



Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi

Investigation of Life Satisfaction of The Parents Who Have Children With Special Needs in Terms of Their Compassion and Self-Understanding Levels

Selahattin AVŞAROĞLU¹, Esen GÜLEŞ²

Öz

Bu araştırmada, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların, yaşam doyumları-nın öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın ana değişkenleri olan öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumları tek tek ele alınmıştır. Verilerin anali-zinde aritmetik ortalama, ağırlıklı ortalama, t testi, F testi, Pearson korelasyon katsayısı ve Stepwise Regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın grubunu, 2016 yılında Konya'da bulunan kaynaştırma, alt sınıf, eğitim uygulama okulu ve rehabilitasyon merkezine devam eden özel gereksinimli çocuğa sahip 188 anne ve 113 baba olmak üzere toplam 301 ebeveyn oluşturmuştur.

Araştırma bulgularına göre, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz anlayışları, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anne-babaların merhamet düzeyi alt boyutlarında sevecenlik, umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, ilişki kesme puanları, yaşam doyumuyla anlamlı düzeyde ilişkilidir. Merhamet ölçeğinin olumsuz boyutları olan umursamazlık, bağlantısızlık ve ilişki kesme boyutları yaşam doyumuyla ters yönlü bir ilişki göstermişken olumlu boyutları olan sevecenlik, paylaşımların bilincinde olmada fazla puanlar alan anne babaların ise yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öz-anlayış ve merhamet düzeylerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarını artırıcı öz-anlayış ve merhametli tutumlarını artırıcı psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Merhamet, öz-anlayış, özel eğitim, özel gereksinimli çocuk, yaşam doyum.

Abstract

In this research it is aimed to examine the life satisfaction of self-understanding and compassion levels of parents who have children with special needs. The main variables of the study were self-understanding, compassion and life satisfaction. Arithmetic mean, weighted mean, t test, F test, Pearson correlation coefficient and Stepwise regression analysis techniques were used in the analysis of the data. The group of the study comprised of 301 parents, including 188 mothers and 113 fathers, who have children with special needs attending the rehabilitation center, mainstream school, lower class and an educational practice school in Konya in 2016.

According to research findings, significant relationships were found between these parents' self-understanding, compassion levels and life satisfaction. Parental compassion level sub-dimensions are significantly associated with compassion, indifference, consciousness of sharing, disconnection, severity of relationship and life satisfaction. Negligence, disconnection and severance, which are the negative dimensions of compassion scale, have negative relationship with life satisfaction, while humaneness and parents with higher scores of sharing, which are the positive dimension of compassion scale, have higher life satisfaction levels. Another important finding is that levels of self-understanding and compassion predict life satisfaction at a meaningful level. According to research findings, psychological counseling and guidance services can be given to increase the self-understanding, compassionate attitudes and life satisfaction of parents who have children with special needs.

Keywords: Children with special need, compassion, life satisfaction, self-understanding, special education.

1. Necmettin Erbakan Üniversitesi/Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Bişkek, Kırgızistan; <https://orcid.org/0000-0002-0953-2922>
2. Adaptasyon Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Konya, Türkiye; <https://orcid.org/0000-0002-3990-4299>

Atf / Citation: Avşaroğlu, S., & Güleş, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 27(1), 365-376. doi:10.24106/kefdergi.2960

Extended Abstract

Purpose: Having a child with special needs means having a child, which brings with it certain special difficulties regardless of the type of disability. These difficulties are: educational status, psychological issues, lifestyle, economic problems, social environment and family environment, child's disability status. In this process, there may be difficult feelings to endure, or there may be difficulties for parents to bear. These difficulties can affect the life satisfaction of the family. Life satisfaction expresses a state of being comfortable in terms of moral, happiness, etc., and means when positive emotion dominates negative emotion in daily relationships. It is the emotional response or attitude of the person towards his work, leisure and other periods of his life. Therefore, it defines the person's positive evaluation of life as a complex of cognitive evaluations and general satisfaction. There are various concepts related to life satisfaction. One of them is the concept of self-understanding and compassion. The decrease or increase of the effect of these factors, which can be taken under two headings as internal and environmental factors, affects life satisfaction. One of the important factors affecting the life satisfaction of the person is the self-understanding which can be considered as a new concept in the psychology literature. It is useful to know the level of self-understanding and compassion of parents who have children with special needs. Self-understanding can be described as understanding and taking care of himself, accepting adverse events as a part of mankind's life rather than criticizing himself in cases like suffering and failure; as well as holding it with a logical consciousness rather than standing on negative feelings and thoughts. It also implicates being open to his own sufferings, producing a desire to relieve his pain, curing him with compassion, and most importantly questioning his pain, inadequacy and failure as a part of gaining greater experience. Negative traits of people with high self-understanding scores appear to be low. On the contrary, people who do too much self-criticism are also known to have difficulty in relaxing themselves. Parents' compassionate attitudes are very important for children. The main peculiarity of compassion which distinguishes it from other concepts such as sympathy, empathy and altruism, is that how it embraces the desire for pain relief, the cognitive process of understanding the source of pain, and the behavioral process of being involved in compassionate actions. It is of great importance how parents' self-understanding forms provide a positive contribution to themselves and their children, and on the other hand, how a compassionate attitude contributes positively to care and other kinds of support. It can be said that, factually, compassionate and self-understanding individuals' attitude towards themselves and their surroundings is more positive. The research was designed in accordance with this purpose.

Method: In this study, a general screening model, one of the descriptive research methods, was used. On the basis of this model, the way how independent variable affected the dependent variable was investigated. The research group of this study comprises 301 mothers and fathers who have a child with special needs attending the rehabilitation center, the lower class, the school of education and practice primarily in the Konya province. The Life Satisfaction Scale, which was developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Köker (1991) was used in the research. The self-understanding scale, which was developed by Neff (2003) and Turkish adaptation of which was made by Deniz, Kesici and Sumer (2008) was used, as well. The compassion scale implemented by Pommier (2011), developed by the Mediterranean and Sea (2016), was used. Parametric statistical techniques have been used since the data obtained on scales applied to parents of children with special needs show a normal distribution. For this purpose, arithmetic mean, weighted mean, independent sample t test, F test, Pearson correlation coefficient and Stepwise regression analysis techniques were used in the analysis of the data.

Findings : In this study, it was found that the life satisfaction of parents who have children with special needs is high. In terms of gender, the average life expectancy of the fathers was found to be higher than the average of the groups. It was determined that the parents' self-understanding was moderate and there was no significant difference between the sexes. Parents were found to have a very high level of compassion in the dimension of "affection", one of the sub-dimensions of compassion scale. Parents were found to have high levels of compassion in the dimensions of "positive awareness" and "conscious awareness," which appear to be other positive dimensions of the poverty scale. However, in the three negative dimensions of the compassion scale, it was seen that parents had a low average of "negligence, disconnection and severance". There was a significant difference in terms of gender in the subdimension of "affection". This difference was in favor of their mothers and mothers were found to be more compassionate in comparison with their fathers. When the parents' scores on the pity scale were examined, they showed that compassion, irreverence, the consciousness of sharing, disconnection, dismissal, and total scores of scale had meaningful relationships with life satisfaction. In terms of the correlation coefficient, the dimensions of negligence, disconnection and severance showed an inverse relationship with life satisfaction. Parents who scored high on these negative dimensions of the compassion scale had low scores on life satisfaction. On the other hand, parents who had high scores on the compassion, which is the positive dimension of the mercy scale, had shown higher life satisfaction level. Both self-understanding and compassionate attitudes of parents with special needs children are crucial to their life satisfaction. This research is important in terms of the finding that parents' self-understanding and compassionate attitudes toward children with special needs positively effect their life satisfaction. Psychological counseling and guidance services that increase the level of self-understanding and compassion can be provided, as well as having various factors that increase life satisfaction of these families. In the light of findings of this research, psychological counselors can test educational programs such as empowering self-understanding and earning a compassionate attitude by conducting empirical studies.

1. Giriş

Bir toplum için aile kurumu çok önemlidir ve toplumun nüvesini oluşturmaktadır. Aile, bir çocuk için daha da önemlidir. Aile çocuğun büyümesinde, gelişim göstermesinde, bilgilenmesinde ve toplum içinde çeşitli rol ve sorumluluklar üstlenmesinde sorumludur. Fakat çocuğun normalden farklı doğması veya yaşı ilerledikçe yaşlılarından farklılık göstermesi bu güzel hislerin yerini olumsuz hislerin almasına neden olabilmektedir (Eripek, 1996) ve ailenin sorumluluğunu daha da arttırmaktadır. Özel gereksinimli bir çocuk sahibi olmak demek, engel türü ne olursa olsun birtakım özel güçlükleri de beraberinde getirmektedir (Mutluer, 1997; Akıncı ve Darıca, 2000). Bu güçlükler; eğitim durumu, psikolojik, yaşam tarzı, ekonomik, sosyal çevre ve aile çevresi ile ilişkiler, çocuğun engel durumu olarak gruplandırılabilir (Cavkaytar, 2010; Özşenol, vd., 2003).

Bu süreçte katlanması zor duygudurumları yaşanabilir. Zaman zaman engelli 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 direkt annenin duygularını etkilemekte, anneyi umutsuz, kaygı (Avşaroğlu ve Gilik, 2017), endişe hisleri ve çaresizlikleri ile karşı karşıya getirerek sağlıksız bir süreç görülmektedir (Eripek, 2009; Varol, 2010; Avşaroğlu, 2012). Bununla birlikte yine de özel gereksinimli çocukların sorumluluk ve günlük bakımlarını annelerin daha çok üstlendikleri görülmektedir (Marcenko ve Meyers 1991). Bu yüzden ailelerin duygusal problemlerinde ve uyumlarında kullanıldıkları, başa çıkma yöntemleri önemlidir (Knafl ve Zoeller, 2000).

Özel gereksinimli çocuğun sağlık durumu ve davranışları üzerinde annelerin ba-balardan daha önemli oldukları tespit edilmiştir (Heller, Hsieh and Rowitz, 1997). Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin çocuklarının bakım zorluğunun, depresyonu tetiklediği ve (Gowen, Martin, Goldman and Appelbaum, 1989) 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 etkilenip yararlandıkları saptanmıştır (Krauss, 1993). Bunun yanı sıra tek yaşayan annelerin tek yaşamayan annelerden daha çok stres yaşadıkları da göz ardı edilemeyecek bir durumdur (Beckman, 1983) Bu süreç ve bakım hizmetlerinden dolayı şüphesiz özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin yaşam doyumları araştırma konusu olmaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen çoklu faktör içerisinde bireyin kişisel özellikleri ve içsel faktörler hakkında çalışmaların yapılması ve anne babalara katkılar sağlanması açısından önemlidir.

Yaşam doyumunu; kişinin iş durumu, boş vakit ve diğer zaman dilimindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumudur. Yaşam doyumunu ile yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, dil, ırk, eğitim düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenler gibi çok fazla değişken ilişkili (Köker, 1991) olabilmektedir. Yaşam doyumunu; moral, mutluluk gibi değişik açılardan iyilik halini ifade eder ve günlük ilişkiler içinde pozitif duygunun negatif duy-guya hakim olmasıdır (Avşaroğlu, vd., 2005). Bireyin kendisine yüklediği kriterler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırması ve yaşamı hakkında değer biçmesini içermektedir (Deniz ve Yılmaz, 2006; Selçukoğlu, 2001; Tuzgöl, 2011). Yaşam doyumunu ile ilgili önemli çalışmalar yapan Diener (1996) ise yaşam doyumunu, kişinin hayata ilişkin olumlu değerlendirmeleri, bilişsel değerlendirmeleri ve genel memnuniyetinin toplamı olarak tanımlar. Varr'a (1999) göre yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi açılardan iyilik durumunu ve yaşam içerisinde pozitif duygunun negatif duyguya hâkim olmasıdır. Bireyin yaşam kalite-sinin artması, kişilerarası ilişkilerde olumlu sonuçlar alması ve yaşama dönük pozitif algısının çoğalması olarak tanımlanabilir. (Akandere, vd., 2009; Tümkaya, vd., 2008). Bunun yanı sıra kişilerin, çeşitli gruplar içindeki yaşamı genel olarak kişinin yaşama ilişkin algılamasına ve doyumuna etki edebilmektedir. Akandere vd., (2009) zihinsel, fiziksel ve zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır. Tuncer (2017) yapmış olduğu araştırmasında sosyal anksiyete düzeylerinin yaşam doyumunu azalttığını vurgulamıştır. Bu araştırma bulgularına göre kişinin yaşam doyumunu çok fazla faktörden etkilenmektedir (Tuncer, 2017). İçsel ve çevresel faktör olarak iki başlık altına alınabilecek bu faktörlerin etkisinin azalması ya da artması yaşam doyumunu etkilemektedir. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri de psikoloji literatüründe henüz yeni sayılabilecek olan öz-anlayış düzeyidir. Bu çalışmanın ana değişkenlerinden biri öz-anlayış olduğu için bu kavramı literatür eşliğinde tanımlamakta fayda vardır.

Öz-anlayış, kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten daha çok kendisine özen gösterme ve anlayışlı davranma, yaşadığı olumsuz olayların insanlığın yaşamının bir bölümü olarak görme, negatif duygu ve düşüncelerin üzerinde çokça durmak yerine mantıklı bir bilinçle tutma olarak açıklanabilir (Neff, 2003 a). Kişinin kendi acısına açık olması, acısını dindirme isteği üretmesi, şefkatle onu iyileştirmesidir. En önemlisi de daha büyük bir tecrübe kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını sorgulamadan anlamayı içermektedir. Deniz, Şahin ve Sümer (2008), öz-anlayış kavramını; kendilerine şefkat, kendilerine ortak paydaşım, kendine düşüncelilik şeklinde daha sistemli hal alması için üç ana öğeye ayırmışlardır. Kendilerine şefkat gösteren kişiler, kendisine yönelik sert bir öz-eleştiri ve

sorgulamada bulunmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, vd., 2005). Kişinin kendini sert sorgulaması, kişinin kendisini arka plana atma ve diğer kişilerle daha zayıf bağlantı kurma duygusundan dolayı olabilmektedir. Öz-anlayışı yüksek insanlarda negatif özellikler görülmemekte, tersine öz-eleştiriye çok fazla yapan insanlar kendilerini rahatlatmakta zorluk yaşamaktadırlar (Gilbert ve Irons, 2005; Gilbert ve Procter, 2009; Sarıcaoğlu, 2015).

Kişinin negatif hislerden uzaklaşabilmesi için belli bir miktar olumlu düşünceli olma hissine sahip olması gerekmektedir. Buna rağmen, düşünceli olmak diğer bileşenlere daha doğrudan bir katkı sağlayabilmektedir. Öncelikli olarak, yargılayıcılık içermeyen bir düşünce kendini anlama oranını artırır ve eleştiriye azaltır (Neff, 2003a; 2003b). Kendilerine ortak paydaşım gösteren kişiler, kendisi ile ilgili problemlerde izolasyon ve ayırım yapmaktan ziyade, problemleri yaşamın getirdiği ve sadece kendilerinin başına gelmediklerini ve başka insanların da bunun gibi sorunları yaşayabileceklerine ilişkin deneyim kazanma aracı olarak düşünmektedirler (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, kişinin içinde bulunduğu sıkıntı ve acı veren negatif hislerden kaçınmak yerine bu negatif hisleri pozitif biçimde ve kendi lehine düzenlemesidir. Ortak paydaşım yapabilen insanlar, hem kendilerine hem de diğer bireylere hoşgörü gösterirler. Çünkü bu ortak paydaşım evrensel değerlerin özünde vardır (Şahin vd., 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, 2003a). 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 (Güleş ve Avşaroğlu, 2017). O halde kişi öz-anlayış geliştirdiği zaman kendisi ile ilgili pozitif düşünceler gelişmekte ve negatif düşüncelerin etkisi hafifleyerek, karşılaştığı olumsuz durumlardan kendisine deneyim elde etmektedir (Şahin vd., 2008). Bandura (1997) öz-yeterlik inançları yüksek olan bireylerin, mücadele etmek zorunda oldukları ve yeni karşılaştıkları yaşantılardan kaçmadıklarını ve eylemlerini başarılı bir biçimde bitirebilmek için oldukça kararlı olduklarını vurgulamaktadır. Öz-anlayış kişilerin, yaşamlarında karşılaştıkları güçlüklerle baş etmesi açısından çok önemlidir. Hem bu zorlantılarla baş etmesi açısından hem de ruhsal anlamda sağlıklı bir evreye geçmeden varlığını korumak gerekmektedir. Kişiler, hem anne-baba rollerini en sağlıklı şekilde sergilemeli hem de gündelik yaşamlarında koşullarını olumlu yöne çekebilmenin çabasını vermelidirler.

Özel gereksinimli çocuk için Öz-anlayışlı anne-baba tutumu ne kadar önemli ise anne babanın merhametli bir tutum göstermesi de o kadar önemlidir. Genel anlamda 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). Merhamet, kişinin diğerlerinin sıkıntılı durumlarında gösterdiği farkındalığın yanı sıra sıkıntıyı giderme çabasını içeren yardımseverlik tutumudur (Güleş ve Avşaroğlu, 2015). 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. Dolayısı ile merhamet; duygu, düşünce, güdü ve davranışın birleşimi ile oluşmaktadır. Merhamet, insanların sıkıntılarında empati duyma, acıma ve şefkat gösterme, ondan kurtulması için harekete geçme işlemidir. Sadece histe ve düşüncede kalırsa merhamet olmaktan çıkar ve tipik bir acıma hissine döner. Merhametin ayrı özelliğinde sıkıntıyı gidermeye dönük hareket etme vardır. Hökelekli, (2007), merhameti yalnızca başkalarının başına gelen kötü durumların kendi başımıza gelmesinden korktuğumuz için hissettiğimiz bir duygu değil, gelebilecek olan durumlarda da oluşan bir duygu olarak tanımlamıştır. Duygular, davranışlarımızın temelidir ve temel tetikleyici faktörleridir. Bununla birlikte merhametin kökleri duygulardan beslense de davranışa dönüştürülmesi açısından çeşitli öğrenmelere ihtiyaç duyar. Bunun için çocuk ve yetişkin eğitimlerinde merhametli tutumların geliştirilmesi aynı zamanda öğrenme yolu ile de sağlanabilmektedir ve merhametli tutum insanlara yük değildir (Hergül, 2010). Tam tersi ihtiyacı olanın, en olunması gerektiği anda yanında olunması işidir. Bakıma muhtaç çocuk, gereksinimli çocuk, düşkün bir insan, bir yaşlı, bir sokak hayvanı gibi hemen hemen herkesi ilgilendiren bir yaşam ortaklığıdır.

Psikoloji literatüründe ya da psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde merhamet (Sayar, 2011) yıllarca ihmal edilmiş; prososyal davranış, yakınlık davranışı, alturizm ve duygudaşlık gibi 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 söylenebilir (Braun, 1992). Bu yüzden insan ilişkilerinde ve karakter ve kişilik gelişiminde diğer kavramların gölgesinde kalmıştır. 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'i; sempati, empati ve al-

turizm 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 oluşmaktadır (Gilbert, 2005). Cassel (2002), 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 gelmelidir. Underwood'a göre (2002) kişinin kendi duygularının farkında olması, dünyada kendisinden daha büyük bir şeyi temsil ettiğine dair inancı, bireyi merhametli davranmaya sevk ettiği vurgulanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın ana değişkenleri olan yaşam doyumu, öz-anlayış ve merhamet kavramları literature ışığında açıklanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde hedef kitle, özel gereksinimli çocuğa sahip aileler olduğu için özel gereksinimli çocukların gelişimleri, bakımları, onlarla kurulması gereken özel iletişim yöntemleri, yaşlılarına göre gelişimsel yetersizlikleri gibi istenmeyen durumlardan dolayı bu ailelerin yaşam doyumlarının bilinmesi önem arz etmektedir. Bununla birlikte onların öz-anlayış biçimleri kendilerine ve çocuklarına karşı olumlu bir katkının sağlayıp sağlamadığı, diğer taraftan merhametli bir tutumun bakım verme ve diğer desteklere olumlu yönde katkı sağlıyor mu? gibi soruların cevapları önemlidir. Olgusal olarak merhametli ve öz-anlayışlı bireylerin kendine ve çevresine daha olumlu yaklaştıkları söylenebilir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda alt amaçlar geliştirilmiştir.

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumları puan ortalamaları ne düzeydedir?
2. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış puan ortalamaları ne düzeydedir?
3. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların merhamet duyguları puan ortalamaları ne düzeydedir?
4. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış, merhamet düzeyi ve yaşam doyumları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların öz-anlayış ve merhamet puanları yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2. Yöntem

Bu çalışmada 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.

Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu, Konya il ve ilçelerinde bulunan kaynaştırma kararı alan, 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 grubu, küme örnekleme yoluyla özel gereksinimli çocukların eğitimlerini sürdürdükleri 6 kurumdan oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

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 puanlanması yüksek ve düşük yaşam doyumuna sahip olan bireyleri belirlemek için grubun aritmetik ortalaması kullanılmaktadır. Aritmetik ortalamasının üzerinde olan bireylerin yaşam doyumunun yüksek, aritmetik ortalamasının altında olan bireylerin ise yaşam doyumunun düşük olduğu belirtilmiştir. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirlemiştir (Karatekin, 2013).

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

Tablo 1. Yaşam Doyumu Madde Test Korelasyonu

	Item-Toplam Korelasyon
Soru 1	.617
Soru 2	.627
Soru 3	.735
Soru 4	.679
Soru 5	.594

Bu verilere göre özel gereksinimli çocukların anne ve babalarına uygulanan Yaşam Doyum Ölçeği gerek bütün olarak gerekse her bir maddesi ayrı ve tutarlı bir ölçümü sağlamıştır.

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-nezaket, 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 güvenilirliği ölçeğin bütünü için .93, alt ölçekler için de sırayla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak bulunmuştur (Neff, 2003; Akt; Deniz, vd., 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 geçerliğinde ise, SCS ile RSES arasında $r=.62$; SWLS arasında $r=.45$; pozitif duygu arasında $r=.41$ ve negatif duygu arasında $r=-.48$ düzeyinde ilişkiler saptanmıştır (Deniz, vd., 2008).

Bu çalışmada, araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik ve geçerlik analizlerinde Öz-anlayış Ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı 0.89 bulunmuştur. Bu değer ölçeğin araştırma örneklemini açısından güvenilirliğinin oldukça 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.

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

geçerliliği testlerinde ölçeğin 6 boyuttan oluştuğu görülmüştür. Bu boyutlar sevecenlik, umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık, ilişki kesme'dir. Umursamazlık, bağlantısızlık, ilişki kesme alt boyutları tersten puanlanmaktadır. 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 güvenilirlik analizlerinde ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirliği 0,60 ile 0,75 arasında değişmektedir. Bu çalışma için gerçekleştirilen iç tutarlılık analizlerinde testin her bir alt boyutu ve bütünü için güvenilirlik 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, ilişki kesme alt ölçeğinde .70 ve ölçeğin bütününde ise .78 güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Literatürde likert tipi ölçeklere ilişkin güvenilirlik çalışmalarında 0,60 ile 0,70 düzeyindeki katsayıların yeterli olduğu ileri sürülmektedir. Bu çalışmanın örnekleme uygulanan merhamet ölçeğinin bütünü ve alt boyutlarından elde edilen güvenilirlik katsayılarının yeterli ve yüksek olduğu söylenebilir.

Verilerin Analizi

Bu araştırma, ilişkisel 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, 1994) İlişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 1994). 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

3. Bulgular

Tablo 3. 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 3'e göre araştırma örnekleminin öz-anlayış ölçeği puan ortalaması 22,07'dir. Ağırlıklı ortalama değeri ise 4,41'dir. Bu bulgu anne ve babaların yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması

Ebeveyn	n	\bar{X}	s.s	t	p	
Yaşam Doyum	1 (Anne)	188	21.39	6.45	-2.31	.021
	2 (Baba)	113	23.20	6.79		

Tablo 4'e 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.

Tablo 5. 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 5 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.

Tablo 6. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Öz-Anlayışlarının Karşılaştırılması

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

Tablo 6 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 farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne-Babaların Merhamet Düzeyleri

	\bar{X}	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 7'ye göre, ebeveynlerin sevecenlik boyutunda yüksek düzeyde merhamet duygusuna sahip oldukları görülmüştür.

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

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

Tablo 8'e göre sadece merhamet ölçeğinin "sevecenlik" alt boyutunda annelere dönük anlamlı fark söz konusudur. Diğer alt boyutlarda anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Tablo 9. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babalarının Öz-Anlayış, Merhamet ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

	Yaşam Doyum P.	p
Öz-anlayış	.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 9 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 boyutlarında yüksek puan alan ebeveynler düşük puanlar almışlardır. Buna karşın merhamet ölçeğinin olumlu boyutları olan sevecenlik, paylaşımların bilincinde olmada yüksek toplam puanlar alan ebeveynler ise yüksek yaşam doyumları elde etmişlerdir. Merhamet ölçeğinin bilinçli farkındalık boyutu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür.

Tablo10. Özel Gereksinimli Çocukların Anne ve Babalarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Yaşam Doyumunu Yordama Gücü

	R ²	F	P	Standart β	T	p
Öz-anlayış	.095	31.54	0.000	.309	5.616	.000
Öz-anlayış				.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 Doyumu						

Stepwise Regresyon Testiyle gerçekleştirilen analizlerde denkleme ilk sırada yaşam doyumunu 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 10 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.Tabloya 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 yordamadığı görülmektedir.

4. Sonuçlar

Araştırma örneğine bir bütün olarak bakıldığından ebeveynlerin yüksek yaşam düzeylerine sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ilave analizlerde özel gereksinimli 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 vd., (2009) yapmış oldukları çalışmada anneler babalara kıyasla daha yüksek kaygı, endişe buna karşın daha düşük yaşama doyumunu göstermektedir. Akandere vd., (2009) yapmış oldukları bir çalışmada zihinsel, fiziksel ve zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Benzer bir çalışmada Dal (2015), duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkinin önemine vurgu yapmaktadır. Yine bir başka çalışmada Erol (2016), utangaçlık ile yaşam doyumunu arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Tuncer (2017) yapmış olduğu çalışmasında sosyal anksiyete düzeylerinin yaşam doyumunu azalttığını vurgulamıştır. Bu araştırma bulgularına göre kişinin yaşam doyumunu çok fazla faktörden etkilenmektedir. İçsel ve çevresel faktör olarak iki başlık altına alınabilecek bu faktörlerin etkisinin azalması ya da artması yaşam doyumunu etkilemektedir. Annelerin, özel gereksinimli çocuğuyla geçirdiği zaman ve etkileşimlerinde ortaya çıkan problemler onların yaşam doyum ve enerjilerini olumsuz etkilemektedir. Yapılan çalışmalar ile bu çalışmada yaşam doyumuna ilişkin elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir.

Özel gereksinimli çocuğa sahip anne ve babaların çocuklarının mevcut durumlarını anlamlandırmaları açısından 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 çalışmanın bulgularıyla kısmen çelişmektedir. Araştırma sonuçlarından da görüldüğü gibi, gereksinimli 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 toplumdaki soyutlanmış hale gelebilir. Buna karşın bu çalışmada ortaya konan bulgulara göre engelli çocuğa sahip ebeveynler kendilerine yönelik kısmen öz-anlayışlıdır. 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 bir şekilde hareket etme yaklaşımına sahip oldukları söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre özel gereksinimli çocukların anne ve babalarında öz-anlayış düzeyi, yaşam doyumundaki değişkenliğin yaklaşık %9,5'ini açıklamaktadır. Bu açıklama gücü aynı zamanda öz-anlayış ve yaşam doyumunun arasında güçlü bir bağın kanıtı da olabilir. Neff ve McGehee'ye göre (2010) anne-babanın destekleyici ve eleştireci 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. Bu çalışmada zihin engelli çocukların ebeveynlerinin cinsiyetlerine göre öz-anlayışlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Neff ve McGehee'nin (2010) gerçekleştirdikleri çalışmada, öz-anlayışın cinsiyet göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bununla birlikte cinsiyete göre öz-anlayış düzeyinin farklılaştığını ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur. Raes (2010) yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde düşük öz-anlayış puanlarını saptamıştır. 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 çalışmanın sonuçları literatürdeki cinsiyet bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

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 Brett ve Grant'in (2004) sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Brett ve Grant'a (2004) 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 çalışmada öz-anlayış, merhamet ve yaşam doyumunu değişkenleri arasında elde edilen sonuçlar literatürle tutarlılık göstermektedir.

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, ilişki 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 ailede böyle bir çocuğa sahip olmaları psikolojik açıdan 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 çalışmada elde edilen sonuçlar bu çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bu araştırmanın önemli bulgularından birisi de 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, 2009; Uğuz, Toros, İnanç ve Çolakkadioğlu 2004).

Bu araştırmanın önemli bulgularından biri ailelerin öz-anlayış düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve güçlü bir ilişkinin olduğunun belirlenmesidir. Olgusal olarak öz-anlayış kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten daha çok kendine anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz ve güçlüklerin, insan yaşamının bir parçası olarak görmeyi, negatif düşüncelerin üzerinde çokça durmak yerine olumlu bir bilinç hale getirme olarak açıklanabilir (Neff, 2003 a). Kişinin kendi acısına açık olmayı, acısını dindirme isteği üretmesi, şefkatle onu iyileştirmesi ve en önemlisi de daha büyük bir tecrübe kazanmanın bir parçası olarak kendi acı, yetersizlik ve başarısızlığını sorgulamadan anlamayı içermektedir. Kendilerine şefkat gösteren kişiler, kendisine yönelik sert bir öz-eleştiri ve sorgulamada bulunmazlar

(Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Öz-anlayışı yüksek insanlarda olumsuz duygu ve düşünceler daha az görülmektedir Gilbert ve Irons, 2004). Yaşam doyumuna kavramsal olarak bakıldığı zaman da Vara'ya göre (1999), yaşam doyumunu; yaşam içerisinde pozitif duygunun negatif duyguya hâkim olmasıdır. Yaşama dönük pozitif algısının artmasıdır (Ünal, 2011). Çünkü umut ve iyimser bakış olumlu yanlarımız olduğu için yaşamdaki güçlüklerin üstesinden gelebilecek yaşam enerjisini bulabiliriz. Tersinden bakıldığı zaman çabuk çöküntü, küçük olumsuzluklardan yakınma ve vazgeçme gibi yaşam senaryoları sergileyebiliriz. Nitekim Akandere vd., (2009) yapmış oldukları araştırmada umutsuzluğu, yaşam doyumunu düşüren bir neden olarak belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada Dal (2015), duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu vurgulamaktadır. Duygusal zeka ile insanlar etrafında olup biten gelişmeleri daha sakin ve insancıl izlerler. Sorunları ve yetersizlikleri ile başa çıkma için daha sakin, daha bilinçli ve kendilerine daha nazik davranırlar. Öte yandan insan ilişkilerini daha sağlıklı ayarlarlar ve empatik bir tutum gösterirler. Gelişen sorunu, abartılı ve pekiştirici bir tutum, çözümüne dönük kolay değil zorlaştırıcı bir özellik taşır. Tam tersi bakış açımız ve algımızla da ilgili olduğunu, çözüm yollarının olabileceği, alınabilecek çeşitli desteklerle üstesinden gelinebileceği unutulmamalıdır. Nitekim Tuncer (2017), yapmış olduğu bir araştırmada, sosyal kaygının yaşam doyumunu olumsuz bir şekilde etkilediği ve düşürdüğünü vurgulamaktadır.

5. Öneriler

Bu araştırma, özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların öz-anlayışlarının ve merhametli bir tutum sergilemelerinin, yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği bulgusu açısından önemlidir. Araştırma bulgularına şu öneriler geliştirilebilir:

1. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babalara öz-anlayış ve merhamet düzeylerini artırıcı psikoeğitim programları verilebilir.
2. Bu ailelere grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma hizmetleri sağlanarak onların bilgi gereksinimleri karşılanabilir.
3. Orta ve uzun dönemli amaçlar belirlenerek merhametli ve öz-anlayışlı insan yetiştirmeye dönük değerler eğitimi programları ile zenginleştirilmiş etkinlikler yapılabilir.
4. Psikolojik danışmanlar ve psikologlar deneysel desenli grup çalışmaları yaparak öz-anlayış kazanma ve merhametli tutum kazanma gibi eğitim programları sınavarak anne babalara olumlu bakışlar kazandırabilirler.

6. Kaynakça

- Akandere, M., ve Acar, M. (2009) Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumunu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (22), 17-32.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). The turkish adaptation of compassion scale: The validity and reliability study. *The Journal of Happiness Well-Being*, 4 (1), 50-61.
- Avşaroğlu, S. (2012). Zihinsel yetersizliğe sahip çocuğu olan anne-babaların kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 533-549.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E., ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumunu, iş doyumunu ve mesleki tükenmişliğin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115-129.
- Avşaroğlu, S., ve Gilik, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların kaygı durumlarına göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1022-1035.
- 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 incelenmesi. *Sosyal Hizmetler Dergisi*, 1 (11), 16-23.
- Beckman, P. J. (1983). Influence of selected child characteristic on stress in families of handicapped infants. *American Journal of Mental Deficiency*, 88 (2), 150-156.
- Braun, J. M. (1992). *Compassion and the psycho therapist*. (Unpublished Phd Thesis). California, CA: California Institute Of Integral Studies.
- Brettell, A., & Grant, M. J. (2004). *Finding the evidence for practice: A Work Book For Health Professionals*. London: Churchill Livingstone.
- Cassell, E. J. (2002). Compassion.in C. R. Snyder and Shane J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University, 434 – 445.
- Cavkaytar, A. (2010). Özel eğitime gereksinim duyan çocuklar ve özel eğitim. H. Diken (Ed.), *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim*. Ankara: Pegem.
- Deniz, M. E. Sahin, K. & Sümer, S. A. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151–1160.
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (25), 17-26.
- Dereli, F., ve Okur, S. (2008). Engelli çocuğa sahip ailelerin depresyon durumunun belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25, 164-168.

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Eripek, S. (2009) Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklar, Ankara: Maya Akademi.
- Ersanlı, K., ve Kutlu, M. (1998). Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk düzeyleri. 7. Konya: Eğitim Bilimleri Kongresi.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. I. P., Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use In Psychotherapy*, London: Routledge, 9-74.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A New Approach To Life's Challenges*. New Harbinger
- Gowen, J. W., Martin, J. N., Goldman, B. D., & 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), 259-271.
- Güleş, E., ve Avşaroğlu, S. (2017). Özel gereksinimli çocuğu olan anne babaların merhamet düzeyleri. Alanya: II. Ines uluslararası akademik araştırmalar kongresi. 18-21 Ekim.
- Heller, T., Hsieh, K., & Rowitz, L. (1997). Maternal and paternal caregiving of persons with mental retardation across the lifespan. *Family Relations*, 46 (4), 407-415.
- Hergül, B. (2010). Dünya Tek Kişilik Değil. acikarsiv.atilim.edu.tr.
- Hökeli, H. (2007). Bir değer "merhamet". *Dem Dergisi*, 1 (4), 78-82.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel Araştırma Metodu*. Ankara: Hacettepe Taş Kitapçılık.
- Karatekin, H. (2013). Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kazak, A. E., & R. Marvin. (1984). Differences, difficulties and adaptation: stress and social networks in families with handicapped child. *Family Relations*, 33, 67-77.
- Knafl, K., & Zoeller, L. (2000). Childhood chronic illness: A comparison of mothers' and fathers' experiences. *Journal of Family Nursing*, 6(3), 287-302.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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), 393-404.
- Marcenko, M. O., & Meyers, J. C. (1991). Mothers of children with developmental disabilities: who Shares the burden? *Family Relations*, (40), 186-190.
- Mutluer, S. Y. (1997). Tekerlekli sandalye kullanan bedensel özürülüler için uygun konut tasarımı ve çevre düzenlemesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a health attitude to ward. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- 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., Hsieh, Y., & Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263 – 287.
- Özşenol, F., Işıkhhan, V., Ünay, B., Aydın, H. İ., Akın, R., ve Gökçay, E. (2003). Engelli çocuğa sahip ailelerin işlevlerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 45 (2), 156-164.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale dissertation abstracts international section. *Humanities and Social Sciences*, 72, 1167-1174.
- 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. (2015) Bilinçli öz-anlayış programının üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya: N.E.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sayar, K. (2011). *Merhamet: kalbe dönüş için son çağrı*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Scharer, K. (2009). A comparison of two types of social support form theirs of mentally children. *JCAPN*, 22, 86-98.
- Schopenhauer, A. (2007). Merhamet, (çev. Zekai Kocatürk). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Tuncer, N. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22),132-143.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., ve Aybek, B. (2008). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumunu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30), 1-18.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y., ve Çolakadioğlu, O. (2004). Zihinsel ve bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyonlarının belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7, 42-47.
- Underwood, L. G. (2002). *The human experience of Compassionate Love*. In Stephen.
- Vara, S. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumunu ve genel yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.