonucunda organizmada denge halinin yeniden sağlanması şeklinde tanımlanmaktadır.

Deniz, Yiğit ve Dilmaç (2011) yaşam doyumunu, kişinin refahının ve mutluluğunun açık ve subjektif değerlendirmesi şeklinde ifade etmişlerdir. İnsanların yaşam boyunca mutlu olabilmeleri ve bu sürecin bir anlam kazanabilmesinin temel öğelerinden biri yaşam doyumudur. Ek olarak Ünal (2011) yaşam doyumunu, bireyin yaşadığı toplumsal yapının içinde kendi durumunu algılayış biçimi olarak tanımlarken;

Mutlu (2012) ise yaşam doyumunu, kişinin subjektif normlarıyla, yaşamdan beledikleri ile yaşadıkları arasındaki uyuma veya uyumamaya ilişkin duygusal tepkiler olarak ifade etmiştir. Mutlu’ya (2012) göre bireyin mesleki, sosyal arkadaşlık ve iş yaşamı ile çeşitli gruplar içindeki yaşamı genel olarak kişinin yaşama ilişkin algılamasına ve doyumuna etki edebilmektedir.

### 2.3.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Diener (1984) çalışmasında huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyumları ile fiziksel aktiviteleri arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, sağlık ile yaşam doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Palabıyıkoglu, Haran, Yücat ve Köse (1993) huzurevinde bakım gören yaşlılar ile yaşamını kendi evinde sürdüren yaşlıların bilişsel, duygusal ve yaşam doyumu yönünden karşılaştırmasını yaptıkları çalışmada 115 kişiden bilgiler elde etmişlerdir. Araştırmanın bulguları, kurum yaşamının yaşlıların yaşam doyumu üzerinde bilişsel ve duygusal riskler oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Moller'in (1996) çalışmasının araştırma grubunu Güney Afrikalı üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda yaşam doyumu ile gelir düzeyi ve etnik özellikler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Lazzari (2000) erken ve geç ergenlikteki öğrencilerin psikolojik iyi olma halini, kişisel yaşam doyumu ve duygusal zeka düzeyini incelemiştir. Kimlik çözümlenmesi ve ahlaki gelişimde, kişisel doyuma önem verilerek, kişisel doyumun psikolojik iyi olma hali ve yaşam doyumunu duygusal zekadan daha iyi belirleyebileceği tahmin edilmiştir. Araştırma grubunu 155 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark. 1985), İyi Olma Halini Belirleme Ölçeği (Masse ve ark. 1998) , Kişisel Anlam Profili (Wong 1998), Duygusal Zekâ Anketi (Schutte ve ark. 1988) kullanmışlardır.

Gilman (2001) çalışmasını lisede öğrenim görmekte olan 321 öğrenci üzerinde yürütmüştür. Öğrencilerin yaşam doyumu, sosyal ilgi ve ders dışı faaliyetlere katılım arasında ilişki olup olmadığına bakmıştır. Çalışmacı yaşam doyumu ile yüksek düzeyde sosyal ilgi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Ek olarak ders dışı faaliyetlere katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ders dışı faaliyetlere katılım ile sosyal ilgi arasında ise anlamlı bir fark gözlememiştir.

Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman (2005) teknik öğretmenlerin yaşam doyumu, iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek ve aralarındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya 173 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu, tükenmişlik alt boyutları ve iş doyumu puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Yaş değişkenine göre, öğretmenlerin yaşam doyumları, kişisel başarısızlık ve iş doyumu puanları anlamlı düzeyde farklılaşmazken, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür. İş deneyimi değişkenine göre yaşam doyumları, duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık ve iş doyumu puanları anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Diğer taraftan iş deneyimine göre duygusal tükenme düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür. Öğretmenlerin yaşam doyumu ile duygusal tükenme ve kişisel başarısızlık arasında negatif yönlü, yaşam doyumu ile iş doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan yaşam doyumu ile duyarsızlaşma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Öğretmenlerin iş doyumu düzeyleriyle duygusal tükenme alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İş doyumu ile duyarsızlaşma ve kişisel başarısızlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olmadığını saptamışlardır.

Chow (2005) çalışmasını Kanadalı üniversite öğrencileri üzerinde yürütmüştür. Çalışmacı akademik başarısı ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan öğrenciler ile geçmiş akademik yaşantıları, başkalarıyla olan ilişkileri, öz-saygısı ve yaşam şartlarından daha çok doyum elde edenlerin yaşam doyumlarının daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Huebner, Funk ve Valois (2006) yaptıkları bir araştırmada kadın ve erkekler arasında yaşam doyumu açısından bir fark olup olmadığını incelemiştir. Çalışmanın araştırma grubunu 9. ve 12. sınıflarda okuyan kız ve erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmacılar öğrencilerin cinsiyetleri açısından yaşam doyumlarında anlamlı bir fark bulunmadığını saptamışlardır.

Paolini, Yanez ve Kelly (2006) yaptıkları araştırmada, maddi imkanlarla ilgili duyulan endişenin üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve kaygı arasında bulunan ilişkide varyansın anlamlı bir bölümünü açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bulut (2007)'un okul psikolojik danışmanlarının, yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler incelediği araştırmasına 141 okul psikolojik danışmanı katılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında yaşa göre, “Sosyal Destek Arama” alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan danışmanların yeterli algılamayanlara göre, “problem çözme” ve “yaşam doyumu düzeyleri” yüksek bulunmuştur. “Yaşam doyumu” ile “olumsuz otomatik düşünme” ve “kaçınma” arasında negatif yönde; “kaçınma” ile “olumsuz otomatik düşünceler arasında” da pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemiştir.

Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci (2007) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenleri incelemişlerdir. Araştırmacılar üniversite öğrencilerinin istemedikleri bir alanda eğitimlerini sürdürmelerinin yaşam doyumunu önemli biçimde etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach, Henrich (2007) çalışmalarında adolesan çağında, psikolojik ve hormonal değişikliklere bağlı olarak yaşam doyumu düzeyinin, düşünüş gösterdiğini saptamışlardır. Bu dönemde sadece partnerik ve cinsellik doyum düzeyinde artma olduğunu saptamışlardır.

Wing, Schutte, Byrne (2006) olumlu duygusal deneyimleri yazmanın duygusal zekâ ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. 175 yetişkinden duygusal deneyimlerini yazmaları istenmiştir. Duygusal deneyimlerini yazarken duygularını düzenli bir şekilde sıralayarak yansıtan ve duygusal deneyimlerini sıralamadan yazan kişilerin duygusal zeka yaşam doyumu düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık gözlememişlerdir.

Tuzgöl-Dost (2007) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmacı öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerinin cinsiyete, ekonomik duruma, algılanan akademik başarıya, gelecekte beklenmeye, yalnızlık ve dini inanç gibi değişkenlere göre farklılaştığını belirtmiştir.

Çeçen (2008) yaptığı çalışmada yaşam doyumunun yordanmasında bireysel bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme), aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı değişkenlerinin ne düzeyde katkıda bulunduğu belirlenmeye çalışmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 250 kız, 143 erkek olmak üzere 393 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği, Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri kullanılmıştır. Araştırmacı yaşam doyumunu ile bireysel, ailesel bütünlük duygusu ve benlik saygısı arasında olumlu, orta ve görece güçlü düzeyde ilişkiler olduğunu saptamıştır. Yaşam doyumunu yordaması üzerine ele alınan tüm değişkenlerin toplam varyansın %40'ını açıkladığını bulmuştur. Yaşam doyumunu en çok yordayan değişkenin bireysel bütünlük duygusunun alt boyutu olan anlaşılabilirlik boyutu olduğunu belirtmiştir. Bu bulguyu sırasıyla aile bütünlük duygusu, benlik saygısı, yönetilebilirlik ve anlamlılık değişkenlerinin izlediği sonuca ulaşmıştır.

Dilmaç ve Ekşi (2008) yaptıkları çalışmada, yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın araştırma grubunu meslek yüksekokullarında okuyan 562 öğrenci (385 erkek, 177 kız) oluşturmaktadır. Araştırmada Benlik Saygısı Ölçeği (Arıcak, 1999) ile Yaşam Doyum Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında bir ilişki görülmemiştir. Ek olarak analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerin sosyo-ekonomik düzeylerinin, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Akandere, Acar ve Baştuğ (2009) zihinsel, fiziksel ve zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerini inceledikleri araştırmaya her üç engel grubundan toplam 300 anne ve baba

katılmıştır. Bulgular, zihinsel, fiziksel, zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile yaş, eğitim, gelir düzeyi, engeli çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı ilişki olduğu şeklindedir.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) Aile Mahkemesi'nde çalışan 86 psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve pedagoğun meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları incelemişlerdir. Bulgular uzmanların meslek ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı ve yüksek olduğu yönündedir. Pedagoglarla psikologların meslek doyumları karşılaştırıldığında, psikologların lehine farklılık olduğu görülmüştür. Cinsiyete açısından yapılan karşılaştırmada, yaşam doyumunu açısından farklılığın kadınların lehine olduğunu saptamışlardır. Sosyo-ekonomik düzey açısından bakıldığında yaşam doyumunu karşılaştırılmasında ise diğerleriyle kıyaslandığında kendisini alt düzeyde algılayan uzmanların lehine anlamlı fark olduğunu saptamışlardır. Ek olarak uzmanların ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının medeni durum, cinsiyet ve alan açısından karşılaştırılmasında sadece erkeklerin lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır.

Danielsen, Samdal, Hetland ve Word (2009) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin yaşam doyumunu düzeylerine ve okul memnuniyetine; öğretmen, sınıf arkadaşları ve ailelerinden aldıkları sosyal desteğin etkisi olup olmadığı incelemişlerdir. Çalışmanın araştırma grubunu 3358 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin yaşları 13-15 arasında değişmektedir. Araştırmacılar öğretmenlerin, okul memnuniyetini önemli ölçüde desteklediğini belirtmektedir. Aynı zamanda okul memnuniyetinin kız öğrencilerin yaşam doyumlarını, erkek öğrencilerin yaşam doyumlarına göre daha çok etkilediği sonucuna ulaşmışlardır.

Koçak ve İçmenoğlu (2012) çalışma grubunu fen lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden 106 kız ve 119 erkek olmak üzere toplam 225 öğrencinin oluşturduğu bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada orta öğretim kademesindeki öğrencilerin duygusal zeka ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyum düzeylerini yordama gücü incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin duygusal zeka

alt boyutları ve yaratıcılık düzeyleri ile öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir

Sun ve Shek'in (2012) ergenler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, ergenlerde yaşam doyumu, olumlu gençlik gelişimi ile problemlili davranışlar arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, olumlu gençlik gelişimi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Problemlili davranışlarla olumlu gençlik gelişimi ve yaşam doyumu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çam ve Artar (2014) araştırmalarında okul türleri bağlamında ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini incelemiştir. Araştırma grubunu 633 ergen oluşturmuştur. Çalışmacılar kızların yaşam doyumu puan ortalamalarının erkeklere göre genel olarak daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Okul türlerine göre yapılan karşılaştırmalara bakıldığında benlik boyutunda yatılı bölge ortaokuluna devam eden öğrencilerin daha düşük, çevreden algılanan doyum boyutunda ise daha fazla puan aldıklarını saptamışlardır.

Dal (2015) kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Ateş (2016) araştırmasında rehabilitasyon merkezlerinde eğitim alan otizm tanısı almış çocuklara sahip ebeveynlerin yaşam doyumunu, aile işlevlerini ve öğrenilmiş güçlülüğünü incelemiştir. Araştırma grubunu 575 ebeveyn oluşturmuştur. Araştırmacı otizmli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları, öğrenilmiş güçlükleri, iletişim düzeyleri, duygusal tepki verebilme düzeyleri, aile değerlendirme düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu saptamıştır. Eğitim düzeyi arttıkça, yaşam doyumunun da arttığını bulmuştur. Anne ve babaların öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arttıkça; yaşam doyumu düzeylerinin de düşmekte olduğunu saptamıştır.

Erol (2016) araştırmasında genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin utangaçlık düzeyleri, yaşam doyumları ve genel öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmacı araştırma grubunu 489 üniversite öğrencisi

oluşturmuştur. Çalışmacılar utangaçlık ile yaşam doyumu arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Tuncer (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerini azaltmakta olduğunu tespit etmiştir.

Balcı ve Koçak (2017) çalışmalarında sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarını 500 katılımcı oluşturmaktadır. Veriler yüz yüze anket tekniği ile toplanmıştır. Araştırmacılar katılımcıların yaşam doyum düzeyleri arttıkça, günlük sosyal medya kullanım sürelerinin de azaldığını saptamışlardır.

Topbaşoğlu, Altan ve Çivitçi (2017) araştırmalarında sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme, başkasını affetme, durumu affetme ve affetmenin toplam puanının düzenleyici rolünü incelemişlerdir. Araştırma 1083 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmacılar sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide toplam affetme ve başkasını affetmenin düzenleyici bir rolünün olduğunu saptamışlardır. Sürekli öfke ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kendini affetme ve durumu affetmenin ise düzenleyici bir rolü olduğunu gözlemişlerdir.

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve araştırma grubu, verilerin toplanması ve çözümlenmesi, veri toplama araçları ve verilerin analizi üzerinde durulmuştur.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model ile bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni nasıl etkilediği araştırılmıştır. Genel tarama modeli çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak için, evrenin tamamını veya ondan alınacak bir grup, örnek veya örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 1994). Bu çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumları bir örneklem üzerinde bazı değişkenler açısından betimlenip evrene genellenmeye çalışılmıştır.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu öncelikli olarak Konya İl ve İlçelerinde bulunan kaynaştırma, alt sınıf, eğitim uygulama okulu, rehabilitasyon merkezine devam eden özel gereksinimli çocuğa sahip 301 anne ve baba oluşturmaktadır. Araştırma grubunun oluşturulmasında ilkönce Konya İl ve İlçelerinde bulunan kaynaştırma, alt sınıf, eğitim uygulama okulu ve rehabilitasyon merkezleri listelenmiş, daha sonra küme örnekleme yoluyla özel gereksinimli çocukların eğitimlerini sürdürdükleri 6 kurum belirlenmiştir. Araştırma örnekleminin tez sürecindeki değişkenler açısından dağılımı tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1: Araştırma Örnekleminin Dağılımı**

<b>Ebeveyn</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Anne	188	62.5
Baba	113	37.5
Toplam	301	100.0
<b>Anne-Babaların Öğrenim Durumu</b>		
İlkokul	76	25.2
Ortaokul	33	11.0
Lise	81	26.9
Üniversite	111	36.9
Toplam	301	100.0
<b>Anne-Babaların Yaşları</b>		
27 Altı	26	8.6
28-35	123	40.9
36-42	107	35.5
43 ve üstü	45	15.0
Toplam	301	100.0
<b>Çocuğun Cinsiyeti</b>		
Kız	129	42.9
Erkek	172	57.1
Toplam	301	100.0
<b>Çocuğun Tanısı</b>		
Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli	183	60.8
Orta Düzeyde Zihinsel Engelli	63	20.9
Ağır Düzeyde Zihinsel Engelli	39	13.0
İleri Düzeyde Zihinsel Engelli	16	5.3
Toplam	301	100.0

Tablo 1’de araştırma grubunda ölçeklerin uygulandığı bireylerin anne-baba, eğitim durumu, yaş, özel gereksinimli çocuğun cinsiyeti ve engel tanısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir. Frekans analizlerine göre araştırma grubunda ölçeği cevaplayanların 188’i anne (%62,5), 113’ü (%37,5) babadır. Bu tür çalışmalarda annelerin araştırma süreçlerine daha yüksek katılım gösterdiği ifade edilmektedir. Bu çalışmaya da anneler yüksek oranda katılım göstermiştir. Ebeveynlerin öğrenim durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında 76’sı (%25,2) ilkokul, 33’ü (%11,0) ortaokul, 81’i (%26,9) lise ve 111’i (%36,9) üniversite mezunudur. Araştırma örneklemindeki anne ve babaların ağırlıklı olarak lise ve

üniversite mezunu oldukları görülmektedir. Anne-babaların yaşlarına bakıldığında Anne-Babaların 6'sı (%8,6) 27 yaş ve altı, 123'ü (%40,9) 28-35 yaş aralığında, 107'si (%35,5) 36-42 yaş aralığında ve 45'inin (%15,0) 43 yaş ve üstünde olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamındaki ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarının 129'u (%42,9) kız ve 172'si (%57,1) erkektir. Son olarak araştırma kapsamındaki ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarının engel türlerine göre dağılımlarına bakıldığında 183'ü (%60,8) hafif düzeyde zihinsel engelli, 63'ü (%20,9) orta düzeyde zihinsel engelli, 39'u (%13) ağır düzeyde zihinsel engelli 16'sı (%5,3) ileri düzeyde zihinsel engelli çocuklardan oluşmaktadır.

### 3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Öz Anlayış ölçeği, Merhamet Ölçeği, Yaşam Doyumu ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Hazırlanan ölçme araçları Konya merkez ve ilçelerinde bulunan özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalara uygulanmıştır.

#### 3.3.1 Öz Anlayış Ölçeği

Öz-anlayış ölçeği (SCS; Self-CompassionScale) Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Öz-anlayış ölçeği (SCS; Self-CompassionScale) katılımcıların alt ölçeklerdeki değerlere ve oradan da genel değerlere ulaşmayı amaçlamıştır. Ölçek, Öz-anlayışı oluşturan üç ana bileşenden oluşturulmuştur: kendine şefkat, kendine paydaşım ve kendine düşüncelilik. Birbiriyle ilişkili bu üç ana bileşenin asıl hedefi öz-anlayışı ölçmek olarak belirlenmiştir (Neff, 2003). Ölçek, 5'li likert tipidir. "Hemen hemen hiçbir zaman= 1" ve "Hemen hemen her zaman= 5" arasında olmak üzere değişmektedir.

Öz-anlayış ölçeği 26 maddedir. Öz-nezakət, öz-yargılama, ortak insanlık, izolasyon, bilinçlilik, aşırı-özdeşleşme olmak üzere 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) bütünü için .92, alt ölçekler için de sırayla .78, .77, .80, .79, .75, .81 ve test-tekrar test güvenirliliği ölçeğin bütünü için .93, alt ölçekler için de sırayla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003; Akt; Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Araştırmacılar, Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)'nin orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiğini belirtmişlerdir. 26 madde için madde toplam korelasyonu, .029 ile .646 arasında değişmektedir. Bundan dolayı madde toplam korelasyonu .30'un altında olan ölçekten çıkartılmıştır. Madde toplam korelasyonunda .30' altında olan 1. ve 22. maddeler olmak üzere iki maddeyi, ölçekten çıkartarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde etmişlerdir. Ölçeğin güvenilirliği belirlemek için yapılan madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89'dur. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplamışlardır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, SCS ile RSES arasında  $r=.62$ ; SWLS arasında  $r=.45$ ; pozitif duygu arasında  $r=.41$  ve negatif duygu arasında  $r=-.48$  düzeyinde ilişkiler saptamışlardır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

Bu tezde araştırmacı tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik ve geçerlik analizlerinde öz-anlayış ölçeğinin iç tutarlığının ölçüsü olan Cronbach Alfa katsayısı 0.89 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin araştırma örneklemini açısından güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Tek boyutlu olan ölçeğin madde test korelasyonları aşağıda verilmiştir.

**Tablo 2: Öz-Anlayış Madde Test Korelasyonu**

Maddeler	Item-Test Korelasyon	Maddeler	Item-Test Korelasyon	Maddeler	Item-Test Korelasyon
s1	.457	s9	.309	s17	.407
s2	.338	s10	.451	s18	.609
s3	.473	s11	.448	s19	.528
s4	.474	s12	.526	s20	.414
s5	.452	s13	.502	s21	.470
s6	.363	s14	.423	s22	.560
s7	.533	s15	.459	s23	.585
s8	.527	s16	.440	s24	.508

Analizlere göre her bir maddenin madde-test korelasyonu 0.30'un üzerindedir. Bu bulgulara göre Öz-anlayış ölçeğinin her bir maddesi testin bütünüyle tutarlı ve aynı yönde özellikleri ayırıcı bir şekilde ölçmektedir.

### 3.3.2. Merhamet Ölçeği

Orijinali Pommier (2011) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilen merhamet ölçeği Likert formunda 24 sorudan oluşmaktadır.

Doğrulayıcı faktör analizi ile gerçekleştirilen yapı geçerliği testlerinde ölçeğin 6 boyuttan oluştuğu görülmüştür. Bu boyutlar Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık, İlişki Kesme'dir. Umursamazlık, Bağlantısızlık, İlişki Kesme alt boyutları tersten puanlanmakta. Diğer olumlu merhamet özelliklerini ölçen boyutlar ise doğrudan olumlu cevap seçeneği 5, olumsuz cevap seçeneği 1 olacak şekilde puanlanmaktadır. Alt boyutları ayrı ayrı puanlamamız gerektiği durumlarda tersten puanlama yapılmayacaktır. Örneğin Umursamazlık alt boyutunu tek başına ölçmek istediğimizde tersten puanlama yapmamamız gerekir. Toplam merhamet puanı için tersten puanlama yapılan alt boyutları puanladıktan sonra tüm alt boyutların toplamı alınacaktır.

Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilen güvenirlik analizlerinde ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenirliği 0,60 ile 0,75 arasında değişmektedir. Bu tez için gerçekleştirilen iç tutarlılık analizlerinde testin her bir alt boyutu ve bütünü için güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa analizlerine göre Sevecenlik alt ölçeği için .80, Umursamazlık alt ölçeğinde .65, Paylaşımların Bilincinde Olma .65, Bağlantısızlık alt ölçeğinde .66, Bilinçli Farkındalık alt ölçeğinde .71, İlişki Kesme alt ölçeğinde .70 ve ölçeğin bütününde ise .78 güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. . Literatürde likert tipi ölçeklere ilişkin güvenirlik çalışmalarında 0,60 ile 0,70 düzeyindeki katsayıların yeterli olduğu ileri sürülmektedir (Cronbach, 1990). Bu tezin örnekleme uygulanan merhamet ölçeğinin bütünü ve alt boyutlarından elde edilen güvenirlik katsayılarının yeterli ve yüksek olduğu söylenebilir.

### 3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5 maddeden

oluşmaktadır. Ölçek 7’li likert tipine sahiptir ve “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (7) arasında değişmektedir. Ölçeğin orijinal halinin puanlanmasında yüksek ve düşük yaşam doyumuna sahip olan bireyleri belirlemek için grubun aritmetik ortalaması kullanılmaktadır. Aritmetik ortalamanın üzerinde olan bireylerin yaşam doyumunu yüksek, aritmetik ortalamanın altında olan bireylerin ise yaşam doyumunu düşük olduğu belirtilmiştir. Köker (1991) ölçeğin üç hafta aryla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirlemiştir (Karatekin,2013).

Özel gereksinimli çocuğa sahip aile örnekleminde gerçekleştirilen uygulamalar sonucu yaşam doyum ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0,84 olarak bulunmuştur. Bu sonuç daha önce bu ölçeğin uygulandığı farklı araştırmalardaki güvenirlik katsayıları ile tutarlıdır. Tek boyutlu olan ölçeğin her bir maddesi üzerinde gerçekleştirilen Item-Toplam analizleri ise aşağıdadır.

**Tablo 3: Yaşam Doyumu Madde Test Korelasyonu**

	Item-Toplam Correlation
SORU1	.617
SORU2	.627
SORU3	.735
SORU4	.679
SORU5	.594

Bu verilere göre özel gereksinimli çocukların anne ve babalarına uygulanan yaşam doyum ölçeği gerek bütün olarak gerekse gerekse de her bir maddesi ayrı ve tutarlı bir ölçümü sağlamıştır.

### 3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırma “İlişkisel tarama” modeli ile desenlenmiştir. Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir” (Karasar, 1991, s.77). İlişkisel

tarama modelleri ise, “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 1991,s.81).

Özel gereksinimli çocukların anne babalarına uygulanan ölçeklerde elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik istatistik teknikleri kullanılmıştır. Bu amaçla verilerin analizinde aritmetik ortalama, ağırlıklı ortalama, bağımsız örneklem t testi, F testi, Pearson korelasyon katsayısı ve Stepwise Regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerinde kullanılan istatistik teknikleri aşağıdaki tabloda ayrıntılı bir şekilde verilmiştir.

<b>Araştırma Değişkenleri</b>	<b>Kullanılan İstatistik Teknikleri</b>
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış düzeylerinin saptanmasında	Aritmetik
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet düzeylerinin saptanmasında	Ortalama,
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyum düzeylerinin saptanmasında	Ağırlıklı Ortalama
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış düzeylerinin karşılaştırılmasında	Bağımsız Örneklem T Testi
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinin karşılaştırılmasında	Bağımsız Örneklem t Testi
Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin merhamet düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılmasında	

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından öz-anlayış düzeylerinin karşılaştırılmasında	F Testi (Varyans Analizi) ve Tukey Testi
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından merhamet düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların öz-anlayış düzeylerinin karşılaştırılmasında	F Testi (Varyans Analizi) Tukey Testi
Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların merhamet düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından öz-anlayış düzeylerinin karşılaştırılmasında	F Testi (Varyans Analizi) Tukey Testi
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından merhamet düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılmasında	
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış, merhamet düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin analizinde	Pearson Korelasyon Katsayı
Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış ve merhamet puanlarının yaşam doyumunu yordama düzeyini tespit etmede	Stepwise Çoklu Regresyon Analizi

---

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt amaçlarına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### **Alt Problem 1: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayışları ne düzeydedir?**

Grup kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış ölçeğinden elde ettikleri puanların aritmetik ortalama, ağırlıklı ortalama ve standart sapma değerleri tablo 4'te görülmektedir.

**Tablo 4: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayış Düzeyleri**

	$\bar{X}$	s.s	Soru Sayısı	Ağ.Ort.
Öz-Anlayış	83.14	15.601	24	3.464

Tablo 4 incelendiğinde araştırma örnekleminin öz-anlayış ölçeği puan ortalaması 83,14'tür. Ağırlıklı ortalama değeri ise 3,46'dır. Bu bulgu anne ve babaların öz anlayışlarının orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

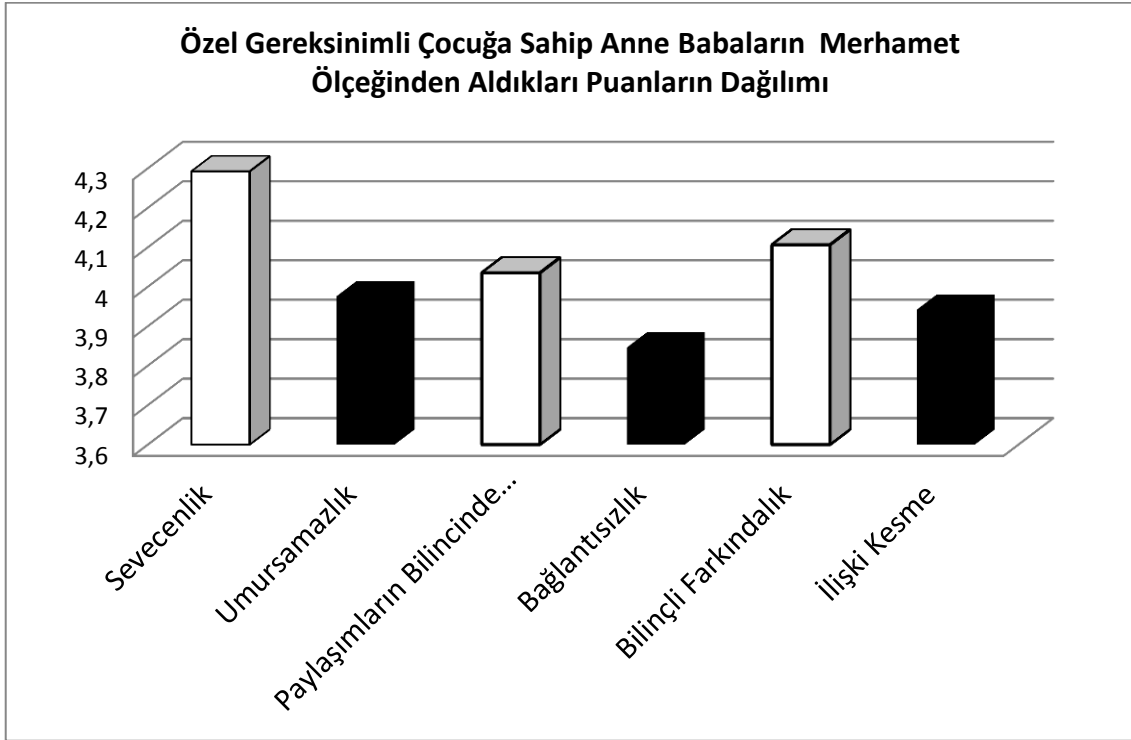
#### **Alt Problem 2: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet duyguları ne düzeydedir?**

Grup kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocukların ebeveynlerinin merhamet ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistik sonuçları tablo 5'te görülmektedir.

**Tablo 5: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Merhamet Düzeyleri**

	Mean	S.S	Soru	
			Sayısı	Ağ. Ort.
Sevecenlik	17.17	3.070	4	4.292
Umursamazlık	8.10	3.172	4	2.024
Paylaşımların Bilincinde Olma	16.14	2.792	4	4.035
Bağlantısızlık	8.61	3.125	4	2.154
Bilinçli Farkındalık	16.43	2.846	4	4.106
İlişki Kesme	8.23	3.174	4	2.058
Merhamet Toplam P	96.79	13.405	24	4.033

Tablo 5'e bakıldığında ebeveynlerin sevecenlik alt ölçeği puan ağırlıklı ortalamaları 4,29; umursamazlık ölçeğinin ağırlıklı ortalaması 2,79; paylaşımların bilincinde olma boyutunun ağırlıklı ortalaması 4,035; bağlantısızlık boyutunun ağırlıklı ortalaması 3,125; bilinçli farkındalık boyutunun ağırlıklı ortalaması 4,10; ilişki kesme boyutunun ortalaması 3,174 ve merhamet ölçeğinin toplam puanlarının ortalaması ise 4,033'tür. Bu bulgular ölçek için geliştirilen aralık kriteri ile karşılaştırıldığında ebeveynlerin "Sevecenlik" boyutunda çok yüksek düzeyde merhamet duygusuna sahip oldukları görülmüştür. Ebeveynler merhamet ölçeğinin diğer olumlu boyutları olan "paylaşımların bilincinde olma", "bilinçli farkındalık" ve toplam puanlarında ise yüksek düzeyde bir merhamet puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte merhamet ölçeğinin üç olumsuz boyutunda ise (Umursamazlık, Bağlantısızlık, İlişki Kesme) anne-babaların düşük ortalamalar elde ettiği görülmektedir. Bu yönüyle bu olumsuz merhamet özelliklerinin düşük düzeyde sergilendiği görülmektedir. Ebeveynlerin merhamet ölçeğinden aldıkları puanlar aşağıdaki grafikte gösterilmektedir.



**Alt Problem 3: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumları ne düzeydedir?**

Çalışma grubu kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyum ölçeğinden elde ettikleri puanların aritmetik ortalama, ağırlıklı ortalama ve standart sapma değerleri tablo 6’da görülmektedir.

**Tablo 6: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyum Düzeyleri**

	$\bar{X}$	S.S	Soru	
			Sayısı	Ağ.Ort.
Yaşam Doyum	22.07	6.624	5	4.414

Tablo 6’ya göre araştırma örnekleminin öz-anlayış ölçeği puan ortalaması 22,07’dir. Ağırlıklı ortalama değeri ise 4,14’dür. Bu bulgu anne ve babaların yaşam doyumlarının çok yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Alt Problem 4: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayışları arasında anlamlı bir fark var mıdır?**

Grubun kendi içinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocukları olan anne ve babaların öz-anlayış puanları arasında gerçekleştirilen Bağımsız Örneklem t testi sonuçları tablo 7’de görülmektedir.

**Tablo 7:Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayışlarının Karşılaştırılması**

	n	$\bar{X}$	s.s	t	p
Öz-Anlayış 1	188	82.62	15.03	-.746	.456
2	113	84.01	16.54		

Tablo 7 incelendiğinde ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamaları arasında 0,746 t değeri hesaplandığı görülmektedir. Bu bulguya göre anne babaların öz-anlayışları arasında 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Alt Problem 5: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içerisinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet ölçeğinden elde ettikleri puanlar arasında gerçekleştirilen t testi sonuçları tablo 8’de görülmektedir.

**Tablo 8: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Merhamet Puanlarının Karşılaştırılması**

		n	$\bar{X}$	s.s	t	p
Sevecenlik	1	188	17.50	2.93	1.93	.048
	2	113	16.68	3.27		
Umursamazlık	1	188	7.88	3.166	1.546	.123
	2	113	8.46	3.162		
Paylaşımların Bilincinde Olma	1	188	16.11	2.842	-.265	.791
	2	113	16.19	2.719		
Bağlantısızlık	1	188	8.64	3.170	-.169	.866
	2	113	8.58	3.061		
Bilinçli Farkındalık	1	188	16.57	2.804	1.132	.259
	2	113	16.19	2.911		
İlişki Kesme	1	188	8.30	3.247	-.497	.619
	2	113	8.12	3.058		
Merhamet Toplam	1	188	97.26	12.77	.784	.434
	2	113	96.01	14.42		

Tablo 8'e bakıldığında sevecenlik boyutunda 1,93 t değeri, umursamazlık boyutunda 1,54 t değeri, paylaşımların bilincinde olma boyutunda 1,132 t değeri, bilinçli farkındalık boyutunda 1,13 t değeri, ilişki kesme boyutunda 0,61 t değeri ve son olarak merhamet ölçeğinin toplam puanlarında ise 0,784 t değeri hesaplandığı görülmektedir. Bu bulgulara göre sadece merhamet ölçeğinin "sevecenlik" alt boyutunda anlamlı fark söz konusudur. Ebeveynlerin sevecenlik alt boyutunda aldıkları puanların ortalamasına bakıldığında annelerin babalara kıyasla sevecenlik duygularının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

**Alt Problem 6: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içerisinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumları düzeyleri arasında hesaplanan t testi sonuçları tablo 9’da görülmektedir.

**Tablo 9: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması**

Ebeveyn	n	$\bar{X}$	s.s	t	p
Yaşam Doyum 1	188	21.39	6.45	-2.319	.021
2	113	23.20	6.79		

Tablo 9’a göre ebeveynlerin puanları arasında 2,31 t değeri hesaplandığı gözlemlenmektedir. Bu bulguya göre iki grup arasında anlamlı bir fark söz konusudur. Grupların ortalamalarına bakıldığında babaların yaşam doyumlarının annelerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

**Alt Problem 7: Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grubun kendi içerisinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin öz-anlayış düzeylerinde gerçekleştirilen analiz sonuçları tablo 10’da görülmektedir.

**Tablo 10: Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Karşılaştırılması**

Çocuğun Cinsiyeti	N	$\bar{X}$	S.S	t	p
Öz-Anlayış	Kız	129	83.95	.780	.436
	Erkek	172	82.53		

Tablo 10'a göre erkek ve kız çocuğa sahip ebeveynlerin öz-anlayış puanları arasında 0,78 t değeri hesaplandığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu anlamlı değildir. Çocukların cinsiyeti ebeveynlerin öz-anlayışları üzerinde anlamlı bir farka yol açmamaktadır.

**Alt Problem 8: Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin merhamet düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin merhamet ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarında elde ettikleri puanlar arasında gerçekleştirilen karşılaştırma sonuçları tablo 11'de görülmektedir.

**Tablo 11: Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	Çocuğun		$\bar{X}$	S.S	t	p
	Cinsiyeti	n				
Sevecenlik	Kız	129	17.22	3.135	.233	.816
	Erkek	172	17.13	3.030		
Umursamazlık	Kız	129	8.28	3.450	-.865	.388
	Erkek	172	7.96	2.949		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kız	129	16.28	2.522	.750	.454
	Erkek	172	16.03	2.981		
Bağlantısızlık	Kız	129	8.47	3.248	.681	.496
	Erkek	172	8.72	3.035		
Bilinçli Farkındalık	Kız	129	16.37	2.878	-.280	.780
	Erkek	172	16.47	2.829		
İlişki Kesme	Kız	129	8.09	3.346	.660	.510
	Erkek	172	8.34	3.044		
Merhamet Toplam	Kız	129	97.02	13.872	.260	.795
	Erkek	172	96.62	13.082		

Tablo 11 incelendiğinde erkek ve kız çocuğa sahip ebeveynlerin gerek merhamet ölçeğinin toplam puanlarında gerekse de tüm alt boyutlarında 0.05 düzeyinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Çocuklarının cinsiyetleri ebeveynlerin merhamet duygu ve davranışlarında anlamlı bir farka neden olmamaktadır.

**Alt Problem 9: Özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grubun kendi içinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocukların cinsiyetleri açısından ebeveynlerinin yaşam doyum düzeyleri üzerinde gerçekleştirilen t testi, sonuçları tablo12’de görülmektedir.

**Tablo 12: Özel Gereksinimli Çocukların Cinsiyetleri Açısından Ebeveynlerinin Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması**

	Çocuğun Cinsiyeti	n	$\bar{X}$	S.S	T	P
Yaşam Doyum	Kız	129	22.53	6.956	1.055	.292
	Erkek	172	21.72	6.362		

Tablo 12 incelendiğinde erkek ve kız çocuğa sahip ebeveynlerin gerek merhamet ölçeğinin toplam puanlarında gerekse de tüm alt boyutlarında 0.05 düzeyinde anlamlı bir farkın çıkmadığı görülmektedir. Çocuklarının cinsiyetleri ebeveynlerin yaşam doyumlarında anlamlı bir farka neden olmamaktadır.

**Alt Problem 10: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içerisinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin eğitim durumlarına göre öz-anlayış düzeylerinin Varyans analizlerinin karşılaştırılması tablo 13’te görülmektedir.

**Tablo 13: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Eğitim Durumlarına Göre Öz-Anlayış Düzeylerinin Karşılaştırılması**

		KT	Sd	KO	F	p
Öz-Anlayış	Gruplar arası	292.753	3	97.584	.399	.754
	Grup içi	72722.105	297	244.856		
	Toplam	73014.857	300			

Tablo 13 Varyans analizlerine göre grupların öz-anlayış puanları arasında 0,399 F değeri hesaplanmıştır. Bu bulgu 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı değildir. Ebeveynlerin eğitim durumları açısından öz-anlayışlarında manidar bir fark söz konusu değildir.

**Alt Problem 11: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından merhamet düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumlarına göre merhamet ölçeğinden elde ettikleri puanların karşılaştırılması Tablo 14’te görülmektedir.

**Tablo 14: Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Eğitim Durumlarına Göre Merhamet Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

		KT	Sd	KO	F	P	Tukey
Sevecenlik	Gruplar arası	112.681	3	37.560	4.108	.007	2-3 5-3
	Grup içi	2715.678	297	9.144			
	Toplam	2828.359	300				
Umursamazlık	Gruplar arası	41.914	3	13.971	1.394	.245	
	Grup içi	2976.292	297	10.021			
	Toplam	3018.206	300				
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplar arası	38.298	3	12.766	1.649	.178	
	Grup içi	2299.841	297	7.744			
	Toplam	2338.140	300				

		KT	Sd	KO	F	P	Tukey
Bağlantısızlık	Gruplar arası	74.768	3	24.923	2.593	.053	
	Grup içi	2854.528	297	9.611			
	Toplam	2929.296	300				
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	33.584	3	11.195	1.388	.247	
	Grup içi	2395.984	297	8.067			
	Toplam	2429.568	300				
İlişki Kesme	Gruplar arası	149.024	3	49.675	5.136	.002	2-5 3-5
	Grup içi	2872.697	297	9.672			4-5
	Toplam	3021.721	300				
Merhamet Toplam	Gruplar arası	1671.758	3	557.253	3.168	.025	5-3
	Grup içi	52240.056	297	175.892			
	Toplam	53911.814	300				

Tablo 14'e göre sevecenlik alt ölçeğinde 4,10 F değeri, umursamazlık alt ölçeğinde 1,39 F değeri, paylaşımların bilincinde olma alt ölçeğinde 1,64 F değeri, bağlantısızlık alt ölçeğinde 2,593 F değeri, bilinçli farkındalık alt ölçeğinde 1,38 F değeri ilişki kesme alt ölçeğinde 5,136 F değeri ve son olarak ölçeğin toplam puanlarında ise 3,168 F değerleri hesaplanmıştır. Bu bulgulara sevecenlik, ilişki kesme ve ölçeğin toplam puanlarında hesaplanan F değerleri anlamlı bulunmuştur. Farkın kaynağını test etmek için gerçekleştirilen Tukey testi sonuçlarına göre sevecenlik alt ölçeğinde üniversite ve ilkokul mezunu ebeveynler ortaokul mezunlarına kıyasla daha yüksek düzeyde puanlar elde etmiştir. İlişki kesme boyutunda ise üniversite mezunu ebeveynler diğer tüm eğitim durumlarındaki ebeveynlerden daha düşük düzeyde ilişki kesme eğilimi göstermiştir. Merhamet ölçeğinin toplam puanlarında ise sadece üniversite mezunu ebeveynler ile ortaokul mezunu ebeveynler arasında anlamlı farklar söz konusudur. Toplam puanlarda üniversite mezunları daha yüksek ortalamalar elde etmiştir.

**Alt Problem 12: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumları açısından yaşam doyumlarında anlamlı bir fark var mıdır?**

Grubun kendi içinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumlarına göre yaşam doyum düzeylerinin Varyans analizi karşılaştırılması tablo 15'e verilmiştir.

**Tablo 15:Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması**

		KT	Sd	KO	F	p
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	308.877	3	102.959	2.379	.070
	Grup içi	12854.658	297	43.282		
	Toplam	13163.535	300			

Tablo 15 Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre eğitim durumları açısından yaşam doyum puanları arasında 2,37 F değeri hesaplanmıştır. Bu bulguya göre ebeveynlerin eğitim durumları açısından yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenememiştir.

**Alt Problem 13: Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların öz-anlayışları arasında anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içerisinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların öz-anlayış düzeyleri arasında gerçekleştirilen karşılaştırma sonuçları tablo 16'da görülmektedir.

**Tablo 16:Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Öz-Anlayışlarının Karşılaştırılması**

		KT	Sd	KO	F	Sig.
Öz-Anlayış	Gruplar arası	330.065	3	110.022	.450	.718
	Grup içi	72684.792	297	244.730		
	Toplam	73014.857	300			

Tablo 16 incelendiğinde ebeveynlerin çocuklarının engel türlerine göre öz-anlayışlarında 0.05 düzeyinde anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. (F=0,450; p>0,05).

**Alt Problem 14: Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?**

Grubun kendi içinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların merhamet ölçeği ve alt ölçeklerinde aldıkları puanlar arasındaki karşılaştırma sonuçları tablo 17’de görülmektedir.

**Tablo 17:Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması**

		KT	Sd	KO	F	Sig.
Sevecenlik	Gruplar arası	17.782	3	5.927	.626	.598
	Grup içi	2810.577	297	9.463		
	Toplam	2828.359	300			
Umursamazlık	Gruplar arası	40.031	3	13.344	1.331	.264
	Grup içi	2978.175	297	10.028		
	Toplam	3018.206	300			

		KT	Sd	KO	F	Sig.
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplar arası	27.854	3	9.285	1.194	.312
	Grup içi	2310.286	297	7.779		
	Toplam	2338.140	300			
Bağlantısızlık	Gruplar arası	37.294	3	12.431	1.277	.283
	Grup içi	2892.001	297	9.737		
	Toplam	2929.296	300			
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	88.584	3	29.528	3.746	.011
	Grup içi	2340.984	297	7.882		
	Toplam	2429.568	300			
İlişki Kesme	Gruplar arası	60.859	3	20.286	2.035	.109
	Grup içi	2960.862	297	9.969		
	Toplam	3021.721	300			
Merhamet Toplam	Gruplar arası	1035.692	3	345.231	1.939	.123
	Grup içi	52876.122	297	178.034		
	Toplam	53911.814	300			

Tablo 17 incelendiğinde sadece bilinçli farkındalık alt ölçeğinde anlamlı fark bulunmuştur ( $F=3,74$ ;  $p<0,05$ ). Buna karşın diğer alt ölçekler ve toplam puanlarda çocukların engel türlerine göre manidar bir farklılık bulunamamıştır. İleri analizlere göre hafif, orta ve ağır düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler çok ileri düzey engelli çocuğu olan anne-babalara kıyasla yüksek bilinçli farkındalık eğilimi göstermektedirler.

**Alt Problem 15: Özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocukların engel türlerine göre anne ve babaların yaşam doyum düzeyleri arasında gerçekleştirilen karşılaştırma sonuçları tablo 18’de görülmektedir.

**Tablo 18: Özel Gereksinimli Çocukların Engel Türlerine Göre Anne ve Babaların Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması**

	KT	Sd	KO	F	Sig.
Gruplar arası	92.659	3	30.886	.702	.552
Grup içi	13070.876	297	44.010		
Toplam	13163.535	300			

Tablo 18 incelendiğinde engel türlerine göre gruplar arasında 0,702 F değeri hesaplandığı görülmektedir. Bu bulgu anlamlı bir farkı ortaya koymamıştır. Çocuklarının engel türleri açısından ebeveynlerinin yaşam doyumlarında farklılık bulunamamıştır.

**Alt Problem 16: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşları açısından öz-anlayış düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocukları olan anne ve babaların yaşlarına göre öz-anlayış puanları üzerinde gerçekleştirilen F testi sonuçları tablo 19’da görülmektedir.

**Tablo 19: Özel Gereksinimli Çocukların Anne ve Babalarının Yaşlarına Göre Öz-Anlayış Düzeylerinin Karşılaştırılması**

	KT	Sd	KO	F	Sig.
Gruplar arası	760.610	3	253.537	1.042	.374
Öz-Anlayış Grup içi	72254.247	297	243.280		
Toplam	73014.857	300			

Tablo 19 incelendiğinde farklı yaş gruplarındaki ebeveynlerin öz-anlayış puan ortalamaları arasında 1,042 F değeri hesaplandığı gözlenmektedir. Bu bulguya göre anne babaların yaşları açısından öz-anlayışları arasında 0,05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.

**Alt Problem 17: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından merhamet düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grubun kendi içerisinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocukları olan anne ve babaların yaşlarına göre merhamet ölçeği ve alt ölçek puanları üzerinde gerçekleştirilen F testi sonuçları tablo 20’de görülmektedir.

**Tablo 20:Özel Gereksinimli Çocukların Anne ve Babalarının Yaşlarına Göre Merhamet Ölçeğinden Aldıkları Puanların Karşılaştırılması**

		KT	Sd	KO	F	Sig.
Sevecenlik	Gruplar arası	31.810	3	10.603	1.126	.339
	Grup içi	2796.548	297	9.416		
	Toplam	2828.359	300			
Umursamazlık	Gruplar arası	134.274	3	44.758	4.609	.004
	Grup içi	2883.932	297	9.710		
	Toplam	3018.206	300			
Paylaşımların Bilincinde Olma	Gruplar arası	5.314	3	1.771	.226	.879
	Grup içi	2332.825	297	7.855		
	Toplam	2338.140	300			
Bağılantısızlık	Gruplar arası	147.271	3	49.090	5.241	.002
	Grup içi	2782.024	297	9.367		
	Toplam	2929.296	300			
Bilinçli Farkındalık	Gruplar arası	8.619	3	2.873	.352	.787
	Grup içi	2420.949	297	8.151		
	Toplam	2429.568	300			
İlişki Kesme	Gruplar arası	185.773	3	61.924	6.485	.000
	Grup içi	2835.948	297	9.549		
	Toplam	3021.721	300			

		KT	Sd	KO	F	Sig.
Merhamet Toplam	Gruplar arası	1999.956	3	666.652	3.814	.010
	Grup içi	51911.858	297	174.787		
	Toplam	53911.814	300			

Tablo 20 incelendiğinde farklı yaş gruplarındaki ebeveynlerin umursamazlık, bağlantısızlık, ilişki kesme ve merhamet ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Analizlere göre merhamet ölçeğinin üç olumsuz alt boyutunda 43 ve üstü yaş grubundaki ebeveynler 28-35 yaş grubundan daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Yani yüksek yaş grubundaki ebeveynler daha fazla umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme eğilimleri göstermektedir. Buna karşın toplam merhamet ölçeği puanlarında ise 28-35 yaş grubundaki ebeveynler 43 ve üstü yaş grubundaki ebeveynlerden yüksek puanlar elde etmişlerdir. Diğer yaş grupları arasında 0.05 düzeyinde manidar bir farklılık bulunamamıştır.

**Alt Problem 18: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşları açısından yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark var mıdır?**

Grup kendi içinde değerlendirildiğinde özel gereksinimli çocukları olan anne ve babaların yaşlarına göre yaşam doyum ölçeğinden elde ettikleri puanlar üzerinde gerçekleştirilen F testi sonuçları tablo 21’de görülmektedir.

**Tablo 21: Özel Gereksinimli Çocukların Anne ve Babalarının Yaşlarına Göre Yaşam Doyum Puanlarının Karşılaştırılması**

	KT	Sd	KO	F	p
Gruplar arası	192.293	3	64.098	1.468	.223
Grup içi	12971.242	297	43.674		
Toplam	13163.535	300			

Tablo 21 incelendiğinde yaş gruplarının puan ortalamaları arasında 1.46 F değeri hesaplandığı görülmektedir. Bu bulguya göre ebeveynlerin yaşları açısından yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark söz konusu değildir.

**Alt Problem 19: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış, merhamet düzeyi ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

Grubun kendi içerisinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocukların anne ve babalarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri ile yaşam doyumları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları tablo 22’de görülmektedir.

**Tablo 22:Özel Gereksinimli Çocukların Anne ve Babalarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki**

	YaşamDoyum	
	P.	P
ÖZ-ANLAYIŞ	.309**	.000
Sevecenlik	.127*	.028
Umursamazlık	-.161**	.005
Paylaşımların Bilincinde Olma	-.140*	.015
Bağlantısızlık	.123*	.033
Bilinçli Farkındalık	.066	.253
İlişki Kesme	-.173**	.003
Merhamet Toplam	.180**	.002

Tablo 22 incelendiğinde ailelerin öz-anlayış düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Anne-babaların merhamet ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde sevecenlik, umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, ilişki kesme ve ölçeğin toplam puanları yaşam doyum düzeyiyle anlamlı ilişki göstermiştir. Korelasyon katsayısının yönüne bakıldığında umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme boyutları yaşam doyumuyla ters yönlü

bir ilişki göstermiştir. Merhamet ölçeğinin olumsuz bu boyutlarında yüksek puan alan ebeveynler düşük puanlar almışlardır. Buna karşın merhamet ölçeğinin olumlu boyutları olan sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve yüksek toplam puanlar alan ebeveynler ise yüksek yaşam doyumları elde etmişlerdir. Merhamet ölçeğinin bilinçli farkındalık boyutu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**Alt Problem 20: Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış ve merhamet puanları yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?**

Grubun kendi içinde değerlendirilmesi sonucunda özel gereksinimli çocukların anne ve babalarının öz-anlayış ve merhamet düzeylerinin ile yaşam doyumlarını ne derece etkilediğini test etmek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları tablo 23'te görülmektedir.

**Tablo 23:Özel Gereksinimli Çocukların Anne ve Babalarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Yaşam Doyumunu Yordama Gücü**

	R <sup>2</sup>	F	P	Standart $\beta$	T	P
ÖZ-ANLAYIŞ	0.095	31.54	0.000	.309	5.616	.000
ÖZ-ANLAYIŞ				.292	4.842	.000
Sevecenlik				.012	.143	.887
Umursamazlık	.118	5.60	0.000	.036	.476	.634
Paylaşımların Bilincinde Olma				.077	1.206	.229
Bağlantısızlık				-.057	-.694	.488
Bilinçli Farkındalık				-.110	-1.427	.155
İlişki Kesme				-.149	-1.889	.048

### Bağımlı Değişken: Yaşam Doymu

Stepwise Regresyon Testiyle gerçekleştirilen analizlerde denkleme ilk sırada yaşam doyumuyla en yüksek ilişkiyi gösteren bağımsız değişken “öz-anlayış” puanları alınmıştır daha sonra regresyon analizinin ikinci aşamasında denkleme ikinci bağımsız değişken olan merhamet ölçeğinin alt ölçekleri alınmıştır.

Tablo 23 incelendiğinde özel gereksinimli çocukların anne ve babalarında öz-anlayış düzeyi yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık %9,5’ini açıklamaktadır. Bu bulgu 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir etkiyi ifade etmektedir ( $F=31,54; p<0,05$ ). Regresyon analizinin ikinci adımında denkleme merhamet ölçeği bağımsız değişkenleri alındığında yaşam doyumundaki değişim yaklaşık %11,8’e çıkmaktadır. Bu yönüyle özel gereksinimli çocukların ailelerinde merhametle ilgili değişkenler yaşam doyumuna %2,3’lük anlamlı bir değişime neden olmaktadır.

Tablo 23’e bakıldığında merhamet ölçeğinin alt boyutları ayrıntılı olarak incelendiğinde sadece ilişki kesme boyutunun yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilediği görülmüştür ( $\beta= -0,149; p<0,05$ ). Merhamet ölçeğinin diğer alt boyutları yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamamıştır.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz anlayış merhamet ve yaşam doyumları çok yönlü olarak incelenmiştir. Tezin tartişma bölümünde çalışmanın ana değişkenleri öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumunu değişkenleri tek tek irdelenmiş ve literatürle ilişkili olarak tartişılıp yorumlanmıştır.

#### 5.1. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Öz-Anlayışları

Öz-anlayış ölçeğinin araştırma örneklemeine uygulanmasıyla elde edilen verilere göre anne ve babaların öz anlayışlarının orta düzeyde ve her iki cinsiyet (ebeveyn) arasında 0.05 düzeyinde anlamlı bir farkın olmadığı görölmüştür. Benzer şekilde, çocukların cinsiyeti, engel türü, ebeveynlerin eğitim durumları ve yaşları açasından da anne-babaların öz-anlayışları arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.

Özel gereksinimli çocuğa sahip olan anne ve babaların çocuklarının mevcut durumlarını anlamlandırmaları açasından kaygı ve reddetme, anlaşmazlık, suçlama, yalnızlık gibi olumsuz duygularını gösterdiğine ilişkin araştırma bulguları söz konusudur (Beckman, 1983; Ersanlı ve Kutlu, 1998; Kazak ve Marvin, 1984; Kutlu, 1998). Bu araştırmaların sonuçları bu tezin bulgularıyla kısmen çelişmektedir. Araştırma sonuçlarından da göröldüğü gibi, engelli bir çocuğa ebeveynlik etmenin sorumluluğu ve zorluğu büyüktür. Engelli çocuğa sahip anne-baba ve diğer aile bireylerinin ilişkileri giderek çevreden kopabilir, sosyal yaşamdan uzaklaşabilir, böylece duygusal destek alabilme olasılığı azalır ve toplumdan soyutlanmış hale gelebilir. Buna karşın bu tezde ortaya konan bulgulara göre engelli çocuğa sahip ebeveynler kendilerine yönelik kısmen öz-anlayışlıdırlar. Bu yönüyle araştırma örneklemindeki ebeveynler çocuklarının engel durumlarından kaynaklı olumsuz bir öz-anlayış yerine kendilerine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadıkları olumsuz

süreçlerin doğal ve bahşedilmesi gerekli bir olgu olduğu, içinde buldukları olumsuz duygu ve düşüncelerin etkisiyle çaresizlik içerisinde bir durum göstermektense bilinçli ve özgüvenli bir şekilde hareket etme yaklaşımına sahip oldukları görülmüştür.

Neff ve McGehee'ye göre (2010) anne-babanın destekleyici ve eleştirici tutumları ile öz-anlayışları ve dolaylı olarak da çocuğun tutumları arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Öz-anlayışı olumlu ve yüksek düzeyde olan ebeveynlerin çocuklarına yönelik daha olumlu bir tutuma ve destekleyici bir role sahip oldukları görülmüştür. Bu ebeveynlerin çocuklarının da anne babalarına karşı olumlu tutumlar sergilediği gözlemlenmiştir. Bireylerin olumsuz koşullarda, sıkıntılı anlarda ve engelleyici süreçlerde dahi bu tutumunu sürdürülebilmesi, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkileri olumlu etkilemekte bu durumda engelli çocuğun yaşama tutunmasında önemli rol oynamaktadır.

Bu tezde engelli çocukların ebeveynlerinin cinsiyet ve yaşlarına göre öz-anlayışlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde İskender'in (2009) gençler üzerinde yürüttüğü çalışmada ve Neff ve McGehee'nin (2010) yetişkin bireyle üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada öz-anlayışın cinsiyet göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bununla birlikte cinsiyete göre öz-anlayış düzeyinin farklılaştığını ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur. Raes'in (2010) yılında kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde düşük öz-anlayış puanlarını aldıkları görülmüştür. Bununla birlikte Neff ve Vonk'un (2009) çalışmalarında öz-anlayış arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler görülmüştür. Literatüre bakıldığında genel olarak cinsiyet öz-anlayış açısından önemli bir faktör değilken yaşla birlikte bireylerin öz-anlayışlarının arttığı görülmektedir. Bu tezin sonuçları literatürdeki cinsiyet bulgularıyla tutarlılık gösterirken, yaş değişkeninde elde edilen sonuçlar literatür tarafından desteklenmemiştir.

## 5.2. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Merhamet Düzeyleri

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar merhamet ölçeğinin üç olumlu boyutundan “sevecenlik” alt ölçeğinde çok yüksek düzeyde, “paylaşımların bilincinde olma” ve “bilinçli farkındalık” alt ölçeklerinde ise yüksek düzeyde puan ortalamaları elde etmişlerdir. Buna karşın ebeveynler ölçeğinin üç olumsuz boyutunda ise (Umursamazlık, Bağlantısızlık, İlişki Kesme) düşük puanlar elde etmişlerdir. Bu açıdan ebeveynlerin olumlu merhamet özellikleri yüksek, buna karşın olumsuz olanlar ise düşük düzeyde sergiledikleri görülmektedir.

Christensen ve De Blassie’ye göre (1980) özel gereksinimli çocuğa sahip birçok aile böyle bir çocuğa sahip olmaları psikolojik açısından bir uyarılma, dayanak noktası ve anlamlandırma süreci sağlar. Bu süreçte anne ve babalar kendi aralarında ve çocuklarına karşı merhamet, sevgi, empati vb. gibi olumlu duyguları daha yüksek düzeyde gösterirler. Bu tezde elde edilen sonuçlar bu çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Dyson’ın (1993) özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babalar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında ebeveynlerin ilk kez engelli bir çocuğa sahip olmaları başlangıçta onlarda psikolojik karmaşıklığa, strese ve bilinçsiz tutum ve davranışlara yol açmaktadır. Bu nedenle bazı ebeveynler psikolojik travmaların etkisiyle çevresine karşı iletişimsizlik, ilişki kurmama vb. davranışlar gösterebilmektedir. Ebeveynler bu süreci birbirlerine olan psikolojik destekleri ve bilinçli duygusal yaklaşımları sayesinde kolayca atlatabilmektedir. Bu tezde araştırma kapsamındaki ailelerin çok az bir kısmında umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme gibi olumsuz merhamet özellikleri gözlenmiştir. Bu bulgular Dyson’un araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Çocuklarının cinsiyetleri ebeveynlerin merhamet duygu ve davranışlarında anlamlı bir farka neden olmamaktadır. Bu sonuca göre, çocuğun cinsiyeti açısından ebeveynlerin merhamet düzeyleri arasındaki farkın önemli olmamasını, ebeveynlerin

her iki cinsiyette çocuğa sahip olmakla benzer sorun, olumsuzluk ve duyguları yaşamalarından kaynaklanabilir. Buna karşın çocuğun engel türü ebeveynlerin merhamet duygularında anlamlı bir farka yol açmaktadır. İleri analizlere göre hafif, orta ve ağır düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler çok ileri düzey engelli çocuğu olan anne-babalara kıyasla yüksek bilinçli farkındalık eğilimi göstermektedirler. Bu sonuçlara paralel olarak yapılan bazı araştırmalara göre de otistik, görme ve diğer özür gruplarına sahip çocuğu olan anne-baba ve ailelerin tutum, kaygı ve endişe düzeyi üzerinde çocuğun cinsiyetinin önemli bir faktör olarak etkide bulunmadığı saptanmıştır (Nishi ve Ogura, 1980; Bebko, Konstantareas ve Springer, 1987; Akkök, 1989). Fakat bu araştırmaların da ortaya koyduğu gibi engel türü ve düzeyi anne ve babaların psikolojik semptomları ve bilişsel farkındalıkları üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir.

Bu araştırmanın önemli bulgularından biriside merhamet ölçeğinin “sevecenlik” alt boyutunda anne ve babaların puanları arasında anlamlı fark bulunmasıdır. Bu boyutta annelerin babalara kıyasla sevecenlik duygularının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmalar özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde etkilenme durumunun babalara kıyasla daha çok annelerde gözlemlendiği görülmüştür. Çocukla etkileşimim daha çok anneler tarafından gerçekleştirilmesi nedeniyle bu durum annelerde stres, depresyon ve umutsuzluk gibi özelliklerin daha fazla görüldüğü gözlemlenmiştir (Scharer ve ark. 2009; Uğuz, Toros, İnanç ve Çolakkadıoğlu 2004). Bununla birlikte bu etkileşim durumu annelerde başa çıkma davranışlarını daha güçlü ve çocuğa yönelik tutumlarının daha olumlu düzeyde kıldığını ifade etmişlerdir. Bu yönüyle bu tezde elde edilen sonuçların derinlemesine araştırmalarla incelenmesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir.

Bu araştırmada ebeveynlerin eğitim durumları ve yaşları ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Merhamet ölçeğinin toplam puanlarında üniversite mezunu ebeveynler ortaokul mezunlarına kıyasla daha yüksek ortalamalar elde etmiştir. Ebeveynlerin yaşları açısından ise umursamazlık, bağlantısızlık, ilişki kesme ve merhamet ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklar

bulunmuştur. Analizlere göre merhamet ölçeğinin üç olumsuz alt boyutunda 43 ve üstü yaş grubundaki ebeveynler 28-35 yaş grubundan daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Yani yüksek yaş grubundaki ebeveynler daha fazla umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme eğilimleri göstermektedir. Buna karşın toplam merhamet ölçeği puanlarında ise 28-35 yaş grubundaki ebeveynler 43 ve üstü yaş grubundaki ebeveynlerden yüksek puanlar elde etmişlerdir. Diğer yaş grupları arasında manidar bir farklılık bulunamamıştır. Literatürde bu konuda Leliugiene ve Kauşyliene (2012) tarafından yapılan bir çalışmada özel gereksinimli çocukların eğitimleri süreçlerinde öğretmen, okul ve aile ilişkileri ve ebeveyn davranışları incelenmiştir. Bu çalışmada eğitim düzeyi yüksek ve genç ebeveynlerin çocuklarına yönelik desteklerinde daha yüksek katılım ve daha olumlu tutum ve davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi düşük ve yaşlı ebeveynler daha yüksek düzeyde umursamazlık ve iletişim eksikliği göstermektedirler. Leliugiene ve Kauşyliene çalışmasının sonuçları tezde ortaya konan bulgularla paralellik göstermektedir.

### **5.3. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumları**

Bu tezde çok yönlü olarak analiz edilen diğer değişken özel gereksinimli çocukların anne ve babalarının yaşam doyumlarıdır. Araştırma örneklemine bir bütün olarak bakıldığından ebeveynlerin yüksek yaşam düzeylerine sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ilave analizlerde engelli çocuğa sahip olan babaların yaşam doyumlarının annelerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Dereli ve Okur'un (2008) yaptıkları çalışmada özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon düzeylerinin çok değişkenlik gösterdiği özellikle annelerin daha yüksek depresyon ve daha düşük yaşam doyumunu sergiledikleri görülmüştür. Benzer şekilde Deniz ve ark. (2009) yapmış oldukları araştırmada anneler babalara kıyasla daha yüksek kaygı, endişe buna karşın daha düşük yaşama doyumunu göstermektedir. Annelerin, özel gereksinimli çocuğuyla geçirdiği zaman ve etkileşimlerinde ortaya çıkan problemler onların yaşam doyum ve enerjilerini

olumsuz etkilemektedir. Tüm bu çalışmalar bu tezde yaşam doyumuna ilişkin elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Çocuklarının cinsiyetleri ve engel türleri ebeveynlerin yaşam doyumlarında anlamlı bir farka neden olmamaktadır. Aynı şekilde ebeveynlerin eğitim durumları ve yaşları açısından yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenememiştir. Bu bulgular Türkiye’de bu konuda gerçekleştirilen bazı araştırmaların sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Bu konuda Akandere ve Acar yapmış oldukları araştırmalarında (2009) farklı engel türündeki özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile yaşları, eğitim durumları, engeli çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişkiler söz konusudur. Bununla birlikte literatürde engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin eğitim durumu ve yaşları ile yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkilerin bulunmadığı araştırmalar söz konusudur. Sarıkaya (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada engelli çocuğa sahip olan babaların yaşları ve eğitim durumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Her yaş ve eğitim durumundaki babaların yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu yönüyle bu araştırmada babalar açısından elde edilen sonuçlar bu tezin bulgularını desteklemektedir.

Buna karşın literatür incelendiğinde annelerin, yaş, eğitim durumu ve diğer birçok özelliği yaşam doyumlarıyla ilişkili bulunmuştur (Akandere ve Acar, 2009; Sarıkaya, 2011). Bu konuda gerçekleştirilen ileri analizler annelerin eğitim durumu düştükçe ve yaşları arttıkça çocukla ilgili sorunların üstesinden gelmede ve problemleri çözmede belirsizlikler yaşadıkları ve üzerindeki yükleri nedeniyle daha düşük yaşam doyumları sergiledikleri söylenebilir. Bu konuda özellikle ebeveynler üzerinde gerçekleştirilecek derinlemesine nitel ve nicel araştırmalar alana önemli katkılar sağlayacaktır.

Bu çalışmanın son boyutunda özel gereksinimli çocukların anne-babalarının öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkilerin ortaya konması olmuştur. Merhamet ölçeğinin umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme boyutları yaşam doyumuyla ters yönlü bir ilişki göstermiştir. Merhamet ölçeğinin

olumsuz bu boyutlarında yüksek puan alan ebeveynler düşük puanlar almışlardır. Buna karşın merhamet ölçeğinin olumlu boyutları olan sevecenlik, paylaşımların bilinince olma ve yüksek toplam puanlar alan ebeveynler ise yüksek yaşam doyumları elde etmişlerdir. Merhamet ölçeğinin bilinçli farkındalık boyutu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Analizlere göre özel gereksinimli çocukların anne ve babalarında öz-anlayış düzeyi yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık %9,5'ini açıklamaktadır. Bu bulgu 0,05 manidarlık düzeyinde anlamlı bir etkiyi ifade etmektedir ( $F=31,54;p<0,05$ ). Regresyon analizinin ikinci adımında denkleme merhamet ölçeği bağımsız değişkenleri alındığında yaşam doyumundaki değişim yaklaşık %11,8'e çıkmaktadır. Bu yönüyle özel gereksinimli çocukların ailelerinde merhametle ilgili değişkenler yaşam doyumuna %2,3'lük anlamlı bir değişime neden olmaktadır. Merhamet ölçeğinin alt boyutları ayrıntılı olarak incelendiğinde sadece ilişki kesme boyutunun yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilediği görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları Brettle and Grant's (2004) sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Brettle ve Grant'sa göre öz-anlayış ve merhamet düzeyi olumlu ve yüksek olan sağlık çalışanları daha düşük tükenmişlik düzeyi ve daha yüksek bir yaşam doyumuna sahiptirler. Farklı bir çalışmada Neff (2003,) öz anlayış, yaşam doyumunu, sosyal bağlılık ve öznel iyi oluş algısı arasında oldukça yüksek ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu tezde öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumunu değişkenleri arasında elde edilen sonuçlar literatürle tutarlılık göstermektedir.

Araştırmada merhamet ve öz-anlayışın yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Öz-anlayış ve merhamet düzeyleri yüksek olan anne ve babaların yaşam doyumları da yüksektir.

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, önceki bölümlerde elde edilen bulgu ve yapılan yorumlarla ilişkili olarak sonuçlara yer verilmiş, bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1. Sonuçlar

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz anlayışlarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur.
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalar merhamet ölçeğinin üç olumlu boyutundan “sevecenlik” alt ölçeğinde çok yüksek düzeyde, “paylaşımların bilincinde olma” ve “bilinçli farkındalık” alt ölçeklerinde ise yüksek düzeyde puan ortalamaları elde etmişlerdir. Buna karşın ebeveynler ölçeğinin üç olumsuz boyutunda ise (Umursamazlık, Bağlantısızlık, İlişki Kesme) düşük puanlar elde etmişlerdir. Bu açıdan ebeveynlerin olumlu merhamet özellikleri yüksek, buna karşın olumsuz olanlar ise düşük düzeydedir.
3. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının çok yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.
4. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
5. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet ölçeğinin “sevecenlik” alt boyutunda aldıkları puanlar arasında anlamlı fark söz konusudur. Bu boyutta annelerin babalara kıyasla sevecenlik duygularının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.
6. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark söz konusudur. Babaların yaşam doyumlarının annelerden daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.
7. Özel gereksinimli çocuğun cinsiyeti açısından anne ve babaların öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

8. Özel gereksinimli çocuğun cinsiyeti açısından ebeveynlerin merhamet duygu ve davranışlarında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna karşı diğer alt ölçeklerde manidar bir fark söz konusu değildir.
9. Özel gereksinimli çocuğun cinsiyeti açısından anne ve babaların yaşam doyumlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.
10. Özel gereksinimli çocuğun engel türü açısından anne ve babaların öz anlayış düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
11. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumlarına göre öz-anlayış düzeyleri farklılık göstermemektedir.
12. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların eğitim durumlarına göre merhamet düzeyleri farklılık göstermemektedir. Üniversite ve ilkokul mezunu ebeveynler ortaokul mezunlarına kıyasla daha yüksek düzeyde puanlar elde etmiştir. İlişki kesme boyutunda ise üniversite mezunu ebeveynler diğer tüm eğitim durumlarındaki ebeveynlerden daha düşük düzeyde ilişki kesme eğilimi göstermiştir. Merhamet ölçeğinin toplam puanlarında ise sadece üniversite mezunu ebeveynler ile ortaokul mezunu ebeveynler arasında anlamlı farklar söz konusudur. Toplam puanlarda üniversite mezunları daha yüksek ortalamalar elde etmiştir.
13. Anne-babaların eğitim durumları açısından yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenememiştir.
14. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşlarına göre öz anlayış düzeyleri farklılık göstermemektedir.
15. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşlarına göre merhamet düzeyleri farklılık göstermektedir. Analizlere göre farklı yaş gruplarındaki ebeveynlerin umursamazlık, bağlantısızlık, ilişki kesme ve merhamet ölçeği toplam puanlarında anlamlı farklar bulunmuştur. Merhamet ölçeğinin üç olumsuz alt boyutunda 43 ve üstü yaş grubundaki ebeveynler 28-35 yaş grubundan daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Yani yüksek yaş grubundaki ebeveynler daha fazla umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme eğilimleri göstermektedir. Buna karşın toplam merhamet ölçeği puanlarında ise 28-35 yaş grubundaki ebeveynler 43 ve üstü yaş grubundaki ebeveynlerden yüksek

puanlar elde etmişlerdir. Diğer yaş grupları arasında manidar bir farklılık bulunamamıştır.

16. Anne-babaların yaşları açısından yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark söz konusu değildir.
17. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz anlayışları, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anne-babaların merhamet ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde sevecenlik, umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, ilişki kesme ve ölçeğin toplam puanları yaşam doyum düzeyiyle anlamlı ilişki göstermiştir. Korelasyon katsayısının yönüne bakıldığında umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme boyutları yaşam doyumuyla ters yönlü bir ilişki göstermiştir. Merhamet ölçeğinin olumsuz bu boyutlarında yüksek puan alan ebeveynler düşük puanlar almışlardır. Buna karşın merhamet ölçeğinin olumlu boyutları olan sevecenlik, paylaşımların bilince olma ve yüksek toplam puanlar alan ebeveynler ise yüksek yaşam doyumları elde etmişlerdir.
18. Özel gereksinimli çocukların anne ve babalarında öz-anlayış ve merhamet düzeyleri yaşam doyumunu değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Her iki değişken yaşam doyumunu değişkeninin yaklaşık %11,8'ini açıklamaktadır. Merhamet ölçeğinin alt boyutları ayrıntılı olarak incelendiğinde sadece ilişki kesme boyutunun yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilediği görülmüştür.

## 6.2. Öneriler

Araştırmada ulaşılan yukarıdaki sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

1. Anne ve babaların yaşam doyumlarına bakıldığında babaların yaşam doyumlarının annelerden daha yüksek olmasından dolayı annelere psikolojik destekler verilmelidir.

2. Özel gereksinimli çocukların anne ve babalarının merhamet ve öz-anlayışlarını olumlu yönde etkilemek için verilecek psikolojik destekler önem taşıyacaktır.
3. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet, öz-anlayış ve yaşam doyumlarını etkileyecek diğer psikoloji değişkenleri içeren araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Akandere, M. Acar, M. (2009) ‘Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi’ Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi ( 22). 17-32.
- Akdeniz, S. ve Deniz, M. E. (2016). The Turkish adaptation of Compassion Scale: The validity and reliability study. The Journal of Happiness ve Well-Being, 4(1), 50-61.
- Akıncı, A. A. Darıca, N, (2000). Özürlü Çocuğa Sahip Anne-Babaların Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. Çocuk Forum Dergisi, 3(2), 25-31.
- Aronfreed, J. (1968). Conduct and conscience. New York, NY: Academic.
- Ateş, G. E. (2016). Rehabilitasyon Merkezlerinde Eğitim Alan Otizm Tanısı Almış Olan Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumunun, Aile İşlevlerinin ve Öğrenilmiş Güçlülüğünün İncelenmesi. Beykent Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Karar Vermede Öz Saygı ve Karar Verme Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Avşaroğlu, S. (2012). Zihinsel Yetersizliğe Sahip Çocuğu Olan Anne-Babaların Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, ISSN: 1303-5134. Cilt:9 Sayı:1.
- Avşaroğlu, S. (2015). Yaşamın Anahtarı: Empatik Tutum ve Merhamet’.
- Avşaroğlu, S. Deniz. M. E, ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişliğin incelenmesi.

- Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14,115-129.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baykoç, D. N, Bayhan, P. ve Artan, İ. (2000). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Beklentileri ve Endişe Duydukları Konuların İncelenmesi. *Sosyal Hizmetler Dergisi*. 1 (11) s: 16-23.
- Beckman, P.J. “Influence of Selected Child Characteristic on Stress in Families of Handicapped Infants”, *American Journal of Mental Deficiency*, Vol: 88 (2), 1983.
- Biberici, F. (2010) 2-7 Yaş Arası Çocuklarda Sevgi ve Merhamet Değerlerinin Hadisler Işığında Öğretimi, Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bilge, F. Sayan, A. ve Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 20-3.
- Boellinghaus, I. Jones, F. W. ve Hutton, J. (2013). Cultivating self-careandcompassion in psychological therapists in training: The experience of practicingloving-kindnessmeditation. *Training and Education in Professional Psychology*, 7, 267-277.
- Braun, J.M. (1992). *Compassion and the psycho therapist*. (Unpublished PhD thesis). California, CA: California Institute of Integral Studies.
- Brettle, A. ve Grant, M.J. (2004). *Finding the evidence for practice: a work book for health professionals*. London: Churchill Livingstone.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.

- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Cassell, E. J. (2002). Compassion. In C. R. Snyder and Shane J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp. 434 - 445). New York: Oxford University.
- Cavkaytar, A. (2010). Özel Eğitime Gereksinim Duyan Çocuklar Ve Özel Eğitim. (Ed. İbrahim. H. Diken). *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler Ve Özel Eğitim*. Ankara: Pegem. 5-6.
- Cialdini, R.B. Schaller, M. Houlihan, D. Arps, K, Fultz, J. ve Beaman, A.L. (1987). Empathybasedhelping: Is it self-less selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 749-758.
- Conway, Deborah G. (2007). "The Role Of Internal Resources In Academic Achievement: Exploring The Meaning Of Self-Compassion In The Adaptive Functioning Of Low-Income College Students" Doctor of Philosophy, University of Pittsburgh.
- Crocker, J., ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology*, 95, 555.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 4 (1),19-30.
- Çırpan, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri Ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi İstanbul Arel Üniversitesi.
- Dal, E. (2015). Kadınlardaki Duygusal Zeka Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üsküdar Üniversitesi.

- Danielsen, A. G. Samdal, O. Hetland, J. Ve Wold, B. (2009). School-Related Social Support and Students' Perceived Life Satisfaction. *The Journal of Educational Research*, 102 (4),303-320.
- Darke, P. R., ve Goldberg, S. (1994). Father-Infant Interaction and Parent Stress with Healthy and Medically Compromised Infants. *Infant Behavior and Development*, 17, 3-14.
- Davidson, R. & Harrington, A. (eds) (2002). *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. New York: Oxford University Press.
- Deniz M E, Dilmaç B, Arıcağ O T. Engelli çocuğa sahip olan ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygı ve yaşam doyumlarının incelenmesi, *Sakarya, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009; 6(1): 953-970.
- Deniz, M. E. Sahin, K. ve Sümer, S. A. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-CompassionScale, *Social Behavior and Personality*. 36(9), 1151–1160.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25),17-26.
- Dereli, F. Okur, S. (2008). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Depresyon Durumunun Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25: 164-168.
- Diener E; Emmons, R; Larsen, R. J. ve Griffin, S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985 - 49,71–75,
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. and Diener, C.(1996).Most People are Happy. *Psychological Science*,7,181-185.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 279.

- Ekstrom, L. W. (2012). Liars, medicine, and compassion. *The Journal of medicine and philosophy*, 37(2), 159–180.
- Eripek, S. (1996). *Zihinsel Engelli Çocuklar* (2. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Eripek, S. (2009) *Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklar*. Ankara.
- Erkan, G. (1998). *Sosyal Hizmetler Sempozyumu '97*, Ankara: Aydınlar Matbaası.
- Ersanlı, K. Ve Kutlu, M. (1998). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Umutsuzluk Düzeyleri. 7. Eğitim Bilimleri Kongresi, S.Ü. Konya.
- G. Post, Lynn G. Underwood, Jeffrey P. Schloss, and William B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, ve religion in dialogue* (pp. 72- 88). New York: Oxford University Press.
- Germer, C. K., ve Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. New York, NY: Guilford.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2009a). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*.
- Gilman, R. (2001). The Relationship Between Life Satisfaction, Social Interest and Frequency of Extracurricular Activities among Adolescent Studies. *Journal of You than Adolescent*, 30 (6), 749-767.
- Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture ve Psychology*, 16, 267-285.
- Goleman, D. (2003). *Destructive Emotions and How We Can Overcome Them: A Dialogue with the Dalai Lama*. London: Bloomsbury.

- Gottheim, P. C. (2009). Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression. The University of Akron. Unpublished doctoral dissertation.
- Gowen, J. W. Martin, J. N. Goldman, B. D. and Appelbaum, M. (1989). Feelings of Depression and Parenting Competence of Mothers of Handicapped and Non handicapped Infants: A Longitudinal Study. *American Journal on Mental Retardation*. 94 (3) pp: 259-271.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Heller, T. Hsieh, K. and Rowitz, L. (1997). Maternal and Paternal Caregiving of Persons with Mental Retardation Across The Lifespan. *Family Relations*. 46 (4) pp: 407-415.
- Hergül, B. (2010). Dünya Tek Kişilik Değil! [acikarsiv.atilim.edu.tr](http://acikarsiv.atilim.edu.tr).
- Hökekli, H. (2007). Bir Değer “Merhamet”. *Dem dergi* 1(4):78-82.
- Huebner, E. S. Funk, B. A. And Valois, R. F. (2006). Reliability and Validity of a Brief Life Satisfaction Scale with a High School Sample, *Journal of Happiness Studies*, 7, 41–54. *Journal of Gerontology*, 16,134-143.
- İskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behaviour and Personality*, 37(5), 711-720.
- Karaca, F. (2002) Dinî İnanç Gelişimi Açısından Köy ve Şehir Çocuklarının Karşılaştırılması, *Atatürk Üniv. Sos. Bil. Enst.*
- Karasar, N.(1994). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Karatekin, H. (2013). Benlik Yapılarına Göre Başa Çıkma Stratejileri ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kazak, A. E. ve R. Marvin. (1984). Differences, Difficulties and Adaptation: Stress and Social Networks in Families With Handicapped Child. *Family Relations*, Vol: 33, 1984.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29 (7) , 727-755.
- Kirkpatrick, K.L. (2005). Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention, University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.
- Knafl, K. Zoeller, L. (2000). Childhood chronic illness: a comparison of mothers' and fathers' experiences. *Journal of Family Nursing*, 6(3), 287-302.
- Koçak, R. ve İçmenoğlu, E. (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (37),73-85.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Krauss, M. W. (1993). Child-Related and Parenting Stres: Similarities and Differences Between Mothers and Fathers of Children with Disabilities. *American Journal on Mental Retardation*. 97(4) pp: 393-404.
- Kutlu, Mustafa. “Özürlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Samsun: 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1998.
- Lazzari, S.A. Emotional Intelligence, Meaning and Psychological Well Being: A Comparison Between Eary And Late Adolescence. The Degree of Masters of Arts Graduate Counseling Psychology Program. Trinity Western University, 2000.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904.
- Leliugiene I. and Kaušylyene, A. (2012). Integration Of Children With Disabilities Into School Community. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*. 2, (2) 103-116.
- London, UK: Constable ve Robinson.
- Marcenko, M. O. and Meyers, J. C. (1991). Mothers of Children with Developmental Disabilities: Who Shares The Burden? *Family Relations*. (40) pp: 186-190.
- Moller, V. (1996). Life Satisfaction and Expectations for the Future in Sample of University Students: A Research Note. *South African Journal of Sociology*, 27 (1), 109-125.
- Morsch, G. ve Nelson, D. (2006). *The power of serving others: You can start where you are*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.
- Mutluer, S. Y. (1997). *Tekerlekli Sandalye Kullanan Bedensel Özürlüler İçin Uygun Konut Tasarımı ve Çevre Düzenlemesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a health yattitudetowardo ne self. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self- compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to one self. *Journal of Personality*, 77, 23–50.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.

- Neff, K. D., McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267– 285.
- Neff, K. D., McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., ve Pommier, E. (2013). The Relationship Between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditation. *Self and Identity*, 12, 160–176.
- Neff, K.D., Hsieh, Y., ve Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Neff, Kristin D.(2003). 'The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion'. *Self and Identity*, 2: 3, 223 – 250.
- Neff, Kristin D., Ya-Ping Hsieh, Kullaya Dejitterat, (2005). *Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure*. Psychology Press, University of Texas at Austin, Austin, Texas, USA.
- Neff, Kristin D., Pittman McGehee. (2009). *Self-Compassion, and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults*. *Self and Identity*, USA: Psychology Pres.
- Neugarten, B. Havighurst, R. and Tobin, S. (1961). *The Measure of Life Satisfaction*.
- Newsome, S. (2010). *Effects of a mindfulness course on helping professionals in training: Examining levels of perceived stress, mindfulness and self-compassion*. New Mexico State University, Unpublished doctoral dissertation.

- Özdemir, M. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi Atatürk Üniversitesi.
- Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği. (2012) 21.7.2012 Tarih ve 28360 Sayılı Resmi Gazete.
- Özşenol, F, Işıksan, V. Ünay, B. Aydın, H. İ. Akın, R. Gökçay, E. (2003). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin İşlevlerinin Değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Dergisi. 45 (2), 156-164.
- Palabıykoğlu, R. Haran, S., Yücat, T., ve Köse, K. (1993). Yaşlılarda depresyon ve yaşam doyumu. Kriz Dergisi, 1(1),26-31.
- Paolini, L. Yanez, A. P. And Kelly, W. E. (2006). An Examination of Worry and Life Satisfaction among College Students. Individual Differences Research, 4 (5), 331-339.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. Psychology and PsychoNyanaponika Therapy: Theory, Research and Practice, 83(2), 129-143.
- Pavot, W. and Diener, E. (1993). The Affective and Cognitive Context of Self Reported Measures of Subjective Well-being. Social Indicators Research, 28, 1-20.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 72, 1174.
- Raes, F. (2010).Rumination and worry as mediators of there lation ship between self-compassion and depression and anxiety. Personality and Individual Differences, 48, 757-761.
- Sarıcaoğlu, H. (2011) Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi Selçuk Üniversitesi.
- Sarısoy, M. (2000). Otistik ve Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sayar, K. (2011). Merhamet: Kalbe dönüş için son çağrı, İstanbul: Timaş

- Scharer, K. ve ark. (2009). A comparison of two types of social support form o thers of mentally ill children. JCAPN, 22: 86-98.
- Schopenhauer, A. (2007). Merhamet, (Çev. Zekai Kocatürk). Dergah Yayınları, İstanbul.
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421.
- Sprecher, S. Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. Journal of Social and Personal Relationships, 22, 629-651.
- Sun, R. C. F. And Shek, D. T. L. (2012). Positive Youth Development, Life Satisfaction and Problem Behavior Among Chinese Adolescents in Hong Kong: A Replication. Social İndicator Research, 105 (3), 541-559.
- Sümer, A.S. (2008). Farklı Öz-Anlayış (Self-Commpassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi Selçuk Üniversitesi.
- Tuncer, N. (2017). B İR Grup Üniversite Öğrencisinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Işık Üniversitesi.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (22), 132-143.
- Tümkaya, S. Hamarta, E. Deniz, M. E. Çelik, M. & Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30), 1-18.

- Uğuz, Ş. Toros, F. İnanç, B. Y. Çolakkadioğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7: 42-47.
- Underwood, L. G. (2002). The human experience of compassionate love. In Stephen.
- Üre, Ö. (2002). Özel eğitim ve rehberlik, Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: Pegem. 172-197.
- Vara, S. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Varol, N. (2010). Aile Eğitimi. Üçüncü Basım. Ankara: Kök.
- Wang, S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 75-120). London: Routledge.
- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2010). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*.
- Wuthnow, R. (1991). *Acts of Compassion: Caring for Others and Helping Ourselves*, Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Yıldırım-Doğru, S. S. Arslan, E. (2008). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyi ile Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543-552.
- Yılmaz, M.T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları (Self-Compassion) İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Yiğit, R. Dilmaç, B. ve Deniz, M. E., (2011). İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3).

## EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki sorularda size uygun olan seçeneği olarak işaretleyiniz.

ANNE

BABA

### EĞİTİM DÜZEYİ

Okur-Yazar Değil

İlkokul

Orta Okul

Lise

Üniversite

Kaç yaşındasınız?

(27 ve Altı)

(28-35)

(36-42)

(43 ve Üstü)

### ÇOCUK İLE İLGİLİ BİLGİLER

KIZ

ERKEK



### TANI

Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli

Orta Düzeyde Zihinsel Engelli

Ağır Düzeyde Zihinsel Engelli

İleri Düzeyde Zihinsel Engelli

Çocuğunuz kaç yaşında ?

Katılımınız için teşekkür ederim.

ESEN GÜLEŞ

## EK 2: ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b>	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.	1	2	3	4	5
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.	1	2	3	4	5
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.	1	2	3	4	5
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.	1	2	3	4	5

### EK 3: MERHAMET ÖLÇEĞİ

<p>Aşağıda bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan derecelemeğe göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 24 madde bulunmaktadır. Her Zaman 5'i, Sık Sık 4'ü, Ara sıra 3'ü, Nadiren 2'yi, Hiçbir Zaman 1'i temsil etmektedir. Lütfen her ifadeye tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.</p> <p>Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.</p>	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5

#### EK 4: YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7