

DOWN SENDROMLU ÇOCUĞA SAHİP OLAN ANNELERİN BAŞA ÇIKMA SÜREÇLERİNDE DİNİ VE MANEVİ ETKİLER*

Elif AS KAYA**
Fatma BAYNAL***

Makale Bilgisi

Makale Türü: Araştırma Makalesi, **Geliş Tarihi:** 30 Mayıs 2025, **Kabul Tarihi:** 10 Eylül 2025, **Yayın Tarihi:** 30 Eylül 2025, **Atf:** As Kaya, Elif. Baynal Fatma. "Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerin Başa Çıkma Süreçlerinde Dini ve Manevi Etkiler". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 25/2 (Eylül 2025): 1643-1685.

DOI: 10.33415/daad.1709330

Article Information

Article Types: Research Article, **Received:** 30 May 2025, **Accepted:** 10 September 2025, **Published:** 30 September 2025, **Cite as:** As Kaya, Elif. Baynal Fatma. "Examination of Religious and Spiritual Effects in the Coping Processes of the Mothers of Children with Down Syndrome". *Journal of Academic Research in Religious Sciences* 25/2 (September 2025): 1643-1685.

DOI: 10.33415/daad.1709330



* Bu makale, Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 16.03.2022 tarih ve 2022/10 sayılı kararı ile Yalova Üniversitesi Lisansüstü Eğitim enstitüsünde Doç. Dr. Fatma Baynal danışmanlığında hazırlanan "Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerin Başa Çıkma Süreçlerinde Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi" adlı tezdin üretilmiştir.

** MEB Öğretmen, elif.as349@gmail.com, Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-9011-5391>, Katkı oranı: %50

*** Sorumlu yazar, Doçent, Yalova Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, FDB Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Yalova, Türkiye fatma.baynal@yalova.edu.tr, Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-6705-4340>, Katkı oranı: %50

Öz

Bu araştırma, Down sendromlu çocuklara sahip annelerin, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma süreçlerinde din ve maneviyatın etkisini incelemektedir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden mülakat ve katılımcı gözlem teknikleri kullanılmıştır. Araştırma Bursa ve İstanbul'da yaşayan Down sendromlu çocuğa sahip olan 24 gönüllü katılımcı anneden oluşmuştur. Görüşmelerden elde edilen veriler ışığında, Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin yaşadıklarını anlamlandırma dini ve manevi kavramlara yöneldiği görülmüştür. Down sendromunun beraberinde getirdiği zorluklarla başa çıkmada annelerin dini ve dini olmayan başa çıkma etkinliklerine başvurdukları belirlenmiştir. Annelerin, süreç içerisinde ibadetlere yönelme, kaderci bir bakış açısıyla kabullenme gibi ruhsal sağlığını pozitif yönde etkileyen olumlu dini başa çıkma etkinliklerine yöneldikleri görülmüştür. Bununla birlikte başlarına gelenlerin Allah tarafından bir cezalandırma olduğunu düşünmek gibi ruhsal sağlığı negatif yönde etkileyen olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine de yöneldikleri tespit edilmiştir. Annelerin yaşadıklarını kabullenmeleri, hayata ve çocuklarına olumlu bakmaları açısından dinin etkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Down Sendrom, Maneviyat, Dindarlık, Dini Başa Çıkma.

Examination of Religious and Spiritual Effects in the Coping Processes of the Mothers of Children with Down Syndrome

1644 | db Extended Abstract

In this study titled "Religious and Spiritual Influences on the Coping Processes of Mothers with Down Syndrome", which is a field research, the questions of whether the religious beliefs and spirituality of mothers with a child with Down syndrome affect coping with the difficulties they experience; which religious coping activities they turn to in dealing with the challenges they encounter in the process of accepting their child's special condition and what kind of contributions these religious coping methods make to the individual were sought. In this study, interview and participant observation techniques, which are qualitative research methods, were used. This study was conducted in the Bursa and Istanbul universes. The research consisted of 24 volunteer participants who had children with Down syndrome living in Bursa and Istanbul. It was determined that there were differences in the sociodemographic characteristics of the mothers, such as age range, education, profession, marital status, and income level.

Many studies have been conducted indicating that the mother's age has a significant effect on the birth of a child with Down syndrome, which is considered a genetic difference. Of the 24 parents who participated in this study, 20 gave birth to a child with Down syndrome between the ages of 34-40. This situation shows that a result supporting the studies has been reached. It was determined that the parents experienced shock at the first stage when they learned that they had a child with Down syndrome. Afterwards, it was revealed that in addition to feelings such as deep sadness, helplessness, and hopelessness, some parents denied the situation they were experiencing, and some parents attempted suicide. It was observed that after the initial shock, some parents did not accept the situation, experienced intense stress, and some parents showed signs of depression. It was determined that the parents resorted to some positive coping methods, such as learning about Down syndrome, receiving support from their spouses/close relatives, contacting families with children with Down syndrome, appl-

ying to relevant associations, and receiving professional support to cope with the stress they experienced. As a result of the research, it was determined that due to the psychological distress experienced by parents of a child with Down syndrome, a small number of parents received psychological support at first, and some parents kept the support they received secret due to the thought of being stigmatized by society. It was determined that the majority of the participants who received support gave up receiving support before the treatment process was completed, and very few continued to receive support. Prayer, which is accepted as interacting with God and supplication, is the first religious coping activity that people who encounter difficulties resort to. It was determined that the participants turned to prayer first and most frequently due to the helplessness they experienced. It was determined that the number of participants who said being patient and trusting in God was also effective in their difficulties was relatively high. Patience, which we can express as psychological resilience, enabled parents to make an effort for their children with Down syndrome and to stand on their feet and hold on to life despite the difficulties they faced. However, it was also determined that there were participants who resorted to negative religious coping activities such as rebellion and staying away from worship, although the number was small. It was determined that the participants resorted to positive religious coping activities such as prayer, patience, gratitude, prayer, reading the Quran, religious indoctrination, visiting mosques/shrines and going to a trusted cleric/having an amulet made to cope with the difficult process they experienced. In this context, it has been determined that parents' religious beliefs and spirituality positively affect the acceptance process. It has been determined that mothers with a child with Down syndrome have some differences in their feelings, thoughts, and behaviors compared to their lives before having a child with Down syndrome. It has been concluded that mothers' compassion and cooperation have increased and are more sincere in their social relationships. As a result, in this study, it has been determined that mothers with a child with Down syndrome use some religious concepts in the process of giving meaning to their experiences and accepting them, and resort to religious coping activities in coping with the difficulties they encounter. It has been determined that there is a positive relationship between the level of religiosity of mothers with a child with Down syndrome and their resorting to religious coping methods. In the study, it was determined that the positive religious coping activities resorted to by the mothers had a positive effect on the attitudes and behaviors of the parents.

Keywords: Psychology of Religion, Down Syndrome, Spirituality, Religiosity, Religious Coping.

Giriş

Down sendromlu bireylerin varlığı eskiye dayanmaktadır. Bazı iskelet kalıntılarında, tarihi bazı resimlerdeki silüetlerde (Francesca Tablosu, 1460) ve bazı heykellerde Down sendromuna benzer özelliklerin olduğu tespit edilmiştir.¹ Bu tespitlere rağmen bu sendrom, 19. yüzyılın sonlarına kadar klinik olarak kayıtlarda yer almamıştır.

¹ Özgül Çoğulu (ed.), *Down Sendromu A'dan Z'ye* (Sihhiye, Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, 2018), 5-6.

Down sendromunun 19. yüzyılın sonlarına kadar klinik olarak kayıtlara geçmemesinin en önemli nedeni, sendromun bu tarihe kadar doğru bir biçimde tanımlanamamış olmasıdır. Bu tarihe kadar Down sendromu, genelde krenetizm adı verilen bir hastalığa benzetilmiştir. Öte yandan sendromun bu tarihe kadar tanımlanamamış olmasında, çocuk ölümleri ile ilgilenen doktorların sayısının az olması ve ileri yaşlardaki gebeliğin az görülmesi gibi nedenler de etkili olmuştur.²

Down sendromlu bireylerin Moğollara benzemeleri nedeniyle Down sendromu bir zamanlar “Mongolizm” şeklinde adlandırılmıştır. Ancak bu sendromu ilk kez tanımlayan Dr. John Langdond Down’un ismine atfen sendrom, 1866 yılında bilimsel olarak “Down Sendromu” şeklinde adlandırılmıştır.³

Down sendromu, hücrelerdeki kromozom farklılığı sonucu, bireylerde ciddi zihinsel problemlere yol açan önemli bir kromozom bozukluğu tipi olarak kabul edilir.⁴ İnsan vücudunda DNA ve protein hücrelerinin bir araya gelmesiyle kromozom adı verilen bir yapı meydana gelmektedir. Sağlıklı bir insan vücudunda, 23’ü babadan, 23’ü anneden olmak üzere toplamda 46 kromozom bulunmaktadır.⁵ Ancak insan yaşamının temel unsurlarından olan bu kromozomlarda bazı yapısal farklılıklar oluşabilmektedir. Kromozomlarda meydana gelen bu yapısal farklılıklardan biri de Down sendromudur. Down sendromlu olarak dünyaya gelen bireylerde diğer sağlıklı bireylerden farklı olarak 47 kromozom mevcuttur. Normal bebeklerin 21. kromozomunda iki kromozom yer alır. Ancak Down sendromuyla doğan bebeklerin 21. kromozomunda üç kromozom bulunmaktadır.⁶

Down sendromu, bir kromozom anomalisi olması nedeniyle literatürde önemli bir genetik farklılık tipi olarak kabul edilir. Literatürde, Down sendromu bir genetik farklılık olarak kabul edildiği için genelde bir hastalık olarak tanımlanmaz.⁷ Ancak bu sendrom,

² Çoğulu, *Down Sendromu A’dan Z’ye*, 5-6.

³ Adnan Kulaksızoğlu (ed.), *Farklı Gelişen Çocuklar* (İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2016), 123.

⁴ Kulaksızoğlu, *Farklı Gelişen Çocuklar*, 123.

⁵ E. Sema Batu (ed.), *0-6 Yaş Arası Down Sendromlu Çocuklar ve Gelişimleri* (Ankara: Vize Yayıncılık, 2018), 5.

⁶ Çoğulu, *Down Sendromu A’dan Z’ye*, 2.

⁷ Ayşe Burcu Gören, *Down Sendromlu Bireylerin Manevi Bakımı ve Bir Model Önerisi* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2015), 31.

her ne kadar bir hastalık olarak tanımlanmamış olsa da bireylerde hafif veya orta seviye zihinsel ve fiziksel gelişim geriliğine sebep olmaktadır.⁸

Dünyada zihinsel engelli olarak tanımlanan çocukların yaklaşık %5, 6'sını Down sendromlu çocuklar oluşturmaktadır.⁹ Tüm dünyada, 6 milyon civarında Down sendromlu birey yaşamaktadır. Türkiye'de net bir sayı verilmiş değildir. Anca ülkemizde yaklaşık 70,000 Down sendromlu bireyin olduğu tahmin edilmektedir.¹⁰

Verilere göre, dünyaya gelen her 600 çocuktan biri Down sendromlu olarak dünyaya gelmektedir.¹¹ Bir annenin Down sendromlu olarak bebek doğurma olasılığı, ileri yaş anneliğine paralel olarak artmaktadır. Dolayısıyla dünyada, anne adaylarının yaşları ileri yaşlara yükseldikçe yeni doğan bebeklerin Down sendromlu olarak doğma olasılığı artmaktadır.¹²

Down sendromlu bebeklerin kafa yapıları normal bebeklerin kafa yapılarına oranla daha küçüktür. Normal bebeklere nazaran boyun bölgeleri daha kısa ve kalındır. Enseleri de diğer bebeklere oranla daha düzdür.¹³ Down sendromlu bireylerde görülen bu gibi bedensel özellikler göz hastalıkları, kalp problemleri, solunum ve sindirim problemleri, bağışıklığın zayıf olması gibi sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir.¹⁴

Down sendromlu bireylerin karşılaştıkları sağlık problemlerinden en önemlisi kalp problemleridir. Down sendromlu bireylerin neredeyse %40'ı kalp rahatsızlıklarıyla dünyaya gelmektedir. Çocukluğun ilk yıllarında, bu çocuklara cerrahi müdahale yapılamadığı için her üç Down sendromlu çocuktan biri hayatını kaybetmektedir.¹⁵ Down sendromlu çocuklarda büyük oranda görülen fiziksel ve

⁸ Kulaksızoğlu, *Farklı Gelişen Çocuklar*, 126-129.

⁹ Süleyman Eripek, *Zihinsel Engelli Çocuklar* (Eskişehir: Eskişehir Üniv. Eğitim Fak, 1993).

¹⁰ <https://www.downturkiye.org>, "<https://www.downturkiye.org>", ts.

¹¹ Eripek, *Zihinsel Engelli Çocuklar*.

¹² Çoğulu, *Down Sendromu A'dan Z'ye*, 206.

¹³ Çoğulu, *Down Sendromu A'dan Z'ye*, 39-45.

¹⁴ Batu, *0-6 Yaş Arası Down Sendromlu Çocuklar ve Gelişimleri*, 12-13; Çoğulu, *Down Sendromu A'dan Z'ye*, 58-65.

¹⁵ Batu, *0-6 Yaş Arası Down Sendromlu Çocuklar ve Gelişimleri*, 12-13; Çoğulu, *Down Sendromu A'dan Z'ye*, 58-65.

zihinsel geriliklerden dolayı bu çocuklar özel gereksinimli birey kategorisine alınırlar.¹⁶

Çocuğun özel gereksinimli olarak dünyaya gelmesi ebeveynleri derinden etkileyen bir durumdur. Ebeveynler, sağlıklı bir çocuğun hayallerini kurarken farklı özelliklere sahip olan bir çocuğun dünyaya gelmesi ebeveynlerde duygusal olarak farklı tepkiler meydana getirmektedir.¹⁷ Ebeveynler, çocuklarının özel gereksinimli olarak dünyaya gelmesini hemen kabul etmezler; ancak çeşitli aşamalardan sonra bu durumu kabul ederler. Literatürde, bu kabul aşamaları genelde üç başlık altında incelenmektedir.¹⁸ Bu aşamalar şöyledir:

1. Aşama Modeli: Şok – Reddetme ve Çöküntü
2. Aşama Modeli: Karışık duygular – Suçluluk, Kızgınlık ve Utanç
3. Aşama Modeli: Pazarlık etme – Kabul ve Uyum¹⁹

1648 | db

Ebeveynlerin geçirdiği aşamalar/dönemler bir noktaya kadar benzerlik göstermektedir. Ancak bazı ebeveynler bu aşamalar arasında gidip gelebilir veya herhangi bir aşamada takılıp kalabilmektedirler.²⁰ Ebeveynlerin kişilik özellikleri, içerisinde yaşadıkları sosyo-kültürel yapı, yakın çevrelerinin tepkisi, evlilik uyumları, engelin türü ve derecesi gibi faktörler ebeveynlerin bu aşamaları geçerek başlarına gelen durumla başa çıkmalarında önemli yer edinmektedir. Bu faktörler her ebeveynde aynı seviyede olmadığı için ebeveynlerin kabul ve uyum sürecine geçmelerinde bireysel farklılıkları da belirgin hale getirmektedir.²¹ Dinler bu gibi durumlarla başa çıkmada etkili olmaktadır.²² Birey, sıkıntılı durumlarda hayatına yön veren hedeflere ulaşmak amacıyla birçok dini başa çıkma etkin-

¹⁶ Eripek, *Zihinsel Engelli Çocuklar*.

¹⁷ Selahattin Avşaroğlu, "Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne-Babaların Kaygı Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 9/1 (2012), 533-549.

¹⁸ Sema Karagöz, *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 19.

¹⁹ BEBKA, *Özel Eğitim Güzel Gelecek* (Bursa, 2012), 55-56.

²⁰ Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü MEB, *Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı* (Ankara, 2006), 166.

²¹ BEBKA, *Özel Eğitim Güzel Gelecek*, 56.

²² Kenneth I. Pargament - Curtis R. Barant, "Religion and Coping", *Handbook of Religion and Mental Health* (United States of America: Academic Press, 1998), 125.

liğini uygulayabilmektedir.²³ Dini başa çıkma etkinlikleri bu değerlendirmeler çerçevesinde, “olumlu dini başa çıkma” ve “olumsuz dini başa çıkma” etkinlikleri olarak iki kategoriye ayrılmıştır.²⁴

Ülkemizde dindarlık, ruh sağlığı, dini başa çıkma konusunu ele alan birçok çalışma vardır. Bedensel engelli, otizmlili, zihinsel engelli çocukların ebeveynlerinin yaşadığı problemler ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi konu edinen bazı çalışmalar buna örnek verilebilir.²⁵ Ancak spesifik olarak Down sendromlu bireylere sahip ailelerin yaşadıkları zorluklara karşı dini başa çıkma ilişkisini konu alan bir araştırma yoktur. Tokur (2020) ve Albayrak (2023) araştırmalarında Down sendromlu bireylere sahip ailelerin yaşadıkları zorluklara karşı dini başa çıkma ilişkisine değinmişlerdir. Ancak bu araştırmalar ya Down sendromlu bireylerin dışında diğer zihinsel engelli bireylerin ailelerinin dini başa çıkma ilişkilerini de konu edinmektedir ya da dini başa çıkma kavramından ziyade daha farklı kavramlara odaklanmaktadır.²⁶ Dolayısıyla bu çalışmanın ülkemizde yapılan diğer dini başa çıkma konulu çalışmalardan farkı, yapılan çalışmanın spesifik olarak Down sendromlu bireylerin annelerinin süreç içerisinde yaşadığı sıkıntılar ile dini başa çıkma yöntemlerini konu almış olmasıdır.

²³ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 49-50; Kenneth I. Pargament vd., “The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE”, *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (Nisan 2000), 521.

²⁴ Kenneth I. Pargament vd., “Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler”, çev. Çiğdem Damla Balaban, *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları* (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 2./385; Pargament - Barant, “Religion and Coping”, 121.

²⁵ Hafize Albayrak, *Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Dindarlık Yönelimleri, Dini Başa Çıkma ve Red-Kabul Düzeyleri ile Ruh Sağlığı Göstergeleri Arasındaki İlişki* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2023); Karagöz, *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dini Başa Çıkma*; Fuat Kaya, *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2014); Mustafa Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma* (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2005); Mustafa Sürem, *Din Eğitimi Bağlamında Down Sendromlu Çocuğu Olan Ailelerin ve DKAB Öğretmenlerinin Engelliğe İlişkin Görüşleri (Kastamonu örneği)* (Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Behlül Tokur, *İmtihan Psikolojisi* (Altındağ, Ankara: FCR Yayın Reklam Bilgisayar, 2020); Ali Turan, *Özel Eğitim Gerektiren Çocukların Problemleri, Din ve Aile Tutum ve Davranışları (Otistik Çocuklar Örneği)* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2009).

²⁶ Albayrak, *Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Dindarlık Yönelimleri, Dini Başa Çıkma ve Red-Kabul Düzeyleri ile Ruh Sağlığı Göstergeleri Arasındaki İlişki*, 28; Tokur, *İmtihan Psikolojisi*.

Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin ruh sağlığı ve dini başa çıkma tutumlarını konu alan bu araştırmanın temel amacı, katılımcı annelerin çocuklarına Down sendromu tanısı konulduktan sonraki süreçte yaşamış oldukları zorluklarla başa çıkma sürecinde dinin veya maneviyatın etkilerini tespit etmeye çalışmaktır. Aynı zamanda çalışma, katılımcı annelerin hangi dini başa çıkma etkinliklerine başvurduklarını, ne sıklıkla bu etkinlikleri uyguladıklarını tespit etmeyi de hedeflemektedir.

Ülkemizdeki Down sendromlu çocuğa sahip olan bazı annelerden toplanan verilerle yapılan bu çalışmanın sahadaki bir eksiliği tamamlayacağını düşünmekteyiz.

Bu araştırmanın problemleri şöyledir:

- Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin karşılaştıkları problemlerle başa çıkmada dini inancın veya maneviyatın ne gibi etkileri vardır?

- Down sendromlu çocuğa sahip olan anneler karşılaştıkları problemleri aşmada hangi dini başa çıkma etkinliklerine, ne sıklıkla başvurumaktadırlar?

- Bireyin demografik özellikleri ile dini başa çıkma yöntemlerini kullanması arasında nasıl bir ilişki vardır?

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Modeli

Bir durum çalışması modeli olarak ele alınan bu araştırma, genetik bir farklılık sonucu doğan Down sendromlu bir çocuğa sahip olan annelerin başa çıkma süreçlerinde dini inancın ve maneviyatın etkisini konu almıştır. Durum çalışması modeli, bir durumu veya olayı çoklu kaynakları içeren veri toplama araçları (görüşmeler, gözlemler, raporlar ve dokümanlar vb.) ile derinlemesine incelemelerin yapıldığı nitel bir araştırma tekniğidir.²⁷

1.1.1. Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanın örnekleme, İstanbul ve Bursa'da ikamet eden ve Down sendromlu çocuğ sahip olan yirmi dört (24) anneden

²⁷ Münevver Subaşı - Kübra Okumuş, "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Durum Çalışması", Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Haziran 21/2, (2017), 420.

oluşmaktadır. Bu katılımcılara ulaşmak için amaçlı örneklem yöntemlerinden olan kartopu örneklem yöntemi²⁸ kullanılmıştır

Örneklemedeki annelerin isimleri hem gizlilik gibi bazı etik kaygılar hem de araştırmaya kolaylık sağlamak amacıyla bu araştırmada direkt verilmeyecektir. Araştırmamızdaki anneler, “katılımcı” kelimesinin ilk harfi olan “K” harfi ve bu harfe iliştilen kodlama sayısı ile birlikte tanıtılacaktır. Örneğin, İlk katılımcıya K1 denilecek diğer anneler de sırasıyla K2, K3 vb. şekilde tanıtılacaktır.

Katılımcı annelerin yaş aralığı, eğitim durumu, meslekleri aşağıda yer alan tablolardaki gibidir:

Tablo 1. 1. Katılımcı Annelerin Eğitim Durumu

Eğitim Durumu	Kişi Sayısı	Katılımcılar
Okur Yazar Değil	4	K1, K13, K16, K17
İlkokul	6	K3, K8, K14, K19, K20, K22
Ortaokul	3	K5, K7, K12
Lise	5	K10, K15, K18, K21, K24
Lisans	6	K2, K4, K6, K9, K11, K23
Toplam:	24	

db | 1651

Tablo 1. 2. Katılımcı Annelerin Meslekleri

Meslek	Kişi Sayısı	Katılımcılar
Ev Hanımı	17	K1, K3, K5, K6, K7, K8, K12, K13, K14, K15, K16, K18, K19, K20, K21, K22, K24
Sanayi/İşçi	1	K10
Öğretmen	1	K23
Yönetici	4	K2, K4, K9, K11
Emekli	1	K17
Toplam:	24 Kişi	

Katılımcı annelerin Down sendromlu çocuklarının cinsiyet durumu ve yaş aralığı Tablo 1. 3.’teki gibidir:

Tablo 1. 3. Down Sendromlu Bireylerin Cinsiyet Durumu ve Yaş Aralığı

Cinsiyet	Yaş Aralığı	Kişi Sayısı
Kız	0-10 Yaş	9
Kız	11-20 Yaş	1
Erkek	0-10 Yaş	11

²⁸ Zeki Arslantürk - E. Hamit Arslantürk, *Uygulamalı Sosyal Araştırma SPSS, Kavramlar, Teknikler, Metotlar, Bilgisayar Uygulamaları* (İstanbul: Çamlica Yayınları, 2016), 116.

Erkek	11-20 Yaş	2
Erkek	30- Üstü	1
Toplam:		10 Kız- 14 Erkek

1.1.2. Veri Toplama Teknik ve Süreçleri

Bu araştırmada veriler, nitel araştırmanın önemli birer veri toplama aracı olan mülakat ve katılımcı gözlem kullanılarak toplanmıştır. Bu veri toplama araçlarını uygulamak amacıyla araştırmanın örnekleminde sayısı ve nitelikleri verilen katılımcı annelerle bir dizi görüşmeler yapılmıştır. Bu çalışmada nitel araştırmalarda özellikle katılımcılara ulaşılması zor olan durumlarda uygulanan kartopu örneklem yöntemi uygulanmıştır. Katılımcılarla yapılan bu görüşmelerin çoğu yüz yüze yapılırken bazıları telefonla yapılmıştır. Yüz yüze yapılan görüşmeler, özel rehabilitasyon merkezlerinde, kişilerin evinde, iş yerinde, Down sendromlu bireyleri destekleyen bazı dernek binalarında, halka açık bazı mekanlarda gerçekleştirilmiştir. Buralarda yapılan görüşmelerde katılımcıları gözlem şansı elde edilmiştir.

1652 | db

Katılımcılarla gerçekleştirdiğimiz görüşmeler genellikle sohbet havasında geçmiştir. Ancak görüşmenin planlanan şekilde sürdürülebilmesi için görüşme öncesinden bir mülakat soru kılavuzu hazırlanmıştır. Mülakat soru kılavuzunda katılımcıların demografik özelliklerini, bir Down sendromlu çocuğa sahip olmada yaşadıkları zorlu süreci ve bu süreçteki dini başa çıkma yöntemlerini tanımayı, ölçmeyi ve anlamayı amaçlayan on altı (16) yarı yapılandırılmış soru hazırlanmıştır. Soruların hazırlanma sürecinde uzman görüşlerinden ve konuyla ilgili literatürden yararlanılmıştır. İki uzmanın geri bildirimleri sonucunda mülakat soruları tekrar şekillendirilmiştir. Görüşme formunun anlaşılabilirliğini ve işlerliğini test etmek amacıyla pilot görüşmeler yapılmıştır. İki katılımcı ile yapılan pilot görüşmeler sonucunda eklenilmesi gereken sorular belirlenmiş; bazı soru grupları sadeleştirilmiştir.

Araştırmaya başlamadan önce üniversiteden 2022/10 protokol numarası ile gerekli etik izin alınmıştır. Görüşmeler, etik ilkeler gereği katılımcı annelerin izni doğrultusunda ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir. Kaydı kabul etmeyen katılımcılarda ilgili soruların altına notlar alınmış ve bu notlardan sadece katılımcıların izin verdiği bilgiler etik ilkeler doğrultusunda araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmanın geçerliğini güçlendirmek açısından katılımcılara çalışmanın aşamalarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler verilmiştir.

1.1.3. Veri Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler, nitel içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. İçerik analizinde araştırmacı, verileri bölümlere ayırarak tema ve alt temalara ulaşmaya çalışmaktadır. Tekrar eden olay ve olgular belirlenerek kodlar oluşturulmakta ve bu kodlardan kategoriler elde edilmektedir. Kategorilerin belirlenmesiyle temalar oluşturulmaktadır.²⁹ Araştırmada toplanan verilerden ilk olarak ses kayıtları deşifre edilmiştir. Metinler defalarca okunarak araştırma sorularıyla ilişkili görülen ifadeler kodlanmış, benzer kodlar kategorilere ayrılmış ve bu kategoriler altında ana temalar oluşturulmuştur. Kodlama sürecinde iki uzman görüşü alınarak araştırmanın güvenilirliği sağlanmaya çalışılmıştır. Yapılan kodlamalar karşılaştırılmış olup kodlamalar arasında yüksek düzeyde benzerlik sağlandığı görülmüştür. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde ilgili soruların altına alınan notlar, bulgulara eklenmiştir. Araştırmanın geçerliği açısından yöntem, kavram ve teorilere uygun bir biçimde bulgular, doğrudan katılımcı ifadeleriyle desteklenmiştir.

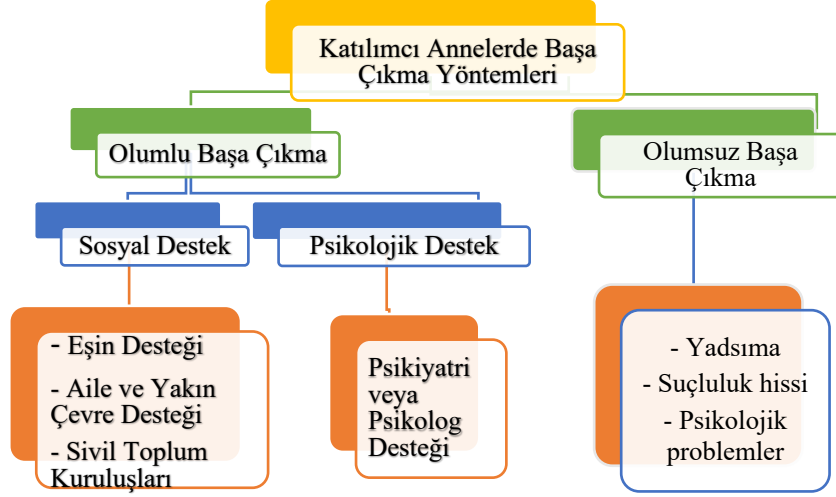
2. Bulgular ve Yorum

2.1. Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerde Başa Çıkma Yöntemleri

Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin yaşadığı sıkıntılı durumu kabullenebilmesi ve süreci doğru bir şekilde yönetebilmesi için önemli kaynaklara sahip olması gerekir. Compas (1987), bu kaynakları olumlu benlik algısı ve sosyal çevrenin varlığı olarak kabul eder.³⁰ Ancak araştırmamızdaki katılımcı annelerde Compas'ın (1987) kaynak ve yöntemlerinin yanı sıra annelerin Şekil 2. 1.'deki kaynak veya yöntemlere başvurduğu da görülmüştür:

²⁹ Ali Yıldırım- Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi, (2013), 257-260.

³⁰ Bruce E. Compas, "Coping with Stress During Childhood and Adolescence.", *Psychological Bulletin* 101/3 (1987), 394.



Şekil 2. 1. Katılımcı annelerde olumlu ve olumsuz başa çıkma yöntemleri

Katılımcı anneler üzerinde Şekil 2. 1.'deki yöntemlerden özellikle sosyal destek etkili olmuştur ki bu durum Tablo 2. 1.'de açık bir şekilde görülmektedir.

2.1.1. Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerde Olumlu Başa Çıkma Yöntemleri

Baş çıkma, bireyin hayatında stresin ortaya çıkmasında etkili olan durumlarla uğraşması anlamına gelmektedir.³¹ Freud'un savunma mekanizmaları üzerinden gözden geçirilerek ortaya konulan bu kavram, bireyin yaşadığı stres, depresyon, psikosomatik problemlerle ilgili çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yönelik olarak hangi mekanizmaları kullandığına odaklanmaktadır.³² Bu araştırmada Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin ne gibi başa çıkma yöntemlerine başvurduğu incelenmiştir. Annelerin bu zorlu süreçte

³¹ Halil Ekşi, Başa çıkma, Dini Başa çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2001), 19.

³² Nurhan H. Şahin ve Aysel Durak, "Stresle Başa çıkma Tazları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması," Türk Psikoloji Dergisi 10/34 (1995), 57.

olumlu başa çıkma yöntemlerine başvurdukları yapılan içerik analizi sonucunda tespit edilmiştir.

Tablo 2. 1. Katılımcı Annelerde Olumlu Başa Çıkma Yöntemlerine Ait Bulgular

Kategoriler	Kodlar	Kişi Sayısı	Katılımcılar
Olumlu Düşünce	Bilgi Edinme/ Soruna Yönelme	6	K4, K6, K7, K10, K11, K20,
Olumlu Davranışsal Yönelimler	Eş Desteği	21	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K12, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23
	Aile Desteği	18	K1, K2, K3, K4, K6, K8, K10, K12, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23
	Sivil Toplum Kuruluşu (Dernekler)	5	K2, K4, K5, K9, K11
	Psikolog/ Psikiyatri	6	K3, K4, K6, K13, K16, K18,
	Psikiyatrik İlaç	4	K3, K13, K16, K18
	Benzer Yaşantılar	9	K4, K7, K9, K11, K12, K13, K14, K22, K24
	Çalışma Hayatı	2	K4, K10

Başta çıkma süreci, olaylar, değerlendirmeler, başta çıkma eylemleri ve sonuçlardan oluşmaktadır. Hastalık gibi olaylar bireyler üzerinde derin izler bırakabilir. Bireylerin bu konuda verdikleri tepkiler farklı olabilmektedir.³³ Katılımcı anneler de çocuklarının bu özel durumu ile başa çıkma süreçlerinde bir değerlendirme yapabilmek açısından bu konuda ilkin Down sendromu hakkında bilgi edinmeye yönelmişlerdir. Anneler bu yönlele çocuklarını tanıyabilmeyi ve onlar için nelerin iyi nelerin kötü olduğunu ayırt edebilmeyi amaçlamaktadır. K7'nin konu ile ilgili ifadeleri şu şekildedir:

“Genetik testin sonucunu 6 ay kadar bekledik. O bekleme sürecinde Down sendromunu araştırmaya başladım. Ben, Çınar’dan sonra internet kullanmaya başladım. Facebook kullanmasını bilmiyordum ama oradaki insanlardan da bilgi alabilirim diye kullanmayı öğrendim. O zamanlarda interneti açıp sadece Down sendromunun ne olduğunu araştırıyordum. İyi kötü bir şeyler öğrendim (K7).”

³³ Kenneth I. Pargament, “Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru,” çev. Ali Albayrak, Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji 3/9 (2003), 210-212.

Bir sorunla başa çıkmak için öncelikle o sorunu tanımlamak, sorunla ilgili neler yapılabileceğini araştırmak problem odaklı başa çıkma stratejileri kapsamında değerlendirilmektedir.³⁴ Katılımcı annelerin Down sendromu hakkında bilgi edinmek için ilkin internete başvurmaları problem odaklı başa çıkma stillerine yöneldiklerini göstermektedir. Sonraki süreçte bazı anneler doktorlara sorular yöneltmişlerdir. Bazı anneler ise Down sendromlu bireyler ile ilgilenen derneklere ve sivil toplum kuruluşlarına yönelip oralardan bilgi edinmişlerdir. Bilgi edinmek, problemi çözmek veya probleme yönelik bazı durumları kabullenmek açısından önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

2.1.1.1. Sosyal Destek

Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin, çocuklarının Down sendromlu dünyaya geldiği gerçeğiyle yüzleşmelerinin ardından karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebilmeleri için sosyal destek önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle eşlerin birbirleriyle dayanışma içerisinde olmaları sürecin olumlu bir biçimde yönetilmesine katkı sağlar. Görüşmelerde 21 anne, eşinin desteğinden olumlu bir şekilde söz etmiştir. Babaların annelere verdiği maddi ve manevi destek, annelerin durumu kabullenmelerine katkı sağlamıştır. K3, eşinin desteğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Eşim, kızımın doğumundan sonra bizimle daha çok ilgilendi. Her zaman yanımda oldu. En büyük destekçim oldu. Üzülmememi, ağlamamamı söylüyordu. Kızımdan sonra eve her zaman güler yüzle geldi. Gerçekten çok değişti. Ben ondan ne kadar razıysam Allah da ondan o kadar razı olsun (K3).”

Down sendromlu bir çocuğa sahip olmadan önce babanın eşine ve ailesine olan ilgisiz davranışlarının çocuk doğduktan sonra tamamıyla olumlu yönde değiştiğini belirten katılımcıların tespitini Kula (2014); özel gereksinimli bireylerin bakımını üstlenen kişilerin, karşılaştıkları zorluk ve sıkıntıları aşmada şefkat ve merhamet duygusundan güç almasına bağlar.³⁵ Dolayısıyla bu süreçte, baba ve annede oluşan şefkat ve merhamet duygusu eşler arasındaki sevgi ve dayanışma bağına da güçlendirmektedir.

³⁴ Richard S. Lazarus ve Susan Folkman, *Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 152.

³⁵ Kula, *Din Eğitiminde Çağdaş Konular*, ed. Mustafa Köylü (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 328.

Katılımcılar arasında 1 kişi eşinden boşanmış, 1 kişi ise eşini kaybetmiştir. Eşi vefat eden K7'nin eşi, hayattayken yirmi sekiz yıl boyunca desteğini katılımcıdan eksik etmemiştir. Boşanmış olan K17 de boşanmadan önce eşlerinin Down sendromlu çocuğuna çok ilgi gösterdiğini, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman kendisinden eksik etmediğini belirtmiştir. Boşanmadan sonra da bu durumun değişmediğini söylemişlerdir. Annelerin çoğu (20 kişi), aralarında boşananlar olsa dahi eşlerinin desteğini almışlardır. Bu katılımcılar, görüşmeler sırasında "Allah onu başımızdan eksik etmesin" ifadesini sıklıkla kullanmışlardır. Katılımcılar, eşlerinden hem maddi hem de manevi destek aldıklarını, çocuğun maddi gereksinimlerini karşılayabilmek için eşlerinin yoğun bir iş hayatı yaşamalarına rağmen hiç şikâyet etmeden fedakarlıkta bulduklarını ifade etmişlerdir.

Dört katılımcı, eşlerinden herhangi bir destek görmediklerini ifade etmişlerdir. Bu katılımcılardan biri, eşinin kendisine ve çocuğuna karşı nasıl bir tavır takındığını şu sözlerle dile getirmiştir:

"Doktorum ben hamileyken hiçbir şey söylememişti. Doğumdan sonra bebeği yanıma getirmediler. Biz eşimle odadayken doktor eşimi yanına çağırdı. Odaya geldiğinde rengi bembeyaz olmuş ve ağlamaktan konuşamıyordu. Ağlaması durduktan sonra "bebeğin engelli olduğunu neden bana söylemedin" deyip bana kızmaya başladı. Beni suçluyor. Şimdi de desteğini hiç yeterli bulmuyorum. Oğlumuz Hasan 6 yaşında ama babasının onu kucağına alıp sevmesi çok az olmuştur. Aynı evde olmamıza rağmen yanına geldiği bile olmuyor. Evde iş yaparken yanına bırakıyorum ama yüzüne bile bakmıyor. (Bir süre ağlıyor) İlk dönemler arabayla hastaneye götürüyordu hakkını yiyemem ama şimdi onu da yapmıyor. Şimdi büyüdü kendin götürebilirsin diyor (K13)."

db | 1657

Katılımcıların karşılaştıkları sıkıntılarla başa çıkmasında eşin tutum ve davranışlarının yanı sıra ailedeki diğer üyelerin, akrabaların, arkadaşların ve yaşadığı çevrenin tutum ve davranışları da önemli bir etkiye sahiptir. Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcılardan on dokuzu ailenin tutum ve davranışlarının olumlu yönde olduğunu dile getirmiştir. K23 ailesinin desteğini şöyle anlatmıştır:

"Kızım doğduğunda annemin bir sözü bana iyi gelmişti. Annemler Sinop'un bir köyünde yaşıyorlar. 'Kızım, Allah bu bebeği sana verdi. Bize verseydi biz senin gibi baka-

mazdık. Sen akıllısın, eğitilisin, imkanların var, büyük yerlerde yaşıyorsun. Biz senin gibi bakamazdık. Allah'ın bir bildiği var ki sana vermiş' demişti. Bu bana iyi gelmişti. Kuzenlerim çok destek oldular bu süreçte. Onlarla çok görüşüyordum. Onlar Down sendromunu çok araştırıyorlardı ve gelip bana anlatıyorlardı. Böyle yapıcı ve gerçekçi yaklaşımlar bana çok iyi geliyordu (K23).”

Katılımcıların çoğu olumlu yaklaşımların kendilerine iyi geldiğini söylemişlerdir. Bazı katılımcılar ise olumsuz yaklaşımlarla karşılaşmışlardır. Özellikle bazı katılımcılar (6 kişi), kayınvalideleri tarafından Down sendromlu çocuk dünyaya getirdikleri için suçlanmışlardır. K4, karşılaştığı olumsuz yaklaşımı şöyle anlatmıştır:

“Bu süreçte en zoru benim annem ve eşimin annesi idi. Hani vardır ya “ben kuzuma yanarım kuzum da kuzusuna” diye işte annem, benim üzüntümle başa çıkmaya çalıştı ben de çocuklarım için dik durmaya çalıştım. Ancak kayınvalidem bu süreçte ne yazık ki o kadar ılımlı olmadı. Laf sokmaya çalışıyordu. Kızımın Down sendromlu doğmasından beni suçluyordu. Kız tarafındandır deyip duruyordu. Kalkıp da sigara içiyor veya alkol alıyor diyemediği için ketçap yiyordu, hamburger yiyordu o yüzden çocuk böyle doğdu gibi saçma sapan cümleler bile oldu (K4).”

1658 | db

Aile ve yakın çevrenin desteğinde bütün anneler talihli olmamıştır. Bu nedenle bazı katılımcılar sosyal çevreden aldıkları bu olumsuz tutum ve davranışlardan sonra olumsuz konuşanlarla iletişimi kestiklerini ve sosyal çevrelerini değiştirdiklerini söylemişlerdir. Bazı katılımcılar ise sosyal hayattan kendilerini tamamıyla soyutlayıp kendilerini Down sendromlu çocuğuna ve evine adadıklarını söylemişlerdir.

Her insan, kendi varlığını duyumsamak amacıyla başkaları tarafından dikkate alınmayı ve değerli görülmeği arzular. Aynı zamanda insanlara faydalı olmak suretiyle bir işe yaradığını bilmek ister. Bu nedenle insanlık tarihinde ihtiyacı olana faydalı olmak amacıyla vakıflar, sivil toplum örgütleri, sosyal sorumluluk projeleri, gönüllü kuruluşlar ortaya çıkmıştır.³⁶ Katılımcılardan 3'ü Down sendromlu bir çocuğun ebeveyni olarak yaşadıkları şehirde benzer yaşantılara sahip olan ailelere bilgi ve duygusal destek vermek,

³⁶ Kula, *Din Eğitiminde Çağdaş Konular*, 329.

Down sendromlu çocukların sosyal aktivitelere katılmaları için imkanlar sağlamak amacıyla dernek kurmuşlardır. Bu kuruluşların hem aileler üzerinde hem de çocuklar üzerinde olumlu yönde etkileri olmuştur.

Katılımcıların derneklere yönelmelerindeki sebeplerden bir diğeri aynı durumla karşılaşan ebeveynlerle bir araya gelmektir. Katılımcılar, Down sendromlu çocuğu olan diğeri ailelere karşı kendilerini daha yakın hissettiklerini “onları yabancı olarak görmüyorum, parklarda veya başka bir yerde gördüğümde gidip onlarla sohbet ediyorum” veya “yolda gördüysem mutlaka o ailelere selam veriyorum” gibi sözlerle ifade etmişlerdir. Katılımcılardan biri bu durumu şu sözlerle anlatmaktadır:

“Rehabilitasyon merkezine gelip arkadaşlarımı gördüğümde çok mutlu oluyorum. Çünkü biz birbirimizi anlıyoruz. Çocuğu büyük olan anne, çocuğu küçük olan anneye yardım ediyor ve yol gösteriyor. Çevremi değiştirdim ve burada yeni arkadaşlıklar kurdum. Onlarla konuşunca daha iyi oluyorum. O yüzden burası (rehabilitasyon merkezi) sadece çocuklarımız için değil bizim için de çok önemli bir yer (K22).”

Katılımcılarla görüşmek için gittiğimiz rehabilitasyon merkezlerinde, çocukların derste olduğu vakitlerde, bekleme salonlarında, annelerin birbirleriyle iletişim ve bilgi alışverişi içerisinde olduğu gözlemlenmiştir. K22'nin yukarıdaki sözleri bu gözlemlerimizi destekler niteliktedir. Bu kurumların yanı sıra katılımcıların bir diğeri iletişim araçları sosyal medya platformları olmuştur:

“Sosyal medyadaki araştırmalardan sonra Hatay'dan bile arkadaşlar edindim. Onlarla konuştum, sorular sordum. Bu bende çok etkili oldu. Onlar görmüş geçirmiş insanlar ve çok yardımcı oldular. Onları evime davet ettim ve buraya (İstanbul) geldiler” (K7).”

Bireylerin problemlerle başa çıkmalarında sosyal desteğin önemli bir işlevi söz konusudur. İnançsızlarla ilgili yapılan bir araştırma sonucunda bireyler, problem odaklı başa çıkma stillerinden sonra en çok başa çıkma yöntemi olarak aile, arkadaş gibi sosyal desteğe ihtiyaç duyduklarını ifade etmişlerdir.³⁷ Down sendromlu çocuğa sahip ebeveynler açısından özellikle bu sürecin sağlıklı bir

³⁷ Fatma Baynal, *Ateizm ve Hayatın Anlamı*, Nobel Akademik Yayıncılık, 2024,120.

şekilde geçirilmesinde sosyal desteğin önemli bir işlevi vardır. Araştırmada da görüldüğü üzere ilk ve en önemli desteğin ise genel olarak aile içerisinde olması beklenmektedir. Braga ve arkadaşlarının araştırmasında aile içerisindeki iletişim, bireylerin birbirini desteklemesinin başa çıkma açısından önemli olduğu görülmüştür.³⁸ Choi'nin araştırmasında ise yine down sendromlu çocuğa sahip ebeveynlerde uyum ve iletişimin bu süreci yönetme açısından önemli olduğu bulgulanmıştır.³⁹ Bu araştırmada da annelerin özellikle eşlerinden destek almalarının ve rehabilitasyon merkezlerinde kendileri gibi yaşantıları olan bireylerle iletişim kurmalarının onlara sorunlarla başa çıkmada olumlu dönütleri olduğu söylenebilir.

2.1.1.2. Psikolojik Destek

Katılımcı annelerin başa çıkma sürecinde başvurdukları diğer bir yöntem psikolojik destektir. Dünyaya sağlıklı bir çocuk getirmeyi planlayan annelerin çocuklarının Down sendromlu doğduğunu/doğacağını öğrendiklerinde duygusal sarsıntı yaşamaları kuvvetle muhtemeldir. Bu nedenle görüşmeler sırasında bütün ebeveynlere yaşadıkları duygusal sarsıntıyı atlatabilmek için profesyonel yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Katılımcılardan yedisi soruya olumlu cevap vermiştir. Hatta bunlardan dördü psikiyatrik ilaç kullandıklarını belirtmişlerdir. K6, aldığı desteği şu sözlerle ifade etmiştir:

“Cihan'ın Down sendromlu olduğunu öğrendikten sonraki ilk işim hem psikoloğa hem de psikiyatriye gitmek oldu. Çünkü benim iyi olmam gerekiyor ki çocuklarıma da bakabileyim. Hem ilaç kullanmaya başladım hem de psikolog desteği aldım. İlaç kullanmaya hâlâ devam ediyorum (K6).”

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının çıkardığı yönetmelik gereğince özel gereksinimli bir çocuk dünyaya getiren her ebeveyne - özellikle de anneye- psikolojik destek almak isteyip istemedikleri sorulmaktadır.⁴⁰ Ancak bazı katılımcılar birtakım nedenlerden dola-

³⁸ Patrícia Pinto Braga, Juliana Barony da Silva, Bárbara Radieddine Guimarães, Márcia Van Riper ve Elysângela Dittz Duarte, “Problem-Solving and Coping in Family Adaptation of Children with Down Syndrome,” *Revista da Escola de Enfermagem da USP* 55 : e03708 (19 Mayıs 2021).

³⁹ Hyunkyung Choi, “Adaptation in Families of Children with Down Syndrome: A Mixed-Methods Design,” *Journal of Korean Academy of Nursing* 45/4 (Ağustos 2015), 501.

⁴⁰ “Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü Özürlülerin Bakımı, Rehabilitasyonu ve Aile Danışmanlığı Hizmetlerine Dair Yönetmelik”, 36. madde

yı psikolojik destek almamışlardır (18 kişi). Bazı katılımcılar da toplum tarafından etiketlenme korkusu taşıyarak psikolojik destek aldıklarını gizlemişlerdir. Psikolojik destek alan annelerin üçü psikolog/ psikiyatriste gitmeye devam etmektedir. Katılımcılardan biri doktor kontrolünde psikolojik tedaviyi sonlandırırken üç katılımcı ise doktor kontrolünde olmaksızın tedaviden vazgeçmiştir.

Alexander ve Walendzik'in Down sendromlu çocuğa sahip ailelerle yapmış oldukları araştırma sonucunda özellikle kadınların anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Duygularına daha fazla dikkat eden ve kendi psikolojik ihtiyaçlarını kabul eden daha fazla kabul eden ve özel gevşeme teknikleri gibi işlevsel başa çıkma yöntemlerini uygulayan ebeveynlerde somatik rahatsızlıklar ve anksiyete düzeyi daha düşük olarak tespit edilmiştir.⁴¹ Bu araştırmada da psikolojik tedaviden vazgeçen ve "psikoloğa gitmeye gerek duymadım" diyen birçok katılımcının aslında bir uzman desteğine ihtiyaç duydukları gözlemlenmiştir.

Lee ve arkadaşlarının Down sendromlu çocuğa sahip bireylere yönelik araştırmalarında da ailelerin sosyal ve psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları bulgulanmıştır. Sosyal destek elde etmek de dahil olmak üzere etkili başa çıkma stratejilerinin teşvik edilmesi, Down sendromlu kişilerin bakıcıları için olumlu sonuçları destekleyecektir.⁴² Ayrıca Down sendromlu çocukların daha sağlıklı bir ortamda yaşamaları açısından da ebeveynlerin desteklenmesi önemli görülmektedir.

2.1.2. Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerde Olumsuz Başa Çıkma Yöntemleri

Down sendromlu çocuğa sahip olan anneler, Down sendromlu bir çocuğa sahip olduktan sonra hem bireysel hem de toplumsal yaşamda birçok sorunla karşılaşabilmektedir. Yaşadıkları sıkıntılarla başa çıkmak için olumlu olan şeylere yönelmektedirler. Ancak bu olumlu olan şeylere yönelim her zaman için geçerli değildir. Anneler, yaşadıkları duygusal krizde olumsuz duygu ve davranış yöntem-

⁴¹ Thomas Alexander ve Julia Walendzik, "Raising a Child with Down Syndrome: Do Preferred Coping Strategies Explain Differences in Parental Health?," *Psychology* 7/1 (2016), 33.

⁴² Esther Yejin Lee, Nicole Neil ve Deanna C. Friesen, "Support Needs, Coping, and Stress among Parents and Caregivers of People with Down Syndrome," *Research in Developmental Disabilities* 119 (Aralık 2021), 104.

lerine de başvurmuşlardır. Görüştüğümüz annelerde suçluluk hissi, doktor/ hastaneyi suçlama, yadsıma, yaşın etkisi, akraba evliliği ve depresyon belirtileri gibi olumsuz başa çıkma stilleri tespit edilmiştir.

Bazı katılımcı annelerim herhangi bir sıkıntılı durumda ya kendilerini ya da başkalarını suçladığı görülmüştür. Bunlardan sekiz katılımcının farklı sebeplerden dolayı kendilerini suçlu hissettiği tespit edilmiştir. Bir katılımcının da hamilelik sürecinde gittiği doktoru ve hastaneyi suçladığı görülmüştür:

“Ben düzenli olarak gittiğim doktora güvendim. Tüm kontrollerim ve testlerim yapıldı. Sağlıklı bir çocuk olacaktı, sonra Çınar doğdu. Ben doktora güvenmeyeceğim de kime güveneceğim? Dokuz ay boyunca detaylı olarak neyi takip ettiler? Ben gerçekten bunu çok merak ediyorum. Bu şekilde olmasının tek sorumlusu doktor. Neden biliyor musunuz? Tüm testlerimi yaptım bir kontrolümü aksatmadım. Mutlaka birinden birini görmesi lazım (K7).”

1662 | db

Katılımcılardan biri, çocuğunun Down sendromlu olarak doğmasında yaptığı akraba evliliğinin etkili olduğunu belirterek kendisini suçlamıştır:

“Ben, Ece doğduğunda 28 yaşındaydım. Genelde ileri yaşta çok olur diyorlar. Benim yaşım öyle değildi. Genelde ilk çocuğu olanlarda Down sendromlu çok olur ama benim ikinci çocuk. Bu yüzden yaş benim kabullendiğim bir şey değildi. Ancak eşimle akraba evliliğimiz var, biz teyze çocuklarıyız. İlk zamanlar bunu hiç düşünmedim ama etkisi olmuştur (K15).”

Kuzen evliliklerinin yaygın olduğu ülkemizde, birçok genç çift “Çocuğumuz fiziksel veya zihinsel açıdan hasta olur mu?” sorusuna bilimsel bir yanıt bulmak amacıyla sağlık kurumlarına müracaat etmektedirler. Akraba evliliğinden doğan çocuklarda bedensel engellilik veya ileri derece zekâ geriliği olasılığı olsa⁴³ da bu tip bir evliliğin Down sendromu üzerinde etkili olduğu düşünülmemektedir. Bilimsel literatürde, Down sendromuyla ilgili akraba evliliğinin

⁴³ “Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi - Sağlık Rehberi - Akraba Evliliklerine Genetik Bakış”, <https://ankara.baskenthastaneleri.com/tr/saglik-rehberi/akraba-evliliklerine-genel-bakis> (Erişim 17 Ağustos 2023).

den ziyade, akrabalarda Down sendromlu birinin olmasının etkilerinden söz edilmektedir.⁴⁴

Ebeveynlerden birinin erken ölümü, çocuğun özel gereksinimli dünyaya gelmesi, aile içi şiddet, boşanma, yakın birinin kaybı depresyonun nedenleri arasında görülmektedir.⁴⁵ Bu bağlamda katılımcılarda depresyon eğiliminden söz etmek mümkündür. Psikolojik destek alan ve kısa süreliğine psikiyatrik ilaç kullanan K3 yaşadığı yoğun üzüntüyü şöyle anlatmıştır:

“Betül’ün Down sendromlu olduğunu doğumdan sonra öğrendim. Ne olduğunu bile bilmiyordum. Genetik teste götürdük ve kesinleşti. İlk bir ay çok zor geçti. Ne yapacağımı bilmiyordum. Sürekli ağlıyordum. Yataktan çıkamıyordum çünkü sürekli sıtma tutuyordu ve titriyordum. Elimden hiçbir iş gelmiyordu. Üzüntüden sütüm kesildi. Çocuğu mamalarla büyüttüm. Birkaç ay sonrasında bir gün bir anda bayıldım. Sonra haftada bir iki defa bayılmaya başladım. Bayılmalarım devamlı artıyordu. Haftada on defa bayıldığım oluyordu. Bu sürede, acile kaldırdığımda bir şeyin yok deyip gönderiyorlardı. Beyin cerrahına gittim. O da baktı ama hiçbir şeyin olmadığını söyledi. Ne zaman başladığını sordu kızımın sonra deyince psikolojiye (psikiyatri) gitmemi söyledi. Konuştum, ilaç verdi ama ilaçlar bana çok ağır geliyordu. Sonra ilaçları kendiliğimden bıraktım. Bayılmalar bir süre devam etti (K3).”

Görüşmelerde katılımcı annelere kendilerindeki şok etkisi geçtikten sonra yaşadıkları derin üzüntünün ve ağlamaların ne kadar devam ettiği sorulmuştur. Bu sorumuza, “üç ay devam etti, bir ay devam etti, rehabilitasyon merkezine götürene kadar (yaklaşık 6 ay) veya aylarca kendime gelemedim” gibi yanıtlar alınmıştır. Ancak bazı katılımcılarda bu üzüntü ve ağlama krizleri biraz daha uzun sürmüştür:

“Biz özel çocuk anneleri, bu sadece Down sendromu için değil bütün özel çocuğa sahip anne ve babalar, normal insanlardan ne yazık ki psikolojik olarak çok daha farklı boyuttayız. Hiçbirimiz iyi değiliz. Sadece iyi görünmeye çalışıyoruz. Bana herkes çok güçlüsün çok neşelisin diyor. Dışarıdan her şey çok güzel görünür, onu gelin bir

⁴⁴ Çoğulu, *Down Sendromu A’dan Z’ye*, 205.

⁴⁵ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din* (Adana: Karahan Kitabevi, 2013), 117-118.

de bana sorun diyorum. Hayatta her şeyin çaresi vardır derler ya bu olay çaresiz, değişmiyor. Zannediyor musunuz ki geceleri kabuslar görmüyorum. Uyumadan önce neredeyse her gece yastığı ağzıma dayayıp çığlık atarcasına ağlıyorum. (K4).”

K4’ün bu konudaki ifadesi aslında özel gereksinimli çocuğa sahip olan annelerin ne kadar hassas olduğunu ve duygusal olarak bir şeyleri gizlediğini gösterir. Bir diğer katılımcı ise yaşadıklarını şu şekilde belirtmiştir:

“Çocuğun durumu beni yıktı. Aylarca kendime gelemedim. Diğer çocuklarıma ve evime bakamadım. Sağ olsun, o dönem eşim destekçimdi. İntihar etmeye yelten-dim. Kesinlikle çocuğun benim olduğunu kabul etmiyordum. Özel bir çocuğa bakmak gerçekten çok zor. Yalın ayak hastaneye koştuğumu bilirim. O yüzden çok yıprandım. Psikolojim hiç iyi değildi. Açıkçası psikolojik destek almayı çok istedim. Ama sonrasında almadım. Nasıl desem bir buçuk sene boyunca sürekli sinir krizleri geçiriyordum (K7).”

1664 | db

Olumsuz başa çıkma yöntemleri bireylerin psikolojisini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan bir araştırmada Down sendromlu çocuğa sahip olan bireylerin durumu felaketleştirmelerinin daha çok strese yol açtığı bulgulanmıştır.⁴⁶ Bu araştırmada da bazı katılımcıların uzun süreli sinir krizleri, intihar teşebbüsü, çocuğunu kabullenememesi, diğer bir ifadeyle inkâr etmesi, yoğun bir depresyon geçirdiklerini gösteren işaretler olarak nitelenebilir. Sonuç olarak psikolog/ psikiyatri desteği alan katılımcılarda depresyon eğilimleri uzman tarafından tespit edilmiştir. Psikolojik destek almayan ve bu desteğe ihtiyaç duymadıklarını belirten bazı katılımcıların, görüşmeler sırasında, aslında depresyon eğilimli bazı davranışlar sergilediği gözlemlenmiştir.

2.2. Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerde Dini Başa Çıkma Yöntemleri

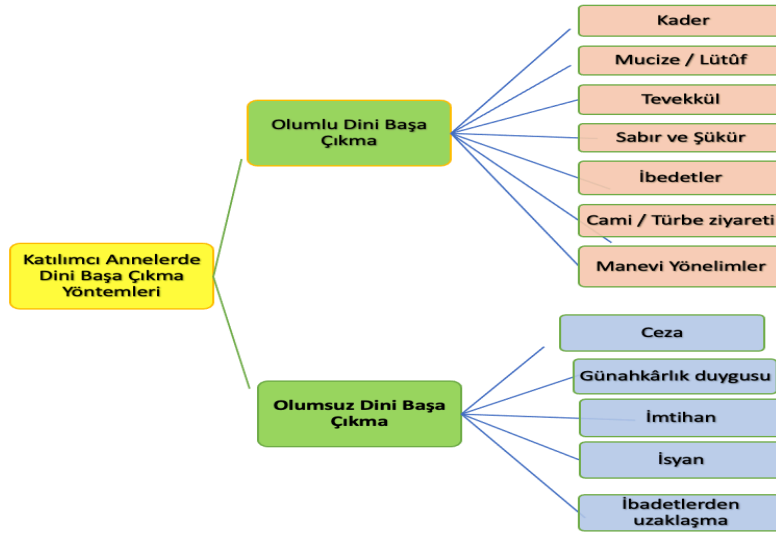
Dinler, bireylerin karşılaştıkları sıkıntılar karşısında kutsal (ilahi güç) aracılığıyla kontrol duygusu gibi çözümler sunar. Bu şekilde bireyler hem kendi güçlerinin ve sınırlarının farkına varabilmekte

⁴⁶ Shelley M. C. van der Veek, Vivian Kraaij ve Nadia Garnefski, “Cognitive Coping Strategies and Stress in Parents of Children With Down Syndrome: A Prospective Study,” *Intellectual and Developmental Disabilities* 47/4 (1 Ağustos 2009), 303.

hem de karşılaşılan probleme yönelik bir çıkış yolu bulabilmektedir.⁴⁷ Dini başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalarda, katılımcıların karşılaştıkları problemler neticesinde, stres/ kaygı gibi psikolojik durumların üstesinden gelmede, durumu kabullenmede bir ilahi güçten yardım isteme, dini başa çıkma etkinliklerine yönelme eğilimleri yüksektir.⁴⁸

Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin, çocuklarının durumunu öğrendikten sonraki duygu değişimi ve çocukla beraber gelen yeni sorumluluklar annelerde duygusal krizlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ortaya çıkan bu duygusal krizle başa çıkmak ve yaşadıklarını anlamlandırabilmek için din ve maneviyat önemli bir etkiye sahiptir.

Yapılan görüşmelerde, Down sendromlu bir çocuğun annesi olmanın katılımcıların çoğunda, özellikle ilk zamanlarda, yoğun bir stres/kaygının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu durumla karşılaşan annelerin çoğu, derin üzüntü ve stresle başa çıkmada olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanmıştır. Ancak annelerden bazılarının olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine yöneldikleri tespit edilmiştir.



Şekil 2. 2. Katılımcı Annelerde dini başa çıkma yöntemleri

⁴⁷ Kenneth I. Pargament - Curtis R. Barant, "Religion and Coping", 125.

⁴⁸ Mebrure Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk* (Üsküdar, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020), 216.

2.2.1. Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerde Olumlu Dini Başa Çıkma Yöntemleri

Dini başa çıkma etkinlikleri aktif, pasif, etkileşimli stratejileri; problem odaklı ve duygu odaklı yaklaşımları, bilişsel, davranışsal, kişilerarası ve manevi alanları kapsamaktadır. Kişi ile Allah arasında güvenli bir ilişkinin kurulması diğer insanlarla arasında manevi bir bağlılığın (destek) olduğu anlamına gelir. Olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma sürecinde bu etkinlikler, insanlar için genellikle daha yararlı olma eğilimi göstermektedir. Dini başa çıkma ve psikolojik uyum sağlama arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar neticesinde; olayları hayra yorma, manevi destek arayışı, ibadetleri yerine getirme, din adamları ve cemaat üyelerinden gelen manevi destek almak stres kaynaklı gelişim, yaşamdan doyum alma gibi olumlu sonuçlarla pozitif bir ilişki kurulmaktadır.⁴⁹ Bu araştırmada yapılan içerik analizi sonucunda katılımcı annelerin süreç içerisinde başvurdukları olumlu dini başa çıkma yöntemlerine ait bulgular Tablo 2. 2.'deki gibidir:

1666| db

Tablo 2. 2. Katılımcıların Süreç İçerisinde Başvurdukları Olumlu Dini Başa Çıkma Yöntemlerine Ait Bulgular

Kategori	Kod	Kişi Sayısı	Katılımcılar
Dini Olumlu Düşünce	İnanç	7	K4, K7, K8, K9, K13, K20, K22
	Kader	13	K1, K4, K5, K6, K8, K10, K12, K13, K15, K19, K21, K22, K25
	Mucize Çocuk	2	K3, K18
	Vicdan/Merhamet	1	K23
Dini Olumlu Davranış	Dua	24	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24, K25
	Namaz	10	K1, K2, K3, K5, K9, K12, K13, K15, K17, K24
	Kur'an Okumak	7	K1, K8, K9, K12, K15, K20, K24
	Şükretmek	9	K1, K2, K5, K6, K8, K9, K12, K15, K22

⁴⁹ Pargament vd., 2013, ss. 383-387; Pargament & Barant, 1998, ss. 121-123).

Sabretmek	20	K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K19, K20, K23, K24, K25
Tevekkül	17	K1, K2, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K13, K16, K18, K19, K20, K21, K22, K25
Cami / Türbe Ziyareti	16	K2, K3, K4, K5, K7, K8, K10, K12, K14, K16, K17, K18, K19, K23, K24, K25
Hocaya Gitme / Muska Yaptırma	4	K3, K7, K16, K17
Dini Telkin	6	K2, K4, K7, K9, K14, K24

Tablo 2.2.'de görüldüğü üzere olumlu dini düşüncenin katılımcıların başa çıkma yöntemleri açısından önemli olduğu görülmektedir. Hayatta karşılaşılan trajik olaylar, bireyi dine yönlendirebilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere olumlu dinibaşa çıkma yöntemleri olumlu dini düşünce ve olumlu dini davranış olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Olumlu dini düşünce açısından kaderci yaklaşım ön plana çıkmıştır.

Sıkıntılı durumlarda bireylerin başvurduğu dini başa çıkma tekniklerinin temeldeki amacı, öncelikli olarak kişinin yaşantıladığı bu durumu anlamlandırma ihtiyacıdır. Dinler, bireyin başlarına gelen durumu anlamlandırmada ve onlara bir yorum sunmada etkilidirler.⁵⁰ Kader/ Allah'ın iradesine sığınma sıkıntılı olayların açıklanmasında önemli rol alır. Aynı zamanda bu sığınma, sıkıntılı olayların yaşandığı durumlarda "anlam" sisteminin devamlılığının korunması için gerekli olan "güven", "tevafuk", "hayra yormadan" müteşekkil üç temel elemanı⁵¹ sağlayarak bireylerin yaşadığı sıkıntılı olayları açıklamalarını ve yaşadıkları zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırır.⁵² Görüldüğü üzere kader inancı, bireyin yaşadığı olayı anlamlandırması ve yaşadıkları zorluklarla başa çıkabilmesinde önemli bir etki gücüne sahiptir.⁵³ Nitekim yapılan görüşmelerde katılımcıların birçoğu Down sendromlu bir çocuğa sahip olmayı kader ile ilişkilendirmiştir.

⁵⁰ Ali Ayten, "Tanrı'ya Sığınmak", 49-50.

⁵¹ Anlam sisteminin sürekliliğini sağlayan elemandan ilki, gelecekte yaşanılacak olayların katlanılır ve kontrol edilebilir olmalarına ilişkin duyulan güven; ikincisi, yaşanan olayın "bir planın/kaderin parçası" olup tesadüfe bağlı olmadığına ilişkin inanç (tevafuk); üçüncüsü ise yaşanan olayın olumsuz sonuçlarının yanında olumlu taraflarının da aranıp bulunmasıdır

⁵² Recep Yaparel, "Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler", Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8, (1994), 275.

⁵³ Saffet Kartopu, *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi -Kahramanmaraş Örneği-* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Doktora Tezi, 2012), 51.

Altı yıl önce dünyaya gelen kızı Irmak'ın Down sendromlu olduğunu öğrendikten sonra şok geçiren ve intihar eyleminden son anda vazgeçen K4, yaşadığı durumu kader inancı ile anlamlandırıldığını şu sözlerle ifade etmiştir:

“Bu bana yazılan çizgi. Başka açıklaması yok. Ben alkol kullanmam, sigaram yok, hırsızlık yapmam, haram yemem, kul hakkı hiç yemem. Çocukluğumdan beri elimden geldiğince maddi manevi yardım ederim. Kimin neye ihtiyacı varsa kapımı çalar. Ben, Irmak doğmadan önce otizm derneğinin üyesiydim ve hep o çocuklarla beraberdim. Mümkün olduğunca insanlara el uzatmaya çalışıyorum. Tabii ki hatalarım vardır. Bilerek veya bilmeden işlediğim suçlar vardır ama bunlar küçük suçlardır. Kul hakkı, hırsızlık, zina gibi büyük suçlar vardır. Ben, bu büyük suçların hiçbirini yapmadım ve bilinçli olarak yapmadım. Çünkü öyle yetiştirildim. Yine de benim başıma geldi. Neden biliyor musunuz? Çünkü benim kaderimde vardı. Rabbim beni cennetine almak istedi o yüzden Irmak'ı elimden tutup cennete çeksin istedi. O yüzden kader diyorum (K4).”

1668 | db

Kaderci yaklaşım biçimi, duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinden biri olarak kabul edilir. Birey, yaşadıkları durumun değiştirilemez olduğunu düşündüğünden tek çare olarak inancına sığınma eğilimi gösterir.⁵⁴ Bu bağlamda katılımcıların birçoğu “Allah bana bu çocuğu uygun görmüş ki böyle oldu”, “Allah ona ol demiş o da olmuş”, “Allah'ın takdiri” veya “Rabbim verdiyse bir sebebi vardır” gibi ifadelerle yaşadıklarını kader inancı ile ilişkilendirmiştir. Konu ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda bireyin yaşadığı yaralanma, yakın birinin ölümü/ hastalığı gibi durumlar karşısında “Allah'ın iradesi” ve “kader” gibi etkenlere yüklemeler yaptığını göstermektedir. Bayram ve Karaca'nın kader ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında bireyin içsel muhasebesini yapıp sonrasında Allah'ın takdirine bıraktığı kaderci bir yaklaşımın psikolojik iyi oluş açısından olumlu etkileri olduğu bulgulanmıştır.⁵⁵ Fatima ve Suhail'in araştırma sonucunda Down sendromlu çocuğa

⁵⁴ Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 230; Cüneyd Aydın, “Kader İnancının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/35 (30 Haziran 2019), 101-122.

⁵⁵ Nurun Nisa Bayram ve Faruk Karaca, “Kader Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi / Pamukkale University Journal of Divinity Faculty* 12/1 (Bahar 2025), 139.

sahip ebeveynlerde adil bir dünyaya olan kişisel inancın, onları psikolojik olarak olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Kaderci bir bakışla yorumlanabilecek olan adil dünya inancı, olumsuz ve normal yaşam koşullarında kişisel bir kaynak olarak destek sağlayabilmektedir.⁵⁶ Katılımcıların genel durumlarına bakıldığında da çocukları için sadece kaderci bir bakış açısıyla bir yaklaşım sergilemedikleri söylenebilir.

Down sendromlu bir çocuğa sahip olmanın beraberinde getirdiği stres, kaygı, depresyon gibi problemler anneleri psikolojik açıdan olumsuz etkilemiştir. Buna rağmen dini inancın, bu annelerin problemlerle başa çıkmalarında, yaşadıklarını kabullenmelerinde ve ruh sağlıklarını korumalarında olumlu etkilerinden söz edilebilir:

“İlk öğrendiğimizde, artık evimizde gülmüyordu. Birbirimizle olan sohbetimiz kesildi. Evimiz, bildiğiniz matem eviydi. Ancak toparlanmamda inancım yüzde yüz etkili oldu. Zaten inancımız olmasa ne ben ne de eşim toparlanabilirdik. Birçok aile ile görüştüğümde ‘bilseydim alırdım’ gibi ifadeleri çok duydum ama bu konuda benim inancım yüzde yüz etkili oldu. İnancım ve maneviyatım olmasa bu şekilde olumlu bakmam mümkün olmazdı (K20).”

db | 1669

K20'nin ifadelerine benzer şekilde bazı katılımcıların: “İnancım sarıldım” (K22), “İnancım dayanağım oldu (K7)” ve “İnancımı bir dayanak olarak görüyorum (K13)” gibi ifadeler kullanılmıştır. Dini inançla beraber “vicdan” ve “merhamet” duyguları da annelerin, Down sendromlu çocuğa sahip olduklarını kabullenmede ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada olumlu yönde etkisi olmuştur (K3).

Başta çıkma ve uyum sürecinde katılımcıların birçoğu, kader kavramıyla birlikte “tevekkül” kavramını de kullanmıştır. Hamilelik sürecinde yapılan testler sonucunda riskli grupta olduğunu öğrenen K9, başta çıkma ve uyum sürecinin psikolojik olarak uzun bir süreç olduğunu söyleyerek konuyu şu sözlerle anlatmıştır:

“Hamilelikte yaptırdığım testlerin sonucunda riskli grupta olduğumu öğrendikten sonra çok dua ettim. Ben

⁵⁶ Iram Fatima ve Kausar Suhail, “Belief in a Just World and Subjective Well-Being: Mothers of Normal and Down Syndrome Children,” *International Journal of Psychology* 45/6 (1 Aralık 2010): 461.

inançlı bir insanım. Dua ederken ne olur bebeğim Down sendromlu olmasın demedim. Her seferinde hayırlısını ver Allah'ım diye dua ettim. Bebeğim şöyle olsun, böyle olmasın demedim. Çünkü en iyisini Allah bilir. Tamamen Allah'a teslimim. Ben de eşim de Allah'a çok tevekkül ettik. Rabbim en iyisini sen bilirsin. Senden gelsin yeter ki. Her şeye razıyım diye dua ettim (K9).”

Zorluklarla başa çıkma süreçlerinde duanın insan psikolojisine olumlu yönde etkileri söz konusudur.⁵⁷ Katılımcılar, yaşadıkları zorlu süreci anlatırken “Rabbim veriyse elimden geleni yaparım”, “hep tevekkül ediyoruz”, “Allah’tan ne geldiyse razı olduk” “Rabbim veriyse bir sebebi vardır”, “sadece Allah’a teslim oldum” “ben elimden ne geliyorsa yapıyorum ama gücüm yetmiyor sonrasını Allah’a bırakıyorum” ifadelerini sıkça kullanmışlardır. Nitekim Göcen ve Genç’in ebeveyn kaybı yaşamış bireylerle yapmış oldukları çalışmalarında Allah’ın zor zamanlarında yardım göndereceğini düşünerek rahatladıklarını paylaşmışlardır.⁵⁸

1670 | db

İnsan ruhunun temel dinamiği olarak görülen her türlü dini inanç, ibadet, dua ve yönelimin insan psikolojisi üzerinde etkisini konu alan birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda, dindar olan insanların yaşadıkları sorunların çözümü, kendilerini stresten uzak ve sağlıklı hissetmeleri ile kutsal alanla iletişim hali olan dua ve ibadetlere yönelimi arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.⁵⁹ Yönelinen ibadetler içerisinde namaz ayrı bir öneme sahiptir. Namazın, insan üzerinde çok yönlü faydaları olduğu ve birçok işleve sahip olduğu bilinmektedir. Bu işlevlerden biri, namazı kılan kişiye huzur ve mutluluk temin etmesidir. İnanan bir insan için kılınan namaz, stresli/ kaygılı olduğu dönemlerde sığınılacak liman işlevi görür.⁶⁰ Aydın’ın yapmış olduğu çalışmada da olumlu dini başa çıkma tekniklerini uygulayan bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeyle-

⁵⁷ Sabriye Nazlı Batan, Ali Ayten “Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 15/3 (2015), 68.

⁵⁸ Gülşan Göcen, Merve Genç, Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma. *Bilimname*, 2019(40), 337.

⁵⁹ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2018), 159; Akif Hayta, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Değerler Eğitimi Merkezi, 2015), 137-138.

⁶⁰ Hüdanur Demir - Mehmet Çınar, “Gençlerin Beş Vakit Namaz Kılma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin CHAID Analiz Yöntemi ile İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/3 (31 Aralık 2022), 1020.

rinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.⁶¹ Lokmanoğlu ve Bursalı'nın araştırma sonucunda Kur'an okuma ve oruc tutma sıklığı ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu ilişkiler tespit edilmiştir.⁶² Nitekim araştırmaya katılım sağlayan bazı annelerin ifadeleri bu durumu destekler niteliktedir. Bazı katılımcılar (10 kişi), yaşadıkları sıkıntılı durumlarla başa çıkmak için namaz kılmaya yöneldiklerini anlatmışlardır. K2 konuyla ilgili deneyimlerini şu sözlerle anlatmışlardır:

“Ben psikolojik olarak destek almadım. Allah'a derdimi anlatmak varken ne diye gideyim? Ben çok bunaldığım zamanlar biraz özel olacak ama gözyaşlarımı seccademe akıttım. Orada Allah'ın varlığını hissedeyim derdim. Namazdayken bir ürperti bile gelse ben O'nun varlığını hissediyorum. Bu da bana psikolojik olarak yetiyor. Yani Allah gücü varken derdimi gidip kula mı şikâyet edeceğim? Benim için hayırlı olanı o mu bulacak? Evet zorlu bir süreçten geçtim. O süreci de Allah'a sığınarak geçirdim (K2).”

Başta çıkma sürecinde namaz kılmaya yönelen bir diğer katılımcı ise K13'tür:

“İnancımda da ibadetlerimde de daha çok artış oldu mesela daha çok dua ediyorum. Namazlarımı kaçırmıyorum eskiden de vardı ama çocuğumdan sonra daha fazla oldu. İnsanım sonuçta dua ediyordum ama Hasan'dan sonra çok fazla dua etmeye başladım. Her işime dualarla başlıyorum, oğlum için çok dua ediyorum, diğer çocuklarım için de dua ediyorum. Nasıl desem kafamı sanki ibadetlerime bağlamışım, o şekilde yaşıyorum (K13).”

Başta çıkma sürecinde namaza yönelen katılımcıların birçoğu (6 kişi), Kur'an-ı Kerim okumanın da kendilerini iyi hissetmelerinde ve durumu kabullenmelerinde etkili olduğunu aktarmışlardır. Katılımcıların ibadetlerindeki artışla kendilerinde artan diğer bir dini etkinlik duadır. Dua ederek inandıkları yaratıcıdan yardım istemeleri, katılımcılarda manevi bir gücün ortaya çıkmasını ve durumu kabullenmelerini mümkün hale getirmiştir. Hatta katılımcı annelerin çoğu, çocuklarının Down sendromlu olduğunu kabullenmede, yaşa-

⁶¹ Cüneyt Aydın, *Birey ve Kutsal Destek* (Ankara: SonÇağ Yayınları, 2024), s. 399.

⁶² Ayşe Şentepe Lokmanoğlu, Yılmaz Bursalı, Esma, “Z Kuşağı Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyat İlişkisi”, *Euroasia Journal Of Social Sciences & Humanities*, 11/41. (2024), 25.

dıkları zorluklarla başa çıkmada ilk olarak dua etmeye yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Bu durumda katılımcılar için duanın dini başa çıkmanın başlangıç noktası olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim yirmi dört katılımcıdan yirmi üçü yöneldikleri ilk şeyin “dua” olduğunu belirtmişlerdir.

Dini başa çıkmanın ibadet boyutu özellikle kaygı, öfke gibi olumsuz duyguların kontrolünde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.⁶³ Baynal'ın boşanan bireylerin başa çıkma süreçleri ile ilgili yapmış olduğu araştırmasında özellikle bu zorlu süreçte katılımcılar, dua etmenin olumlu etkileri olduğunu aktarmışlardır.⁶⁴ Kalgı'nın üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, Ayten ve Karagöz'ün çalışmalarında ise olumlu dini başa çıkma stratejilerinin düşük kaygı düzeyi açısından olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.⁶⁵ Ozgul ve arkadaşlarının kadın insani yardım çalışanlarıyla yapmış olduğu araştırmada da inanç temelli manevi başa çıkmanın katılımcıları daha sakin, psikolojik açıdan daha dirençli olmalarını sağladığı görülmüştür.⁶⁶ Hamilelik sürecinde yapılan tarama testlerinin pozitif olarak sonuçlandığını öğrendiği anda çok yaşadığını ve kısa bir süre (ilk gün) de olsa ibadetlerden uzaklaştığını söyleyen K24, ertesi gün yoğun bir şekilde ibadetlerine ve dualarına sarıldığını şu sözlerle anlatır:

“Dua ettikçe kendimi daha iyi hissediyordum. Namaz kılmak bana iyi geliyordu. Ama şu da vardı, hamilelik sürecinde kabullenmek istemiyordum. Aslında benim %99,9 Down sendromlu bir bebeğim olacağına inandığım halde duayla değişmeyecek bir şey yoktur diye düşündüm. Bununla ilgili çok hikâye okuyordum. Çok dua ettiğim için Allah bana acıyacaktı ve sağlıklı bir çocuk dünyaya getirecektim. Bu sadece Rabbimin sınamasıydı ve hamilelikte kalacaktı diye düşündüm. Hamilelikte, et-

⁶³ Aydın, *Birey ve Kutsal Destek* (Ankara: SonÇağ Yayınları, 2024), s. 399.

⁶⁴ Fatma Baynal, “Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi”, *Bilimname* XXXV/1, (2018), 270.

⁶⁵ Ali Ayten, Sema Karagöz, “Religiosity, Spirituality, Forgiveness, Religious Coping as Predictors of Life Satisfaction and Generalized Anxiety: A Quantitative Study on Turkish Muslim University Students”, *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), (2021), 47; Mehmet Emin Kalgı, “Dezavantajlı Bölgelerde Yılmazlığın Yordayıcıları: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Stresle Başa Çıkma (İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneği)”. *Batman Akademi Dergisi* 8/1 (Haziran 2024), 94.

⁶⁶ Ozcan Ozgul, Mark Hoelterhoff, Elaenor Wylie, “Faith And Spirituality s Psychological Coping Mechanism Among Female Aid Workers: A Qualitative Study”, *Int J Humanitarian Action* 6, 15 (2021), 2.

tiğim dualar sayesinde kızım doğduktan sonra grip bile olmadı ve çok sağlıklı bir bebek oldu (K24).”

Yaşadığı sıkıntılara rağmen bireyin şükretmesi daha olumlu duygular hissetmesine etki etmektedir. Şükür, bu bağlamda, bireyin başa çıkma sürecinde, ruhsal durumuna olumlu yönde katkı sağlar.⁶⁷ Göcen’in çocuk evlerinde kalan çocuklarla yapmış olduğu çalışmasında şükür günlükleri tutmanın kendilerini iyi hissetmeleri açısından olumlu etkileri olduğu bulgulanmıştır.⁶⁸ Bu araştırmada da karşılaşılan zorluklara karşı şükretmek katılımcıların daha iyi ve daha güçlü hissetmelerinde etkili olmuştur. Down sendromlu bir çocuğun bakımını orkide çiçeğinin bakımındaki hassasiyete benzetilen K2, şükretmenin, küçük şeylerle mutlu olmanın önemini oğlunun doğumuyla öğrendiğini şu sözlerle ifade etmiştir:

“Elimde orkide gibi çok kıymetli bir çiçek var. Bu çiçek diğer çiçeklere göre çok daha hassas ama güzel bakarsanız en güzel çiçeği de o açıyor. Bu çocuklar da öyle o yüzden daha dikkatli olmaya çalışıyorum. Ali’den sonra dünyevi şeyleri çok takmamaya başladım. Olmayan bir şey için çok fazla ısrar etmemem gerektiğini de öğrendim. Çünkü elimizde sizin bakımınıza muhtaç olan gelişimini desteklerle ilerletebilen bir emanet var. O yüzden genç yaşlarımda çok kafaya taktığım şeyler bile şu an çok boş şeyler gibi geliyor. Oğlum sağlıklı olsun ve iyi olsun. Onun attığı bir adım benim için çok önemli veya öğrendiği küçük bir şey beni çok mutlu ediyor. Küçük şeylerle mutluluk duymayı ve şükretmeyi öğrendim. Küçük şeylere o kadar üzülen biriyken oğlum, küçük şeylerle mutlu olmanın ne kadar kıymetli olduğunu öğretiyor (K2).”

Katılımcılarda gözlemlenen diğer bir dini başa çıkma etkinliği sabırdır. Down sendromlu bireylerin bakımıyla ilgilenen annelerin, süreç içerisinde karşılaştıkları zorluklar ve problemler dayanma gücünü ve cesaretini zayıflatabilecek durumdadır. Bireyin karşılaştığı bu zorluklarla başa çıkmada sabır önemli bir motivasyon kay-

⁶⁷ Yasmin Mogahed, *İyileştir Kalbini Duygusal ve Manevi İyilik Rehberi*, çev. Gülcan Pamak (Timaş Yayınları, 2023), 162-163.

⁶⁸ Gulusan Gocen “Çocuk Evleri Üzerinden Din, Şükür, Maneviyat ve Mutluluk İlişkisini Anlamak (Understanding the Relationship between Religion, Gratitude, Spirituality and Happiness through Children’s Homes)” Yetim ve Kimsesiz Çocuklar Sempozyumu Bildiriler Kitabı (Symposium on Orphans and Abandoned Children Proceedings), ed. Amine Ertürk içinde, 150. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınevi, 2023.

nağıdır. Nitekim kızıyla ilgilenmeyi ibadet olarak düşünen K8, gün içerisinde zikir ve sabır çektiğini söylemiştir:

“Kızımdan sonra dualarım arttı. Ben günlük zikir çekerim. Canım sıkıldığı zaman tespihimi alır Ya Sabır çekerim. Dinimizce yapılan birçok şeyi tespihle çekerim. Namaz kılmasam bile kandillerde namaz kılmak isterim. Hem ölmüşlerimiz için hem de Cansu’ya şifa olsun diye Yasin okurum. Beş vakit namaz kıyor musunuz diye sorsanız cevabım, hayır kılmıyorum. Çünkü Cansu sürekli kendisi ile ilgilenmemi istiyor. Ben de kendimce bu da benim ibadetim diyorum. Ben öyle düşünüyorum. Çocuklar her zaman bir ağacın meyvesi gibidir ama böyle çocuklar bambaşka bir lezzet veriyor. Allah sabrını veriyor. Birçok kitapta da böyle yazıyor. Cennet kapısında seni bekleyecek ve seni cennete götürecekt dediklerinde gözlerimden yaş akıyor (K8).”

Katılımcılarda gözlemlenen diğer bir başa çıkma stili cami/türbe ziyaretleri olmuştur. Türbelerin en temel özelliği insanın kutsalla ilişkilendirilmesidir. Bununla birlikte insanlara manevi duygular yaşatan, çeşitli sorunlara çözüm bulan, hastalıklara şifa veren mekanlar olduğuna inanılmaktadır.⁶⁹ Araştırmaya katılan on altı anne, başa çıkma süreçlerinde, cami/türbe ziyaretlerinde bulduklarını bildirmişlerdir. Katılımcıların sekizi ise böyle bir hareketin doğru bir davranış olmadığını ve işe yaramayacağına inandıklarını, böyle bir davranışı bilimsel bulmadıklarını ifade etmişlerdir. Diğer bir katılımcı ise çok fazla gitmek istemesine rağmen eşinin buna izin vermediğini bildirmiştir. K14, gittiği türbe ziyaretlerini şu sözlerle anlatır:

“Eşim Adıyamanlı diye memlekete gittiğimizde Damla’yı da Menzil’e götürmüştük. Sırf Damla için birçok kez Eyüp Sultan’a gittim. Bir de siz bilirsiniz Ahlat’ta (Bitlis) Abdurrahman Gazi Türbesi vardır. Oraya da gittik. Dönüş yolunda, arkama dönüp baktığımda Damla, Abdurrahman Gazi Türbesinin eşliğinde oturmuştu. Onu orada otururken görünce o kadar çok etkilendim ki dönüp türbede yatan zatın hürmetine Rabbimin kızıma sağlık sıhhat vermesi için ağlayarak dua ettim. Türbelerden medet umduğumdan değil de onların hürmetine duamız kabul olur diye gidiyorduk (K14).”

⁶⁹ Ali Köse - Ali Ayten, *Popüler Dindarlık* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 13-14.

Katılımcılar manevi huzur elde etmek, çocukların geleceğine yönelik sağlık ve mutluluk dilemek, yaşadıkları problemleri aşmak için bu ziyaretleri gerçekleştirdiklerini bildirmişlerdir. Katılımcıların ziyaret ettikleri yerler; İstanbul'da Eyüp Sultan, Yuşa Tepesi; Bursa'da Ulu Cami, Emir Sultan, Yeşil Türbe, Üftade Hazretleri; Batman'da Veysel Karani Türbesi; Bitlis'te Ahlat'taki Abdurrahman Gazi ve Güroymak'ta bazı türbeler; Diyarbakır'da Hz. Süleyman Camii; Siirt'te özellikle Tillo yöresinde yer alan türbeler ziyaret edilmiştir. Ebeveynler, bu ziyaretler neticesinde manevi huzura erdiklerini ve kendilerini daha iyi hissettiklerini diğer bir ifadeyle psikolojik bir iyi oluşun ortaya çıktığını ifade etmişlerdir.

Cami ve türbe ziyaretlerinin dışında toplum tarafından itimat edilen hocalara gittiklerini, muska yaptırdıklarını ifade edenler olmuştur. Psikolojik destek alıp ilaç kullanan K3, bir süre sonra hem kendi rahatsızlıkları hem de kızının özel durumu için bir hocaya gittiğini ve muska yaptırdığını anlatmıştır:

“Siirt'e bağlı bir hocaya gittim. Onların Siirt'te talebeleri ve yerleri/türbeleri varmış. Ben ona şifamı bulurum diye gitmiştim. Sağ olsun hiçbir kadını tek başına odasına almıyor, eşi ile içeri girdim, orada bana “daire” açtı. Muska yazacağını söyledi. Muskayı taktım ama bir hafta boyunca akşamla yatsı arası bildiğinden kendimden geçiyordum ve hiçbir şeyi hatırlamıyordum. Ne eşimi ne de çocuklarımı tanıyordum. Görümcem Kuran oku diyordu ezberden ama hatırlamıyordum. Bazı isimleri tekrar ediyordum. Hocaya söyledi görümcem o isimleri yazın demiş. Sonra isimleri verdik hocaya. Bayılmalar bir süre daha devam etti sonra bitti. Bunların hepsi muskanın etkisiydi. Ben her zaman dinime bağlı biriyim. Dinime, inancıma güveniyorum (K3).”

Türbe ziyareti gibi durumlar dini ve psikolojik açıdan tartışılmalı konular arasında yer almakla birlikte tarihsel süreç içerisinde insanların sorunlarıyla baş etme yöntemleri olarak kullanılageldiği bir gerçektir.⁷⁰ Nitekim insanlar kendilerini çaresiz hissettiklerinde

⁷⁰ Deniz Canel Çınarbaş, “İslami ve İslam Öncesi İnançlar ve Psikoloji: Türkiye’de Yerel Sağlık Yöntemleri Bağlamında Türbe ve Hoca Ziyaretleri”, *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2/1, (2015), 36.

muska yaptırmak gibi yöntemlere başvurabilmektedirler.⁷¹ Bunların yanı sıra K7 de “Allah’ın ayetlerine sığındım” cümlesini kullanmıştır. Bu sığınma Kur’an ayetlerini okumaktan ziyade, hocaların okumaları ve muska olmuştur. Katılımcılar, hocaya gitmenin, muska yaptırmanın kendilerine, Down sendromlu çocuklarına iyi geleceğine, karşılaştıkları zorluklar ve manevi sıkıntıları için bir çıkış yolu göstereceğine inanmışlardır.

Katılımcı annelerin başvurdukları diğer bir dini başa çıkma etkinliği dini telkindir. Telkin, başkalarının söz ve davranışlarından etkilenip onları eleştiri süzgecinden geçirmeden o insanlara özenerek söylediklerini kabul etmek anlamına gelmektedir.⁷² Yapılan görüşmeler sonucunda altı katılımcının dini telkine başvurdukları tespit edilmiştir. Katılımcılar özellikle maneviyatına güvendikleri kişilere, diyanette görevli olan kişilere ve online bazı dini sohbetlere katılarak huzur bulduklarını ifade etmişlerdir.

Sıkıntılı durumlarda, kişinin Allah’a yönelip dua ve ibadetlerle O’ndan yardım istemesi, Allah’ın sevgisinden ve merhametinden ümidini kesmemesi ve din kardeşlerinden manevi destek alması olumlu başa çıkma etkinlikleri içerisinde değerlendirilmektedir.⁷³ Down sendromlu aileler ile ilgili yapılan çalışmalarda genel olarak dini başa çıkma yöntemlerine başvurulduğu görülmektedir. Amerika, Mısır ve Türkiye’de yapılan araştırmalarda özellikle Din, maneviyat ve Tanrı’ya olan inancın merkezi öneme sahip olduğu bulgulanmıştır. Tanrı’ya olan inancın ailelerin bu durumu kabul etmelerini, kendilerini daha iyi hissetmelerini ve daha güçlü olmalarını sağladığı; ailelerin çocuklarının durumlarına uyum sağlamada temel bir rol oynadığı; onlara huzur ve umut duygusu verdiği tespit edilmiştir.⁷⁴ Netice itibariyle Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin yaşadıkları zorluklar ve çocuklarının Down sendromlu doğmasıyla ortaya çıkan durumlar annelerin olumlu dini başa çık-

⁷¹ Saffet Kartopu, Abdurrahman Ünalın, “Büyü ve Tabiatüstü Güçlere Başvurma Nedenleri Üzerine Bir Saha Araştırması” *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19/2 (2019), 389.

⁷² Hayati Hökekleli, “Dini Telkin ve Tebliğde Psikolojik Esaslar”, *Diyanet İlmî Dergi* 1/19 (1983), 28.

⁷³ Ali Ayten - Zeynep Sağır, “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma”, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 47, (2015), 7.

⁷⁴ Hüseyin Çaksen, “Religious Coping in Parents of Children with Down Syndrome: A Systematic Review of the Literature,” *Journal of Religion and Health* 64/1 (Şubat 2025), 462.

ma stillerine yöneltmiştir. Bu durum, annelerin dini yönelimlerinde bazı farklılıkların meydana gelmesinde etkili olmuştur. Özellikle çocuğun doğumundan önceki yaşamlarını göz önünde bulunduklarında, kendilerinde dua, sabır, tevekkül etmenin daha çok arttığını ifade etmişlerdir. Allah'a dua etmek katılımcılara nasıl huzur veriyorsa dua ile yetinmeyip ibadetlere yönelme, hocalara başvurma, muska yaptırmanın da anneler üzerinde olumlu etki bıraktığı katılımcıların ifadelerinden anlaşılmıştır.

2.2.2. Down Sendromlu Çocuğa Sahip Olan Annelerde Olumsuz Dini Başa Çıkma Yöntemleri

Yapılan araştırmada elde edilen bulgularda yaşanan zorluklar ve problemlerle başa çıkma sürecinde, dini inancın ve maneviyatın Down sendromlu çocuğa sahip olan anneler üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlemlendiği gibi az sayıda da olsa katılımcıların bazı zamanlarda olumsuz dini başa çıkma yöntemlerine de yönelmişlerdir. Çocuklarının Down sendromlu doğmasıyla zor ve sıkıntılı dönemler geçiren bazı ebeveynler, başlarına gelenleri öncesinden işledikleri günahların bir sonucu olarak görebilmişlerdir. Allah'ın kendilerini bu şekilde cezalandırdığı veya imtihan ettiği düşüncesine kapılmışlardır. K24, ilk zamanlarda çocuğunun Down sendromlu doğmasını ceza olarak değerlendirmiş:

“Hamilelikte riskli grupta olduğumu öğrendiğimde “ne oldu da Allah böyle bir çocuk verdi, neden benim başıma geldi?” dedim. Hamile olduğumu öğrendiğimde çok ağladım. O zamanlar köydeydim. Bu çocuğu ilk zamanlarda istemiyordum. Sonrasından acaba ben bu çocuğu istemiyorum dediğim için bu şekilde doğması bana ceza mıydı diye düşündüm. Bunun cevabını hâlâ bilmiyorum ve cevabını merak ediyorum. İkinci bir olay da var. Ben hamilelikte kız değil de erkek çocuk istiyordum. Acaba erkek istediğim için mi böyle oldu? Sonraları Rabbim eğer bunlar yüzünden ceza verdiyse boynum kıldan ince dedim (K24).”

Görüşmeler neticesinde bazı anneler, Down sendromlu bir çocuğa sahip olmayı günahlarının bir sonucu olarak değerlendirmişlerdir. Bu ifadeyi kullanan ebeveynler, çocuk doğmadan önceki yaşantılarının/ günahlarının bir sonucu diğer bir ifadeyle günahlarının bir cezası olarak çocuklarının Down sendromlu doğduğuna

inanmaktadırlar. Bu inancı paylaşan annelerin sayısı yedidir. K10'un konu ile ilgili düşünceleri şu şekildedir:

“İlk çocuğuma hamileyken çocuğum erkek değil de kız olsun diye çok dua ediyordum. Çünkü ben kız çocuklarını çok seviyordum. Sonra büyük oğlum dünyaya gelince neden erkek doğdu diye çok üzül müştüm. Erdem dünyaya geldiğinde ise acaba büyük oğlumda öyle yaptığım için Allah bu şekilde mi beni sınadı diye düşündüm. Allah'ın verdiğini beğenmediğim için Erdem ile imtihan etti (K10).”

Diğer katılımcıların görüşlerine bakıldığında katılımcılar imtihan inancına hem olumlu hem de olumsuz anlamlar yüklenmiştir. Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin yaşadığı sıkıntılar her ne kadar birbirine yakın gibi görünse de bu zorluklar karşısında annelerin takındıkları tavırlar veya sergiledikleri tutum ve davranışlar birbirinden farklı olmaktadır. Bireyin karşılaştığı zorluklara tahammül göstermesi sabır olarak kabul edilirken yaşanan zorluklar tahammül sınırını aştığı vakit bu durum bireyi Allah'a isyana götürmektedir.⁷⁵ Nitekim K7, “Çocuğumun Down sendromlu olduğunu öğrendikten sonra birçok kez keşke ben de oğlum da o hastaneden sağ çıkmasaydık” demiştir. K24 de “Testin sonucunu beklerken çok dua ediyordum ve namazlarıma dikkat etmeye başlamıştım. Testin sonucu pozitif gelince o gün hiçbir şey yapmak istemedim. O gün namaz kılmak bile istemedim.” demiştir. Birey, Tanrı algısında şefkat ve merhamet olduğunda yaşadığı sıkıntılı durumları imtihan, ceza olarak görebilir. Durumun bu şekilde, algılanması sonucunda bireyde Allah'a darılma, kızma veya Allah'tan uzaklaşma gibi davranışlar görülebilmektedir.⁷⁶ Katılımcının kısa bir süreliğine de olsa namaz kılmaktan uzaklaşması, namaz kılmak istememesi buna örnek olarak gösterilebilir. Olumsuz dini başa çıkma yöntemleri, bireyin Tanrı ile kurduğu bağda güvensiz bir ilişki sonucu meydana gelebilmektedir. Araştırmalarda genel olarak olumsuz dini başa çıkma yöntemleri ile depresyon, kaygı, manevi hasar, vurdumduymazlık, travma sonrası kişilik bozukluğu gibi psikolojik problemler arasında pozitif bir bağ olduğu tespit edilmiştir.⁷⁷ Bu araştırmada

⁷⁵ Asım Yapıcı - Süleyman Doğanay, “Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma”, *Bilimname* 2019/40 (31 Aralık 2019), 111-112.

⁷⁶ Doğan, *Acıdan Erdeme Yolculuk*, 221; Talip Küçükcan - Ali Köse, *Doğal Âfetler ve Din* (İstanbul: Türkiye Diyânet Vakfı, 2000), 79.

⁷⁷ Pargament - Barant, *Religion and Coping*, 121-123.

da olumsuz dini başa çıkma stratejileri bireylerde depresyonu tetikleyebilmekte, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ortaya çıkabilmektedir. Gerber ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada olumsuz dini başa çıkmanın, travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının gösterildiği belirtilmektedir.⁷⁸ Bozkurt ve Bulut'un astım hastalarıyla yapmış oldukları araştırma sonucunda ise negatif dini başa çıkma stillerinin psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilediği bulgulanmıştır.⁷⁹ Yılmaz'ın araştırmasında bireylerin Tanrı'ya cezalandırıcı veya korkutucu bir biçimde algılama durumunun takıntılı davranışlar gibi psikolojik rahatsızlıklara neden olabileceği görülmüştür.⁸⁰ Taş ise çalışmasında olumsuz dini başa çıkma puanları arttıkça psikolojik sermaye düzeyinin düştüğünü tespit etmiştir.⁸¹ Pirutinsky'nin çalışmasında ise olumsuz başa çıkma düzeyi daha yüksek olan katılımcılar, yaşam koşullarından bağımsız olarak daha fazla depresif semptom bildirmişlerdir.⁸² Semerci ve arkadaşlarının kanserli çocukların ebeveynleri üzerine yaptıkları çalışmada da negatif dini başa çıkmanın bakım yükü ve depresyon, kaygı ve stres düzeyleriyle pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.⁸³ Buna göre bireyler negatif dini başa çıkma yöntemleri kullanmakla birlikte bu durumun, onların psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan bu çalışmada da bazı katılımcılarda olumsuz dini başa çıkma yöntemleri görülmekle birlikte ağırlıklı olarak annelerin, olumlu dini başa çıkma yöntemlerine başvurdukları söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Saha verilerine dayalı olan bu çalışmada araştırmanın konusunu netleştirmeye yönelik olan şu sorulara odaklanılmıştır: Down sendromlu çocuğa sahip olan annelerin, süreç içerisinde, yaşadıkları

⁷⁸ Monica M. Gerber, Adriel Boals, Darnell Schuettler "The Unique Contributions of Positive and Negative Religious Coping to Posttraumatic Growth and PTSD", *Psychology of Religion and Spirituality* 3/4 (2011), 298;

⁷⁹ Canan Bozkurt, Hülya Bulut. "The Effect of Religious Coping Levels on Asthma Control in Asthmatic Adults in Türkiye", *J Relig Health* (2025).

⁸⁰ Beyzanur Yılmaz, *Dini Başa Çıkma Düzeyinin Takıntılı Davranışlarla Başa Çıkma ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. (Ankara: Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2020).

⁸¹ Ramazan Taş. Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye ile Dini Başa Çıkma Tarzları ve Affedicilik İlişkisi. (Kayseri: Erciyes Üniversitesi Doktora Tezi, 2024), 179.

⁸² Steven Pirutinsky, "Negative Religious Coping Versus Spiritual Struggles: Moderator or Main Effect?", *Journal of Clinical Psychology*, 80/8, (2024), 1780.

⁸³ Remziye Semerci- Gülzade Uysal - Ayfer Açıköz - Pınar Demirer, "The Predictive Power of Religious Coping on Care Burden, Depression, Stress, and Anxiety of Parents of Pediatric Oncology Patients in Turkey", *J Relig Health* 63, (2024), 3618.

zorluklarla başa çıkmalarında dini inanç ve maneviyatın etkisi var mıdır? Annelerin çocuklarının özel durumunu kabullenme sürecinde yaşadıkları zorluklarla başa çıkmada hangi dini başa çıkma etkinliğine yönelmişlerdir? Bu dini başa çıkma yöntemlerinin annelere ne tür katkıları olmuştur?

Genetik bir farklılık olarak kabul edilen Down sendromlu bir çocuğun dünyaya gelmesinde anne yaşının önemli bir etkiye sahip olduğunu belirten birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaya katılan yirmi dört anneden yirmisi, 34-40 yaş aralığında Down sendromlu çocuk dünyaya getirmiştir. Bu durum, yapılan çalışmaları destekler nitelikte bir sonuca ulaşıldığını göstermektedir. Down sendromlu bir çocuğa sahip olan annelerin, Down sendromlu bir çocuğa sahip olduğunu öğrendikleri ilk aşamada şok yaşadıkları belirlenmiştir. Ardından derin üzüntü, çaresizlik ve umutsuzluk gibi duyguların yanı sıra bazı ebeveynlerin yaşadıkları durumu inkâr ettiği ve intihar girişiminde bulunan annelerin olduğu ortaya çıkmıştır.

1680 | db

Ebeveynler, Down sendromlu bir çocuğa sahip olmayı anlamlandırmada ilahi gücün etkin olduğuna inanmaktadırlar. Çocuğun Down sendromlu doğmasını bilimsel bakış açısıyla açıklayan ebeveynler olsa da çoğu ebeveyn, dini kavramları kullanarak durumu açıklama ve anlamlandırma yoluna gitmiştir. Özellikle anlamlandırma sürecini anlatırken kader, imtihan, günahkarlık, ceza gibi kavramları kullandıkları bulgulanmıştır.

Katılımcıların, yaşadıkları zorlu süreçle başa çıkmada dua, sabır, şükür, namaz, Kur'an-ı Kerim okuma, dini telkin, cami/ türbe ziyaretleri ve itimat edilen hocaya gitme/ muska yaptırmak gibi olumlu dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ebeveynlerin kabullenme sürecinde, dini inanç ve maneviyatlarının olumlu yönde etkisi olduğu belirlenmiştir. Elde ettiğimiz bulgular bağlamında ebeveynlerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkmada hem olumlu başa çıkma hem de olumlu dini başa çıkma etkinliklerine birlikte başvurmuşlardır. Down sendromlu çocuğu olan annelerin, Down sendromlu bir çocuğa sahip olmadan önceki yaşamlarına kıyasla duygu, düşünce ve davranışlarında bazı farklılıkların olduğu belirlenmiştir. Annelerde, merhamet ve yardımlaşmanın arttığı ve sosyal ilişkilerinde daha samimi oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak yapılan bu araştırmada, Down sendromlu bir çocuğa sahip olan annelerin, yaşadıklarına anlam yükleme ve kabullenme sürecinde bazı dini kavramları kullandığı ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları tespit edilmiştir. Down sendromlu bir çocuğa sahip olan annelerin, dindarlık düzeyleri ile dini başa çıkma yöntemlerine başvurmaları arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmada annelerin başvurduğu olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin, annelerin tutum ve davranışlarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Araştırmamızda elde edilen bulgu ve sonuçlar göz önünde bulundurularak bazı önerilerde bulunmak mümkündür:

- Bu çalışmada Bursa ve İstanbul illerinde yaşayan sınırlı sayıda anneyle sınırlı kalınmıştır. Bu araştırmanın benzeri birçok ili kapsayan daha geniş bir örneklem grubu ile yapılabilir. Böylelikle daha farklı sonuçlara ulaşılabilir.

- Bu araştırmada katılımcı olarak sadece anneler seçilmiştir. Benzer araştırma yapacak araştırmacıların özellikle Down sendromlu çocuğu olan babalar ile temas kurması konuya ayrı bir boyut kazandırabilir.

- Ülkemizde, özel gereksinimli bir çocuğun dünyaya gelmesinden hemen sonra ebeveynlere psikolojik destek hizmetlerinden yararlanma imkânı sağlanmaktadır. Hastanelerde verilen psikolojik destekle beraber dini ve manevi danışmanlık hizmeti de verilebilir. Bunun için de Sağlık Bakanlığı ile Diyanet İşleri Başkanlığı birlikte bir çalışma yapılabilir.

- Bu çalışmada, Down sendromlu bir çocuğa sahip olan ebeveynler zamanla birbirleriyle yakın ilişkiler içerisine girmişlerdir. Bu ilişkilerde sivil toplum kuruluşlarının da etkisi vardır. Bu kuruluşlarla iş birliği yapılarak dini ve manevi içerikli grup rehberliği yapılabilir.

Kaynakça

Albayrak, Hafize. Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Dindarlık Yönelimleri, Dini Başa Çıkma ve Red-Kabul Düzeyleri ile Ruh Sağlığı Göstergeleri Arasındaki İlişki. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2023.

Alexander, Thomas, ve Julia Walendzik. "Raising a Child with Down Syndrome: Do Preferred Coping Strategies Explain Differences in Parental Health?" *Psychology* 7/1 (2016): 28-39. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.71005>.

- Arslantürk, Zeki - Arslantürk, E. Hamit. Uygulamalı Sosyal Araştırma SPSS, Kavramlar, Teknikler, Metotlar, Bilgisayar Uygulamaları. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 4., 2016.
- Avşaroğlu, Selahattin. "Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne-Babaların Kaygı Durumlarına Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi". Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 9/1 (2012), 533-549. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.330239>
- Aydın, Cüneyd. "Kader İnanıcının Savunma Mekanizması ve Dini Başa Çıkma Kavramları Açısından Değerlendirilmesi". Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 18/35 (30 Haziran 2019), 101-122. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.469645>
- Aydın, Cüneyd. Birey ve Kutsal Destek. Ankara: SonÇağ Yayınları, 2024.
- Ayten, Ali. Tanrı'ya Sığınmak. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali- Karagöz, Sema. "Religiosity, Spirituality, Forgiveness, Religious Coping as Predictors of Life Satisfaction and Generalized Anxiety: A Quantitative Study on Turkish Muslim University Students". Spiritual Psychology and Counseling 6/1 (2021), 47-58. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.130>.
- Ayten, Ali - Sağır, Zeynep "Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma." Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 47, (2015). 5-18. <https://doi.org/10.15370/muifd.86222>.
- Bahadır, Abdülkerim. İnsanın Anlam Arayışı ve Din. İstanbul: İnsan Yayınları, 4. bsk., 2018.
- Batan, Sabriye Nazlı- Ayten, Ali. "Dinî Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Duyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 15/3 (2015), 67-92.
- Batu, E. Sema (ed.). 0-6 Yaş Arası Down Sendromlu Çocuklar ve Gelişimleri. Ankara: Vize Yayıncılık, 1. bsk., 2018.
- Baynal, Fatma. "Boşanma Sonrası Başa Çıkma Dini ve Manevi Etkilerin İncelenmesi," Bilimname XXXV/1, (2018), 251-280.
- Baynal, Fatma. Ateizm ve Hayatın Anlamı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2024.
- Bayram, Nurun Nisa, ve Faruk Karaca. "Kader Algısı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma." Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 12/1 (Bahar 2025): 120-144.
- BEBKA. Özel Eğitim Güzel Gelecek. Bursa, 2012.
- Bozkurt, Canan- Bulut, Hülya. "The Effect of Religious Coping Levels on Asthma Control in Asthmatic Adults in Türkiye". J Relig Health (2025). <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02360-0>
- Braga, Patrícia Pinto, Juliana Barony da Silva, Bárbara Radieddine Guimarães, Márcia Van Riper, ve Elysângela Ditz Duarte. "Problem-Solving and Coping in Family Adaptation of Children with Down Syndrome." Revista da Escola de Enfermagem da USP 55 (19 Mayıs 2021): e03708. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020001803708>.
- Choi, Hyunkyung. "Adaptation in Families of Children with Down Syndrome: A Mixed-Methods Design." Journal of Korean Academy of Nursing 45, no. 4 (Ağustos 2015): 501-512. <https://doi.org/10.4040/jkan.2015.45.4.501>.
- Compas, Bruce E. "Coping with Stress During Childhood and Adolescence." Psychological Bulletin 101/3 (1987), 393-403. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.3.393>
- Çaksen, Hüseyin. "Religious Coping in Parents of Children with Down Syndrome: A Systematic Review of the Literature." Journal of Religion and Health 64, no. 1 (Şubat 2025): 462-518. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02207-0>.
- Çoğulu, Özgül (ed.). Down Sendromu A'dan Z'ye. Sıhhiye, Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, 2018.
- Demir, Hüdanur - Çınar, Mehmet. "Gençlerin Beş Vakit Namaz Kılma Durumlarını Etkileyen Faktörlerin CHAID Analiz Yöntemi ile İncelenmesi". Pamukkale Üniversite-

- si İlahiyat Fakültesi Dergisi 9/3 (31 Aralık 2022), 1016-1029.
<https://doi.org/10.17859/pauifd.1205116>
- Canel Çınarbaş, Deniz. "İslami ve İslam Öncesi İnançlar ve Psikoloji: Türkiye'de Yerel Sağlık Yöntemleri Bağlamında Türbe ve Hoca Ziyaretleri", *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2/1, (2015), 27-39.
- Doğan, Mebrure. *Acıdan Erdeme Yolculuk*. Üsküdar, İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2.baskı: İstanbul, Aralık 2020., 2020.
- Ekşi, Halil. *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Doktora Tezi, 2001.
- Eripek, Süleyman. *Zihinsel Engelli Çocuklar*. Eskişehir: Eskişehir Üniv. Eğitim Fak, 1993.
- Fatima, Iram, ve Kausar Suhail. "Belief in a Just World and Subjective Well-Being: Mothers of Normal and Down Syndrome Children." *International Journal of Psychology* 45, no. 6 (1 Aralık 2010): 461-468.
<https://doi.org/10.1080/00207591003774519>.
- Gerber, Monica M., Boals, Adirel, Schuettler, Darnell. "The Unique Contributions of Positive and Negative Religious Coping to Posttraumatic Growth and PTSD", *Psychology of Religion and Spirituality* 3/4 (2011), 298-307.
<https://doi.org/10.1037/a0023016>
- Göcen, Gülüşan- Genç, Merve. "Ebeveyn Kaybı Yaşamış Bireylerde Otobiyografik Bellek, Allah Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma". *Bilimname*, 2019(40), 313-349.
<https://doi.org/10.28949/bilimname.635965>.
- Gocen, Gulusan. "Çocuk Evleri Üzerinden Din, Şükür, Maneviyat ve Mutluluk İlişisini Anlamak (Understanding the Relationship between Religion, Gratitude, Spirituality and Happiness through Children's Homes)." *Yetim ve Kimsesiz Çocuklar Sempozyumu Bildiriler Kitabı (Symposium on Orphans and Abandoned Children Proceedings)*, ed. Amine Ertürk içinde 135-173. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayinevi, 2023. <https://doi.org/10.26650/PB/SS48.2023.003.006>
- Gören, Ayşe Burcu. *Down Sendromlu Bireylerin Manevi Bakımı ve Bir Model Önerisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2015.
- Hayta, Akif. *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Değerler Eğitimi Merkezi, 3. bs., 2015.
- Hökelekli, Hayati. "Dini Telkin ve Tebliğde Psikolojik Esaslar". *Diyanet İlmî Dergi* 1/19 (1983), 27-39.
- Kalgı, Mehmet Emin. "Dezavantajlı Bölgelerde Yılmazlığın Yordayıcıları: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Stresle Başa Çıkma (İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneği)". *Batman Akademi Dergisi* 8/1 (Haziran 2024), 94-108
<https://doi.org/10.58657/batmanakademi.1482870>
- Karagöz, Sema. *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dini Başaçıkma*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Kartopu, Saffet. *Kaygının Kader Algıları ile İlişkisi -Kahramanmaraş Örneği-*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Doktora Tezi, 2012.
- Kartopu, Saffet - Ünal, Abdurrahman. *Büyü ve Tabiatüstü Güçlere Başvurma Nedenleri Üzerine Bir Saha Araştırması*. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 19/2 (2019), 379-399.
- Kaya, Fuat. *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başaçıkma*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Popüler Dindarlık*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2. bsk., 2018.
- Kula. *Din Eğitiminde Çağdaş Konular*. ed. Mustafa Köylü. İstanbul: Dem Yayınları, 2. bs., 2014.
- Kula, Mustafa Naci. *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 1. bs., 2005.

- Kulaksızoğlu, Adnan (ed.). Farklı Gelişen Çocuklar. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, Gözd. ççrlm. 3. bs., 2016.
- Küçükcan, Talip - Köse, Ali. Doğal Âfetler ve Din. İstanbul: Türkiye Diyânet Vakfı, 2000.
- Lee, Esther Yejin, Nicole Neil, ve Deanna C. Friesen. "Support Needs, Coping, and Stress among Parents and Caregivers of People with Down Syndrome." *Research in Developmental Disabilities* 119 (Aralık 2021): 104113. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.104113>.
- Lokmanoğlu, Ayşe Şentepe - Yılmaz Bursalı, Esmâ. "Z Kuşağı Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyat İlişkisi". *Euroasia Journal Of Social Sciences & Humanities*, 11/41. (2024), 25-39. <http://doi.org/10.5281/zenodo.14599594>.
- MEB, Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Özel Eğitim Hizmetleri Tanıtım El Kitabı. Ankara, 2006.
- Mogahed, Yasmin. İyileştir Kalbini Duygusal ve Manevi İyilik Rehberi. çev. Gülcan Pamak. Timaş Yayınları, 2023.
- Ozcan, Ozgul, Hoeltherhoff, Mark, Wylie, Elaenor. "Faith and spirituality as psychological coping mechanism among female aid workers: a qualitative study". *Int J Humanitarian Action* 6, 15 (2021). <https://doi.org/10.1186/s41018-021-00100-z>
- Pargament, Kenneth I. vd. "Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler". çev. Çiğdem Damla Balaban. *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. 2./377-407. Ankara: Phoenix Yayınevi, 1. Baskım, 2013.
- Pargament, Kenneth I. vd. "The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE". *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (Nisan 2000), 519-543. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1)
- Pargament, Kenneth I. - Barant, Curtis R. "Religion and Coping". *Handbook of Religion and Mental Health*. 111-128. United States of America: Academic Press, 1. Baskım, 1998.
- Pargament, Kenneth I. "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru." Çev. Ali Albayrak. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji* 3, no. 9 (2003): 207-238.
- Pirutinsky, Steven. "Negative Religious Coping Versus Spiritual Struggles: Moderator Or Main Effect?". *Journal Of Clinical Psychology* 80/8 (2024), 1780-1796. doi:10.1002/jclp.23694.
- Semerci, Remziye - Uysal, Güلزade - Açıkgöz, Ayfer - Demirer, Pınar. "The Predictive Power of Religious Coping on Care Burden, Depression, Stress, and Anxiety of Parents of Pediatric Oncology Patients in Turkey", *J Relig Health* 63, (2024), 3618-3635. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02096-3>.
- Subaşı, Münevver - Okumuş, Kübra. "Bir Araştırma Yöntemi Olarak Durum Çalışması". *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Haziran 2017 21(2): 419-426.
- Sürem, Mustafa. *Din Eğitimi Bağlamında Down Sendromlu Çocuğu Olan Ailelerin ve DKAB Öğretmenlerinin Engelliliğe İlişkin Görüşleri (Kastamonu örneği)*. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Şahin, Nurhan H., ve Aysel Durak. "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması". *Türk Psikoloji Dergisi* 10, no. 34 (1995): 56-73.
- Taş, Ramazan. *Yetişkinlerde Psikolojik Sermaye ile Dini Başa Çıkma Tarzları ve Affedicilik İlişkisi*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Doktora Tezi, 2024.
- Tokur, Behlül. *İmtihan Psikolojisi*. Altındağ, Ankara: FCR Yayın Reklam Bilgisayar, 1. Baskı: Nisan 2018., 2020.
- Turan, Ali. *Özel Eğitim Gerektiren Çocukların Problemleri, Din ve Aile Tutum ve Davranışları (Otistik Çocuklar Örneği)*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2009.

- Van der Veek, Shelley M. C., Vivian Kraaij, ve Nadia Garnefski. "Cognitive Coping Strategies and Stress in Parents of Children With Down Syndrome: A Prospective Study." *Intellectual and Developmental Disabilities* 47, no. 4 (1 Ağustos 2009): 295-306. <https://doi.org/10.1352/1934-9556-47.4.295>.
- Yaparel, Recep. "Depresyon ve Dini İnançlar ile Tabiatüstü Nedenel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8, (1994), 275-299.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi, 2.bsk., 2013.
- Yapıcı, Asım - Doğanay, Süleyman. "Dini Başa Çıkma ve Sabır Bağlamında İnsan Tipleri: Nitel Bir Araştırma". *Bilimname* 2019/40 (31 Aralık 2019), 105-135. <https://doi.org/10.28949/bilimname.634717>
- Yıldırım, Ali - Hasan Şimşek, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi, 2013.
- Yılmaz, Beyzanur. *Dini Başa Çıkma Düzeyinin Takıntılı Davranışlarla Başa Çıkma ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- <https://ankara.baskenthastaneleri.com/tr/saglik-rehberi/akraba-evliliklerine-genel-bakis>. "Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi - Sağlık Rehberi - Akraba Evliliklerine Genetik Bakış". Erişim 17 Ağustos 2023. <https://ankara.baskenthastaneleri.com/tr/saglik-rehberi/akraba-evliliklerine-genel-bakis>

