

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**TOROS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERİN YAŞAM**  
**DOYUMLARI VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Cevat YILDIZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ**

**MERSİN, 2015**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**TOROS ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERİN YAŞAM**  
**DOYUMLARI VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN**  
**İNCELENMESİ**

**Cevat YILDIZ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ**

**MERSİN, 2015**

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Cevat YILDIZ tarafından hazırlanan "Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumları ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma 02/07/2015 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Banu İnanç

Jüri Başkanı

Danışman

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

Kamuran Elbeyoğlu

Jüri Üyesi

Prof. Dr. Kamuran ELBEYOĞLU

Mehmet Mıman

Jüri Üyesi

Yrd. Doç. Dr. Mehmet MİMAN

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Haluk Korkmaz

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK

## ÖZET

# ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUĞA SAHİP EBEVEYNLERİN YAŞAM DOYUMLARI VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Cevat YILDIZ

**Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı**

**Danışman: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ**

**Temmuz 2015, 86 Sayfa**

Bu araştırmanın temel amacı, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanında ebeveynlerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, yaş eğitim durumu, gelir düzeyi, sahip olunan çocuk sayısı ile çocuğun yaşı ve engel düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı amaçlanmıştır.

Araştırma, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Adana ili merkez ilçelerinden Seyhan'da bulunan ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilkokullarda kayıtlı olan, 6-12 yaş aralığında zihinsel engel tanısı almış çocuğa sahip 220 ebeveynle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın verileri, ebeveynlerin yaşam doyumunu ölçmek amacıyla uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği", tükenmişlik düzeylerini belirlemek için uyarlanması Ergin (1992) tarafından yapılan "Maslach Tükenmişlik Ölçeği" ve ebeveyn ile engelli bireyden bilgi toplamak amacıyla oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Elde edilen veriler, bilgisayar ortamında SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı kullanılarak bilgisayara aktarılmıştır. Verilerin analizinde "Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon Analizi ve Bağımsız Gruplar T-testi" nden yararlanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ebeveynlerin yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyi puanları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin; tükenmişlik toplam puanı ile duygusal tükenme alt

boyutunun cinsiyete göre farklılıklaştığı fakat kişisel başarı alt boyutu ile yaşam doyumu cinsiyetine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Tükenmişliğin; ebeveynlerin yaş grubuna bağlı olarak farklılaştığı fakat ebeveynlerin eğitim durumuna, çocuk sayısına ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca ebeveynlerin yaşam doyumu; eğitim düzeyi ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta iken ebeveynlerin yaşına ve sahip olunan çocuk sayısına bağlı olarak farklılaşmadığı da görülmüştür.

Çocuğun engel düzeyine göre; ebeveynlerin tükenmişlik toplam puanları, duygusal tükenmişlik, kişisel başarı alt boyutları ve yaşam doyumu düzeylerinin farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Tükenmişliğin, çocuğun yaş aralığına bağlı olarak farklılaşmadığı fakat yaşam doyumunun engelli çocuğun yaş aralığına bağlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam doyumu, tükenmişlik, zihinsel engel, ebeveyn.

**ABSTRACT****THE ANALYSIS OF THE RELATION BETWEEN THE LIFE SATISFACTION  
OF THE PARENTS WHO HAVE MENTALLY DISABLED CHILDREN AND  
THE LEVEL OF BURNOUT****CEVAT YILDIZ****Master's Thesis, Psychology Department****Advisor: Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ****July 2015, 86 Pages**

The main purpose of this study is to determine the relation between the life satisfaction of the parents who have mentally disabled children and the level of burnout. Additionally, this study aims to examine whether the life satisfaction and the level of burnout of the parents undergo a change or not, according to the sex difference, age, academic background, income level, the number of children they have and the level of disability.

The research is carried out with 220 parents who have 6-12 aged children who are diagnosed as mentally disabled and are registered in primary schools which are under the authority of Ministry of Education in Seyhan, Adana, in 2014-2015 academic year. The research data is gathered by “Life Satisfaction Scale” that is released by Köker (1991), an adaptation study to measure the life satisfactions of the parents; by “Maslach Being Burnout Scale” that is released by Ergin (1992), an adaptation to determine the level of burnout; and by “Personal Information Form” that is prepared to gather data from the parent and the mentally disabled one. The data that are collected are transferred to the computer by using the package programme SPSS 22.0 (Statistical Package For The Social Science). While analysing the data “One Way Variant Analysis”, “Pearson Correlation Analysis” and “Independent Group T-test” are used. According to the data gathered from this research, no relation is found between the life satisfaction point and the burnout level point. It is gained that the total burnout point and the sub-dimension of emotional burnout of the parents who have mentally disabled children undergo a change according to the gender, but the sub-dimension of the

individual success and the life satisfaction do not undergo a change. It is acquired that it does not undergo a change according to the ages of the parents and the number of the children they have while the life satisfaction of the parents undergo a change according to their academic background and the income level.

This result is found that the parents burnout total points, emotional burnout, sub-dimension of individual success and the life satisfaction level undergo a change according to the type of child's disablement. This result is acquired that being burnout does not undergo a change according to how old the disabled child is but the life satisfaction undergoes a change according to how old the disabled child is.

**Keywords:** Life satisfaction, burnout, mentally disabled, parents.

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır.

Öncelikle araştırmama verdiği destekten dolayı tez danışmanım Syn. Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Meslek hayatımın sonuna kadar sonsuz bilgi birikiminden faydalanacağıma gönülden inanıyorum. Çalışmanın istatistik kısmında yardımını esirgemeyen Yrd. Doç. Mehmet MİMAN'a çok teşekkür ederim.

Çalışmam sırasında her türlü desteğini gördüğüm, çalışmamda emeği geçen meslektaşım Bülent AKÇA'ya teşekkür ederim. Yaşamımda bana değer katan, varlıklarını hep hissettiğim anneme, babama ve aileme teşekkür ederim. Hayatını benimle paylaşmaya kabul eden ve beni tamamladığına inandığım, bu süreçte beni destekleyen sevgili arkadaşım Emriye GEZER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Cevat YILDIZ



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET .....	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ .....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiv

### BÖLÜM I

#### GİRİŞ

1.1. Problem .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	5
1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi .....	6
1.4. Varsayımlar (Sayıtlar).....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar .....	7

### BÖLÜM II

#### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Zihinsel Engelliğin Tanımı .....	9
2.2. Zihinsel Engelli Bireylerin Sınıflandırılması.....	12
2.2.1. Nedenlere Göre Sınıflandırma .....	12
2.2.2. Ağırlık Derecesine Göre Sınıflandırma .....	12
2.2.2.1. Psikolojik Sınıflandırma Yaklaşımı .....	12
2.2.2.1.1. Hafif Düzeyde Zihinsel Engelliler.....	13
2.2.2.1.2. Orta Düzeyde Zihinsel Engelliler .....	13
2.2.2.1.3. Ağır Düzeyde Zihinsel Engelliler.....	14
2.2.2.1.4. Çok Ağır Düzeyde Zihinsel Engelliler .....	15

2.2.2.2. Eğitsel Sınıflandırma Yaklaşımı .....	15
2.2.2.2.1. Eğitilebilir Zihinsel Engelliler .....	15
2.2.2.2.2. Öğretilebilir Zihinsel Engelliler .....	16
2.2.2.2.3. Ağır ve Çok Ağır Derecede Zihinsel Engelliler .....	16
2.3. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadığı Duygular .....	16
2.4. Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Uyum Sürecini Açıklayan Modeller .....	20
2.4.1. Aşama Modeli .....	20
2.4.2. Sürekli Üzüntü Modeli .....	22
2.4.3. Kişisel Yapılanma Modeli .....	22
2.4.4. Çaresizlik - Güçsüzlük ve Anlamsızlık Modeli .....	22
2.5. Yaşam Doyumu .....	23
2.6. Tükenmişlik .....	25
2.6.1. Maslach'ın Üç Bileşenli Tükenmişlik Modeli .....	27
2.7. İlgili Araştırmalar .....	30
2.7.1. Zihinsel Engel ve Yaşam Doyumu ile İlgili Ülkemizde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	30
2.7.2. Zihinsel Engel ve Tükenmişlikle İlgili Ülkemizde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	33

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

3.1. Araştırmanın Modeli .....	36
3.2. Evren ve Örneklem .....	36
3.3. Veri Toplama Araçları .....	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	41
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	41
3.3.3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği .....	41
3.4. Verilerin Toplanması .....	43
3.5. Verilerin Analizi .....	43

## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular .....	45
4.2. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerine Ait Cinsiyete İlişkin Bulgular .....	46
4.3. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Duygusal Tükenmişlik ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarına Ait Cinsiyete İlişkin Bulgular.....	47
4.4. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerine Ait Engel Düzeyine İlişkin Bulgular .....	48
4.5. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Engelli Çocuğun Yaşına İlişkin Bulgular .....	50
4.6. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular .....	52
4.7. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular .....	55

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA VE YORUM**

5.1. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi Puanları Arasındaki İlişki.....	59
5.2. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Puanlarını İle Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	60
5.3. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Duygusal Tükenmişlik Ve Kişisel Başarı Alt Puanları İle Cinsiyet Arasındaki İlişki .....	61
5.4. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İle Engel Düzeyi Arasındaki İlişki.....	62
5.5. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyleri İle Çocuğun Yaşı Arasındaki İlişki.....	63

5.6. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeyleri İle Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişki .....	63
5.7. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu İle Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişki .....	64

## **BÖLÜM VI**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuç .....	66
6.2. Öneriler .....	68
6.2.1. İleride Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler .....	68
6.2.2. İleride Yapılacak Uygulamalara Yönelik Öneriler .....	69

<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>70</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>81</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>86</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 1.</b> Kurum Düzeyine Göre Elde Edilen Ebeveyn Verilerinin Kurumlara Göre Dağılımı.....	37
<b>Tablo 2.</b> Ebeveynlerin Sayısına İlişkin Bilgiler .....	37
<b>Tablo 3.</b> Ebeveynlerin Yaş Aralığına İlişkin Bilgiler .....	38
<b>Tablo 4.</b> Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine İlişkin Bilgiler .....	38
<b>Tablo 5.</b> Ebeveynlerin Sahip Olduğu Çocuk Sayısına İlişkin Bilgiler.....	39
<b>Tablo 6.</b> Engelli Çocuk Sayısının Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler.....	39
<b>Tablo 7.</b> Engelli Çocuğun Yaş Aralığına İlişkin Bilgiler.....	39
<b>Tablo 8.</b> Çocuğun Engel Düzeyine İlişkin Bilgiler .....	40
<b>Tablo 9.</b> Çocuğun Cinsiyetinin, Engel Türlerine İlişkin Bilgiler.....	40
<b>Tablo 10.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi Toplam Puanlarının Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi.....	45
<b>Tablo 11.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyum Puanlarının Ebeveynlerin Cinsiyete Göre T-Testi (Independent) Sonuçları.....	46
<b>Tablo 12.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Alt Boyutlarının Ebeveynlerin Cinsiyetine Göre T-Testi (Independent) Sonuçları.....	47
<b>Tablo 13.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarına Ait Betimsel İstatistik Sonuçları .....	48
<b>Tablo 14.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyi Puanlarının Engel Düzeyine Göre Anova Sonuçları .....	49
<b>Tablo 15.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çocuğun Yaş Aralığına Ait Betimsel İstatistik Sonuçları.....	51
<b>Tablo 16.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyi Puanlarının Çocuğun Yaş Aralığına Göre Anova Sonuçları.....	52
<b>Tablo 17.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları.....	53

<b>Tablo 18.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Göre Göre Anova Sonuçları.....	54
<b>Tablo 19.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları.....	56
<b>Tablo 20.</b> Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Göre Anova Sonuçları.....	57

**EKLER LİSTESİ**

	<b>Sayfa</b>
<b>EK-1.</b> Kişisel Bilgi Formu.....	81
<b>EK-2.</b> Yaşam Doyumu Ölçeği.....	82
<b>EK-3.</b> Maslach Tükenmişlik Ölçeği.....	83
<b>EK-4.</b> Resmi İzin Yazısı.....	85

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amaçları, araştırmanın önemi ve gerekçesi, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan tanımlar kısmı yer almaktadır.

#### 1.1. Problem

Aile toplumun temelini oluşturan ve toplumsal bir birim olarak varlığını sürdüren önemli kurumlardan biridir. Çocuğun aileye katılımı, ailede yeniliğe ve ilişkilerde farklılıklara neden olur. Çocuğun doğumuyla ebeveynlerin, eş olarak birbirlerinden, hayattan, yaşam beklentilerinden, mesleklerinden, yakınlarından ve yaşadıkları toplumdan beklentileri farklılaşır (Akkök, Aşkar ve Karancı, 1992). Evlilik sürecinde çocuk bekleyen çiftler, çocuklarına ilişkin çeşitli hayaller kurarlar ve özellikle ilk çocuklarını kendilerinin bir benzeri gibi görme eğilimindedirler. Çocukları henüz doğmadan çocuğa isim verirler, çocuğun eşyalarını hazırlar ve hatta çocuklarıyla ileriki yıllarda yapacakları üzerine çeşitli planlar yapmaya başlarlar. Ancak bir yandan da çocuklarının sağlıklı doğup doğmayacağına dair kendilerine bile itiraf etmekte zorlandıkları bazı kaygılar beslerler ve bu kaygılar umutlu bekleyişlerine eşlik eder (Yörükoğlu, 2002).

Aile gelecekle ilgili umut, beklenti ve planlarını çocuk üzerine kurarken, normal özelliklere sahip bir çocuk beklerken beklenenin dışında farklı özelliklere sahip bir çocuğun dünyaya gelmesi ailenin yapmış olduğu bütün hazırlıklarda değişiklik yapmasına sebep olmaktadır (Yıldırım ve Aslan, 2008). Aileler için çocuğun doğumunu bekleme süreci, o bebeğe ilişkin hayallerin kurulduğu ve bebeğin engelli olma ihtimalinin hiç düşünülmediği bir dönemdir. Yapılan tüm hazırlıklar “ normal” bir bebeğe yöneliktir. Bebeğin bir engelinin olduğunun ortaya çıkması birçok ailenin karmaşık duygular yaşamasına neden olmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı, 2006).



Ailede engelli bir bebeğin doğumu normal bir bebekle ilgili tüm beklentileri sona erdirir ve doğum öncesine kadar engelli olmaya ilişkin deneyimleri olmayan aileler farklı roller de yüklenmek zorunda kalırlar. Bütün engel türlerinde olduğu gibi zihinsel engelli bir çocuğa sahip olma, onunla ilgili her şeyi kabul etme ve uyum sağlama sürecine kadar aileler şok, inkar, üzüntü, kaygı gibi bazı aşamalardan geçerler (Güven, 2003). Çocuklarının engelli olduklarını öğrenen anne babaların dışa vuramadıkları, bastırdıkları öfkeleri genellikle depresyona neden olur. Anneler çocuklarının özürlerinden dolayı kendilerini sorumlu tutarlar. Başlangıçta ailelerin tepkilerinde inkâr etme özellikleri gözlenir (Fışiloğlu ve Fışiloğlu, 1997).

Ailede engelli bir çocuğun olması, engeli ne olursa olsun bazı özel güçlükleri de beraberinde getirmektedir. Ailelerin yaşadığı bu güçlükler; psikolojik, ekonomik, eğitsel, yaşam tarzı, aile çevresi ve sosyal çevre ile ilişkiler, çocuğun engel düzeyinden etkilenebilmektedir (Işıkhan, 2005). Aileler, engelli çocukları olduğunu ilk öğrendiklerinde çok karmaşık duygular yaşarlar. Her ailenin farklı kişilik özellikleri ve sosyal destek sistemleri olduğundan, ailelerin yaşadıklarının hem benzerlikler hem de farklılıklar gösterdiği düşünülebilir (Akkök, 2003). Aileler engelli çocuklarını kabullenememekte, çocuklarıyla ilgili yaşadıkları problemlerle daha güç başa çıkabilmekte ve çocuğun bakım yükü onlara ağır gelebilmektedir. Çocuklarının engelli olduğunu öğrenen veya fark eden ailelerin bazıları bu duruma daha kolay uyum sağlayabilmekte, durumu kabullenebilmekte ve çocuğun tedavisi ve eğitimi için gerekli kurumlarla işbirliği içinde çalışabilmektedir (Duygun, 2001). Ailelerin özürlü çocuğu olduğu gerçeğini kabul etmesi, duruma başarılı bir şekilde alışıp uyum sağlaması ve hayatını bu duruma göre yeniden düzenlemesi zor olabilir. Bu durumda özürlü çocuğa sahip ebeveynler, hem kendileri hem de çocukları ile ilgili duygusal zorlanma içerisine girebilirler. Bu zorlanmalar anne ve babaların farklı sorunlar yaşamasına yol açabilir (Arman, 2009).

Aileler zihinsel engelli çocuğunun doğumu ile birlikte çocuğun yaşamda yetersiz kalacağını düşünmekte, desteğe her zaman ihtiyaç duyacağı düşüncesi ailede umutsuzluğa ve karamsarlığa yol açmaktadır (Kutlu, 1998). Ailelerin zihinsel engellilikle ilgili bir deneyimi yoktur ve çocuklarıyla nasıl ilgilenilmesi ve onlara nasıl davranılması ile ilgili yeterliliğe ve bilgiye sahip değillerdir. Bundan dolayı aileler yoğun bir kaygıyla ellerinden geleni yapmaya çalışırlar, bu durumun geçici olacağına

inanmak isterler (Arman, 2009). Ailede engelli çocuğun varlığı, kaygı yaratan, tutum ve değerlerin değişmesine neden olan bir durumdur. Engelli çocuklarının alacağı eğitimin nasıl gerçekleşeceği ve aileye yeni bir çocuğun sağlıklı olarak gelip gelmeyeceği aile için önemli konular arasında yer almaktadır (Özsoy, Özkahraman ve Çallı, 2006).

Aile içindeki roller dikkate alındığında, söz konusu bakım yükünün en çok annelerin omuzlarına yüklendiği görülmektedir (Duygun, 2001). Zihinsel engelli çocuğa sahip olmak; annelerin enerjilerini tüketmesi, kendilerine ayıracak boş zamanının kalmaması ve evde sürekli iş gören kişiler haline gelmeleri nedeniyle yaşamlarında önemli bir etkiye sahiptir (Zucman, 1982; akt: Duygun, 2001). Engelli bir çocukla yaşamaya başlayan bir aile yaşam biçimini, olanaklarını, aile içi ve aile dışı ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini bu yeni durumla baş edebilme, yeniden organize olma durumuyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu duruma ailelerin başarılı şekilde uyum sağlaması ve yaşamını özürülü bir çocuğa sahip olma gerçeğine göre yeniden düzenlemesi uzun zaman alabilmektedir. Anne babalar, duygusal bir zorlamanın içine girerler ve bu da hem kendileri hem de çocukları için uygun planlar yapma yetilerini etkiler. Bu zorlanma çoğu anne baba için sorunlara yol açabilir (Kuloğlu, 1992). Engelli bir çocukla yaşamak aile üyelerini sosyal, psikolojik ve ekonomik açılarından etkileyebilen bir durumdur. Anne ve baba alışılması zor olan bu durum karşısında stres yaşamakla birlikte, günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmekte de zorlanmaktadır. Aileler başta evlilik ve duygusal ilişkiler olmak üzere kişilerarası ilişkilerinde sıkıntılar yaşayabilmektedir. Çocuğun bakımı için gerekli olan fazla zaman, para, enerji gereksinimi ve bunların beraberinde getirdiği duygusal sıkıntılar anne ve babanın stres yaşamasına yol açmaktadır (Küçükler, 2001).

Engelli bir çocuğa sahip olmak, engeli olmayan bir çocuğa sahip olmaktan daha fazla sorumluluk getirmektedir. Ailenin yaşamı çoğu zaman özürülü çocuğun gereksinimlerine göre şekillenmektedir. Bu gereksinimleri karşılamada babaya göre annenin daha fazla sorumluluk yüklenmesi, ilgisinin, zamanının ve enerjisinin çoğunu özürülü çocuğa vermek zorunda kalması, anneyi giderek eşinden ve diğer çocuklarından da uzaklaştırabilmektedir. Bundan dolayı zaman zaman özürülü olmayan diğer kardeşlerde uyum ve davranış problemleri ortaya çıkabilmekte, evlilik ilişkisinde bozulmalar olabilmektedir (Küçükler, 1993). Özürülü bir çocukla yaşamaya başlayan aile yaşam biçimini, olanaklarını, aile içi ve aile dışı ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini bu

zor uğraşı başarabilme çabasına yoğunlaştırmaktadır. Bunu yaparken ailenin hem kendi içyapısından, hem yakın akraba ve dost çevresinden, hem de toplumun farklı kesimlerinden verilen sosyal destek, alabileceği yardım hizmetleri, zoru başarma yolunda aile için önemli bir etken olacaktır (Özgür, 2000). Ailelerin zihinsel engelli bir çocuğa sahip olmaları nedeniyle yaşadıkları stresle başa çıkmada önemli etmenlerden biri krizi karşılamaya yönelik sahip oldukları iç ve dış kaynaklardır (Küçükler, 2001). Zihinsel engelli çocukların aileleri yaşadıkları bu psikolojik açıdan zorlayıcı süreçlerde çocuklarının gelişimi, bakımı ve günlük yaşamlarını sürdürebilmeleri için pek çok alanda yardıma ve desteğe gereksinim duymaktadırlar. Sosyal destek engelli çocuğun ve anne babanın davranışlarını, çeşitli alanlardaki gelişimlerini etkiler ve onların problemlerle başa çıkma yeteneklerini destekleyerek bir anlamda önleyici ve gelişimi olumlu yönde destekleyici bir rol alır (Kaner, 2004).

Ebeveynler ve özellikle anneler, çocuğun engeline uyum sağlama çabaları ve sorumlulukları nedeniyle stres yaşamaktadırlar. Bundan dolayı zihinsel engelli çocuğu olan annelerin yaşadıkları stres ile baş etme yöntemleri, çeşitli alanlarda algıladıkları sosyal destek ve evlilik ilişkilerinden aldıkları doyum anlamlı olmaktadır (Şardağ, 2010). Yetersizliği olan bir çocuğun varlığına başarılı bir şekilde uyum sağlamayı kolaylaştıran etmenlerden biri, çocuğun ve ailenin gereksinmelerini karşılama, diğer bir deyişle yetersizlikle ilgili sorunların azaltılması ve aile bireylerinin bu sorunlarla baş etmesine yardımcı olabilecek destek hizmetlerinin sağlanmasıdır (Kaner, 2003). Engelli çocukların aileleriyle çalışan danışmanların ortak hedefler doğrultusunda davranmaları ve ailenin yalnızca özürülü bir üyesinin ihtiyaçları değil, tüm aile üyelerinin ihtiyaçları açısından dikkate alınıp değerlendirilmesi gerekmektedir (Küçükler, 1993).

Bu düşüncelerin ışığında problem cümlesi;

Bu çalışmada ‘Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri; ebeveynlerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sayısı ile çocuğun yaşı ve zihinsel engel düzeyi gibi değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?’ şeklinde ifade edilmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Zihinsel engelli bir çocuk yaşamın her döneminde ailelerin en çok düşündüğü, enerjilerini en fazla tükettiği durumların başında gelmektedir. Zihinsel engelli çocuğa sahip olan ebeveynler ve diğer aile üyeleri, yaşamlarının her döneminde zihinsel engelli çocuğu düşünerek yaşamlarını sürdürmek zorunda kalmaktadırlar. Bu durumun aile üyelerinin yaşam doyumlarında azalmaya yol açtığı ve ebeveynlerde tükenmişlik duygusu oluşturduğu öngörülmektedir. Bu araştırma, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmanın alt amaçları:

- Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin, yaşam doyumları ile tükenmişlik toplam puan düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin, yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri, ebeveynlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutları ebeveynlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
- Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri, çocuğun engel düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeyleri, çocuğun yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
- Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin; yaşı, eğitim düzeyleri, ailenin çocuk sayısı, gelir düzeyi gibi değişkenler ile tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin; yaşı, eğitim düzeyleri, ailenin çocuk sayısı, gelir düzeyi gibi değişkenler ile yaşam doyumu arasında bir ilişki var mıdır?

şeklinde ele alınacaktır.

### 1.3. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Annenin çocuk ilişkisi, doğumdan hemen önce başlar ve çocuğun tüm yaşamı boyunca sürer. Gelişimin her evresinde anneye çocuğun oluşturduğu sağlıklı birliktelik, çocuğun bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi için büyük bir öneme sahiptir (Özdiker, 2002). Bebek doğduğunda ailede büyük bir mutluluk yaşanır; bebeğin özürlü olduğunun öğrenilmesi ile duyulan mutluluk yerini büyük bir şaşkınlık, şok ve kedere bırakır. Engelli çocuğu olan aileler genellikle sağlıklı çocuğu olan ailelerin yüz yüze gelmeyeceği sorunlarla ilgilenmek ve o ailelerin yerine getirmeleri gerekmeyecek bazı sorumluluklar üstlenmek durumunda kalmaktadır (Karaçengel, 2007). Engel düzeyi ya da engel derecesi ne olursa olsun, engelli bir bebeğin dünyaya gelişi ya da engelli olduğunun fark edilmesi, aile için bütün yaşantıyı değiştiren ve beklenilmeyen bir durumdur (Eripek, 1996).

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ve tükenmişlik düzeylerini etkileyen değişkenlerin bilinmesi, ebeveynlerce engelli bireylere daha iyi eğitim verilmesine, bunlara farklı yönlerden doğru bir şekilde ulaşılmasına olanak sağlar. Doğru bilgiye sahip olan ebeveynler, içinde bulunduğu bu durumla baş etmede daha etkili olabilmektedir. Aileler açısından tam bir felaket olarak düşünülen bu durum aile üyelerinin psikolojik açıdan yıpranmalarına neden olduğu gibi aileye sosyal ve ekonomik açıdan da ağır bir yük getirmektedir.

Bu çalışma; aile eğitiminin önemi, bu eğitimlerin etkililiği ile aile bireyleri için hazırlanacak yeni programlar için zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin içinde bulunduğu durumun değerlendirilmesi yönünden önemlidir. Çalışmanın ebeveynlerin farkındalık düzeylerini arttırması amaçlanan hedeflerdendir. Araştırmada elde edilen bulguların, zihinsel yetersizliği olan çocukların ebeveynleri ile yapılacak çalışmalarda eğitimcilere yol göstermesi, bu ailelere ve çocuklarına sunulacak hizmetlere sistemli bir biçimde katkı sağlaması açıdan önemlidir. Buradan hareketle çalışmada ele alınacak konuların aile üyelerine ve eğitimcilere kaynak bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

Zihinsel yetersizliği olan çocuklara sahip ebeveynlerin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri ile ilgili araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadıkları tükenmişlik, yaşamlarındaki sıkıntı,

yaşamdan alınan doyumunda azalma ve benzer problemler düşünülduğünde, bu çalışmanın zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlere yol göstereceği söylenebilir. Bu çalışmanın amacı belirtildiği gibi, zihinsel yetersizliğe sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerini en aza indirmek, yaşamdan alınan doyumunu artırmak ve alandaki bu çalışmalara katkı sunmaktır.

#### 1.4. Varsayımlar (Sayıtlılar)

Bu araştırmanın temel sayıtlısı şu şekilde ifade edilebilir;

Araştırmanın örneklemini oluşturan ebeveynlerin ölçme araçlarına verecekleri cevaplar onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtmaktadır.

Ebeveynler kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve yansız olarak cevaplamışlardır.

#### 1.5. Sınırlıklar

- Araştırma, Adana ili merkez Seyhan İlçesi'nde Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından tanılanan ve özel eğitim desteği alan 6-12 yaş arasındaki zihinsel engelli çocuğa sahip çocukların ebeveynlerinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Araştırma, kullanılan veri toplama araçlarıyla sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları verilerin toplandığı çalışma grubuyla sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasıdır (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

**Tükenmişlik:** Tükenmişlik, insanlara hizmet veren mesleklerde ya da işlerde çalışan bireylerin sıklıkla yaşadıkları, fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluğa yol açan bir sendromdur (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 1998).

**Zihinsel Engel:** Amerikan Zihinsel Özürlüler Derneğinin (AAMD, American Association of Mental Deficiency) zihinsel engel ile ilgili öne sürdüğü tanım, en genel tanım olarak kabul edilmektedir. Buna göre zihinsel engel; zihinsel işlevlerin önemli derecede ortalamanın altında olması, iletişim, özbakım, ev hayatı, sosyal beceriler, toplumsal hayata katılım, sağlık ve güvenlik, işlevsel akademik beceri, boş zamanı değerlendirme ve iş alanlarından iki ya da daha fazlasında sınırlılığın olması şeklinde tanımlanmaktadır (Ahmetoğlu, 2004).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, zihinsel engelin tanımı, sınıflandırılması, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadığı duygular, engelli çocuğa sahip ailelerin uyum sürecini açıklayan modeller, yaşam doyumu ve tükenmişlik ile ilgili kuramsal bilgilere ve konu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Zihinsel Engelliğin Tanımı

Dünya, senden olmayanlarla birlikteyken güzeldir. Onların size kattıklarıyla yaşarsınız. Herkes beyaz olsa, o zaman nasıl fark edeceksiniz beyazı? Beyaz en güzel siyahta belli eder kendini. Bizi biz yapan yegane şey, bizden olmayan değil midir? Yaşamak biraz da, senden farklı olanların gözünden görmektir dünyayı (Zihinsel Engelli Çocuklar, 2014, s.19).

Zeka kavramı çevresel, genetik ve toplumsal bileşenleri olan, yeni ve karmaşık durumlarla karşılaşan bireyin geçmişte öğrendiklerini anımsaması, yapıcı olarak bütünleştirip yeni çağrışımlar üretebilmesi, sorun çözmede ve bilgi kazanımında kavramsal düşünebilmesi gibi özellikleri içerir (Sparrow ve Davis, 2000; akt: Kılıç, 2007). Zeka geriliğinin günümüze kadar pek çok tanımı yapılmıştır. Farklı amaçlarla yapılan bu tanımlar zaman içerisinde değişik tartışmalara konu olmuş, yeniden gözden geçirilmiş, yeni tanımlara gidilmiştir. Zeka geriliği kavramı farklı disiplinlerde çalışan insanları ilgilendirmektedir. Bu nedenle farklı biçimlerde algılanmakta ve tanımlanmaktadır. Başlangıçta zeka kavramıyla tıpçıların ilgilenmesi nedeniyle zeka geriliğinin ilk tanımlarının çoğunda biyolojik ya da tıbbi ölçütler yer almıştır (Herward, 2000; akt: Eripek, 2005).

Zihinsel yetersizlik, 18 yaşından önce başlayan, hem zihinsel işlevler hem de kavramsal, sosyal ve pratik uyumsal becerilerde kendini gösteren uyumsal davranışların her ikisinde de anlamlı sınırlılıklar olarak karakterize edilen bir yetersizliktir (Eripek, 1996). Zihinsel engel, kişinin yaşadığı toplum içerisinde sorunlarla başa çıkma yeteneğini etkileyen, zihinsel bir kısıtlama ya da sınırlanmadır. Bir çocuk ya da yetişkine zihinsel özürle tanısı konulabilmesi için ortalamanın altındaki zeka işlevi ile



birlikte iletişimde, öz bakımında, evdeki yaşamda, toplumsal becerilerde, toplumsal yararlılıkta, kendini yönlendirmede, sağlığı korumada, akademik becerilerde ve çalışma alanlarında iki veya daha fazla bozukluğun bir arada olması ve bu durumun 18 yaşından önce başlaması olarak tanımlanır (MEB Aile Eğitim Rehberi, 2008).

Bireyin zihinsel engelli kabul edilmesinin üç ölçütü olduğunu söyleyebiliriz. Bunlar;

**Zihinsel işlevlerde yetersizlik:** Zihin engeli, zihinsel işlevlerde önemli derecede normalin altında olma durumudur. Bunu belirlemek üzere zeka testleri uygulanmaktadır. Zeka testlerinde normal zeka bölümü puanı ortalama 100 olarak kabul edilmektedir. Zihin engeli olan bireyin zeka bölümü puanı ise 68-70 ya da daha altındadır.

**Uyumsal davranışlarda yetersizlik:** Uyumsal davranışlar, bireylerin bağımsız bir biçimde yaşamlarını sürdürebilmeleri için kendi yaş grubuna ve içinde yaşadığı sosyal çevreye uygun davranışları gösterebilmesi için gerekli olan becerilerdir (Cavkaytar, 2013). Bu davranışlar üç kategoride ele alınır:

- Kavramsal (dil becerileri, okuma-yazma, para kavramları ve öz yönetim becerileri)
- Sosyal (kişiler arası ilişkiler, aldatmadan kaçınma, yasalara uyma, sorumluluk, kuralları izleme)
- Pratik Uyumsal Davranış (yemek yeme, hazırlama, hareket etme, öz bakım, uğraşı/iş becerileri, ev bakımı, ulaşım) kategorileridir.

**Destek Sistemleri:** Zihin engelli bireyler için davranışlar dört kategoride ele alınır:

- Doğal Destek: İş yerindeki arkadaşların ya da okuldaki arkadaşların desteğini tanımlamaktadır. Komşular ve toplumun verdiği destektir.
- Rastlantısal Destek: Düzenlenen bir eğlenceye katılma, bir yemeğe davet edilme şeklinde yapılan bir destek türüdür.

- Genel Destek: Herkese yönelik hizmetler (toplu taşıma araçlarından yararlanma gibi) aracılığıyla sağlanan desteklerdir.
- Özel Destek: Yetersizlik durumlarında verilen destekleri içermektedir. Özel eğitim, erken özel eğitim, mesleki rehabilitasyon gibi hizmetleri içermektedir.

DSM-IV'e göre zeka geriliği, 18 yaşından önce var olan ve ortalamanın önemli derecede altında entelektüel işlevsellik olarak tanımlanmaktadır. Bireysel olarak uygulanan zeka testinde yaklaşık 70 ya da altında bir IQ'nun olması iletişim, öz bakım, ev yaşamı, toplumsal/ kişilerarası beceriler, toplumun sağladığı olanakları kullanma, kendi kendini yönetip yönlendirme, okulla ilgili işlevsel beceriler, iş, boş zamanlar, sağlık ve güvenlik alanlarından en az ikisinde bağlı bulunduğu kültürel grupta yaşı için beklenen ölçütleri karşılamada yetmezlik ve bozukluk olmasıdır (MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2012).

Zihinsel engele ilişkin en kapsamlı tanımlama ve sınıflama Amerikan Mental Retardasyon Birliği (AAMR) tarafından gerçekleştirilmiştir. AAMR'nin 1992 yılında yaptığı tanıma göre bir bireyin zihinsel engelli olarak kabul edilmesi için genel entelektüel işlevselliğin ortalamanın altında sınırlı olmasıyla birlikte, zekâ düzeyinin (IQ) 70 – 75 ve altında olması gerekmektedir. Bununla birlikte iletişim, öz bakım, ev yaşamı, toplumsal/kişilerarası beceriler, toplumsal olanaklardan yararlanma, kendi kendini yönetip yönlendirme, okulla ilgili işlevsel beceriler, boş zamanlarını değerlendirme, sağlık ve güvenlik ile ilgili uyumsal davranışların en az ikisinde yetersizliğinin olması zihinsel engelli bireyleri tanılamada oldukça önemli kriterlerdir (Kirk, Gallagher ve Anastasiow, 2000; akt: Kurt, 2010). Amerikan Mental Retardasyon Birliği'nin (AAMR) 2002 yayınlanan en son yönergesinde ise zeka geriliği şöyle ele alınmaktadır: Zihinsel işlevler ve kavramsal, sosyal ve pratik uyumsal becerilerde kendini gösteren uyumsal davranışların her ikisinde görülen anlamlı sınırlılıklar olarak karakterize edilen bir yetersizliktir. Bu yetersizlik 18 yaşından önce başlar (Luckasson ve diğerleri, 2002: akt: Arman, 2009). Zihinsel engelli bireyler, özel eğitime muhtaç çocuklar içerisinde oldukça önemli bir grubu oluşturmaktadır ve ırk ayrımı olmaksızın her toplumda görülebilmektedir (Özsoy, Özkahraman ve Çallı, 2006).

Zihin engeli olan bireylerin yaygınlık oranlarının belirlenmesinde genellikle zeka testleri kullanılmaktadır. Zeka testlerinin ölçümlerine dayalı bu sistemde genel nüfusun yaklaşık %3'ünü zihin engeli olan bireyler oluşturmaktadır. Bu oranın %2.3'ü hafif düzeyde, %0.6'sı orta düzeyde ve %0.1'i ağır ve çok ağır düzeyde zihin engelli bireylerden oluşmaktadır. Ayrıca zeka ölçütünün yanı sıra uyum ölçütü de dikkate alındığında genel nüfusun %1'i zihin engelli bireyler olarak kabul edilmektedir (Özokçu, 2013, s. 59-77).

## **2.2. Zihinsel Engelli Bireylerin Sınıflandırılması**

Zihinsel engeli olan bireyler belirli özellikleri doğrultusunda sınıflandırılmaktadır. Bunlar nedenlerine ve ağırlık derecesine göre sınıflandırılmıştır.

### **2.2.1. Nedenlere Göre Sınıflandırma**

Zihin engelin nedenlerine göre sınıflandırmada engele neden olan biyolojik veya tıbbi faktörler göz önünde bulundurulur. Zeka geriliği durumunun beyin hasarına ya da incinmesine bağlı olup olmadığına göre yapılan sınıflama, zeka geriliği gösteren bireyleri sınıflamada izlenen en eski yaklaşımlardan birisidir. Buna göre gruplardan ilkinin, beyinde meydana gelen zedelenme sonucunda zeka geriliği gösterenler oluşturmaktadır. İkinci grubu ise zeka geriliği nedeni çevresel ya da kalıtım etmenleri ile açıklananlar oluşturmaktadır (Hallahan ve Kaufman, 2000; akt: Eripek, 2005).

### **2.2.2. Ağırlık Derecesine Göre Sınıflandırma**

Zihinsel engelin ağırlık derecesine göre yapılan sınıflandırma da ikiye ayrılmaktadır. Bireyin zekâ bölümü dikkate alınarak yapılan sınıflandırmalarda, psikolojik ve eğitsel sınırlar göz önünde bulundurulmuştur. Psikolojik sınıflamada zihinsel engellilik hafif, orta ve ağır şeklinde tanımlanırken eğitsel sınıflamada eğitilebilir, öğretilebilir ve ağır şeklinde tanımlanmaktadır (Ersoy ve Avcı, 2000).

#### **2.2.2.1. Psikolojik Sınıflandırma Yaklaşımı**

Psikolojik sınıflandırmada çocuğun uygulanan zeka testlerinin sonuçlarına göre elde ettiği zeka bölümü temel alınır (Cavkaytar ve Diken, 2007) . Sağlık Bakanlığı

tarafından zihinsel engel gruplarını belirlemek adına şöyle bir sınıflama yapılmıştır (MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2012).

- Sınır mental kapasite (IQ 70-80)
- Hafif (IQ50-69)
- Orta (IQ 35-49)
- Ağır (IQ 20-34)
- Çok ağır (IQ 20'nin altında)

#### **2.2.2.1.1. Hafif Düzeyde Zihinsel Engelliler**

Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde hafif düzeydeki yetersizliği nedeniyle özel eğitim ile destek eğitim hizmetlerine sınırlı düzeyde ihtiyaç duyan bireyi ifade etmektedir (MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2012). Bu gruba giren bireylerin duyu ve motor alanda problemleri bulunmamaktadır. Hafif düzeyde zihinsel engelli bireylerin büyük bir kısmı normal dil gelişimi ve sosyal alandaki becerilerini okul öncesi dönemde kazanmaktadır. Bu durum zekâ engelli tanısı koymayı zorlaştırmaktadır. Çok fazla beceri gerektirmeyen ya da düşük beceri isteyen pratik el işleri yapabilirler. Yüksek akademik başarı beklentisi gerektirmeyen sosyo-kültürel ortamlarda, hafif düzeyde zihinsel engel önemli sorun yaratmayabilir. Ancak bu kişiler aynı zamanda duygusal ve sosyal bakımdan gelişmemişse zihinsel engelin sonuçları açıkça belli olmaktadır (Yüksel, 2001).

Hafif düzeyde zihinsel özürlü olan bireyler, “eğitilebilir” olarak nitelendirilen gruba işaret eder. Duyusal ve motor alanlardaki bozuklukları çok azdır ve çoğunlukla daha ileri yaşlara kadar zihinsel özürlü olmayan çocuklardan ayırt edilemezler. İletişim, öz bakım, ev yaşamı, sosyal etkileşim, toplum içinde yaşayabilme, sağlık ve emniyeti gözetebilme, iş becerileri gibi özellikleri yaşıtlarına çok yakın değerlerde gözlenir. Ancak, alışılmışın dışında toplumsal ve ekonomik sıkıntılarla karşı karşıya kaldıklarında rehberliğe gereksinim duyarlar (MEB Aile Eğitim Rehberi, 2008).

#### **2.2.2.1.2. Orta Düzeyde Zihinsel Engelliler**

Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki sınırlılık nedeniyle temel akademik, günlük yaşam ve iş becerilerinin kazanılmasında özel eğitim

ile destek eğitim hizmetlerine yoğun şekilde ihtiyaç duyan bireyi ifade etmektedir (MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2012). Bu gruba giren bireylerde orta düzeyde zihinsel engele ek olarak ağır derecede olmamak üzere çoğu zaman bedensel engel de görülmektedir. Orta düzeyde zihinsel engelli bireyler, genellikle kendi kendilerine bakmayı öğrenebilirler, basit günlük işleri yapabilirler, basit görevleri yerine getirebilirler. Okulda, sınıf içinde kurallara uymakla birlikte akademik süreçlerde başarısızdırlar. Erken tanı ve erken eğitim aracılığı ile günlük bakımlarında kısmen bağımsız olabilir ve bazıları denetimle toplum içinde yaşamlarını sürdürebilirler (Öztürk, 2004).

Orta düzeyde zihinsel engelli olan bu çocuklar okul yıllarında genellikle özel sınıflarda eğitim görürler, günlük yaşam becerilerinin öğretimi için oldukça yapılandırılmış bir eğitim programı uygulanır. Akademik çalışmalar işlevsel okuma becerilerinin ve temel sayı kavramlarının öğretimi ile sınırlıdır (Ataman, 2003). Orta düzeyde zihinsel gelişim geriliği gösteren çocuklar zihin engelliler grubunun %10'unu meydana getirmektedir. Akademik olarak ilköğretim ikinci sınıf düzeyinden ileri gitmekte zorlanırlar fakat mesleki eğitimden faydalanıp belirli bir denetimle kişisel bakımlarını yapabilecek düzeye ulaşabilirler. Ergenlik döneminde, toplumsal kuralları öğrenmedeki zorlukları, yaşlıları ile ilişkilerini bozabilir. Erişkinlikte ise yeterli destekle toplumsal hayata uyum sağlayabilirler (MEB Aile Eğitim Rehberi, 2008).

### **2.2.2.1.3. Ağır Düzeyde Zihinsel Engelliler**

Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle öz bakım becerilerinin öğretimi de dâhil olmak üzere hayat boyu süren, yaşamın her alanında tutarlı ve yoğun özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan bireydir (MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2012). Bu grupta yer alan ağır ve çok ağır zekâ geriliği olan bireyler genellikle doğumda ya da sonrasında fark edilmektedir. Bu bireylerin büyük bir çoğunluğunun merkezi sinir sisteminde ciddi hasarlar bulunur. Ayrıca bu durumlarına eşlik eden farklı engelleri ve sağlık sorunları de bulunmaktadır. Genellikle kişisel gereksinimlerini karşılamada yetersiz kalmaktadırlar. Hareketleri sınırlıdır, bağımsız olarak harekette bulunamazlar, sürekli bakıma gereksinim duymaktadırlar (Eripek, 1996). Ağır düzeyde zihinsel engelli bireyler

sürekli bakım ve denetim isterler, işlerini yardım almadan yapamaz, tehlikelerden korunamazlar. Konuşmaları çok geri ve yetersizdir (Yörükoğlu, 2002).

Ağır düzeyde zihinsel özürli olan bireyler, erken çocukluk yıllarında konuşma becerilerini ya çok az kazanırlar, ya da ömür boyu kazanamazlar. Okul dönemi boyunca konuşmayı öğrenebilirler ve ancak temel ihtiyaçlar konusunda eğitilebilirler. Sadece okul öncesi eğitim düzeyinde bir eğitim alabilirler. Zihinsel özre eşlik eden başka bir sorun nedeni ile özel bir bakıma gereksinimleri yoksa aile içinde toplum hayatına uyum sağlayabilirler (MEB Aile Eğitim Rehberi, 2008).

#### **2.2.2.1.4. Çok Ağır(İleri) Düzeyde Zihinsel Engelliler**

Bireyin zihinsel yetersizliği yanında başka yetersizlikleri bulunması nedeniyle öz bakım, günlük yaşam ve temel akademik becerileri kazanamaması nedeniyle yaşam boyu bakım ve gözetime ihtiyacı olan bireyi ifade etmektedir (MEB Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, 2012). Çok ağır düzeyde zihinsel engeli olan bireylerin çoğunda zihinsel özre neden olan özel bir nörolojik problem mevcuttur. Eğer uygun bir şekilde eğitilebilirlerse motor gelişmeleri, kendine bakım ve konuşma becerileri geliştirilebilir. Çok yakın denetim ve koruma altında basit işleri yapabilirler (MEB Aile Eğitim Rehberi, 2008).

#### **2.2.2.2. Eğitsel Sınıflandırma Yaklaşımı**

Zihinsel engelli bireyler eğitsel sınıflama sisteminde eğitim gereksinimlerine göre sınıflandırılmakta, neyi öğrenip neyi öğrenemeyecekleri, ne derecede öğrenecekleri araştırılmaktadır. Buna göre zihinsel engelli bireyler psikolojik sınıflama sistemindeki sınıflamaya paralel olarak eğitilebilir, öğretilir, ağır ve çok ağır olarak ele alınabilir (Eripek, 1996).

##### **2.2.2.2.1. Eğitilebilir Zihinsel Engelliler**

Eğitilebilir zihinsel engelli bireylerin zekâ bölümleri 50–54 ve 70–75 arasında bulunmaktadır. Bu bireyler okul dönemlerinde akademik yönden gerilik göstermektedir. Ortalama üçüncü ya da dördüncü sınıf düzeyinde akademik bilgi ve beceri kazanabilirler. “Eğitilebilir” sıfatı bu grupta yer alan çocukların okuma, yazma, matematik gibi temel akademik becerileri öğrenebileceklerini, özel eğitim olanaklarıyla

normal ilkökul programlarından yararlanabileceklerini göstermektedir. Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklar, akademik beceriler yanında, öz bakım becerileri de öğrenebilirler, yetişkinlik çağlarında bütünüyle ya da kısmen geçimlerini sağlayabilecek bir mesleki beceri kazanabilirler. Bu gruba yönelik özel eğitim programları ağırlıklı olarak iş becerileri konularından oluşmaktadır (Ersoy ve Avcı, 2000).

#### **2.2.2.2.2. Öğretilbilir Zihinsel Engelliler**

Öğretilbilir zihinsel engelli bireylerin zekâ bölümleri 25-35 ve 50-55 arasında yer almaktadır. Okul öncesi dönemlerde gerilikleri fark edilmektedir. Bu, gelişim özelliklerinde normallerden önemli derecede farklılık göstermesiyle ilgilidir. “Öğretilbilir” kavramının başlıca iki anlamı vardır;

- Temel akademik becerilerde eğitim alamazlar.
- Günlük yaşamdaki sosyal uyum, pratik iletişim ve öz bakım becerilerini öğrenebilirler.

Bu nedenle öğretilbilir zihinsel engelli çocuklara yönelik eğitim programlarında günlük yaşamdaki sosyal uyum, pratik iletişim ve öz bakım becerilerin öğretimine önem verilmektedir. Bu bireyler, yetişkinlik dönemlerinde, sosyal uyum becerilerine ilişkin olarak evde ya da korumalı işyerlerinde çalışarak üretime ve kendi geçimlerine katkıda bulunabilecektir. Bu duruma rağmen aile ve iş yaşamlarında çeşitli derecelerde başkalarının desteğine gereksinim duymaktadırlar (Ersoy ve Avcı, 2000).

#### **2.2.2.2.3. Ağır ve Çok Ağır Derecede Zihinsel Engelliler**

Ağır ve çok ağır derecede zihinsel engelli bireylerin zekâ bölümleri 35 ve daha düşüktür. Bu bireylerin geriliklerinin doğuştan fark edilmesi olanaklıdır. Sınırlı olarak, basit öz bakım becerilerini öğrenebilirler. Ancak yaşamları boyunca yardıma gereksinim duyarlar, sürekli ve yoğun bakım gereksinimleri bulunmaktadır (Eripek, 1996).

### **2.3. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşadığı Duygular**

Zihinsel engelli çocuk aileleri, yaşamlarının her döneminde çocukları için bitmeyen bir endişe duymaktadır. Engelli bireylere bakım sağlayan ailelerin çocuklarını

büyütürken yaşadıkları deneyimler birbirinden farklılık göstermektedir. Kimi aileler bu duruma daha kolay uyum sağlamakta ve psikolojik yapıları daha az zedelenmektedir. Kimi aileler ise engelli çocukları ile yaşadıkları problemlerde daha zorlanmakta, çocuğun bakım yükü onlara daha ağır gelmekte ve gelecek hakkında daha umutsuz olmaktadır (Seltzer ve Heller, 1997; akt: Gölalmış Erhan, 2005).

Engelli çocuğa sahip ailelerde çoğu zaman hem aile içi hem de toplumsal uyum problemleri yaşanmaktadır (Küçükler, 1993). Algılanan bakım yükü annenin motivasyonunu düşürmekte ve kolayca karamsarlığa kapılmasına yol açabilmektedir (Kutlu, 1998). Zihinsel engelli bireye sahip olmanın; annelerin enerjilerini tüketmesi, kendilerine ayıracak boş zamanının kalmaması, doğal bir yalıtılmışlık yaşamaları ve evde sürekli iş gören kişiler haline gelmeleri nedeniyle yaşamları üzerinde çok büyük etkisi vardır (Zucman, 1982; akt: Duygun, 2001). Zihinsel engelli bir çocuk, engelinden dolayı değişen derecelerde sürekli ebeveyne bağımlı olmaktadır. Bundan dolayı ailelerin yaşadıkları temel sıkıntılardan biri, algılanan bakım yüküdür. Uzun yıllar geçmesine rağmen bakım yükünün hafiflememesi, zamanla ailelerin daha fazla stres yaşamasına yol açmaktadır (Heller, Hsieh ve Rowitz, 1997; akt: Kurt, 2010). Aile engelli çocuk nedeniyle psikolojik açıdan birçok sıkıntıya girer. Ailenin, yaşadığı bu karışık duyguların yanı sıra, normal gelişim gösteremeyen çocuğun kendilerine yüklediği aşırı sorumluluk karşısında sürekli başarısızlık, mutsuzluk ve hayal kırıklığı duygularını yaşadıkları görülmektedir. Aileye yaşadıkları toplumun beklentileri ve çevrenin bakışları, dışlandıkları ya da iyi ebeveyn olmadıkları hissine kapılmalarına yol açmaktadır (Küçükler, 1993).

Çocuklar ebeveynlerin desteğine doğumdan sonraki büyüme ve gelişme dönemi içinde, fiziksel, zihinsel, dil, motor, sosyal ve duygusal gelişim yönünde bazı beceriler kazanabilmede ya da geliştirebilmede ihtiyaç duymaktadır. Her çocuk için büyük önem taşıyan gelişim süreci içerisinde bu görevi, çocuklarının ilk eğitimcileri olan ebeveynler üstlenmektedir. Engelli olmayan çocukların anne-babalarının rollerini yerine getirebilmeleri, duygusal olarak rahat olduklarında çok zor olmamaktadır. Ancak çocuk engelli ise, suçluluk duygusu ve acı çekme gibi bazı duygulara bağlı olarak rollerini yerine getirebilmede sıkıntı yaşayabilmektedirler. Ailelerin içinde oldukları bu durumdan ötürü duydukları panik, gelecekte neler yapabileceklerinin verdiği üzüntü, kaygı ya da korku onları olumsuz yönde etkilemektedir (İlhan, 2009). Çocuk büyüdükçe



aile içi ilişkilerde gerginlikler, geleceğe yönelik kaygılar, ileride anne ve baba yokluğunda çocuğa kimin bakacağı endişesi, daha da çok artmaktadır. Aile içinde yaşanan sıkıntıların yanı sıra engelli çocuğun ortaya çıkardığı problemler ailenin daha stresli bir yaşam sürmesine yol açabilmektedir (Duygun, 2001).

Zihinsel engelli çocukların günlük bakım ve gereksinimleri normal çocuklu ailelere göre anne- babaların daha çok zamanını alabilmektedir. Ailenin üstlendiği günlük bakım yükü, zihin engelli çocuğun yaşına göre farklılıklar göstermektedir. Çocuğun yaşı büyüdükçe ve bağımsız yaşam becerilerini kazandıkça, ailenin üzerindeki bakım sorumlulukları da giderek azalmaya başlar. Buna rağmen, araştırmalar ailelerin günlük bakımla ilgili desteğe gereksinimleri olduğunu göstermektedir (Sucuoğlu, 2009). Her çocuk gibi farklı özelliği olan çocuklar da çeşitli gelişim aşamalarını kendilerine özgü bir biçimde yaşarlar. Aileler çocuklarının farklılığını ilk defa fark ettiklerinde algılayışları yıllar içinde, erken çocukluk döneminde, okul yaşlarında, ergenlikte ve genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde farklılıklar göstermektedir. Çocuğun ne ölçüde gelişeceği ailenin duygusal gelişimi, eşlerin birbirine desteği ve sosyal destek ağının ne ölçüde kuvvetli olduğuna bağlıdır (Akkök, 2003).

Sosyal destek ya da sosyal destek algısı, ailelerin ruh sağlığını sürdürmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Zihinsel engelli çocukların ebeveynlerinin yaşadıkları duygusal güçlükleri, stres algılarını inceleyen araştırmalarda sosyal destek algısı sıklıkla ele alınan bağımsız değişkenlerden biri olmaktadır. Sosyal destek ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar, engelli çocuklara sahip bireylerin sosyal destekleri arttıkça psikolojik belirtilerinin azaldığını ortaya koymuştur (Aslan, 2010). Zihinsel engelli çocukların anne ve babaları yaşadıkları bu psikolojik açıdan sıkıntılı süreçlerde çocuklarının gelişimi, bakımı ve günlük yaşamlarını sürdürebilmeleri için pek çok alanda yardıma ve desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Sosyal destek, engelli çocuğun ve anne babanın davranışlarını, çeşitli alanlardaki gelişimlerini etkiler ve onların yeterliliklerini arttırarak bir anlamda önleyici ve gelişimi olumlu yönde destekleyici rol oynar (Kaner, 2004).

Zihinsel engelli bir çocukla yaşamaya başlayan aile, yaşam biçimini, olanaklarını, aile içi ve aile dışı ilişkilerini, duygu ve düşüncelerini bu zor uğraşı başarabilme çabasına yoğunlaştırmaktadır. Bu çabalamada ailenin hem kendi iç

yapısından, hem yakın akraba ve dost çevresinden hem de toplumun diğer kesimlerinden göreceği sosyal destek, alabileceği yardım hizmetleri, zoru başarma yolunda aile için temel dayanak noktalarını oluşturacaktır (Özgür, 2000). Engelli çocuğa sahip ailelere sağlanacak farklı destek türleri, ailenin farklı ihtiyaçlarına cevap verebilmektedir. Benlik saygısını ve engele yönelik bilgi donanımını arttırmaya veya sosyal yalıtılmışlığı azaltmaya yönelik destekler, ailenin çaresizlik ve tükenmişlik duyguları ile başa çıkmasında, ailelerin ve çocuklarının yaşamdan daha çok doyum almalarında önemli bir yere sahiptir. Aileye verilebilecek eğitim ve danışmanlık, ailelerin, özellikle annenin yaşadığı yüksek düzeydeki stres ve tükenmişliğin azaltılmasında etkili olmaktadır (Duygun, 2001).

Ericson ve Upshur (1989), babalar eşlerine anlamlı destek sağladıklarında ve mevcut işlere katkı sunduklarında, annelerin çocuk bakımının yüküne yönelik algılarının daha da hafiflediğini bulmuştur. Ayrıca, baba katılımı, gerek anne gerekse baba açısından aile bağlarını ve evlilik düzenini artırıcı etkiye sahip olmasının yanında evlilik doyumunu artırmasıyla, zihin engelli çocuğun kaynaklık ettiği sıkıntılı durumları önleyici niteliktedir (Akt: Meral, 2006).

Günümüzde özürlü çocuğa ve ailesine yönelik verilen hizmetlerde ailenin bir bütün olarak ele alınması yaklaşımı benimsenmektedir. Bu yaklaşıma göre, engelli çocukların ailelerine yönelik hizmetler; bilgi verici yaklaşımlar, psikoterapötik yaklaşımlar ve anne-baba eğitim programları olarak özetlenebilir. Bilgi verici yaklaşımlar engelin türü ve doğasıyla ilgili etkenler konusunda ailelerin aydınlatılmasını amaçlamaktadır. Duygusal güçlüklerle bağlı olarak ailelerin yaşadıkları çatışmaları anlamalarına ve çözümlenmelerine yardımcı amaçlayan psikoterapötik yaklaşımlar ve ailelerin çocuklarıyla iletişimlerinde etkili olmalarını sağlayan teknikleri ve becerileri öğrenmelerini amaçlayan aile eğitim programları birbirini tamamlayan bir sürecin parçaları gibidir. Ailenin problemlerine ve ihtiyaçlarına bağlı olarak bu yardım yöntemlerinden birisine ya da hepsine başvurulabilir (Küçüker, 1993). Toplumdaki sosyal tutum nedeniyle çocuğunun kabul görmediği ve istenmediği endişesini yaşayan annelerin sosyal yalıtılmışlıktan kurtulmalarını sağlamak ve yaşamdan alacakları doyumunu arttırmak, engelli çocuğa sahip ailelere yönelik psikolojik yardım hizmetlerinin temel hedefleri arasındadır. Engelli bir çocuğun varlığına başarılı bir şekilde uyum yapmayı kolaylaştıran önemli etmenlerden biri, hem çocuğun ve ailenin ihtiyaçlarını

karşılama yardımı edecek hem de engelle ilgili sorunların azaltılmasını kolaylaştıracak destek hizmetlerini sunmaktır (Kaner, 2004). Bu desteklerden biri de özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan psikolojik danışmanlar ve psikologlar tarafından sağlanmaktadır. Söz konusu olumsuzlukların azaltılmasında ailelere, özellikle de çocuğun bakımıyla yakından ilgilenen annelere uygun psikolojik yardım hizmetlerinin verilmesi önemlidir (Duygun, 2001).

#### **2.4. Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Uyum Sürecini Açıklayan Modeller**

İnsanlar üstesinden gelemedikleri bir durumla karşılaştıklarında çeşitli duygusal tepkilerde bulunurlar. Bu tür yeni durumlar aile yapısını etkiler ve değiştirir. Bunun yanında hangi özür grubunda olursa olsun, özürli bir çocuğa sahip ebeveynler genellikle engele uyum sürecinde belli aşamalardan geçerler (MEB, 2006). Engelli çocuğa sahip olmanın etkilerini ve ailenin duruma ilişkin tepkilerini açıklayan çeşitli modeller vardır. Bu modeller arasında, Aşama Modeli, Sürekli Üzüntü Modeli, Kişisel Yapılanma Modeli ve Çaresizlik, Güçsüzlük, Anlamsızlık Modeli en çok tanınan ve en çok kabul gören dört model olarak göze çarpmaktadır (Akkök, 1997).

##### **2.4.1. Aşama Modeli**

Aşama Modelinde ailelerin çeşitli aşamalardan geçerek durumu kabul edebildiği ve uyum aşamasına ulaşabildiği varsayılmaktadır (Ataman, 2003).

- **Birincil Tepkiler**

**Şok:** Anne-baba inançsızlık ve çaresizlik içinde olayı bir türlü kabul etmez. Özellikle anne ağlama krizleri içinde büyük bir trajedi yaşar. Bu evrede ebeveyn yakın çevresiyle etkileşimini tamamen kesmiş durumdadır.

**İnkâr (Reddetme):** Bir koruma biçimi olan inkâr, bilinmeyen korkusundan ve çocuğun gelecekte neler yapabileceğinin belirsizliğinden kaynaklanmaktadır. Bazı anne babalar çocuklarındaki bu farklılığı kabul etmeyerek uzmandan uzmana dolaşır, çareler arayarak çocuklarının düzeleceği umudunu taşırlar.

**Keder ve Çöküntü:** Gerçeğin farkına varma yolunda yaşanması gereken bir tepkidir. Aile, tüm çabalarına rağmen, çocuklarının özürlülük durumunun ortadan kalkmadığını fark etmekte; yoğun bir üzüntü ve keder duygusu içinde kendisini umutsuz hissetmektedir.

- **İkincil Tepkiler**

**Karışık duygular:** Sevgi ve kızgınlık duygularının bir arada yaşanmasıdır. Aileler bu duyguyla ya kendilerini özürlü çocuklarına tam adarlar ya da reddederler. Özürlü çocuk gerçeğini kabul etmeyerek yapabileceğinin fazlasını isteyebilirler.

**Suçluluk:** Ailenin yaşadığı duygular arasında üstesinden gelinmesi en zor duygudur. Aileler şu ya da bu şekilde çocuğun özüne neden olduklarını ve geçmişteki hataları için cezalandırıldıklarını düşünüp gerçekçi olmayan duygulara kapılırlar.

**Kızgınlık:** Kızgınlık, ailelerin özürlü çocukları kabul etmelerinde önemli bir engeldir. Aile, niye bana oldu? Neden bizim başımıza geldi? Sorularına cevap aramaktadır. Ayrıca aile kızgınlık duygularını uzmanlara, öğretmenlere, terapistlere yansıtarak onları da suçlamaya başlar.

**Utanma:** Aileler çocuklarındaki özü, kendilerinin bir özü olarak algılamaktadırlar. Çoğu zaman toplumun çocuklara gösterdiği, ret, acıma ve garipseme duygularıyla baş etmeye çalışırlar.

- **Üçüncül Tepkiler**

**Pazarlık etme ve uzlaşma:** Bu dönemde aile, çocuğunun özrünü ortadan kaldırmanın yollarını aramaktadır. Aile için önemli olan çocuğun normal duruma gelmesidir. Bunu gerçekleştirebileceğini umduğu herkesle anlaşmaya girebilir. Bu durum suçluluk ve çaresizlik duygularının bir yansıması olabilir.

**Uyma ve yeniden düzenleme:** Aile bu evrede farklı bir özelliğe sahip çocuğu olduğunu ve neler yapabileceğini gerçekçi bir biçimde düşünmeye ve çocuklarıyla daha etkili, verimli bir ilişki düzeyi oluşturmaya çalışır.

**Kabul ve uyum:** Aileler bu duyguları yaşadıkça, kendileri ve çocukları hakkında çok şeyler öğrenirler. Böylece yalnız çocuklarını değil, kendilerinin de zayıf ve kuvvetli yanlarını kabul etmeye başlarlar (MEB Aile Eğitim Rehberi, 2008).

#### **2.4.2. Sürekli Üzüntü Modeli ( Kronik Keder)**

Bu yaklaşımda aileler çocuklarının farklılığı, toplum tarafından gösterilen tepkiler ve aile içi yaşantılarındaki sıkıntılar nedeniyle sürekli bir üzüntü ve kaygı hali yaşamaktadırlar. Fakat çocuğun engelinin kabulü ile bu üzüntünün birlikte yaşanması normal bir süreç olarak kabul edilmekte ve uyum sürecinin bu şekilde geliştiği ifade edilmektedir. Çocuğunun durumuna çok üzülen ailelerin aynı zamanda çocuklarının gelişimi için çok da çabalayabileceği vurgulanmaktadır. Aileler bir uyum süreci olarak patolojik olmayan üzüntü ve kaygı içine girerler (Akkök, 1997).

#### **2.4.3. Kişisel Yapılanma Modeli**

Kişisel yapılanma modeli, ailelerin duruma ilişkin tepkilerini ve uyum sağlama aşamalarını daha çok bilişsel bir açıdan ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre ailelerin verdikleri farklı tepkiler, algılama ve yorumlamadaki farklılıklardan meydana gelmektedir. Anne babalar kendileri ve çocukları ile ilgili geçmiş deneyimlerine ve beklentilerine bağlı olarak geleceğe ilişkin planlar yapar ve bilişsel örüntüler oluştururlar. Yetersizliğe sahip bir çocuğun aileye katılımı ile bu bilişsel yapılar çeliştiğinde aile yoğun bir kaygı yaşar. Fakat bu süreç sonrasında aile yeniden yapılanma aşamasına girer ve aile üyeleri yeni oluşturdukları yapılarla uyum sürecini yaşarlar (Akkök, 2003).

#### **2.4.4. Çaresizlik - Güçsüzlük ve Anlamsızlık Modeli**

Bu model, diğer modellere kıyasla, anne - babalar için daha olumsuz bir tablo ortaya koymaktadır. Bu yaklaşıma göre, engelli bir çocuğun aileye katılımının ebeveynde yarattığı duygular, genel olarak çevresinin söylemlerinden kaynaklanmaktadır (Akkök, 2003). Buna göre; farklı özellikleri olan bir çocuğun ebeveynde yarattığı duygular, yakın çevrenin tepkileri ile yakından ilişkilidir. Büyükanneler, büyükbabalar ve arkadaşların durumu olumsuz ve çaresizlik olarak algılanması ebeveynlerin de benzer duygular yaşamasına neden olmaktadır. Çaresizlik ve

güçsüzlük, yeni bir bebeğin doğumunda tüm anne babalarca yaşanabilecek bir duygu olmakla birlikte, yakınların farklı özelliği olan çocuğa karşı tepkileri, anne babanın tepkilerinin, duygularının şekillenmesinde temel teşkil eder (Dale, 1996; akt: Aslan, 2010).

Ebeveynler engelli çocuğa uyum sürecinde belli duygular yaşarlar, belli dönemlerden geçerler. Bu dönemlerin süresi ve yoğunluğu kişilik yapısına göre farklılık göstermekle birlikte çocuğun bakımı, parasal yetersizlikler, uygun yardım ve eğitimin sağlanmaması gibi zorluklar ve bunların ayarlanmasında alınan aile içi ve aile dışı destekler, dönemlerin başarıyla atlatılmasını sağlar (Esen Çoban, 2003). Bunların yanında toplumun ve devletin bu çocuklara ve ailelerine verebildiği hizmetlerle servislerin niteliği ve niceliği de önemli olmaktadır. Aldıkları destek eğitim hizmetleri, alınan danışmanlık bilgileri, toplumdaki bireylerin tepkileri ve hazır bulunuşluk düzeyleri de ailelerin tepkilerini etkileyen etmenler arasındadır (Akkök, 1997).

## **2.5. Yaşam Doyumu**

Doyum, bireylerin beklentilerinin, ihtiyaçlarının, istek ve arzularının duyurulması olarak ifade edilir. Yaşam doyumu kavramı ise bireyin belirlediği ölçütlere uygun biçimde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985; akt: Eryılmaz, 2012). İlk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu kavramı, bir insanın beklentileriyle, elinde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak belirtilmiştir (Özer ve Karabulut, 2003).

Diener ve Lucas'a (1999) göre, yaşam doyumu, hâlihazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini oluşmaktadır. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi olabilmektedir (Akt: Dost, 2007). Pavot ve Diener'a (1993) göre de yaşam doyumu öznel iyi olmanın, bilişsel bileşenidir ve bireyin kendisine yüklediği ölçütler ve yaşam koşullarını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları ile yaşamı arasında değer biçmesini kapsamaktadır (Akt: Selçukoğlu, 2001 ).

Yaşam doyumu ya da bilinen adıyla mutluluk, çağlar boyunca insanlığın hep ilgilendiği konulardan biridir. Doyum, beklentilerin, isteklerin, dilek ve gereksinimlerin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu ise beklentiler ile elde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu göstermektedir. Yaşam doyumu genel anlamda kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çeşitli boyutlarını etkilemektedir (Yoltaş, 2007). Bireyin yaşam doyumu; yaşam kalitesiyle paralellik göstermekte olup yaşam kalitesini olumlu veya olumsuz etkileyen etmenler kişinin yaşam doyumuna ulaşmasında da küçümsenemeyecek yere sahiptir. Bu anlamda insanların fiziksel fonksiyonları, psikolojik durumları, aile içinde ve dışındaki sosyal ilişkileri, sosyal çevre etkileşimleri ve inançları yaşam doyumunda önemli yer tutar. Ayrıca yaşam koşullarının iyi olması, bireyin kendisini mutlu hissetmesi ve başkalarına bağımlı olmadan yaşamını devam ettirip, işlerini yaparak yaşamın rahatlığına ulaşması önemli bir yaşam doyum belirtisidir. Yaşam doyumunda bireyler sadece kendi yaşam tarzlarını ve kalitesini geliştirmekle kalmayıp psikolojik ve ekonomik yönden bireyi etkileyebilecek muhtemel durumlar olan ve yaşam standardı kişinin sorumluluğunda bulunan aile bireylerinin yaşam kalitesi de kişinin yaşam doyumunda önemli bir etkidir. Yaşam doyumu genel olarak kişinin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm boyutlarını içerdiği gibi mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini de ifade eder (Koçoğlu, 2006).

Myers ve Diener (1995), yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmaların cinsiyetin, ırkın ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını, psikolojik değişkenlerin, örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve kültürün yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu gösterdiğini belirtmişlerdir (Akt: Korkut, 2012). Diener ve Lucas'a (1999) göre, yaşam doyumu, insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, olaylara verilen duygusal tepkileri ve doyumun bilişsel değerlendirmesini içermektedir (Akt: Dost, 2007).

İnsanlar, bir çok hoş ve hoş olmayan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici aktivitelerde bulduklarında, bir çok sevinç ve acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. İyi bir hayat ve ruh

sağlığıyla ilgili başka özellikler de bulunmaktadır ancak öznel iyi oluş alanı, kişinin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Diener, 2000; akt: Dost, 2007 ). Öznel iyi oluş, kendi başına önemli olmasının yanı sıra, doyumlu ilişkileri ve üreticiliği arttırıp, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etki yaptığı için hem bireysel, hem de toplumsal açıdan son derece dikkatle incelenmelidir. Buna göre toplumlarda eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacı öznel iyi oluşu arttırmak olmalı ve farklı sosyal politikaların öznel iyi oluş üzerindeki etkisi yakından izlenmelidir (Diener ve Seligman, 2004; akt: Korkut, 2012).

Veenhoven (1996), yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlarken, yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamdaki değişimler yani toplumun kalitesi, bireyin toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri; yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak, gelişimin içsel ilerlemesi yani sonuç çıkarmak, duyguların temelindeki anlamları irdelemek, yaşam doyumunu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olarak belirtmektedir (Akt: Korkut, 2012).

## **2.6. Tükenmişlik**

Dünya Sağlık Örgütü (1998) yayınladığı Dünya Sağlık Raporu'nda tükenmişliği; fazla çalışma ile ortaya çıkan bir aşırı duygusal yorgunluk ve bunun sonucunda iş ve sorumluluklarını yerine getirememe durumu olarak tanımlamıştır. Tükenmişlik konusunda çalışan ilk araştırmacılar tükenmişliğin sadece insanlarla yüz yüze ilişki içinde hizmet vermeyi gerektiren mesleklerde gözlenen bir belirti olduğunu ele almışlardır. Fakat daha sonraları tükenmişlik insanlara yüz yüze bir ilişki içinde hizmet vermeyi gerektirmeyen iş kollarında, hatta politik gruplar ve aile gibi iş ile ilgili olmayan ortamlarda da incelenmeye başlanmıştır (Güleryüz ve Aydın, 2006). Tükenmişlik, insanlara hizmet veren mesleklerde ya da işlerde çalışan bireylerin sıklıkla yaşadıkları, fiziksel, duygusal ve zihinsel yorgunluğa yol açan bir durumdur (Akçamete, Kaner ve Sucuoğlu, 2001).

Taşgın (2004), tükenmişlik kavramını, çabuk öfkelenme, ani huzursuzluk ve engellenme ile belirgin olup kolay ağlama, önemsiz baskıları taşıyabileceğinin üstünde algılama ve duyguları ele almada güçlük yaşama olarak açıklamıştır. Murat (2000) ise, ulaşılması olanaksız olan hedeflere sahip olmak, zihni yorgunluk, bireyin kendisini aşırı



güdülemeye çalışması, katı kurallar, her şeyi mükemmel yapma isteği, insanlarla sık sık karşı karşıya gelme ve zamanı gelmeden üst makamlara terfi etmek gibi faktörlerin de tükenmişliğe yol açtığını belirtmiştir. Bu açıklamalara bakarak tükenmişliğin tek bir nedene bağlı olmadığı, tükenmişliğin ortaya çıkmasında birçok nedenin rol aldığı söylenebilmektedir.

Tükenmişlik kavramı üzerinde ortak bir tanımlama bulunmamasına karşın, bireysel ve örgütsel düzeyde yaşandığı, genellikle psikolojik yapıdaki duyguları, davranışları, güdülenmeleri ve beklentileri içerdiği belirtilmektedir (Türe, 2008).

Çam (1992), tükenmişliğin nedenlerini kişisel ve çevresel nedenler olarak ele almıştır. Ona göre yaş, medeni durum, çocuk sayısı, işe aşırı bağlılık, kişisel beklentiler, motivasyon, kişilik, performans, kişisel yaşamdaki stresler, mesleki doyum, informal destek, üstlerinden gördüğü destek gibi birçok kişisel özellik tükenmişlikle ilgili araştırmalarda karşılaşılan ve tükenmişlik ile ilgili görülen özelliklerin başında gelmektedir.

Tükenmişliğin aşırı derecede yorgunluk ve bitkinlik anlamında kullanıldığı ve tükenmişliğe yol açan dışsal stres kaynakları arasında iş veya yaşam durumlarından herhangi birinin etkili olabildiği bildirilmiştir (Tümekaya, 2001).

Tükenme yavaş ve sinsi başlar. Ortaya çıkışı birden bire olsa da tükenme sürekli gelişen bir durumdur. Birey, haftalar, aylar, bazen yıllar boyunca, belirlediği hedefe ulaşmak için kendini zorlamıştır. Bir gün, daha önce hiçbir uyarıda bulunmadan ani bir belirti, ona tükendiğini gösterir. Tükenme durumuna gelmeden kısa bir süre önce, genellikle ya bir iş baskısı, ya bir aile üyesinin hastalığı ya da arka arkaya gelen sınavlar gibi bazı çevresel koşullara rastlanır. Bazen çok seyrek de olsa, herhangi bir olay olmadan birdenbire ortaya çıkar (Ören ve Türkoğlu, 2006).

Maslach ve Jackson (1981) tükenmeyi, bireylerin işleri gereği karşılaştıkları insanlara karşı duyarsızlaşmaları, duygusal yönden kendini tükenmiş hissetmeleri ve kişisel başarı ve yeterlilik duygularının azalması biçiminde tanımlamıştır (Akt: Çokluk, 1999). Maslach modeline göre tükenmişliğin, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve başarı duygusunun azalması olmak üzere üç boyutu bulunmaktadır. Bu üç boyuta ilişkin

tükenmişliği ölçebilmek için 22 maddeden oluşan “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” geliştirilmiştir. Tükenmişliğin üç boyutuyla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

### **2.6.1. Maslach’ın Üç Bileşenli Tükenmişlik Modeli**

Günümüzde, tükenmişliğin en yaygın ve kabul gören tanımı Maslach’ın geliştirdiği (1986) üç bileşenli tükenmişlik tanımıdır. Bu tanıma göre tükenmişlik, diğer insanlarla yüz yüze çalışanlarda sıklıkla ortaya çıkan duygusal tükenme, duyarsızlaşmanın ve kişisel başarıda azalmanın görüldüğü, üç boyutlu bir kavram olarak kabul edilmektedir (Kaya, 2010).

#### **Duygusal Tükenme**

Maslach (1986), duygusal tükenmeyi, kişinin yaptığı iş nedeniyle aşırı yüklenilmiş ve tüketilmiş olması olarak kavramlaştırır. Tükenmişliğin bu boyutu daha çok insanlarla yoğun ve yüz yüze ilişkisinin kaçınılmaz olduğu meslek çalışmalarında görülmektedir. Duygusal tükenme, tükenmişlik durumunun başlangıcı, merkezi ve en önemli kısmıdır. Duygusal yönden yoğun bir çalışma temposu içinde bulunan birey, kendini zorlamakta ve diğer insanların duygusal talepleri altında ezilmektedir. Duygusal tükenme bu duruma bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Akt: Başören, 2005). Duygusal tükenmişlik, bireyde yaşam enerjisinin azalması ve bireyin duygusal kaynaklarının tükendiği duygusuna kapılması olarak tanımlanmaktadır. Duygusal tükenmişlikte bireyin artık duygusal anlamda birçok duyguya kayıtsız kaldığı gözlenmektedir (Şıklar ve Tunalı, 2012). Duygusal yönden yoğun bir çalışma temposu içinde bulunan birey, kendini zorlamakta ve diğer insanların duygusal talepleri karşısında ezilmektedir. Duygusal tükenme bu duruma bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır (Karahana, 2008). Duygusal tükenme, bireyin kendisini tükenmiş hissetmesine yol açan artmış duygusal ve ruhsal gereksinimlere bağlı olarak gelişmektedir (Yaman ve Ungan, 2002).

#### **Duyarsızlaşma**

Maslach (1986), tükenmişliğin üç bileşeninden duyarsızlaşma alt boyutunu en problemlili boyut olarak görmektedir. Duyarsızlaşma, Maslach tarafından hizmet verilen kişilere karşı uzaklaşmış, sert hatta insancıl olmayan bir yanıt olarak tanımlanmıştır. Uzaklaşmanın artmasıyla, diğerlerinin gereksinimlerine aldırmaz bir tutum ve

duygularını hiçe sayma durumu meydana gelmektedir (Akt: Başören, 2005). Bireyin bakım ve hizmet verdiklerine karşı, duygudan yoksun şekilde tutum ve davranışlar sergilemesini içermektedir. Bu davranış sert, soğuk ve ilgisiz şekillerde kendini gösterir. Duygusal tükenme yaşayan kişi, kendisini diğer insanların sorunlarını çözmede güçsüz hisseder ve duyarsızlaşmayı bir kaçış yolu olarak ele alır. İnsanlarla olan ilişkilerini işin yapılabilmesi için gerekli olan en az düzeye indirir (Şanlı, 2006). Duyarsızlaşma, bireyin hizmet verdiği kişileri insan gibi değil de bir nesne gibi görmesi ve bu şekilde davranması olarak da ele alınmıştır. Duygusal kaynakların azalmasına bağlı olarak meydana gelen, bireyin çalıştığı kişilere karşı olumsuz, alaycı tutumlar ve duygular geliştirmesi durumudur (Akçamete ve ark., 2001).

### **Kişisel Başarı**

Maslach (1986), kavramı, sorunun üstesinden başarı ile gelme ve kendini yeterli bulma olarak ele almaktadır. Kişisel başarı ise, kişinin kendini işinde yetersiz ve başarısız olarak ele almasıdır. Diğer kişilere dair oluşturulan olumsuz düşünceler sonucunda kişi, kendisi hakkında da olumsuz düşünceler oluşturur. Suçluluk, sevilme hissi ve başarısızlık duygusu, kendine saygıyı azaltarak kişiyi depresyona sürükleyebilmektedir (Akt: Şanlı, 2006). Kişisel başarının azalması ise, iş gereği kurulan insanlarla yüz yüze ilişki içinde olan meslek elemanlarında sık görülen bir durum olduğundan, eğitim alanında çalışan bireyler tükenmişliğe en yatkın risk gruplarından biridir (Barut ve Kalkan, 2002).

Maslach (1986), Tükenmişlik olgusunu üç bileşenli sendrom olarak ele almış ve üç düzeyde ifade etmiştir (Akt: Çam, 1991). Bunlar:

- Fiziksel yorgunluk ve bitkinlik hissi,
- İş ve hizmet verilenlerden soğuma,
- Kendi kendinden şüphelenmeye varan ruhsal yorgunluktur.

Tükenmişlik sendromu ile ilgili araştırmalarda cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, evli olup olmama, çalışılan bölge ve kurumun türü gibi pek çok demografik değişken ele alınmıştır. Tükenmişliğe etkisi olduğu düşünülen cinsiyet faktörüne bakıldığında; cinsiyetin tükenmişliğe etkisi konusunda farklı görüşler vardır. Bazı araştırmacılar

erkeklerin bazıları ise kadınların daha yoğun tükenmişlik yaşadıklarını ifade etmektedirler (Örmen, 1992). Bazı araştırmacılar ise cinsiyetin tükenmişliği etkileyen bir faktör olmadığı sonucuna varmışlardır (Sucuoğlu ve Kuloğlu, 1996; Kırılmaz, Çelen ve Sarp, 2003). Genel itibariyle, erkekler ile kadınlar arasında tükenme boyutlarının farklı olduğu; eğitim düzeyi arttıkça tükenmişliğin azaldığı; genç yaşlarda tükenmenin daha fazla görüldüğü; evlilerde bekârlara oranla daha fazla tükenme görüldüğü; kentlerde ve daha saygın kurumlarda, kırsal alan ve prestiji düşük kurumlara oranla daha az tükenme görüldüğü saptanmıştır. Son araştırmalarda, tükenmişlik yaratan koşulları dengeleyen bir değişken olarak kişilik yapısı üzerinde çalışılmaktadır. Bir kişilik özelliği olarak nörotisizm ile duygusal tükenme boyutu arasında pozitif, dışa dönüklük ve yeni deneyimlere açık olma ile duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi boyutları arasında negatif ilişki olduğu bildirilmektedir (Karakelle ve Canpolat, 2008).

Gold'a (1985) göre, tükenmenin ortadan kaldırılabilmesi için öncelikle tükenmenin altında yatan nedenler ortaya çıkarılmalıdır. Buna göre tükenmeyi en aza indirmede iki durum önem taşır: Bunlardan birincisi; bireyin yaşadığı stres ve tükenmenin farkında olması, ikincisi ise değişimi gerçekleştirebilecek etkili başa çıkma mekanizmalarının geliştirildiği "stres yönetim programları"dır. Bu programlarda iş ortamında ve dışında yapılabilecek programlar yer alır (Akt: Tümkaya, 1996).

Tükenmişlik, bir belirtiler topluluğu olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişliğin belirtileri, üst üste eklenerek birbirinden net olarak ayıramayacak bir hale dönüşmekte ve böylece kavramın karmaşık bir görüntüsünü oluşturmaktadır. Belirtilerin çeşitliliğine karşın bu çeşitlilik, sinsi gelişen tükenmişlik sürecini ayrıntılı olarak açıklayan bir bütünlük göstermekte; ancak belirtilerinin olmayışı, bu durumun sıklıkla göz ardı edilmesine yol açmaktadır (Özcan, 2008). Tükenmişliğin psikolojik getirileri anlamsızlık, depresyon, moral bozukluğu, gerginlik, kaygı gibi belirtilerdir. Tükenmişliğin davranışsal boyutu ise performans kaybı, değersizlik duygusu, devamsızlık, iş değiştirme isteği, istifa etme-ayrılma duygusuna kapılma ve çaresizlik, umutsuzluk hissetme, denetim odağında değişiklik, başkalarıyla olan etkileşimde katı alaycı bir tutum sergileme ve çatışma halinde olma olarak gözlenmiştir. Bunların yanında sosyal yabancılaşıma ve sosyal yetersizlik yaşama, alkolizm, aşırı sigara içme veya ilaç alma, işte başarısızlık, şişmanlık, kazalar, aile çatışmaları, boşanma, intihar ve benzeri durumlar da tükenmişliğin davranışsal boyutlarıdır (Ok, 2004)

## 2.7. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler ile yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.7.1. Zihinsel Engel ve Yaşam Doymu ile İlgili Ülkemizde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Arslan, Hamarta ve Deniz (2002), engelli çocuğun anne veya babası olma, engelli çocuğun cinsiyeti ve engel düzeyine göre anne babaların yaşam doyumu düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmaya katılan engelli çocuğa sahip 86 aileye Yaşam Doymu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, engelli çocuğun anne veya babası olma durumu ile engelli çocuğun cinsiyetine göre anne babaların yaşam doymuları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmadığını göstermiştir. Ancak çocuğun engel düzeyi bakımından, ortopedik engelli çocuğa sahip anne babaların doyum düzeylerinin, zihinsel engelli, işitme engelli ve konuşma engelli çocukların anne babalarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. İşitme engelli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumu düzeyleri ise en düşük olarak belirlenmiştir.

Strachan, J. (2005) yaptığı çalışmada, yaşları 5-12 arasında değişen, engelli çocuğu olan babaların yaşam doymularında stresin etkileri ve stresle baş etme durumlarını belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada engelli çocuğa sahip babalar ile engeli olmayan çocuğa sahip babaların, ailelerindeki yaşam değişiklikleri, stres ve başa çıkma düzeyleri, yaşam doymuları karşılaştırılmıştır. Çalışmaya 127 engelli çocuğu olmayan baba ile 85 engelli çocuğu olan baba katılmıştır. Çalışmanın sonuçları, yaşam doyumu, aile olma stresi, fiziksel ve duygusal sağlık durumu, karşılaştıkları problem durumları ile başa çıkma beceri seviyeleri, günlük yaşam yoğunluğu, ailedeki yaşam değişiklikleri bakımından iki grup karşılaştırıldığında, anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Engelli çocuğu olan babaların engelli çocuğu olmayan babalara göre aile yaşamlarının daha çok değiştiği, günlük aile zorlukları ile daha sık karşılaştıkları, fiziksel ve duygusal sağlık durumlarının, zorluk şiddetinin daha da arttığı, yaşam doymuları düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Akt: Sarıkaya, 2011).

Kaner (2004) yetersizliği olan çocuğa sahip anne ve babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doymularını incelemek için yapılan çalışmaya zihinsel

yetersizliğe sahip çocuğu olan 104 anne, 102 baba, işitme yetersizliğine sahip çocuğu olan 101 anne, 109 baba toplam 416 kişi katılmıştır. Araştırmada üç veri toplama aracından yararlanılmıştır. Bunlardan ilki Friedrich ve arkadaşlarının Aile Stresini Değerlendirme Ölçeğidir. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışması araştırmacı tarafından yapılmıştır. İkinci araç (Aile Destek Ölçeği-ADÖ) anne ve babaların algıladıkları sosyal destek algısının ve sosyal destek ağının niceliksel ve niteliksel özelliklerini araştırmak için Kaner tarafından geliştirilmiştir. Son araç ise Deiner ve arkadaşlarının geliştirdiği, Köker (1991) tarafından Ülkemiz için geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan Yaşam Doyumu Ölçeğidir. Araştırmanın bulguları; zihin engelli çocuğu olan aileler, işitme engelli çocuğu olan ailelere göre çocuklarını daha yetersiz algılamalarına rağmen, daha fazla eğitim desteği ve yaşamlarından daha çok doyum almaktadırlar. Ebeveyn stresinde çocukların cinsiyetlerine göre farklılaşma yoktur. Babalar annelere göre daha çok bakım desteği algılamaktadırlar. Küçük yaşta çocuğu olan ebeveynler daha fazla maddi destek bildirmektedirler. Zihinsel engelli çocuğu olan aileler, işitme engelli çocuğu olan ailelere göre çocuklarının işlevlerini daha yetersiz görmekteler, daha karamsarlar ve yaşamlarını genel olarak daha stresli algılamaktadırlar. Ebeveynlerin yaşam doyumları arttıkça algıladıkları stres azalmaktadır. Çocuğun zihinsel engelli ve küçük yaşta olması, ailenin sosyal desteklerinin yeterli olması ebeveynlik stresinin en önemli yordayıcılarıdır. Çocuğun zihinsel engelli olması ve ebeveynlerin yeterli olmayan sosyal destek sistemine sahip olması ise yaşam doyumunun en önemli yordayıcılarıdır.

Deniz, Dilmaç ve Arıcak (2009), engelli çocuğa sahip ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygılarının yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmada, ebeveynlerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaşam doyumlarını açıkladığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca annelerin sürekli kaygı puanlarının babalarından daha yüksek olduğu, zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin sürekli kaygı puan ortalamalarının görme, işitme ve diğer engel türlerine sahip çocuğu olan ailelerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, eğitim gruplarına katılan ebeveynlerin yaşam doyumları düzeylerinin katılmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu diğer bulgulardır.

Akandere ve Acar (2009), zihinsel, fiziksel ve zihinsel - fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenebilmesi

amacıyla yaptıkları çalışmada engelli çocuğa sahip anne-babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri; çocuğa ait cinsiyet, yaş, özür grubu ve özel eğitim aldıkları süre ile anne-babalara ait yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi gibi değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini her üç engel grubundan toplam 300 anne ve baba oluşturmaktadır. Örnekleme alınan anne ve babalara Aile Bilgi Formu ile birlikte, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; zihinsel, fiziksel, zihinsel-fiziksel engelli çocuğa sahip anne- babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile yaş, eğitim, gelir düzeyi, engeli çocuğun cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Acar (2009) zihinsel, fiziksel özürlü çocuğa sahip olan ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini ve yaşam doyumlarını belirleyebilmek amacıyla planladığı çalışmasında, özürlü çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri; çocuğa ait cinsiyet, yaş, özür grubu ve özel eğitim aldıkları süre ile anne-babalara ait yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir durumları gibi değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini her üç özür grubundan toplam 300 anne ve baba oluşturmuştur. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre; anne baba cinsiyeti, annelerin gelir durumu, annelerin çocuğun özürlü bakımından karşılaştırılması, erkek çocuğuna sahip anne ve babalar, anne ve babaların özürlü çocuklarının eğitim süresi bakımından karşılaştırılması, çocuğun kız veya erkek olması ile çocuğun özürlü arasındaki ilişki gibi faktörlerin anne babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkili faktörler olarak görülmezken, anne ve babaların yaş gruplarının karşılaştırılması, anne babanın eğitim ve gelir durumları, babaların çocuğun özürlü bakımından karşılaştırılması, kız çocuğuna sahip anne ve babalar, özürlü çocuğun eğitim süresi ile çocuğun özürlü arasındaki ilişki gibi değişkenlerin yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Sarıkaya (2011), yaptığı zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi adlı çalışmada örneklem zihinsel engel tanısı almış 7-12 yaş arası 86 çocuğun anne ve babalarından oluşmaktadır. Araştırma için, Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BSÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin eğitim gruplarına göre başa çıkma stratejileri ölçeğinin problem çözme, kaçınma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ve

yaşam doyumu puanları arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Ebeveynlerin sosyal destek arama stratejisini kullanma ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin kaçınma stratejisini kullanma ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ebeveynlerin yaşam doyumları ile sosyal destek arama stratejileri karşılaştırıldığında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

### **2.7.2. Zihinsel Engel ve Tükenmişlikle İlgili Ülkemizde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Weiss (2002) otistik, zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinin karşılaştırdığı çalışmada stresin (depresyon, anksiyete, somatik şikâyetler ve tükenmişlik) iyileştirilmesinde sosyal destek ve dayanıklılığın rolünü değerlendirmiştir. Araştırma sonuçları destek, dayanıklılık ve baş etme arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Hem dayanıklılık hem de sosyal destek çocuğun durumuna başarıyla uyum sağlanmasında önemli yordayıcılardır. Bunun yanı sıra depresyon, anksiyete, somatik şikâyetler ve tükenmişlik açısından üç grup arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. En yüksek puan alan grup otistik çocuk anneleri olmuş, onları daha düşük puanlarla zihinsel engelli çocuğa sahip anneler izlemiş ve en düşük puan alan grup ise sağlıklı çocuk anneleri olmuştur (Akt: Kurt, 2010).

Duygun ve Sezgin (2003), yaptıkları çalışmada zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinden oluşan bir çalışmada Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin üç boyutunu incelemişlerdir. Araştırmada ayrıca, zihinsel engelli ve sağlıklı çocuğa sahip iki anne grubu tükenmişlik düzeyleri, stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin, zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Çalışmaya 118 zihinsel engelli çocuk annesi ve 121 sağlıklı çocuk annesi katılmıştır. Yapılan geçerlilik çalışması, bu örneklemede Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı olmak üzere iki faktörünün geçerli olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin duygusal tükenmişlik, kişisel başarı ve çaresiz başa çıkma faktörü puanlarının sağlıklı çocuk annelerinin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Zihinsel engelli çocuk annelerinde duygusal tükenmişliği yordayan faktörler, kişisel başarı, bilişsel-duyuşsal faktör, çaresiz yaklaşım ve sosyal



destek arama olarak belirlenirken; sağlıklı çocuğa sahip anne grubunda duygusal tükenmişliği yordayan faktörler; aile desteği, bilişsel-duyuşsal faktör, boyun eğici yaklaşım, fizyolojik stres belirtileri ve kendine güvenli yaklaşım olarak belirlenmiştir.

Verep (2005), zihinsel engelli çocuğa sahip annelere verilen eğitimin annelerin tükenmişlik düzeyine etkisini araştırmıştır. Bu eğitim, zihinsel engelli çocukların özellikleri, eğitimi, bakımı, rehabilitasyonu, aile ve çocuğa destek sağlayan sivil toplum örgütleri ve stresle başa çıkma konularını kapsamaktadır. 45'er kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarındaki anneler, yaşları, çocuğun engellilik süresi, annenin sağlıklı çocuk sayısı, annenin eğitim durumu ve babanın yardımcı olma durumu değişkenleri açısından eşleştirilmiştir. Ön test olarak her iki gruba da soru formu ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra deney grubuna eğitim kitapçığı ve bunun yanı sıra araştırmacı tarafından görsel – işitsel eğitim verilmiştir. Eğitimden bir ay sonra annelerin Maslach Tükenmişlik Ölçeğini son test olarak tekrar uygulamaları istenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre eğitim sonrasında deney grubundaki annelerin duygusal tükenmişlik düzeylerinde düşüş, kişisel başarı düzeylerinde ise bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Kurt (2010), zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin yaşam doyumu, benlik saygısı ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin, onların tükenmişlik düzeylerini ne derece yordadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Bunun için, zihinsel engelli çocuğu olan 300 anneye Maslach Tükenmişlik Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği verilmiştir. Araştırma sonucu, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin düşük düzeyde benlik saygısına sahip olmaları, ailelerinden yeterince sosyal destek alamamaları ve yaşamdan düşük düzeyde doyum aldıkları, bu annelerin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadıklarını veya duygusal tükenmişliğe eğilimli hale geldiklerini göstermektedir.

Coşkun (2012) yaptığı çalışmayla, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin uyum süreci aşamaları ve bu aşamaların tükenmişlik ve algılanan sosyal destek ile ilişkilendirerek incelemiştir. Araştırmayı, zihinsel engel tanısı almış 140 çocuğun annesi oluşturmaktadır. Araştırmada Bireysel Bilgi formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve Aile destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin duygusal tükenmişlik, kişisel başarı, toplam tükenmişlik duygusal

destek, bilgi desteği, bakım desteği, yakın ilişki desteği, maddi destek ve algıladıkları toplam destek düzeylerinin içinde buldukları uyum süreci aşamasına göre farklılaştığı görölmüştür. Bunun yanı sıra annelerin uyum süreci aşamalarının sağlıklı başka bir çocuğa sahip olma durumlarına ve çocuklarının yaş gruplarına göre farklılaştığı belirlenmiştir. Ayrıca annelerin duygusal tükenmişlik puanlarının sağlıklı başka bir çocuğun varlığına göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Annelerin algıladığı bakım desteği düzeylerinin de çocuğun yaş grubuna göre farklılaştığı görölmüştür.

Genel olarak bakıldığında, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin birçok çalışmada ele alındığı görölmektedir. Ebeveynlerin, zihinsel engelli çocuğu büyütürken karmaşık duygular yaşadıkları, kaygılandıkları, kendilerini sosyal çevreden soyutladıkları, ekonomik yönden zorlandıkları, kendilerine yeterince zaman ayıramadıkları, eşler arasında boşanmaların meydana geldiği görölmektedir. Annelerin engelli bireylerle daha fazla ilgilenmesi, babalardan daha fazla tükenmelerine yol açtığı çalışmalarda görölmüştür. Ebeveynler için önemli bir sorun da, zihinsel engelli bireyin alacağı eğitimin nasıl olacağı ve gelecekte bu çocuklarla kimin ilgileneceği kaygısıdır. Tüm bu sonuçlar birlikte ele alındığında ebeveynlerin yaşam doyumu düzeylerinde azalmanın olduğu sonucu da çıkarılabilir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin: yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, gelir düzeyi; engelli çocuğun yaşı ve engel durumu gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. “Tarama modelinde araştırmaya konu olan birey, olay ve nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır” (Karasar, 2003, s.77).

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

##### Evren

Bu araştırmanın hedef evrenini, Türkiye’deki 6-12 yaş aralığında zihinsel engelli tanısı almış çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır. Çalışma evreni ise 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Adana ili merkez ilçelerinden Seyhan’da bulunan ve Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı ilkokullarda kayıtlı olan, 6-12 yaş aralığında zihinsel engel tanısı almış çocuğa sahip ebeveynler oluşturmaktadır.

##### Örneklem

Araştırmanın örnekleme, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Adana ili merkez ilçelerinden Seyhan’da bulunan Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi ve özel eğitim kurumları arasından amaçlı örneklem yöntemlerinden, kolay ulaşılabilirlik durum örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Kolay ulaşılabilirlik durum örnekleme araştırma hız verir, daha pratik olmayı sağlar. Çünkü bu yöntemde araştırmacı, yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu araştırmasını yapmak için seçer (Yıldırım ve Şimşek, 2006, s.113). Bu amaçla örneklem olarak Adana ili Seyhan ilçesinde bulunan Seyhan Rehberlik ve Araştırma Merkezi ile belirlenen özel eğitim ve rehabilitasyon

merkezlerine giderek (Umudum Ol, Turuncu ve Terapi), o anda orada bulunan gönüllü ebeveynlere ölçme araçları uygulanmıştır. Ölçek soruları 260 ebeveyne uygulanmış fakat 40 tanesi uygun doldurulmadığı için çalışmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan ebeveynlerin verileri, elde edilen kurum düzeyine göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

*Kurum Düzeyine Göre Elde Edilen Ebeveyn Verilerinin Kurumlara Göre Dağılımı*

<b>Kurumlar</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Rehberlik ve Araştırma Merkezi	90	40,9
Umudum Özel Eğitim	40	18,2
Turuncu Özel Eğitim	55	25,0
Terapi Özel Eğitim	35	15,9
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 1’de görüldüğü gibi örnekleme oluşturan ebeveynlerin verileri Rehberlik ve Araştırma Merkezinden 90 (% 49,9), Umudum Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinden 40 (% 18,2), Turuncu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinden 55 (% 25) ve Terapi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinden 35 (%15,9) olacak şekilde elde edilmiştir.

Tablo 2

*Ebeveynlerin Sayısına İlişkin Bilgiler*

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Anne	145	65,9
Baba	75	34,1
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 2’ye baktığımızda katılımcıların, 145 anne (% 65,9), 75 baba (% 34,1) ebeveynden oluştuğunu görmekteyiz.

Tablo 3

*Ebeveynlerin Yaş Aralığına İlişkin Bilgiler*

Ebeveyn	Anne		Baba		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Yaş Aralığı						
25'ten küçük	2	1,4	0	0	2	0,9
25-35 Yaş arası	46	31,7	6	8,0	52	23,7
36-45 Yaş arası	55	37,9	28	37,3	83	37,7
46-55 Yaş arası	37	25,5	33	44,0	70	31,8
55 üstü yaş	5	3,4	8	10,7	13	5,9
<b>Toplam</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 3'te görüldüğü gibi katılımcılardan annelerin 2'sinin (% 1,4) 25 yaşından küçük, 46'sının (% 31,7) 25-35, 55'inin (37,9) 36-45, 37'sinin (% 25,5) 46-55 yaş aralığı ve 5'nin de (% 3,4) 55 yaş üstü olduğu görülmektedir. Babaların 6'sının (% 8) 25-35, 28'inin (37,7) 36-45, 33'ünün (% 44) 46-55 yaş aralığında ve 8'inin de (%10,7) 55 yaş üstü olduğu görülmektedir.

Tablo 4

*Ebeveynlerin Eğitim Düzeyine İlişkin Bilgiler*

Ebeveyn	Anne		Baba		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Eğitim Durumu						
İlkokul	76	52,4	22	29,3	98	44,5
Ortaokul	49	33,4	33	44,0	82	37,3
Lise	16	11,0	17	22,7	33	15,0
Üniversite	4	2,8	3	4,0	7	3,2
<b>Toplam</b>	<b>145</b>	<b>100</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 4'ü incelediğimizde katılımcılardan annelerin 76'sının (% 52,4) ilkokul, 49'unun (% 33,8) ortaokul, 16'sının (% 11) lise ve 4'ünün (% 2,8) üniversite eğitimi aldığı görülmektedir. Babaların ise 22'sinin (% 29,3) ilkokul, 33'ünün (% 44) ortaokul, 17'sinin (% 22,7) lise ve 3'ünün (% 4) üniversite eğitimi aldığı görülmektedir.

Tablo 5

*Ebeveynlerin Sahip Olduğu Çocuk Sayısına İlişkin Bilgiler*

<b>Çocuk Sayısı</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
2 ve daha az	38	7,3
3	60	27,3
4-5	68	30,9
4-5	52	23,6
8 ve daha fazla	2	0,9
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 5'i incelediğimizde ebeveynlerin 38'inin (%7,3) 2 veya daha az, 60'ının (% 27,3) 3 çocuğa, 68'inin (% 30,9) 4-5 arasında, 52'sinin (% 23,6) 6-7 arasında ve 2'sinin (% 0,9) de 8 veya daha fazla çocuğa sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6

*Engelli Çocukların Sayısına İlişkin Bilgiler*

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Kız	82	37,3
Erkek	138	62,7
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 6'yı incelediğimizde, engelli çocukların 82'sinin (% 37,3) kız ve 138'inin (% 62,7) erkek çocuğundan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 7

*Engelli Çocuk Sayısının Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler*

<b>Yaş Aralığı</b>	<b>Kız</b>		<b>Erkek</b>		<b>Toplam</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
6-7 Yaş aralığı	19	23,2	18	13,0	37	16,8
8-9 Yaş aralığı	20	24,4	28	20,3	48	21,8
10-11 Yaş aralığı	27	32,9	39	28,3	66	30,0
12 Yaş	16	19,5	53	38,4	69	31,4
<b>Toplam</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 7'yi incelediğimizde engelli kız çocuklarının 19'unun (% 23,2) 6-7, 20'sinin (%24,4) 8-9, 27'sinin (% 32,9) 10-11 yaş aralığında olduğu 16'sı (% 19,5) da 12 yaşında olduğu görülmektedir. Engelli erkek çocuklarının ise 18'inin (% 13) 6-7, 28'inin (% 20,3) 8-9, 39'unun (% 28,3) 10-11 yaş aralığında 53'ünün (% 38,4) 12 yaşında olduğu görülmektedir.

Tablo 8

*Çocuğun Engel Düzeyine İlişkin Bilgiler*

<b>Engel Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Hafif Düzeyde ZE	84	35,8
Orta Düzeyde ZE	63	30,5
Ağır Düzeyde ZE	36	16,9
İleri Düzeyde ZE	37	16,8
<b>Toplam</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 8'i incelediğimizde engel düzeyine göre 84'ünün (% 32,8) hafif düzeyde, 63'ünün (% 28,6) orta düzeyde, 36'sı (16,4) ağır düzeyde ve 37'sinin ( 16,8) ileri düzeyde zihinsel engele sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9

*Çocuğun Cinsiyetinin Engel Düzeyine İlişkin Bilgiler*

<b>Engel Düzeyi</b>	<b>Kız</b>		<b>Erkek</b>		<b>Toplam</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Hafif Düzeyde ZE	35	42,7	49	35,5	84	38,2
Orta Düzeyde ZE	23	28,0	40	29,0	63	28,6
Ağır Düzeyde ZE	10	12,2	26	18,8	36	16,4
İleri Düzeyde ZE	14	17,1	23	16,7	37	16,8
<b>Toplam</b>	<b>82</b>	<b>100</b>	<b>138</b>	<b>100</b>	<b>220</b>	<b>100</b>

Tablo 9'u incelediğimizde çocuğunun engel düzeyine göre, kızların 35'inin (%43,7) hafif düzeyde, 23'ünün (% 28) orta düzeyde, 10'unun (% 12,2) ağır düzeyde ve 14'ünün (%17,1) ileri düzeyde zihinsel engelli olduğu görülmektedir. Engel düzeyine göre erkeklerin 49'unun (%35,5) hafif düzeyde, 40'ının (% 29) orta düzeyde, 26'sının (% 18,8) ağır düzeyde ve 23'ünün (% 16,7) ileri düzeyde zihinsel engelli olduğu görülmektedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada veriler, üç farklı araç kullanılarak toplanmıştır. Bu araçlar Yaşam Doyum Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Ölçeği ve ölçekle birlikte verilen Kişisel Bilgi Formu' dur.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Ebeveynlerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgi edinebilmek amacı ile 8 sorudan oluşan form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda ebeveynlerin; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, gelir düzeyi; çocuğun cinsiyeti, yaşı, engel durumu konusunda bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve her madde 7 basamaklı olarak derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan 5'tir. Yüksek puan, yüksek düzeyde yaşam doyumunu, düşük puan ise düşük yaşam doyum düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .82, Alpha katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. 75 kadın, 75 erkek toplam 150 kişiye uygulanan aracın maddelerine uygulanan madde analizi sonucunda madde-test korelasyon katsayıları birinci madde için .73, ikinci madde için .71, üçüncü madde için .76, dördüncü madde için .75, beşinci madde için .80 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır (Akt: Kaner, 2004).



### 3.3.3. Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ), Maslach ve Jackson tarafından 1981 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda 22 madde bulunmakta ve bu maddeler üç boyutta toplanmaktadır. Duygusal Tükenmişlik boyutunda 9, Kişisel Başarı boyutunda 8 ve Duyarsızlaşma boyutunda 5 madde bulunmaktadır. Her bir alt ölçek ayrı ayrı puanlanmaktadır. Duygusal Tükenmişlik ve Duyarsızlaşma alt ölçeklerinden yüksek puanlar ile Kişisel Başarı alt ölçeğinden alınan düşük puanlar, yüksek düzeyde tükenmişliğe işaret etmektedir. Her üç ölçekten alınan ortalama puanlar ise orta düzeyde tükenmişliği göstermektedir (Maslach ve Jackson, 1986; akt: Kurt, 2010).

MTÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması Ergin (1993) tarafından yapılmıştır. Uyarlamada 6 farklı meslek grubundan 235 kişilik örneklem grubuyla yapılan çalışmada özgün formda bulunan 6 basamaklı cevap seçeneklerinin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüş ve seçenek sayısı 5'e indirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu için yapılan geçerlik çalışmaları üç faktörlü yapının kültürümüzde geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Duygusal Tükenme için .83, Kişisel Başarı için .72, Duyarsızlaşma için .65; test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise Duygusal Tükenme için .83, Kişisel Başarı için .67 ve Duyarsızlaşma için .72 olarak hesaplanmıştır.

Duygun, MTÖ'nün Türkçe'ye uyarlanan özgün formunda yer alan "işim gereği karşılaştığım kişiler" ve "iş" ifadesi yerine uyarlamanın amaçları doğrultusunda gerekli görülen yerlerde "çocuğum" , "çocuğumun bakımı" şeklindeki ifadeleri kullanmıştır. Duygun, MTÖ'nün 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 uygulanmıştır. Bunun sonucunda, MTÖ maddelerinin "duygusal tükenmişlik" ve "kişisel başarı" olmak üzere iki faktörde toplandığı ve orijinal formundaki 15. maddenin faktör yükü .30 altında olduğundan ve iki faktöre de yük vermediğinden ölçekten çıkarıldığını bildirmiştir. Bu çalışmada duyarsızlaşma alt boyutundaki maddeler duygusal tükenmişlik faktörü içinde yer almaktadır. Özgün formdaki kişisel başarı alt boyutunda yer alan maddelerin tümü, ölçeğin Türkçe

formunda yer alırken, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinin birleşiminde oluşan diğer faktör duygusal tükenmişlik olarak adlandırılmıştır. Duygusal tükenmişlik olarak adlandırılan faktör 13 maddeden (1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20), kişisel başarı olarak adlandırılan ikinci faktör ise 8 maddeden (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21) oluşmaktadır. Toplam 21 maddeden oluşan ölçeğin “duygusal tükenmişlik” boyutundan yüksek, “kişisel başarı” boyutundan düşük puan alınması yüksek düzeyde tükenmişlik olarak kabul edilmektedir (Duygun, 2001).

Bu çalışmada duyarsızlaşma alt boyutunun bütün maddeleri duygusal tükenmişlik alt boyutunun içinde yer aldığından, çalışma duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutları şeklinde ele alınmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma verilerinin toplanabilmesi için araştırmacı tarafından belirlenen Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) ile özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerine gidilerek gerekli izinler alınmıştır. Ölçekler, örneklem kısmında açıklanan özelliklere sahip çocukların ebeveynleriyle, doğrudan araştırmacı tarafından bireysel görüşme şeklinde ölçekler uygulanmıştır. Uygulama araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü ebeveynlere yapılmıştır. Uygulamaya katılanlara çalışmanın amacı ve gizliliğin korunması ile ilgili gerekli bilgi verilmiştir.

Aşağıda araştırmanın örneklemini oluşturan ebeveynlerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre dağılımı frekans ve yüzde tanımlayıcı istatistikleri kullanılarak sunulmuştur.

Veriler Kasım-Aralık 2014 tarihleri arasında toplanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması aşaması tamamlandıktan sonra, örnekleme yer alan her bir ebeveynin veri toplama araçlarına verdiği yanıtlar SPSS 22.0 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programı

kullanılarak bilgisayara kodlanmış ve elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri yine bu program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin çözümünde iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin anlamlılığını ölçmek için Pearson Korelasyonu, bir değişkenin, gruplar arasında oluşturduğu farkın anlamlılığını ölçmek için ise Bağımsız Değişkenli t Testi, bir değişkenin iki ya da daha fazla grup üzerinde, gruplar arası anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığını ölçmek için Tek Yönlü Varyans (Anova) analizlerinden faydalanılmıştır. Farklılığa neden olan grubun tespitinde Scheffe testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına ilişkin yapılan istatistiksel işlemler sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi Puanları Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Bu araştırma, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla çalışmada belli istatistiksel sonuçlar analiz edilmiştir. Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı analizi yapılmıştır.

Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı analizi sonucu Tablo 9’da verilmiştir

Tablo 10

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeyi Toplam Puanlarının Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi*

	<b>N</b>	<b>Pearson Korelasyon Katsayısı</b>	<b>p</b>
Yaşam Doyumu	220	.06	.347
Tükenmişlik			

Tablo 10’u incelediğimizde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir,  $r=.06$ ,  $p>.05$ .

#### 4.2. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Ebeveynlerin Cinsiyetine İlişkin Bulgular

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması bu çalışmanın önemli alt amaçlarından biridir. Bu amaçla zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum ölçeğinden aldıkları toplam puanların cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi ile analizi Tablo 10’da görülmektedir. T-testi ortalamalar arasındaki farkın manidar olup olmadığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2002).

Tablo 11

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Puanlarının Ebeveynlerin Cinsiyete Göre t-testi (Independent) Sonuçları*

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Tükenmişlik	Anne	145	38,88	8,79	218	3.10	.00
	Baba	75	34,88	9,59			
Yaşam Doyumu	Anne	145	13,60	5,63	218	-4.29	.66
	Baba	75	13,94	5,45			

Analiz sonuçları incelendiğinde tükenmişlik puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(218)=3.10$ ,  $p<.05$ . Başka bir ifadeyle, annelerin tükenmişlik düzeyleri ( $\bar{x}=38,38$ ), babaların tükenmişlik düzeylerinden ( $\bar{x}=34,88$ ) daha yüksektir olup anneler daha fazla tükenmişlik yaşamaktadır. Bu sonuç tükenmişlik düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 11’deki analiz sonuçları incelendiğinde yaşam doyum puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini görüyoruz,  $t(218)=-4.29$ ,  $p>.05$ . Babaların yaşam doyum düzeylerinin ( $x=13,94$ ), annelerin yaşam doyum düzeylerine ( $\bar{X}=13,60$ ) göre farklılık oluşturmadığı görülmektedir. Bu sonuca baktığımızda yaşam doyum düzeyi ile ebeveynin cinsiyeti arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı şeklinde de yorumlanabilir.

### 4.3. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Duygusal Tükenmişlik ve Kişisel Başarı Alt Boyutlarına Ait Ebeveynlerin Cinsiyetine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın önemli alt amaçlarından biri de zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasıdır. Bu amaçla zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin t-testi analizi Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Alt Boyutlarının Ebeveynlerin Cinsiyetine Göre t-testi (Independent) Sonuçları*

Alt Boyut	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p
Duygusal Tükenme	Anne	145	23,15	7,28	218	2.91	.00
	Baba	75	19,98	8,28			
Kişisel Başarı	Anne	145	15,73	4,04	218	1.49	.13
	Baba	75	14,89	3,72			

Tablo 12’ye baktığımızda duygusal tükenmişlik alt boyutu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t(218)=2,91$ ,  $p<.05$ . Annelerin duygusal tükenmişlik düzeyleri ( $\bar{X}=23,15$ ), babaların tükenmişlik düzeylerine ( $\bar{X}=19,98$ ) göre yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle açıklarsak, bu bulgu duygusal tükenmişlik düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve annelerin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadığı şeklinde yorumlanabilir.

Yine yukardaki Tablo 12’ye baktığımızda, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin kişisel başarı alt boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği,  $t(218)=.13$ ,  $p>.05$  görülmektedir. Annelerin kişisel başarı alt boyutu düzeyleri ( $\bar{X}=15,73$ ) ile babaların kişisel başarı alt boyutu düzeyleri ( $\bar{X}=14,89$ ) arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle anlatırsak kişisel başarı alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

#### 4.4. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerine Ait Engel Düzeyine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın önemli bir alt amacı da, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engel düzeyine göre karşılaştırılmasıdır. Bu doğrultuda, engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engel düzeyine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans (Anova) analizi yapılmıştır.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerine ait betimsel istatistikler Tablo 13'te, engel düzeyine göre tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin farklı olup olmadığı da Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 13

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumlarına Ait Betimsel İstatistik Sonuçları*

	Engel Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS
Tükenmişlik	Hafif Düzeyde ZE	84	39,26	8,39
	Orta Düzeyde ZE	63	36,61	9,53
	Ağır Düzeyde ZE	36	40,77	8,01
	İleri Düzeyde ZE	37	31,94	9,39
Yaşam Doyumu	Hafif Düzeyde ZE	84	14,92	5,44
	Orta Düzeyde ZE	63	13,34	5,99
	Ağır Düzeyde ZE	36	13,33	5,48
	İleri Düzeyde ZE	37	12,00	4,67

Betimsel istatistik verilerinin bulunduğu Tablo 13'e baktığımızda engel düzeyine göre tükenme yaşayan ebeveynlerin hafif düzeyde tükenme yaşayanların puanlarının ortalaması ( $\bar{X}=39,26$ ), orta düzeyde tükenme yaşayanların puanlarının ortalaması ( $\bar{X}=36,61$ ), ağır düzeyde tükenme yaşayanların puanlarının ortalaması ( $\bar{X}=40,77$ ) ve ileri düzeyde tükenme yaşayanların puanlarının ortalaması ( $\bar{X}=31,94$ ) olarak bulunmuştur.

Ebeveynlerin engel düzeyine göre yaşam doyum puanlarına baktığımızda, hafif düzeydekilerin puanlarının ortalaması ( $\bar{X}=14,92$ ), orta düzeydekilerin ( $\bar{X}=13,34$ ), ağır düzeydekilerin ( $\bar{X}=13,33$ ) ve ileri düzeyde engele sahip gruptakilerin de ( $\bar{X}=12,00$ ) olduğunu görmekteyiz.

Engel düzeyine göre tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin farklı olup olmadığı tek yönlü varyans (anova) ile analiz edilmiştir. Tek yönlü varyans analizi, ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını test etmek üzere uygulanır (Büyüköztürk, 2002).

Tablo 14

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyi Puanlarının Engel Düzeyine Göre Anova Sonuçları*

	<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı Fark</b>
Tükenmişlik	Guruplararası	1837,677	3	612,559	7,822	.00	*İD-HD,AD
	Guruplarıçi	16915,209	216	78,311			İD-AD
	Toplam	18752,886	219				
Yaşam Doyumu	Guruplararası	246,197	3	82,066	2,713	.04	*İD-HD,OD
	Guruplarıçi	6533,889	216	30,249			İD-AD
	Toplam	6780,086	219				

\*HD=Hafif Düzey, AD= Ağır Düzey, İD= İleri Düzey

Analiz sonuçları Tablo 14'te verilmiştir. Analiz sonuçlarına baktığımızda çocuğun engel düzeyi ile ebeveynlerin tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir,  $F(3, 216)=7,822$ ,  $p<.05$ . Başka bir değişle, ebeveynlerin tükenmişlik düzeyi çocuğun engel düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Engel düzeyine göre farkın hangi engel grupları arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre; ileri düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynler ( $\bar{X}=31,94$ ) hafif düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip



ebeveynler ( $\bar{X}=36,61$ ) ile ağır düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerden ( $\bar{X}=40,77$ ) daha az tükenme yaşadığını göstermiştir. Tablo 14'deki analiz sonuçlarına devam ettiğimizde yine ağır düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin ( $\bar{X}=40,77$ ) ileri düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerden ( $\bar{X}= 31,94$ ) daha fazla tükenme yaşadığı görülmüştür.

Yaşam doyumuna ait anova sonuçları yukarıdaki Tablo 14'te verilmiştir. Analiz sonuçları çocuğun engel düzeyine ile yaşam doyum düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir,  $F(3, 216)= 2,713$ ,  $p<.05$ . Başka bir deyişle, ebeveynlerin yaşam doyumunu çocuğun sahip olduğu engel düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Engel düzeyine göre farkın hangi engel grupları arasında olduğunu bulmak amacıyla Scheffe testi sonucuna bakılmıştır. Bu sonuçlara göre, ileri düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının ( $\bar{X}=12,00$ ) hafif düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyum düzeylerinden ( $\bar{X}=14,92$ ) daha düşük olduğu sonucu çıkmıştır.

#### **4.5. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Engelli Çocuğun Yaşına İlişkin Bulgular**

Bu çalışmanın başka bir alt amacı da zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engelli çocuğun yaşına göre karşılaştırılması olarak ele alınmıştır. Bu amaçla zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engelli çocuğun yaşına bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans (Anova) analizi yapılmıştır.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin yaş aralığına ait betimsel istatistikler Tablo 15'te, yaş aralığına göre tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin farklı olup olmadığı da Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 15

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çocuğun Yaş Aralığına Ait Betimsel İstatistik Sonuçları*

	<b>Yaş Aralığı</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>
Tükenmişlik	6-7 Yaş	37	40,27	8,59
	8-9 Yaş	48	37,54	8,66
	10-11 Yaş	66	37,56	9,43
	12 Yaş	69	36,00	9,64
Yaşam Doyumu	6-7 Yaş	37	17,62	7,47
	8-9 Yaş	38	11,79	3,95
	10-11 Yaş	66	12,43	4,60
	12 Yaş	69	13,72	5,12

Betimsel istatistik verilerinin bulunduğu Tablo 15'e baktığımızda 6-7 yaş aralığında tükenmişlik yaşayan ebeveynlerin puanlarının ( $\bar{X}=40,27$ ), 8-9 yaş aralığında tükenmişlik yaşayanların puanlarının ( $\bar{X}=37,54$ ), 10-11 yaş aralığında tükenmişlik yaşayanların puanlarının ( $\bar{X}=37,56$ ) ve 12 yaşında olanların tükenmişlik puanlarının ( $\bar{X}=36,00$ ) olduğunu görüyoruz.

Yaşam doyum düzeyindeki verilere analiz ettiğimizde 6-7 yaş aralığında ebeveynlerin yaşam doyum puanlarının ( $\bar{X}=17,62$ ), 8-9 yaş aralığında ebeveynlerin yaşam doyum puanlarının ( $\bar{X}=11,79$ ), 10-11 yaş aralığında ebeveynlerin yaşam doyum puanlarının ( $\bar{X}=12,43$ ) ve 12 yaşında olan ebeveynlerin yaşam doyum puanları ( $\bar{X}=13,72$ ) şeklinde bulunmuştur.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin yaş aralığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıda analiz edilmiştir.

Tablo 16

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyi Puanlarının Çocuğun Yaş Aralığına Göre Anova Sonuçları*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Tükenmişlik	Guruplararası	439,415	3	146,472	1,728	.16	
	Guruplarıçi	18313,472	216	84,785			
	Toplam	18752,886	219				
Yaşam Doyumu	Guruplararası	866,050	3	288,683	10,544	.00	*1- 2,3,4
	Guruplarıçi	5914,036	216	27,380			
	Toplam	6780,086	219				

\*1=6-7 yaş, 2=8-9 yaş, 3=10-11 yaş, 4= 12 yaş

Analiz sonuçları Tablo 16'da verilmiştir. Bu sonuçlara baktığımızda yaş aralığı ile ebeveynlerin tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermekteyiz,  $F(3, 216) = 1,728$ ,  $p > .05$ . Analiz sonuçlarına baktığımızda yaş aralığı ile ebeveynlerin yaşam doyumu puanı arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermekteyiz,  $F(3, 216) = 10,544$ ,  $p < .05$ . Başka bir deyişle ebeveynlerin yaşam doyumu çocuğun yaş aralığına göre farklılaşmaktadır.

Engel düzeyine göre farkın hangi engel grupları arasında olduğunu bulmak amacıyla Scheffe testi sonucuna bakılmıştır. Bu sonucuna göre 6-7 yaş aralığındaki zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin ( $\bar{X}=17,62$ ) 8-9 yaş aralığı ( $\bar{X}=11,79$ ), 10-11 yaş aralığı ( $\bar{X}=12,43$ ) ve 12 yaş aralığındaki ( $\bar{X}=13,72$ ) ebeveynlerden farklılaştığı ve daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur.

#### **4.6. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular**

Araştırmada ele alınan başka bir alt amaç; zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre karşılaştırılmasıdır.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyi ile ilgili betimsel istatistikler yukarıdaki Tablo 17’de tükenmişlik düzeylerinin farklı olup olmadığı da Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 17

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları*

		N	$\bar{X}$	SS
Yaş	25 Yaşından Küçük	2	43,50	12,02
	25-35 Yaş	52	40,80	7,50
	36-45 Yaş	83	38,43	8,45
	46-55 Yaş	70	35,42	10,22
	55 Yaş Üstü	13	28,92	7,58
Eğitim Düzeyi	İlkokul	98	37,94	7,85
	Ortaokul	82	38,45	9,99
	Lise	33	34,96	10,73
	Üniversite	7	32,71	9,28
Çocuk Sayısı	2 Çocuklu	38	35,84	10,09
	3 Çocuklu	60	38,88	9,10
	4-5 Çocuklu	68	37,75	9,56
	6-7 Çocuklu	52	37,03	8,48
	8 ve Üstü	2	37,52	4,94
Gelir Düzeyi	Asğari Ücretten Az	72	39,04	7,83
	892-1250 TL	92	37,83	9,37
	1251-1500 TL	40	35,15	9,87
	1501-2000 TL	14	34,85	12,58
	2000 Üstü TL	2	34,50	3,53

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı aşağıda analiz edilmiştir.

Tablo 18

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı Aşağıda Anova İle Analiz Edilmiştir.*

	<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı Fark</b>
Yaş	Guruplararası	1969,858	4	492,464	6,309	.00	*2-4, 5
	Guruplararası	16783,028	215	78,062			*3-5
	Toplam	18752,886	219				
Eğitim Düzeyi	Guruplararası	465,438	3	155,146	1,832	.14	
	Guruplararası	18287,448	216	84,664			
	Toplam	18752,886	219				
Çocuk Sayısı	Guruplararası	266,477	4	66,619	.775	.54	
	Guruplararası	18486,409	215	85,983			
	Toplam	18752,886	219				
Gelir Düzeyi	Guruplararası	518,143	4	129,536	1,527	.19	
	Guruplararası	18234,744	215	84,813			
	Toplam	18752,886	219				

\*1=25 Yaş altı, 2=25-35 Yaş, 3=36-45 Yaş, 4=46-55 Yaş, 5=55 Yaş üstü

Analiz sonuçları Tablo 18'de verilmiştir. Bu sonuçları ebeveynlerin yaşı ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir farkın olduğunu belirtmektedir,  $F(4, 215)=6,309$ ,  $p<05$ . Başka bir değişle ebeveynlerin tükenmişlik düzeyi, yaşlarına göre farklılaşmaktadır. Ebeveynlerin yaş gruplarına göre, farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Scheffe testi sonucuna bakılmıştır. Bu değerlere göre 25-35 yaş grubu ebeveynlerin ( $\bar{X}=40,80$ ), 46-55 yaş grubu ebeveynler ( $\bar{X}=35,42$ ) ile 55 yaş üstü ( $\bar{X}=28,92$ ) ebeveynlerden daha fazla tükenme yaşadığı sonucu çıkmaktadır. Yine 36-45 yaş grubu ebeveynlerin ( $\bar{X}=38,43$ ), 55 yaş üstü ( $\bar{X}=28,92$ ) ebeveynlerden daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Tablo 18’de ayrıca ebeveynlerin eğitim düzeyi ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir,  $F(3, 216)= 1,832, p>05$ . Başka bir anlatımla, ebeveynlerin eğitim düzeyi ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 18’de gördüğümüz gibi ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısı ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucu çıkmaktadır,  $F(4, 215)= .775, p>05$ . Başka bir anlatımla ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısı ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Tablo19’dan son olarak ebeveynlerin gelir düzeyi ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucu elde edilmiştir,  $F(4, 215)= 1,527, p>05$ . Farklı bir şekilde ifade etmiş olursak ebeveynlerin gelir düzeyi ile tükenmişlik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

#### **4.7. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine İlişkin Bulgular**

Araştırmada ele alınan son alt amaç; zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre karşılaştırılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans (Anova) analizi yapılmıştır.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarına ait yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre betimsel istatistikler Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Ait Betimsel İstatistik Sonuçları*

	<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>
Yaş	25 Yaşından Küçük	2	13,50	5,81
	25-35 Yaş	52	12,90	5,68
	36-45 Yaş	83	13,34	5,23
	46-55 Yaş	70	14,60	5,53
	55 Yaş Üstü	13	12,46	4,21
Eğitim Düzeyi	İlkokul	98	13,11	5,88
	Ortaokul	82	13,46	5,03
	Lise	33	14,84	4,82
	Üniversite	7	20,00	6,58
Çocuk Sayısı	2 Çocuklu	38	15,92	6,85
	3 Çocuklu	60	13,68	5,60
	4-5 Çocuklu	68	12,51	5,20
	6-7 Çocuklu	52	13,76	4,57
	8 ve Üstü	2	13,00	4,24
Aile Geliri	Asgari Ücretten Az	72	12,75	5,20
	892-1250 TL	92	13,48	5,57
	1251-1500 TL	40	14,45	4,83
	1501-2000 TL	14	16,07	6,25
	2000 Üstü TL	2	28,50	0,70

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre farklı olup olmadığı da Tablo 20’de anova ile analiz edilmiştir.

Tablo 20

*Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığı Aşağıda Anova İle Analiz Edilmiştir.*

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Yaş	Guruplararası	558,482	4	139,621	4,825	.07	
	Guruplararası	6221,604	215	28,938			
	Toplam	6780,086	219				
Eğitim Düzeyi	Guruplararası	359,688	3	119,896	4,034	.00	*4-1,2
	Guruplararası	6420,398	216	29,724			
	Toplam	6780,086	219				
Çocuk Sayısı	Guruplararası	284,124	4	71,031	2.350	.05	
	Guruplararası	6495,963	215	30,214			
	Toplam	6780,086	219				
Gelir Düzeyi	Guruplararası	608,269	4	152,067	5,297	.00	**5-1,2,3
	Guruplararası	6171,818	215	28,706			
	Toplam	6780,086	219				

\*1=İlkokul, 2=Ortaokul, 3=Lise, 4=Üniversite

\*\*1=Asgari ücretten az, 2=892-1250 lira,3=1251-1500 lira, 4=1501-200 lira, 5=200 üstü

Analiz sonuçları Tablo 20’de verilmiştir. Bu sonuçlara baktığımızda ebeveynlerin yaşı ile yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını görmekteyiz,  $F(4, 215) = 4,825$ ,  $p > 05$ .

Tablo 20’de ayrıca ebeveynlerin eğitim düzeyi ile yaşam doyum puanları arasında anlamlı bir farkın olduğunu görmekteyiz,  $F(3, 216) = 4,034$ ,  $p < 05$ . Başka anlatımla ebeveynlerin yaşam doyum düzeyi, ebeveynlerin eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır. Ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre, farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Scheffe testi sonucuna bakılmıştır. Bu sonucuna göre, üniversite mezunu ebeveynlerin ( $\bar{X}=20,00$ ); ilkokul mezunu ebeveynler ( $\bar{X}=13,11$ ) ile



ortaokul mezunu ebeveynlerden ( $\bar{X}=13,46$ ) daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğu sonucu bulunmuştur.

Tablo 20’de görüldüğü gibi ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısı ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını söylenebilir,  $F(4, 215)= 2,350$ ,  $p>05$ .

Son olarak Tablo 20’i analiz edildiğinde, ebeveynlerin gelir düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir farkın olduğunu görmekteyiz,  $F(4, 215)= 5,297$ ,  $p<05$ . Başka değişle ebeveynlerin yaşam doyumu düzeyi, ebeveynlerin gelir düzeylerine göre farklılaşmaktadır. Ebeveynlerin gelir düzeylerine göre, farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testi sonucuna bakılmıştır. Bu sonuca göre, 2001 lira üstü gelir düzeyine sahip ebeveynlerin yaşam doyum düzeyleri ( $\bar{X}=28,50$ ); gelir düzeyi asgari ücretten az olanlar ( $\bar{X}=12,75$ ), gelir düzeyi 892-1250 lira arasında olan ( $\bar{X}=13,48$ ) ve gelir düzeyi 1251-1500 lira arasında olan ( $\bar{X}=16,07$ ) ebeveynlerden daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğu söylenebilir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenlerle ilişkisini incelemektir. Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadıkları duygular, karşılaştıkları problemler, ebeveynlerin yaşam doyumlarını ve tükenmişlik düzeylerini oldukça etkilemektedir. Bu bölümde, elde edilen bulgular konuyla ilgili literatür bilgileri çerçevesinde tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyi Puanları Arasındaki İlişki**

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeyi puanları arasındaki ilişki bu çalışmanın alt amaçlarından ilkidir. Yapılan analizde ebeveynlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeyi puanları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylerini birlikte ele alan çalışmalar yok denecek kadar azdır. Sarıkaya (2011) yaptığı çalışmada, anne ve babaların yaşam doyumunu ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarını incelendiğinde iki grup arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Deniz, Dilmaç ve Arıcak (2009), engelli çocuğa sahip ebeveynlerin durumluk-sürekli kaygılarının yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan çalışmalarında, annelerin sürekli kaygı puanlarının babalarinkinden daha yüksek olduğu, zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin sürekli kaygı puan ortalamalarının görme, işitme ve diğer engel türlerine sahip çocuğu olan ailelerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, eğitim gruplarına katılan ebeveynlerin yaşam doyumunu düzeylerinin katılmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Sen ve Yurtsever (2007), engelli çocuk ailelerinde annelerin, çocuklarının bakımıyla çok fazla ilgilenmeleri nedeniyle sahip oldukları diğer rollerden vazgeçtiği,

sosyal aktivitelere katılımlarında ve sosyal yaşamlarında belirgin bir azalma meydana geldiğini bulmuştur (Akt: Yıldırım ve ark., 2012).

## **5.2. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Puanlarını İle Cinsiyet Arasındaki İlişki**

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması bu çalışmanın önemli alt amaçlarından. Çalışmada, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeyinde alınan toplam puanların cinsiyete göre farklılık gösterdiği buna karşın yaşam doyum ölçeğinden alınan toplam puanların cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür.

Duygun ve Sezgin (2003), annelerin yüklendikleri sorumluluk nedeniyle aşırı stresli durumlar yaşayabileceklerini ve bu durumun birikmesinin tükenmişliğe yol açabileceğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise Arman (2009), ebeveynlerin cinsiyeti açısından annelerin tükenmişlik düzeylerinin babaların tükenmişlik düzeylerinden yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.

Heller, Hsieh ve Rowitz'in (1997) araştırması da aynı sonuca işaret etmektedir. Araştırmanın bulgularına göre, engelli çocuğu olan anneler babalara göre, çocuğun bakımı için çok daha uzun zaman harcamakta, daha fazla desteğe ihtiyaç duymakta ve bakım yükünü daha fazla yaşamaktadırlar. Ayrıca çocuğun davranış problemlerinin anneler üzerinde çok daha büyük etkiler yarattığı da sonuçlar arasındadır (Akt: Kurt, 2010).

Sarıkaya (2011), zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynleri başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumları açısından karşılaştırdığında, annelerin sosyal destek arama alt boyutunun puanı babaların sosyal destek arama puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca karşın Kaner (2004), engelli çocukları olan anne ve babaların aldıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarını incelemiş, yaşam doyumları açısından iki ebeveyn karşılaştırdığında aralarında anlamlı bir fark olmadığını bulunmuştur. Buna benzer bir sonuç da Arslan, Hamarta ve Deniz (2002)'in yaptığı çalışmada ortaya çıkmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, engelli

çocuğu olan ebeveynlerin yaşam doyumları ile cinsiyetleri arasında anlamlı düzeyde fark bulunmadığını göstermiştir.

Bu sonuçlara karşın Arslan ve ark. (2001), yaşam doyumu puanları açısından ebeveynlerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeyleri arasında farklılık olduğunu görmüştür.

### **5.3. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Duygusal Tükenmişlik ve Kişisel Başarı Alt Puanları İle Ebeveyn Cinsiyeti Arasındaki İlişki**

Bu çalışmanın alt amaçlarından biri de zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutlarının ebeveyn cinsiyetine göre karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya göre; zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal tükenmişlik alt boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği buna karşılık kişisel başarı alt boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur.

Duygun (2001) yaptığı çalışmada, zihinsel engelli ve sağlıklı çocuğa sahip anneleri tükenmişlik düzeyleri, stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal destek düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. Çalışmanın sonucunda, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadıkları belirtilmiştir.

Kurt (2010) yaptığı çalışmada da, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerde duygusal tükenmişliği en iyi yordayan değişkenin benlik saygısı olduğu sonucu bulunmuştur. Benlik saygısının duygusal tükenmişlikle olan bağlantısı incelendiğinde, düşük düzeyde benlik saygısına sahip olan annelerin, yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olan annelere kıyasla duygusal tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Yaşam doyumunun duygusal tükenmişlikle bağlantısı incelendiğinde, düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olan annelerin, yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip annelere kıyasla duygusal tükenmişlik yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışma sonuçlarına baktığımızda sosyal destek ve eğitim programlarının ebeveynlerde duygusal tükenmeyi azalttığı ve kişisel başarı alt boyutunda artış yaşamaları ile ilişkili olduğu sonucu çıkarılabilir.

#### **5.4. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İle Engel Düzeyi Arasındaki İlişki**

Bu çalışmanın önemli bir alt amacı da, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engel düzeyine göre karşılaştırılmasıdır. Araştırma sonucuna göre, ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engel düzeyine bağlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Arman (2009) yaptığı çalışmada, çocuğun zihinsel engel düzeyine göre anne ve babaların duygusal tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmasına rağmen kişisel başarı düzeyinde anlamlı bir fark olmadığını bulgulamıştır. Araştırma sonucuna göre; çocuğun zihinsel engel düzeyi arttıkça ailelerin, duygusal tükenmişlik ve duyarsızlaşma alt boyutlarında tükenmişlik düzeylerinin arttığı ancak kişisel başarı alt boyutundaki tükenmişlik düzeylerinin etkilenmediği görülmüştür.

Araştırma sonucu ve yapılan çalışmalar birlikte ele alındığında zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri engel düzeyine bağlı olarak değiştiği, engel derecesinin artması tükenmeyi arttırdığı sonucu elde çıkarılabilir.

Sarıkaya (2011) yaptığı çalışmada, başa çıkma stratejilerinin problem çözme alt boyutu açısından çocukların engellilik düzeyine göre 4 farklı gruba ayrılan babalar karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Orta düzeyde zihinsel engelli çocuğu olan babalar, başa çıkma stratejilerinden problem çözmeyi, ağır düzeyde zihinsel engelli çocuğu olan babalara göre daha fazla kullanmaktadırlar. Bu bulgular çocuğun engel düzeyi ile ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engel düzeyine bağlı olarak farklılaştığı sonucunu desteklemektedir. Ancak aynı çalışmada, zihinsel engelli çocuğu olan ve engel düzeyine göre farklı gruplara ayrılan ebeveynlerin yaşam doyumları incelendiğinde engel türleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu desteklemektedir.

### **5.5. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyleri İle Çocuğun Yaşı Arasındaki İlişki**

Bu çalışmanın başka bir alt amacı da zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engelli çocuğun yaşına göre karşılaştırılması olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucuna göre, çocuğun yaş aralığı ile ebeveynlerin tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı fakat ebeveynlerin yaşam doyumu puanı, engelli çocuğun yaşına bağlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur.

Coşkun (2012) yaptığı çalışmada, zihinsel engelli çocuğun yaşına göre annelerin tükenmişlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmiştir. Çalışma sonucuna göre annelerin tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arman (2009) yaptığı çalışmada, çocuğun yaşının zihinsel engelli çocuğa sahip anne ve babaların algıladıkları sosyal destek düzeylerini, kaygı düzeylerini ve duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma şeklindeki tükenmişlik ve kişisel başarı şeklindeki tükenmişlik düzeylerini etkilemediği görülmüştür.

Sarıkaya (2011), zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelediği çalışmada, zihinsel engelli çocuğa sahip anne ve babalar, çocuklarının yaşlarına göre gruplara ayrıldıklarında başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmalar analiz edildiğinde, araştırma sonuçların çalışmanın sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği sonucuna varılabilir.

### **5.6. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Tükenmişlik Düzeyleri İle Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişki**

Araştırmada ele alınan başka bir alt amaç da; zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre analiz edilmiştir. Bu sonuçlara baktığımızda ebeveynlerin tükenmişlik düzeyi, ebeveynlerin yaşına bağlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Fakat aynı

analizde ebeveynlerin tükenmişlik düzeyi; ebeveynlerin eğitim durumu, çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde ebeveynlerin tükenmişlik düzeylerinin, ebeveynlerin yaşına bağlı olarak farklılaştığı sonucunu dolaylı destekleyen çalışmalar yapılmıştır. Fakat tükenmişliği; ebeveynlerin çocuk sayısına, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi değişkenlere göre irdeleyen çalışmalar yok denecek düzeydedir. Cangür ve ark. (2013), bedensel engelli ve zihinsel engelli bireylere sahip ailelerin toplumsal yaşama katılımlarının karşılaştırmalı olarak değerlendirildiği çalışma sonucunda, ailelerin eğitim düzeyinin ailelerin geleceğe yönelik hayallerinde ve planlarında anlamlı düzeyde bir etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Çalışmadan beklenen sonucun aksine ebeveynlerin eğitim durumu, çocuk sayısı ve aylık gelire göre tükenmişliğin farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

### **5.7. Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumu İle Yaş, Eğitim Düzeyi, Ailedeki Çocuk Sayısı ve Gelir Düzeyi Arasındaki İlişki**

Araştırmada ele alınan son alt amaç, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları; yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre analiz edilmiştir. Bu sonuçlara baktığımızda ebeveynlerin eğitim düzeyi ve gelir düzeyi, yaşam doyumuna bağlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Buna karşın ebeveynlerin; yaşı ve sahip olduğu çocuk sayısı ile yaşam doyum puanı arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Akandere ve ark. (2009), zihinsel, fiziksel ve zihinsel - fiziksel engelli çocuğa sahip olan anne-babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada; araştırmaya katılan annelerin ve babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin yaş ve eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Araştırmaya katılan babaların umutsuzluk ve yaşam doyum düzeyleri ile gelir durumu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Stein ve Book (2003) problemlerinin üstesinden gelebilen ve etkili çözümler üretebilen eğitimli bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek olduğu, yaşamda karşılaştığımız durumlar karşısında uyum yeteneğinin yüksek olması ve esnek davranışlar gösterebilen bireyler, yaşama karşı gösterdikleri duygusal tepkileri de olumlu olacağı belirtilmektedir (Akt: Akandere, 2009).



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulguların genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirmeler sonucunda hem uygulamaya hem de ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

#### 6.1. Sonuç

Bu araştırmada, zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; ebeveynlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeyi puanları arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre göre farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmış ve zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeyinde alınan toplam puanların cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre annelerin tükenmişlik düzeyleri babaların tükenmişlik düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Buna karşın yaşam doyum ölçeğinden alınan toplam puanların cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur.

Araştırmada zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmış ve zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin duygusal tükenmişlik alt boyutunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre annelerin tükenmişlik düzeyleri babaların tükenmişlik düzeylerinden yüksek çıkmıştır. Buna karşılık kişisel başarı alt boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engel düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmış, çocuğun engel düzeyi ile ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engel düzeyine bağlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Ebeveynlerin tükenmişlik boyutuna baktığımızda; hafif ve ağır düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin ileri

düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerden daha fazla tükenme yaşadığını göstermiştir. Yine ağır düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin ileri düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerden daha fazla tükenme yaşadığı da görülmüştür. Ebeveynlerin yaşam doyumu düzeyinde ise ileri düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının hafif düzeyde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyum düzeylerinden daha düşük olduğu sonucu çıkmıştır.

Bu çalışmanın zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeylerinin engelli çocuğun yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış ve çocuğun yaş aralığı ile ebeveynlerin tükenmişlik puanı arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı fakat ebeveynlerin yaşam doyumu puanı, engelli çocuğun yaşına bağlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Yaşam doyumuna baktığımızda 6-7 yaş aralığındaki zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyum düzeylerinin; 8-9 yaş aralığı, 10-11 yaş aralığı ve 12 yaş aralığındaki ebeveynlerden daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu bulgulanmıştır.

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin tükenmişlik düzeyleri yaşa, eğitim düzeyine, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış ve ebeveynlerin yaş grubuna bağlı olarak tükenmişliğin olduğu sonucu bulunmuştur. Yaş aralığına bağlı tükenmişliklerine baktığımızda, 25-35 yaş grubu ebeveynlerin 46-55 yaş grubu ebeveynler ile 55 yaş üstü ebeveynlerden daha fazla tükenme yaşadığı sonucu çıkmaktadır. Yine 36-45 yaş grubu ebeveynlerin 55 yaş üstü ebeveynlerden daha fazla tükenmişlik yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Fakat ebeveynlerin tükenmişlik düzeyi; ebeveynlerin eğitim durumuna, çocuk sayısına ve gelir düzeyine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumlarının; yaş, eğitim düzeyi, ailedeki çocuk sayısı ve gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış; ebeveynlerin eğitim düzeyi ve gelir düzeyi, yaşam doyumuna bağlı olarak farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Üniversite mezunu ebeveynlerin; ilkökul mezunu ebeveynler ile ortaokul mezunu ebeveynlerden daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğu sonucu bulunmuştur. Ebeveynlerin gelir düzeylerine göre, göre, 2001 lira üstü gelir düzeyine sahip ebeveynlerin yaşam doyum düzeyleri; gelir düzeyi düzeyi asgari ücretten az olanlar, gelir düzeyi 892-1250 lira arasında olan ve gelir

düzeyi 1251-1500 lira arasında olan ebeveynlerden daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur. Buna karşın ebeveynlerin; yaşı ve sahip olduğu çocuk sayısı ile yaşam doyumu puanı arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

## **6.2. Öneriler**

Aşağıda araştırmada elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak çalışmalar ve ileride bu konuda yapılacak uygulamalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

### **6.2.1. İleride Yapılacak Çalışmalara Yönelik Öneriler**

Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin diğer kardeşleriyle olan ilişkisi bu çalışmamızda ele alınmamıştır. Bu amaçla ileride yapılacak çalışmalarda engelli bireye sahip ebeveynlerin diğer çocuklarıyla olan iletişimi, normal kardeşin engelli kardeşi kabul etme düzeyi, aile yapısını ilgilendiren çevresel faktörler, boşanma gibi değişkenlerin ailenin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyini nasıl yordadığı kapsamlı bir şekilde çalışılabilir.

Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeyleri bu çalışmada sadece zihinsel engel düzeyi ile sınırlıdır. Bundan dolayı ailelerin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerini farklı şekilde yordayacak diğer engel türlerinin (otizm, işitme, görme, down sendromu) karşılaştırıldığı çalışmalar yapılabilir.

Literatürde zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerini konu alan çalışmalar sınırlıdır. Zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlere verilecek sosyal ve eğitsel desteğin ailelerin yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Aileler toplumdaki yanlış inanışlardan dolayı kendilerini toplumdan soyutlayıp mevcut durumu içinden çıkılmaz duruma getirmektedir. Bu anlamda toplumsal bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı ve aileyi destekleyecek sosyal destek mekanizmalarına yönelik toplumsal bilinçlendirme kapsamında yapılacak çalışmalar faydalı olacaktır.

### **6.2.2. İleride Yapılacak Uygulamalara Yönelik Öneriler**

Aileye engelli bir bireyin katılımıyla birlikte ailede süregelen yaşam düzeni ciddi bir farklılığa uğramaktadır. Zihinsel engelli bireye sahip olan aile bireyleri bu süreçte birbirine destek olmalı duygu, düşünce ve hislerini birbiriyle paylaşmalı uzmanlardan destek almalıdır.

Engelli çocukların eğitiminde ebeveyn ve diğer aile bireylerinin önemi büyüktür. Bu nedenle engelli çocukların ebeveynlerinin eğitilmesi bir zorunluluktur. Bunun için aileler ile sıkı ilişkiler kurmak, okulda alınan önlemleri evde devam ettirmek ve aile ile işbirliği yapmak önemlidir. Çünkü aile bireyleri özellikle engelli çocuk için verilen eğitim çalışmalarını bilmediğinde okulda verilen eğitim evde bozulabilir. Bundan dolayı aile bireylerinin eğitimi engelli çocukların ayrılmaz bir parçası olarak ele alınmalı ve yürütülmelidir.

Zihinsel engelli çocuğa sahip olan ailelerde boşanmalar, parçalanmalar meydana gelebilmektedir. Bundan dolayı evlilik ve aile danışmanlığı konusunda gerekli destek sağlanmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve fiziksel özürlü çocuga sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ahmetoğlu, E. (2004). *Zihinsel engelli çocukların kardeş ilişkilerinin anne ve kardeş algularına göre değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Aile Eğitim Rehberi (2008). *Zihinsel özürllüler*. Ankara: T.C. Başbakanlık Özürllüler İdaresi Başkanlığı Yayınları.
- Akandere, M. ve Acar, M. (2009) Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Akçamete, G., Kaner, S. ve Sucuoğlu, B. (1998). Engelli ve Normal Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi, 27-29 Mayıs 1998, *Ergonomi ve Yaşam Kalitesi VI. Ergonomi Kongresi*, Ankara.
- Akkök, F. (2003). *Bayan perşembeler, farklı özelliği olan çocuk anneleri ile yapılan psikolojik danışma gruplarının ardından*. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.
- Akkök, F.(1997). *Farklı özelliği olan anne babaların yaşadıkları. Farklılıkla yaşamak*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No;13, 9-22.
- Akkök, F., Aşkar, P. ve Karancı, N. (1992). Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne Babalardaki Stresin Yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(2), 8-12.
- Amerikan Psikiyatri Birliğı (2007). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*. Dördüncü Baskı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Tam Metin(DSM-IV-TR).

Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 200. Koroğlu, E.(çeviri ed.).Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Arman, N.(2009). *Zihinsel engelli çocuğa sahip anne ve babaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile tükenmişlik ve kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arslan, C., Hamarta, E. ve Deniz, E. (2002). Engelli Çocuğu Olan Ailelerin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *11. Ulusal Özel Eğitim Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur*, Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları, 179-184.

Aslan, Ç. (2010). *Zihinsel engelli çocuğu olan anne-babaların psikolojik belirtileri, sosyal destek algıları ve stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ataman, A. (Ed.) (2003). *Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitime Giriş*. Gündüz Eğitim ve Yayıncılık: Ankara.

Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişliğin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14. 115-129.

Barut, Y. ve Kalkan, M. (2002). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14. 66–77.

Başören, M. (2005). *Çeşitli değişkenlere göre rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bayrakçı, R. ve Dağ, İ. (1922). *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 155-160.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (17. Baskı)*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Cangür, Ş., Civan, G., Çoban, S., Koç, M., Karakoç, H. ve ark., (2013). Düzce ilinde bedensel ve/veya zihinsel engelli bireylere sahip ailelerin toplumsal yaşama katılımlarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(3), 1-9.
- Cavkaytar, A. ve Diken, İ. (2007). *Özel Eğitime Giriş (3. Baskı)*, Ankara: Kök Yayıncılık.
- Cavkaytar, A., Ardıç, A., Sönmez, M., Özdemir, O. ve Olcay, S. (2013). *Ünite 1: Zihinsel Yetersizliğin Doğası ve Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklar*. Çevrimiçi Aile Bilgi ve Destek Eğitim Programı (E-ABDEP).
- Coşkun, S. (2012). *Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin uyum süreci aşamaları ve bu aşamaların tükenmişlik ve algılanan sosyal destek ile ilişkilendirilerek incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çam, O. (1991). *Hemşirelerde tükenmişlik sendromunun araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çam, O. (1992), *Tükenmişlik envanterinin geçerlik ve güvenilirliğinin araştırılması*, *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını, 155-159.
- Çokluk, Ö. (1999). *Zihinsel ve işitme engelliler okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerde tükenmişliğin kestirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Deniz, M. E., Dilmaç, B. ve Arıca, O. T. (2009). Engelli Çocuğa Sahip Olan Ebeveynlerin Durumluk-Sürekli Kaygı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 953-968.
- Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 133.
- Duygun, T. (2001). *Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duygun, T. ve Sezgin, N., (2003). Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri, stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (52), 37 – 52.
- Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2014). *Aile Eğitim Rehberi* (978 - 605 - 4628 - 71 -1). Ankara: Grafer Baskı.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin Uyarlanması. *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 143-154.
- Ergin, C. (1993). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin uyarlanması. Bayrakçı, R. ve Dağ, İ. (Ed.). *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, 143-154. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Eripek, S. ( 2005). *Zeka Geriliği (1. Baskı)*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Eripek, S.(1996). *Zihinsel engelli çocuklar*. (Genişletilmiş 2. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları No:900.



- Ersoy, Ö. ve Avcı, N. (2000). *Özel Gereksinimi Olan Çocuklar ve Eğitimleri. Özel Eğitim.* (s. 7–25). İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Eryılmaz, S.(2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Esen Çoban, E. (2003). *Tıbbi Eğitsel Yaklaşımla Zihinsel Engel Okyanusun Kıyısı.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Fışıloğlu, A. ve Fışıloğlu, H. (1997). *İşitme Engelli Birey İle Değişim Sürecindeki Ailelerin Karşılaştıkları Sorunlar. Farklılıkla Yaşamak: Aile ve Toplumun Farklı Gereksinimleri Olan Bireylerle Birlikteliği.* Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.
- Gölmüş-Erhan, G. (2005). *Zihinsel engelli çocuğu olan annelerin umutsuzluk, karamsarlık, sosyal destek algılarının ve gelecek planlarının incelenmesi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü
- Güleryüz, E. ve Aydın, O. (2006). İş Kontrolü ve İş Kontrol İsteği İle Tükenmişlik ve Fiziksel Sağlık Arasında İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(58), 59-71.
- Güven, Y. (2003). *Özel Eğitime Giriş, Farklı Gelişen Çocuklar (2.Baskı).* İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Işıkhan, V. (2005). *Türkiye’de Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Sorunları.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- İlhan, L. (2009). Zihinsel Engeli Çocuğu Olan Anne-Babaların Çocuklarının Özel Eğitim Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerine Yaklaşımlarının Değerlendirilmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 1-11.

- Kaner, S. (2004). *Engelli çocukları olan ana babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu, Ankara Üniversitesi.
- Kaner, S.(2003). Aile destek ölçeği: faktör yapısı, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 4(1), 57-72.
- Karaçengel, F. (2007). *Zihinsel engelli çocuğa sahip anneler ile sağlıklı çocuğa sahip annelerin atılganlık ve suçluluk-utanç düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, Ş. (2008). *Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin özyeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakelle, S. ve Canpolat, S. (2008). Tükenmişlik Düzeyi Yüksek İlköğretim Öğretmenlerinin Öğrencilere Yaklaşım Biçimlerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 147(33), 106-120.
- Karasar, N.(2003), *Bilimsel araştırma yöntemi (12. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, A. (2010). *Isparta ilinde engellilere yönelik hizmet veren kamu ve özel eğitim kurumlarında çalışan meslek gruplarında tükenmişlik düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Kılıç, B.G. (2007). Zeka Geriliği, Aysev, S. A., Taner, I, Y., (Ed.), *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (271-275). İstanbul: Golden Print.
- Kırılmaz, A. Y., Çelen, Ü. ve Sarp, N. (2003). İlköğretimde Çalışan Bir Öğretmen Grubunda Tükenmişlik Durumu Araştırması. *İlköğretim-Online*, 2(1), 2-9.

- Koçoğlu, D. (2006). *Konya kent merkezinde sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesinde sağlıkta sosyoekonomik eşsizlikler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Korkut, ř. (2012). *Lise öğrencilerinde çocukluk örselenme yaşantıları ve öfke ifade biğimleri ile benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuloğlu, A.N. (1992). *Bilgi verici danışmanlığın otistik çocuğu olan anne- babaların kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kurt, D. (2010). *Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin tükenmişlik düzeylerinin yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kutlu, M. (1998). *Özürlü çocuğu olan ana-babaların umutsuzluk düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçüker, S. (1993). *Özürlü Çocuk Ailelerine Yönelik Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri*, *Özel Eğitim Dergisi*, 1 (3), 23-29
- Küçüker, S. (2001). *Erken Eğitimin Gelişimsel Geriliği Olan Çocukların Anne-Babalarının Stres ve Depresyon Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, *Özel Eğitim Dergisi*, 3(1), 1-11.
- MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğu. (2012). *Özel eğitim hizmetleri yönetmeliği* (26184). Ankara: Milli Eğitim Basımevi.

- MEB, (2006). *Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı*. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü Basımevi.
- Meral, B. (2006). *Babaların zihinsel engelli çocuklarının yetiştirilmesine yönelik katılım durumlarının belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Murat, M. (2000). *Sınıf öğretmenlerinde 10 yıllık meslek sürecinde tükenmişliğin gelişiminin haritalanması ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ok, S. (2004). Banka Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu, Rol Çatışması, Rol Belirsizliği ve Bazı Bireysel Özelliklere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21(3), 57-67.
- Ören, N. ve Türkoglu, H. (2006). Öğretmen Adaylarında Tükenmişlik. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16.
- Örmen, U. (1992). *Tükenmişlik duygusu ve yöneticiler üzerinde bir uygulama*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özcan, T. (2008). *Pendik bölgesinde görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdiker, J.B. (2002). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anneleri ile ilişkilerini algılamaları ile annenin çocuğunu kabullenme ve reddetme davranışlarına ait algılamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özer, M. ve Karabulut, Ö. (2003), Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatric Dergisi*, 6(2): 72-74.
- Özgür, İ. (2000) Özel Eğitimde Aile Rehberliği ve Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi. *Özel Eğitimde Aile Eğitimi Sempozyumu*. Ankara, 13-14 Nisan 2000.
- Özokçu, O. (2013). Özel Eğitim. A. Cavkaytar (Ed.), *Zihin Yetersizliği Olan Öğrenciler* (s. 59-77). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Özsoy, S., Özkahraman, Ş. ve Çallı, F. (2006). Zihinsel Engelli Çocuk Sahibi Ailelerin Yaşadıkları Güçlüklerin İncelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 8 (3), 69-79.
- Öztürk, O. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.
- Sarıkaya, S. (2011). *Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sucuoğlu, B. (Ed.) (2009). *Zihinsel Engelliler ve Eğitimleri*, Ankara: Kök Yayıncılık.
- Sucuoğlu, B. ve Kuloğlu, N. (1996). Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(36), 44-60.
- Şanlı, S. (2006). *Adana ilinde çalışan polislerin iş doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Şardağ, S. (2010). *Zihinsel engelli çocuklara sahip annelerin stresle başa çıkma tarzları ve aile sosyal desteğinin evlilik uyumlarını yordaması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şıklar, E. ve Tunalı, D. (2012). Çalışanların Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir Örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33, 75-84.
- Taşgın, N. (2004). *Gençlik ve spor müdürlüğü merkez ve taşra örgüt yöneticilerinin tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümkaya, S. (1996). *Öğretmenlerdeki tükenmişlik, görülen psikolojik belirtiler ve başa çıkma davranışları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümkaya, S. (2001). Denetim Odakları Farklı İlkokul Öğretmenlerinin Bazı Değişkenlere Göre Tükenmişlikleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15(2), 29-40.
- Türe, M.E. (2008). *Özel eğitim sektöründe çalışan bireysel eğitimcilerin tükenmişlik düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Verep, S. (2005). *Zihinsel engelli çocuk annelerine verilen hemşirelik eğitiminin annelerin tükenmişliğini azaltmaya etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yaman, H., ve Ungan, M. (2002). Tükenmişlik: Aile Hekimliği Asistan Hekimleri Üzerinde Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 37-44.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (6. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Yıldırım, A., Aşıklar, R. ve Karakurt, P. (2012). Engelli çocukların annelerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 20(3), 200-209.
- Yıldırım, D. ve Arslan, E. (2008 ). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyi ile Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543–553.
- Yoltaş, A.R. (2007). *Öğretmen adaylarının yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk Ruh Sağlığı (25. Baskı.)*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel, N. (2001). *Ruhsal Hastalıklar (5. Baskı)*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.

## EKLER

### EK-1

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıdaki ifadeleri okuyarak sizin için en uygun olan şıkkı işaretleyiniz. Bu anketteki kişisel bilgiler gizli tutulacaktır. Araştırmaya yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim.

**Cevat YILDIZ**

**Lütfen aşağıdaki sorularda size uygun olan seçeneği (X) olarak işaretleyiniz.**

1. Anne veya baba:

Anne  Baba

2. Eğitim Düzeyi:

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite

3. Kaç Yaşındasınız:

25 yaşından küçük,  25-35 yaş,  35-45 yaş,  45-55 yaş,  55 yaş üstü

4. Kaç çocuğunuz var?

2 kişi  3 kişi  4-5 kişi  6-7 kişi  8 ve daha fazla kişi

5. Ailenizin ortalama toplam aylık gelir düzeyi?

Asgari ücret ve daha az ,  892 – 1250TL,  1251 – 1500 TL

1501 – 2000 TL,  2001 ve üstü TL

6. Çocuğunuz:

Kız  Erkek

7. Çocuğunuzun Yaşı:

6-7 yaş,  8-9 yaş,  10-11 yaş,  12 yaş

8. Çocuğunuzun Tanısı:

Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli,  Orta Düzeyde Zihinsel Engelli

Ağır Düzeyde Zihinsel Engelli  İleri Düzeyde Zihinsel Engelli



## EK-2

## YASAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

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

Cevat YILDIZ

No	Madde	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2	Hayat şartlarım mükemmel.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3	Hayatımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

**EK-3.****MASLACH TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ**

Bu araştırmada, ebeveynlerin yaşamlarındaki sıkıntılar, stresler ve yorgunluklar incelenmektedir. Bu amaçla hazırlanan elinizdeki ankette, bu konuları yansıtan ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, her bir ifadenin örneklediği durumu ne kadar sıklıkla yaşadığınızı uygun yanıt aralığına çarpı ( x ) işareti koyarak belirtmenizdir. Bu ankette kimliğiniz gizli tutulacaktır. Yani, araştırmacı dışında hiç kimse cevaplarınızı öğrenmeyecektir. Verdiğiniz cevaplar bizim için çok değerlidir. Bu araştırmada bize yardımcı olduğunuz için teşekkür ederiz.

**CEVAT YILDIZ**

No	Madde	Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Çocuğumdan soğuduğumu hissediyorum.	0	1	2	3	4
2	Gün sonunda kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.	0	1	2	3	4
3	Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.	0	1	2	3	4
4	Çocuğumun ne hissettiğini hemen anlarım.	0	1	2	3	4
5	Çocuğuma sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum.	0	1	2	3	4
6	Bütün gün çocuğumla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.	0	1	2	3	4
7	Çocuğumun sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.	0	1	2	3	4
8	Çocuğumun bakımına yönelik olarak yaptığım işlerden tükendiğimi hissediyorum.	0	1	2	3	4
9	Yaptığım şeylerle çocuğumun yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.	0	1	2	3	4
10	Çocuğumla birlikte olmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.	0	1	2	3	4

No	Madde	Hiçbir Zaman	Çok Nadir	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
11	Çocuğumun / çocuklarımın bakımının beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.	0	1	2	3	4
12	Çok şeyler yapabilecek güçteyim.	0	1	2	3	4
13	Çocuğumun beni kısıtladığını hissediyorum.	0	1	2	3	4
14	Çocuğumun bakımı konusunda çok fazla çalıştığımı hissediyorum.	0	1	2	3	4
15	Doğrudan doğruya çocuğumla ilgilenmek bende çok fazla stres yaratıyor.	0	1	2	3	4
16	Çocuğumla aramda rahat bir hava yaratırım.	0	1	2	3	4
17	Çocuğumla birlikte olduktan sonra kendimi canlanmış hissederim.	0	1	2	3	4
18	Çocuğumun bakımına yönelik olarak birçok kayda değer başarı elde ettim.	0	1	2	3	4
19	Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.	0	1	2	3	4
20	Çocuğumla ilgili duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşırım	0	1	2	3	4
21	Çocuğumun, kendisinin bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandığını hissediyorum.	0	1	2	3	4



T.C.  
ADANA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 56815420/100/5309139  
Konu: Tez Çalışması (Cevat YILDIZ)

14/11/2014

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Seyhan Kaymakamlığı İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü'nün 04/11/2014 tarihli ve 22904976-622010000/36483 sayılı yazısı.

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümünde Tezli Yüksek Lisans öğrencisi ve İlimiz Seyhan İlçesi Bahçelievler İlkokulu Rehber Öğretmeni Cevat YILDIZ'ın hazırlamış olduğu "Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumları ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinin İlimiz Seyhan Rehberlik Araştırma Merkezi, Özel Turuncu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Özel Umud Yolu Eğitim Merkezi zihinsel engelli öğrencilerinin istekli velilerine (Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından Zihinsel Yetersizlik tanısı almış çocukların ebeveynleri) Kasım 2014 ve Ocak 2015 tarihleri arasında yapmak istediği ile ilgili yazı ekte sunulmuştur.

İlimiz "İl Araştırma Değerlendirme Komisyonu"nun 12/11/2014 tarihli "Uygundur" raporu doğrultusunda, söz konusu yüksek lisans tez çalışmasının Seyhan Rehberlik Araştırma Merkezi, Özel Turuncu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Özel Umud Yolu Eğitim Merkezi zihinsel engelli öğrencilerinin istekli velilerine (Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından Zihinsel Yetersizlik tanısı almış çocukların ebeveynleri) okul müdürlerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim öğretim aksatılmadan uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Turan AKPINAR  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
14/11/2014

Cengiz HOROZOĞLU  
Vali a.

Din Öğretimi Şubesi  
Elektronik Ağ: www.adana.meb.gov.tr  
e-posta: dinogretim01@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için A.GÜNGÖR Şef  
Tel: (0 322) 4588371-1231  
Faks: (0 322) 4588392-95

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı Soyadı:** Cevat YILDIZ

**Doğum Yeri ve Tarihi:** Muş / 1987

**Medeni Durumu:** Bekar

**Adres:** Bey Mah. 16026 Sk. No:16/2 Seyhan-Adana

**Tlf:** 05445692803

**E-mail:** cevad\_49@hotmail.com

### ÖĞRENİM DURUMU

**2013–2015:** Yüksek Lisans, Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,  
Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.

**2008–2012:** Lisans, Pamukkale Üniversitesi, Rehberlik ve  
Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Denizli.

**2003–2006:** Bursa Erkek Lisesi, Bursa.

### İŞ DENEYİMİ

**2012-2015:** MEB Psikolojik Danışman, Adana.