

Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi

Songül Duran¹, Gül Ünsal Barlas²

¹ Balıkesir Üniversitesi Balıkesir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü, Balıkesir

² Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İstanbul

Özet

Amaç: Araştırma zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerde öznel iyi oluş, öz duyarlık, tükenmişliği ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. **Yöntem:** Kesitsel tipte olan bu araştırma 15.11.2013-15.12.2013 tarihleri arasında, Bitlis'te Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri ile Özel Eğitim - Uygulama Okulu ve İş Eğitim Merkezlerinde eğitime devam eden 101 zihinsel engelli bireyin ebeveyni ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında, ebeveynlerin özelliklerini belirleyen Kişisel Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, yüzdeler, dağılımlar, ortalama, varyans analizi, Kruskal Wallis testi ve Pearson korelasyon testleri ile analiz edilmiştir. Araştırmada etik ilkelere bağlı kalınmıştır. **Bulgular:** Engelli bireye sahip ebeveynlerin öznel iyi oluşları ve duygusal tükenmişlikleri yükseğe yakın düzeyde, öz duyarlıkları orta düzeyde saptanmıştır. Anne-babanın eğitim durumlarının, anne-babaların öznel iyi oluşlarında, bunun yanı sıra anne-babaların gelir durumlarının da duygusal tükenmişlik hususunda önemli bir fark yarattığı saptanmıştır. Öznel iyi oluş ile öz duyarlık arasında pozitif ve öznel iyi oluş ile duygusal tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. **Sonuç:** Düşük düzeyde öznel iyi oluş/öz duyarlığa sahip zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin belirlenerek öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik açısından psiko eğitim programları ile desteklenmeleri önerilmiştir. Ayrıca eğitim düzeyi düşük olan ebeveynlerin psiko eğitim programına alınarak, öznel iyi oluşlarının artırılacağı düşünülmektedir. Gelir düzeyi düşük olan ebeveynlere maddi destek sağlanmasının duygusal tükenmişliği azaltabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel engelli birey ve aile, öznel iyi oluş, öz duyarlık, tükenmişlik

Geliş tarihi: 29.06.2015

Kabul tarihi: 31.08.2015

Sorumlu yazar : Öğr. Gör. Dr. Songül Duran, Balıkesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 3. kat. - Balıkesir

E-posta : songulduran@balikesir.edu.tr

Tlf : 05443681196

Not: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı'nda yapılan "Zihinsel Engelli Bireylerin Ebeveynlerine Verilen Psiko eğitimin Öznel İyi Oluş ve Öz Duyarlıklarına Etkisinin Değerlendirilmesi" başlıklı ve 22.10.2014 tarihli karar ile onaylanan doktora tezinin bir bölümüdür.

Determination of subjective well being, self compassion and burnout levels of the parents with mentally disabled children

Abstract

Aim: The research was executed to evaluate and to determine subjective well being, self compassion and burnout state of parents with mentally disabled children. **Method:** The cross-sectional research was carried out with the parents of 101 mentally disabled individuals that pursue education in “Special Education and Rehabilitation Centers”, “Special Education-Practice School”, and “Job Training Centers” under the authority of the Ministry of National Education in Bitlis from 15.11.2013 until 15.12.2013. In collection of the data, the Personal Information Forms for determination of the features of parents, Subjective Well-Being Scale, Self-Compassion Scale and the Maslach Burnout Inventory were used. The acquired data, frequency distribution, mean, variance analysis, were analyzed with the Kruskal-Wallis test and Pearson's correlation tests. The research was carried out adhering to the ethical principles. **Results:** Emotional exhaustion and subjective well-being of parents with disabled individuals, were defined close to high level stage, but self compassion of the parents was detected at moderate level. It has been found that the educational status of parents made a significant difference in parents' subjective well being. Similarly, income status of the parents significantly influences burnout posture. A positive correlation between subjective well-being and self compassion and a significant negative correlation between subjective well-being and emotional burnout have been detected. **Conclusions:** The parents of those menthally retarded individuals with low subjective well-being/self compassion were suggested to be supported with psychoeducation with respect to subjective well-being, self compassion, and burnout. In addition, it's considered that subjective well-being of the parents with low educational level can be improved by psychoeducational programs. Furthermore, providing financial aid can reduce emotional exhaustion to the parents with low income status.

Keywords: Parents and individuals with mental disability, subjective well being, self compassion, burnout

Giriş

Bir çocuğun doğumu, ailelerin yaşamında bir dönüm noktası oluşturur. Doğal olarak tüm anne babaların beklentisi normal ve sağlıklı çocuklara sahip olmaktır.¹ Bir çocuğun engelli olduğunun öğrenilmesi ise yetersizliğin derecesi ne olursa olsun ailesi için yüksek derecede stres verici bir olaydır.² Ailede engelli bir çocuğun doğumu, aile üyelerinin yaşamlarını duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur.³

Araştırmalar zihinsel veya bedensel engelli çocuğa sahip anne babaların engelli çocuğa sahip olmayan anne babalara göre daha çok stres altında olduklarını, depresyon, anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu, daha düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduklarını göstermektedir.^{2,4-10} Öznel iyi oluş (ÖİO), tüm yaşam deneyimlerini,

algılanan yaşam doyumunu ve mutluluğu içeren bir kavramdır.¹¹ Öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç önemli ögesi vardır.¹² Engelli birey ve ailesinin öznel iyi oluşuyla ilgili yapılan deneysel çalışmalarda, engelliliğin ailenin refah düzeyi üzerine olumsuz etkisi olduğu da belirtilmiştir.¹³

Akandere ve ark.¹⁴ araştırmalarında, engelli çocuğa sahip anne babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin etkilendiği ve yaş, eğitim, gelir düzeyi, engelli çocuğun kız veya erkek olması gibi değişkenlere göre farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. İcmeli ve ark.¹⁵ yaptığı çalışmada; ebeveynlerin %24'ünün suçluluk ve pişmanlık duyduğu, %14'ünün isyan ve yılgınlık yaşadığı, %20'sinin çaresizlik ile yeterli sabır ve anlayışı gösteremedikleri vurgulanmıştır.

Aileler yetersizliği olan çocuğa sahip olmaktan dolayı suçluluk, kendilerine

yönelik şüphe, başarısızlık duygularını yaşarken, bilemedikleri, çözümleyemedikleri bir problemi, kendi çaresizlikleri olarak yorumlarlar ve farklı alanlarda yardıma gereksinim duyarlar.¹⁶ Çocuğun özrü nedeniyle suçluluk ve keder duymak, özürün çeşitli yönleriyle başetmede yetersizlik duygusu yaşamak gibi olumsuz yaşantılar ailenin alışılmış gelişimini ve işleyişini bozabilir.³ Öz duyarlık olumsuz olaylar karşısında bireylerin tepkilerini yöneterek bireylerin uyumlarını kolaylaştırır.¹⁷ Öz-duyarlık kişinin acı ve sıkıntı veren duygularına açık olması, kendisine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanabilir.¹⁸ Öz duyarlık düzeyi yüksek olan birey, başarısızlık yaşadığında veya sıkıntılı zamanlarında, kendisine nazik ve şefkatli davranır ve tüm insanlığın benzer durumlarla yüzleştiğini düşünür. Bu birey ne olumsuz duygu ve hisleri tamamiyle reddeder ne de onların benliğine zarar vermesine izin verir.¹⁹

Neff'in²⁰ aktardığına göre Gilbert ve Irons öz duyarlığın iyi oluşu arttırdığını öne sürmektedir. Öz duyarlık güvenlik ve bağlılık duygularını arttırarak ve tehdit oluşturan izolasyon duygularını azaltarak duygusal dengeyi sağlar. En önemli bulgulardan birisi de daha yüksek düzeyde öz duyarlığın daha az anksiyete ve depresyonla bağlantılı olmasıdır. Araştırmalar öz duyarlığın istenmeyen düşünce ve duyguların daha az hissedilmesine yol açtığını belirtmektedir.²¹

Engelli bireye sahip ailelerinin kaygı, sosyal destek, aile işlevleri, depresyon düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmalar bulunmasına rağmen engelli bireye sahip olmanın öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerine etkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır.^{1,6-8} Bütün bu verilerden yola çıkarak çalışmamız zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmadır.

Gereç ve Yöntem

Kesitsel tipte olan bu araştırma Bitlis il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri ile Özel Eğitim - Uygulama Okulu ve İş Eğitim Merkezlerinde 15.11.2013-15.12.2013 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Araştırma öncesinde Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (05.04.2013-6 onay tarihi ve sayısı) ve çalışmanın yürütülebilmesi için valilikten izin alınmıştır. Ayrıca her bir ebeveyninden katılımcı bilgilendirme ve katılımcı onay formları yazılı olarak alınmıştır.

Araştırmanın evrenini Bitlis il merkezinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri ile Özel Eğitim-Uygulama Okulu ve İş Eğitim Merkezlerine kayıtlı zihinsel engelli bireylerin ebeveynleri (420 kişi) oluşturmaktadır. Araştırmada ebeveynlerle görüşülmüş ve araştırmaya katılmak isteyen 101 kişi çalışma grubunu oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Öz Duyarlık Ölçeği ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda, zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerin yaş, eğitim durumu, ekonomik durumu, engelli çocuğa ait özellikler gibi sosyo-demografik özelliklerini içeren sorular yer almaktadır.

Üniversite öğrencileri için Dost tarafından geliştirilen öznel iyi oluş ölçeği, Nergis Tülek²² tarafından yetişkinlere uyarlanmıştır. Toplam 46 maddeden oluşan ölçeğin cevaplama sistemi her ifade için; "5" *Tamamen Uygun*, "4" *Çoğunlukla Uygun*, "3" *Kısmen Uygun*, "2" *Biraz Uygun* ve "1" *Hiç Uygun Değil* olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Ölçeğin yetişkinler için iç tutarlık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. ÖİÖ' nin güvenilirlik katsayıları ölçeğin, yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada da Cronbach Alpha değeri .89 olarak bulunmuştur.

Neff²³ tarafından geliştirilen ve Akın ve ark.²⁴ tarafından Türkçe 'ye uyarlanarak geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan "Öz Duyarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek "1" *Hiçbir Zaman*, "2" *Nadiren*, "3" *Sık Sık*, "4" *Genellikle* ve "5" *Her Zaman* şeklinde seçeneklerden oluşan 5'li likert tipi bir yapıdadır. Akın ve ark.²⁴ tarafından yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .72 ile .80, test tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt üst gruplarının ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda ise orijinal formda olduğu gibi Türkçe uyarlama formda da 6 faktör altında toplam 26 soru bulunmaktadır. Ölçeğin alt faktörleri öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme şeklindedir.²⁵ Bu çalışmada Cronbach-Alpha değeri özsevecenlik alt boyutu için: .82, Özyargılama alt boyutu için: .63, Paylaşımın bilincinde olma alt boyutu için: .76, İzolasyon alt boyutu için: .72, Bilinçlilik alt boyutu için: .82, Aşırı özdeşleşme alt boyutu için: .72 olarak bulunmuştur.

Maslach ve Jackson tarafından geliştirilen Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) toplam 22 maddeden oluşmakta beşli likert tipi (0'dan 4'e değişen puanlamaya sahip) bir ölçektir ve tükenmişliği üç boyutta değerlendirmektedir.⁹ Duygusal Tükenmişlik Boyutunda 9, Kişisel Başarı Boyutunda 8 ve Duyarsızlaşma Boyutunda 5 madde yer almaktadır. Ölçekten toplam tek bir puan elde edilememekle birlikte, her ölçek için birbirinden bağımsız puanlama yapılmaktadır. Böylece her kişinin üç alt testten aldığı üç ayrı farklı puan bulunmaktadır.⁹

Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçe formunun geçerliği Ergin²⁶ tarafından faktör yapısının incelenmesi yoluyla yapılmış ve ölçeğin özgün formunda yer alan üç faktörün Türkçe formu için de geçerli olduğu saptanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise, Duygusal Tükenmişlik Boyutu için .83, Kişisel Başarı Boyutu için

.72 ve Duyarsızlaşma Boyutu için .65 olarak bulunmuştur. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Ergin tarafından Türkçe'ye uyarlanan formunda yer alan "işim gereği karşılaştığım kişiler" ve "iş" ifadeleri Duygun ve Sezgin'in engelli anneleriyle yaptıkları çalışmasına benzer bir biçimde "çocuğum", "çocuğumun bakımı" şeklinde değiştirilmiştir.

Duygun ve Sezgin⁹, MTÖ özgün formu için geçerli olan duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı alt ölçeklerinden oluşan üç faktörün zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinden oluşan örneklem için geçerli olup olmadığını saptamak amacıyla, MTÖ' nün zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinden oluşan örneklemin verilerine faktör analizi yapmıştır. Bunun sonucunda, MTÖ maddelerinin "duygusal tükenmişlik" ve "kişisel başarı" olmak üzere iki faktörde toplandığı ve original formundaki 15. maddenin faktör yükü .30 altında olduğu için ölçekten çıkarıldığını bildirmiştir. Bu çalışmada da MTÖ bu şekilde kullanılmıştır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin "duygusal tükenmişlik" boyutundan yüksek, "kişisel başarı" boyutundan düşük puan alınması tükenmişlik olarak kabul edilmektedir.

Veriler ebeveynlerin uygun oldukları zamanlarda yüz yüze görüşülerek elde edilmiştir. Veriler bilgisayar ortamında, yüzdelik dağılım ve ortalama, bağımsız gruplarda t testi, Kruskal Wallis analizi ve Pearson korelasyon analizleri ile değerlendirilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya alınan zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Ebeveynlerin yaş ortalaması 38.8±8.7'dir. Katılımcıların %85.1'i kadın, annelerin %50.5'inin babaların %39.6'sının ilköğretim mezunu olduğu, annelerin %94.1'inin babaların %26.7'sinin çalışmadığı saptanmıştır. Katılımcıların %61.4'ünün ilçe ve köylerde yaşadığı, %35.6'sının 400 - 800 TL arası gelire sahip olduğu saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 2' de ebeveynlerin Öznel İyi oluş Ölçeği puan ortalaması, Öz duyarlılık Ölçeği ve alt boyutlarının puan ortalamaları ile Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutlarının puan ortalamaları verilmiştir. Öznel iyi oluş ölçeği puan ortalaması 152.5 ± 25.1 olarak bulunmuştur. Katılımcıların cinsiyet, yaşanılan yer, gelir durumu, annenin doğum yaptığı yaş, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu değişkenleri ile

ÖİÖ ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmazken ($p > 0.05$), annenin ve babanın eğitim durumu ile ÖİÖ ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Lise mezunu olan babaların ilköğretim mezunu olanlara göre ($F = 3.25$; $p: 0.04$), lise mezunu olan annelerin okuryazar olmayanlara göre ($F = 3.46$; $p: 0.03$), ÖİÖ ölçeğinden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya katılan zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin sosyodemografik özellikleri

Ebeveynlerin sosyodemografik özellikleri	Sayı	Yüzde
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	86	85.1
Erkek	15	14.9
<i>Annenin eğitim durumu</i>		
Okuryazar değil	40	39.6
İlköğretim	84	50.5
Lise	10	9.9
<i>Babanın eğitim durumu</i>		
İlköğretim	40	39.6
Lise	26	25.7
Lise üzeri	34	34.7
<i>Annenin çalışma durumu</i>		
Çalışıyor	6	5.9
Çalışmıyor	95	94.1
<i>Babanın Çalışma durumu</i>		
Çalışıyor	68	66.4
Çalışmıyor	27	26.7
Emekli	6	5.9
<i>Aylık toplam kazanç</i>		
<400 TL	13	12.9
400 - 800 TL	36	35.6
801 - 1400 TL	25	24.8
>1400 TL	27	26.7
<i>Sağlık Güvencesi</i>		
Var	90	89.1
Yok	11	10.9
<i>Yaşanılan yer</i>		
İl merkez	39	38.6
İlçe ve köyler	62	61.4

Öz Duyarlık Ölçeğinin alt boyutlarından Öz Sevecenlik puan ortalaması 16.9±4.8, Öz Yargılama puan ortalaması 13.3±4.5, Paylaşımların Bilincinde Olma puan ortalaması 15.8±3.2, İzolasyon puan ortalaması 11.7±3.6, Bilinçlilik puan ortalaması 13.8±3.3, Aşırı Özdeşleşme puan ortalaması 12.5±4.5 olarak bulunmuştur. Öz Duyarlık ölçeği toplam puan ortalaması 3.3±0.6'tür. Katılımcıların cinsiyet, yaşanılan yer, gelir durumu, annenin doğum yaptığı yaş, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu, anne/babanın eğitim durumu değişkenleri ile Öz duyarlık ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Maslach Tükenmişlik Ölçeği Duygusal Tükenme alt boyutu puan ortalaması 31.8±8.8, Kişisel Başarı alt boyutu puan ortalaması 28.0±5.3 olarak saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaşanılan yer, annenin doğum yaptığı yaş, annenin çalışma durumu, babanın çalışma durumu, anne/babanın eğitim durumu değişkenleri ile Maslach Tükenmişlik Ölçeği

arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0.05). Katılımcıların gelir durumu 400TL'den az olanların 1400 TL'den fazla geliri olanlara göre Duygusal Tükenme puanı daha yüksek düzeyde çıkmıştır (F= 2.69; p:0.05)

Tablo 3'e göre, öznel iyi oluş ölçeğinin öz duyarlık ve alt boyutları ile, tükenmişlik ölçeği arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Tablo incelendiğinde ilk olarak öznel iyi oluşun öz duyarlık (r=.64; p:0.00), öz sevecenlik (r=.38; p:0.00), bilinçlilik (r=.49; p:0.00) ve kişisel başarı (r=.38; p:0.00) ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İkinci olarak öznel iyi oluşun öz duyarlığın öz-yargılama (r=-.41; p:0.00), izolasyon (r=-.57; p:0.00) ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile (r=-.51; p:0.00) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Üçüncü olarak öznel iyi oluşun Tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme alt boyutu ile (r=-.34; p:0.00) negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Ebeveynlerin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve Maslach tükenmişlik ölçek puan ortalamaları

Ölçek Ortalamaları	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Öznel İyi Oluş	152.5	25.1	85	213
Öz sevecenlik	16.9	4.8	5	25
Öz yargılama	13.3	4.5	5	25
Paylaşımların bilincinde olma	15.8	3.2	4	20
İzolasyon	11.7	3.6	4	20
Bilinçlilik	13.8	3.3	4	20
Aşırı özdeşleşme	12.5	4.5	4	20
Öz duyarlık toplam	3.3	0.6	1.62	4.85
Duygusal Tükenme	31.8	8.8	17	55
Kişisel Başarı	28.0	5.3	10	38

Tablo 3. Öznel iyi oluş ölçeği ile Öz-duyarlık alt boyutları ve tükenmişlik arasındaki korelasyonlar

Değişkenler	Öznel iyi oluş	Öz duyarlık toplam	Öz sevecenlik	Öz yargılama	Paylaşımların bilincinde olma	İzolasyon	Bilinçlilik	Aşırı özdeşleşme	Duyusal tükenme	Kişisel başarı
Öznel iyi oluş	1	.646**	.387**	-.410**	.071	-.577**	.492**	-.518**	-.341**	.382**
Öz duyarlık	.646**	1	.751**	-.741**	.252*	-.686**	.689**	-.744**	-.345**	.316**
Öz sevecenlik	.387**	.751**	1	-.495**	.318**	-.215*	.537**	-.366**	-.171	.343**
Öz yargılama	-.410**	-.741**	-.495**	1	.170	.490**	-.425**	-.496**	.245*	-.204*
Paylaşımların bilincinde olma	.071	.252*	.318**	.170	1	.057	.181	.029	.050	.054
İzolasyon	-.577**	-.686**	-.215*	.490**	.057	1	-.302**	.603**	.425**	-.216*
Bilinçlilik	.492**	.689**	.537**	-.425**	.181	-.302**	1	-.366**	-.224*	.346**
Aşırı özdeşleşme	-.518**	-.744**	-.366**	.496**	.029	.603**	-.366**	1	.277**	-.062
Duyusal Tükenme	-.341**	-.345**	-.171	.245*	.050	.425**	-.224*	.277**	1	.048
Kişisel başarı	.382**	.316**	.343**	-.204*	.054	.216*	.346*	-.062	.048	1

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

Tartışma

Bu çalışmada zihinsel engelli bireyin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerde öznel iyi oluş puan ortalaması 152.5 ± 25.1 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.²² Bizim çalışmamızda da ebeveynlerin öznel iyi oluş puanları yükseğe yakın düzeyde saptanmıştır.

Ailede zihinsel engelli, bakıma muhtaç bir çocuğun varlığıyla birlikte, özellikle çocuğun agresyon, amaçsız hareketlerinin arttığı durumlarda, anne-babaların iyilik hali ve anne-babalık davranışları da olumsuz yönde etkilenmeye başlar.²⁵ Werner ve Shulman'ın¹¹ otistik, zihinsel engelli ve bedensel engelli bireylerin aileleriyle yaptıkları çalışmada zihinsel veya bedensel engelli çocuğa sahip ailelerin öznel iyi oluşlarını normal düzeyde, otistik çocuğa sahip ailelerin öznel iyi oluş düzeylerini ise normalin altında olduğunu saptamışlardır. Booker ve Sacker'ın²⁷ belirttiğine göre Hirst, hasta veya engelli çocuğa sahip annelerin iyi oluşlarının sağlıklı çocuğa sahip annelerin iyi oluşlarına göre daha düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Booker ve Sacker²⁷ çalışmalarında evde bakıma muhtaç genç bir çocuğun varlığının ailenin öznel iyi oluşundaki azalmayla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmada anne ve babanın eğitim durumu ile ÖİÖ ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Lise mezunu olan babaların ilköğretim mezunu olanlara göre ($F=3.25$; $p:0.04$), lise mezunu olan annelerin okuryazar olmayanlara göre ($F=3.46$; $p:0.03$), ÖİÖ ölçeğinden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. İnce ve Tüfekci²⁸ engelli çocuğu olan ebeveynlerle yaptıkları çalışmada da bu çalışmaya benzer olarak öğrenim durumuna göre yaşam doyumu arasında önemli düzeyde fark olduğunu saptamışlardır.

Bu çalışmada zihinsel engelli bireye sahip ebeveynlerin Öz Duyarlık toplam puanı orta düzeydedir (Tablo 2). Aydın ve Kuzu²⁹, öğretmen adayları ile yaptığı çalışmasında, katılımcıların engelli bir yakınının bulunup bulunmaması değişkenine göre öz duyarlık düzeyinin değişmediğini saptamıştır. Aydın ve Soyer³⁰ özel eğitim öğretmen adaylarının öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerini belirlediği çalışmasında, öz duyarlık ölçeği toplam puanı ve alt boyutların puan ortalamalarının engelli yakını değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini saptamıştır.

Ebeveynlerin aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt boyut puan ortalamalarının en düşük olduğu saptanmıştır (Tablo 2). Aşırı özdeşleşme düzeyi yüksek bireylerin temel özellikleri olumsuz ve başarısız yaşantılar karşısında yaşadıkları negatif duygu ve düşüncelere kendilerini kaptırmaları, onlarla yoğun biçimde ilgilenmeleri ve onlara derin biçimde odaklanmalarındır.²³ İzolasyon bireyin kendini toplumdan ayrı ve o gruba yabancı olarak görmesini ifade eder. Özellikle sıkıntılı ve zor zamanlarında bireyin kendini toplumdan uzak tutması da izolasyonun diğer bir özelliğidir.²³ Ebeveynlerde bu iki durumun diğer alt boyutlara göre düşük çıkması sevindiricidir.

Zihinsel engelli çocuk annelerinin yaşadıkları tükenmişliğin; zihinsel engelli bir çocuğa sahip olmayı kendi başarısızlığı olarak algılayabilmesi, içinde bulunduğu durumla ilgili olarak ne yapabileceğini bilmediği için çaresiz hissetmesi, kendine ilişkin yetersizlik ve güvensizlik duyması ile ilgili olabileceği belirtilmiştir.⁹ Bu çalışmada Duygusal tükenmişlik alt ölçeğinden alınabilecek puan aralığının 0-52 arasında olduğu dikkate alındığında; çalışma grubundaki ebeveynlerin duygusal tükenmişlik düzeyi (31.8 ± 8.8) (Tablo 2) yükseğe yakın düzeyde saptanmıştır. Duygun ve Sezgin⁹ çalışmalarında zihinsel engelli çocuk annelerinin sağlıklı çocuk annelerine göre duygusal tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Verep³¹ zihinsel engelli çocuk annelerinde duygusal tükenmişlik puanını deney grubunda (22.24 ± 6.59) ve

kontrol grubunda (22.9±7.56) kritik düzeyde saptamıştır.

Bu çalışmada gelir düzeyi düşük olanların Duygusal Tükenme puanı daha yüksek düzeyde saptanmıştır. Maddi zorlukların duygusal yıpranma yaratması beklendik bir durumdur. Bu açıdan ailelerin maddi açıdan desteklenmesinin aileleri olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Öznel iyi oluş ölçeği ile öz duyarlık ölçeği arasında ve öz duyarlık ölçeğinin alt boyutlarından öz sevecenlik ve bilinçlilik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3). Diğer bir deyişle öznel iyi oluş arttıkça öz duyarlık da artmakta ya da öz duyarlık arttıkça öznel iyi oluş artmaktadır. Otistik çocuğa sahip ailelerle yapılan bir çalışmada da benzer olarak öz duyarlık düzeyi yüksek olan katılımcıların duygusal açıdan daha esnek olduğu ve öz duyarlığın daha fazla yaşam doyumu ile ilişkili olduğu saptanmıştır.³²

Neff¹⁸ öz duyarlı bireylerin, öz duyarlı olmayanlara göre daha olumlu zihinsel sağlık özelliklerine sahip olacağını sıkıntı ve başarısızlık deneyimlerinin abartılmayacağını, bu deneyimlerin kendini suçlama ile sürekli hale getirilmeyeceğini belirtmiştir. Öz duyarlık ve anksiyete, depresyon arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken yaşam doyumu ve öz duyarlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar öz duyarlığın psikolojik dayanıklılık ve iyi oluş düzeyini arttırabileceğini dolayısı ile kişinin yaşamdan aldığı hazzı, mutluluğu ve doyumu pozitif yönde etkileyebileceğini göstermektedir.²⁴

Bu çalışmada öznel iyi oluş ölçeği ile öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 3). Yapılan çalışmalar öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine ve duygusal süreçlerine ilişkin pozitif bir tavır takınmalarının zor olduğunu göstermektedir.^{33,34}

Bu çalışmada öznel iyi oluş ölçeği ile tükenmişlik ölçeğinin duygusal tükenme alt

boyutu arasında negatif yönde, kişisel başarı alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tablo 3). Duygusal tükenme enerji eksikliği ve bireyin duygusal kaynaklarının bittiği hissine kapılmasıyla ortaya çıkar. Kişisel başarı eksikliği; sorunun başarı ile üstesinden gelme ve kendini yeterli bulma eksikliği olarak tanımlanır.³⁵ Öznel iyi oluşun bu anlamda duygusal tükenmeyi azaltması ve kişisel başarıyı arttırması beklendik bir sonuçtur.

Sonuç ve Öneriler

Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerinin öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlendiği bu çalışmada; ebeveynlerin, öznel iyi oluşlarının yüksekçe yakın düzeyde, öz duyarlıklarının orta düzeyde ve duygusal tükenmişliklerinin yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş ile öz duyarlık arasında pozitif yönde, öznel iyi oluş ile duygusal tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Anne/babanın eğitim düzeyi ile öznel iyi oluşları arasında, gelir durumu ile duygusal tükenmişlik arasında önemli fark olduğu saptanmıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda düşük düzeyde öznel iyi oluş/ öz duyarlığa sahip zihinsel engelli ebeveynlerin belirlenerek öznel iyi oluş, öz duyarlık ve tükenmişlik açısından psikoeğitim programları ile desteklenmeleri önerilmiştir. Ayrıca eğitim düzeyi düşük olan ebeveynlerin psikoeğitim programına alınarak, öznel iyi oluşlarının artırılacağı düşünülmektedir. Gelir düzeyi düşük olan ebeveynlere de maddi destek sağlanmasının duygusal tükenmişliği azaltabileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

1. Bahar A, Bahar G, Savaş HA, Parlar S. Engelli çocukların annelerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2009;4(11):97-112.

2. Trute H, Hiebert-Murphy, Levine K. Parental appraisal of the family impact of childhood developmental disability: Times of sadness and times of joy. *J Intellect Dev Disabl* 2007;32(1):1-9.
3. Küçüker S. Özürlü çocuk ailelerine yönelik psikolojik danışma hizmetleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* 1993;1(3):23-29.
4. Akkök F, Aşkar P, Karancı N. Özürlü bir çocuğa sahip anne-babalardaki stresin yordanması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi* 1992;1(2):8-12.
5. Bilal E, Dağ İ. Eğitilebilir zihinsel engelli olan ve olmayan çocukların annelerinde stres, stresle başa çıkma ve kontrol odağının karşılaştırılması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 2005;12(2):56-68.
6. Küllü Z. Özürlü çocuğa sahip ebeveynlerde depresyon durumunun değerlendirilmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı; 2008.
7. Natan K. Zihinsel engelli çocuğu olan ve zihinsel engelli çocuğu olmayan annelerin depresyon ve kaygı düzeyleri (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnsan Bilimleri ve Felsefe Anabilim Dalı;2007.
8. Coşkun S. Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin uyum süreci aşamaları ve bu aşamaların tükenmişlik ve algılanan sosyal destek ile ilişkilendirilerek incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir: E Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı;2012.
9. Duygun T, Sezgin N. Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Turk J Psychol* 2003;18(52):37-52.
10. Oelofesen N, Richardson P. Sense of coherence and parenting stress in mothers and fathers of preschool children with developmental disability. *J Intellect Dev Disabl* 2006;31(1):1-12.
11. Werner S, Shulman C. Subjective well-being among family caregivers of individuals with developmental disabilities: The role of affiliate stigma and psychological moderating variables. *Research in Developmental Disabilities* 2013;34:4103-4114.
12. Eryılmaz A, Ercan L. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011;4(36):139-151.
13. Fafchamps M, Kebede B. Subjective well-being, disability and adaptation: A case study from rural Ethiopia. Erişim: <http://www.csae.ox.ac.uk/workingpapers>, Erişim tarihi: 28.03.2014.
14. Akandere M, Acar M ve Baştuğ G. Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2009;22:23-33.
15. İçmeli C, Ataoğlu A, Canan F, Özçetin A. Zihinsel Özürlü Çocukları Olan Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuklara Sahip Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme tutumlarının Karşılaştırılması. *Düzce Tıp Dergisi* 2010;3:21-28.
16. Batık MV. Psikolojik destek programının zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *OMÜ Eğt Fak Derg* 2012;31(1):64-87.
17. Aydın A. An investigation of the relationship between self-compassion, humor and alexithymic characteristics of parents with autistic children. *IJONTE* 2014;5(2):145-159.

18. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity* 2003a;2:223-250.
19. Akkaya Ç. Ortaöğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Öz-Duyarlık Düzeyleri (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim; 2011.
20. Neff K, Tirch D. Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan, J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78-106). Oakland, CA US: Context Press/New Harbinger Publications.
21. Neff K. The art and science of compassion, mindfulness and gratitude forgiveness. Erişim: http://selfcompassion.org/UTserver/pubs/Chap4_Mindfulness%20Acceptance%20and%20Positive%20Psychology_11.06.pdf. Erişim tarihi: 14.04.2014.
22. Tülek N. Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İzmir: E Ü Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı;2011.
23. Neff K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity* 2003b;2:85-101.
24. Akın Ü, Akın A, Abacı R. Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *H U Eğt Fak Derg* 2007;33:01-10.
25. Keskin G, Bilge A, Engin E, Dülgerler Ş. Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Kaygı, Anne-Baba Tutumları ve Başa Çıkma Stratejileri Açısından Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyat. Derg* 2010;11:30-37.
26. Ergin C. Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Hacettepe Üniversitesi, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını, Ankara, 1992: 143-154.
27. Booker CL, Sacker A. Limiting long-term illness and subjective well-being in families. *Longitudinal and Life Course Studies* 2012;3(1):41-65.
28. İnce DZ, Tüfekci GF. Engelli Çocuğu Olan Ebeveynlerde Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumunun Değerlendirilmesi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2015;4(1):102-112.
29. Aydın A, Kuzu S. Teacher candidates' attitudes towards inclusion education and comparison of self-compassion levels. *US-China Education Review B* 2013;3(6):470-479.
30. Aydın A, Soyer U. Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *M Ü Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2012;35:5-18.
31. Verep S. Zihinsel engelli çocuk annelerine verilen hemşirelik eğitiminin annelerin tükenmişliğini azaltmaya etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim; 2005.
32. Neff KD, Faso JD. Self-Compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism. *Mindfulness* 2015;6(4):938-947.
33. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality* 2007;41:139-154.
34. Öveç Ü. Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı;2007.