

# Zihin Yetersizliği Olan Bireylerin Duygusal Özellikleri

Semra Omak<sup>1</sup>

Yusuf Alpdoğan<sup>2</sup>

Yunus Emre Yiğit<sup>3</sup>

## Özet

Zihin yetersizliği olan bireyler yaşadıkları başarısızlık deneyimleri, olumsuz öğrenme yaşantıları ve sosyal becerilerindeki yetersizlikler nedeniyle duygusal olarak olumsuz etkilenmektedirler. Söz konusu duygusal etkilenme bu bireylerde yoğun başarısızlık beklentisi, yaşam sorumluluğunu almada çekingenlik, kendini düzenleme becerilerinde sınırlılık, olumsuz benlik algısı, motivasyon düşüklüğü, yalnızlık, korku vb. duyguları yoğun biçimde yaşamalarına neden olmaktadır. Bundan dolayı zihin yetersizliği olan bireylerin duygusal özelliklerine yönelik dikkat edilmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Zihin yetersizliği olan bireylerin duygusal özellikleri üzerinde etkili olan bazı çevresel durumlar şunlardır: başarısızlıkları sonucunda olumsuz geri bildirimlerin verilmesi, tekrarlanan başarısızlık deneyimleri ve etiketlenme, yaşamlarındaki farklı olumlu veya olumsuz sonuçların diğer bireyler tarafından aşırı bir şekilde yönlendirilmesi, yoğun dışsal denetim, deneyimleme fırsatının verilmemesi, aşırı pekiştirme veya hiç pekiştirmeme. Ayrıca zihin yetersizliği olan bireylerin duygusal özellikleri şu başlıklar altında toplamak mümkündür: öğrenilmiş çaresizlik, benlik kavramı, denetim odağı, yaşam sorumluluğu alma ve kendini yönlendirme, güdülenme/motivasyon, dışa yönelim, başarısızlık beklentisi ve kişilik özellikleri. Zihin yetersizliği olan bireylerin duygusal özelliklerinin ortaya konulması ve üzerinde çalışmaların yapılması bu bireylerin normal bir hayat sürmelerinde önemli bir rol üstlenmektedir.

1 Arş. Gör., Ahi Evran Üniversitesi, semra.omak12@hotmail.com,  
Orcid: 0000-0002-2367-9736

2 Dr. Arş. Gör., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, yusufalpdogan@yyu.edu.tr,  
Orcid: 0000-0002-6615-397X

3 Uzm., Şırnak İl Sağlık Müdürlüğü, yunusemreyigit@hotmail.com,  
Orcid: 0000-0002-7346-0214

## Duygusal Özellikler

Duygusal özellikler, zihinsel işlevler dışında iç ve dış uyarıcıların hoşla gitmesi ya da gitmemesi sonucunda insanda ortaya çıkan hisler olarak tanımlanmaktadır. Duyguları ifade etmek için sevgi, korku, sevinç, öfke, utanma, yalnızlık, mutluluk vb. birçok kavram kullanılmaktadır (Çolak, 2015). Duygular tüm bireylerde olduğu gibi zihin yetersizliği olan bireylerde de bir gereksinimdir. Zihin yetersizliği olan bireyler de mutluluk, sevme, sevilme, gülme, yalnızlık, öfkelenme, kaygılanma vb. duygular yaşamaktadırlar. Bu bireylerin de akranları gibi aynı psikolojik, sosyal ve duygusal gereksinimleri vardır. Fakat bu bireyler akranlarına göre daha az uyumsal davranışlar sergileyebilmektedirler. Bu nedenle akranlarına oranla daha fazla duygusal ve davranışsal problemler yaşamaktadırlar (Sucuoğlu, 2015). Alan yazında zihin yetersizliği olan bireylerin üzerinde en sık durulan duygusal özellikleri şunlardır: öğrenilmiş çaresizlik, benlik kavramı, kendini düzenleme, denetim odağı, yaşam sorumluluğunu alma ve kendini yönlendirme (self-determination), güdülenme / motivasyon, dışla yönelim, başarısızlık beklentisi, kişilik özellikleri (yanızlık, empati, sevgi vb.)

### Öğrenilmiş Çaresizlik

Öğrenilmiş çaresizlik, yeni veya zor bir görevle karşılaşıldığında kişinin başarmak için çabalamama ya da çabalamaktan vazgeçme eğilimi olarak tanımlanır. Öğrenilmiş çaresizlik, bireylerin kendi öğrenmelerini kontrol edemediklerine inandıkları zaman ortaya çıkmaktadır. Bu durumda sürekli olarak tekrarlanan başarısızlıklar (bir türlü yapamıyorum neden deneyeyim ki?) veya başarının başkasının kontrolünde olduğunu (öğretmenim yapıyor, ben yapamam) düşündüğü durumlarda ortaya çıkmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik bireyin bilişsel performansı ve çevresinden aldığı geri bildirimlerle ilişkilidir (Sucuoğlu, 2015). Öğrenilmiş çaresizliğin bilişsel performansa göre değerlendirildiği bir araştırmada zihin yetersizliği olan bireylerin yetersizliği olmayan akranlarına göre daha fazla öğrenilmiş çaresizlik gösterdiği ortaya çıkmıştır (Weiz, 1999). Reynolds ve Miller (1985)'in zihin yetersizliği olan ve olmayan bireylerin depresyon ve öğrenilmiş çaresizlik durumlarını incelediği araştırmasında zihin yetersizliği olan bireylerin depresyon ve öğrenilmiş çaresizlik durumlarının zihin yetersizliği olmayan akranlarına göre daha yüksek olduğu ortaya bulgulanmıştır. Zihin yetersizliği olan bireylerin başarısızlıkları sonucunda olumsuz geri bildirimler veya bu başarısızlıklarının hoş görülmesi de öğrenilmiş çaresizliğin artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle zihin yetersizliği olan bireylerin öğrenilmiş çaresizlik ile başla çıkması

için başarılı olabileceğini gördüğü deneyimler yaşaması sağlanmalıdır (Sucuoğlu, 2015).

**Örnek Olay:** İlköğretim 4. sınıfta okuyan 20 kişilik bir sınıfta hafif zihinsel yetersizliğe sahip bir öğrenci bulunmaktadır. Öğretmen tahtaya bir soru yazar ve öğrencilere bu yazdığım soruyu kim çözmek ister diye sorar. El kaldıran öğrenciler arasında söz konusu hafif zihinsel yetersizliğe sahip olan öğrencide bulunmaktadır. Öğretmen soruyu çözmesi için bu öğrenciye izin verir. Öğrenci soruyu çözerken yaptığı bazı hatalar ve duraksamalardan sonra öğretmenin vereceği tepki veya dönütler öğrencide bazı duyguların gelişmesine sebep olmaktadır. Eğer öğretmen öğrenciyi destekler nitelikte, ben dilini kullanıp gerektiği yerde bazı ipuçları kullanıp en sonunda da pekiştirirse yüksek ihtimal bu öğrencimiz daha sonraki sorularda yine el kaldırıp tahtaya çıkmak isteyecektir. Ancak öğretmen öğrenciye gerekli yerlerde uygun ipuçları sunmazsa veya soruyu kendisi çözerse ve bu durumdan sonra sınıftaki öğrencilerde tahtaya kalkan öğrenciyle gülüp alay ederlerse öğrencinin duygusal durumunu derinden etkilemiş olacaklar. Söz konusu örnek durum birden çok kez tekrarlanırsa öğrenci bu olumsuz durumu kabullenip öğrenilmiş çaresizliği yaşayabilir.

### **Benlik Kavramı**

Benlik kavramı zihin yetersizliği olan ve olmayan bireylerde benzer sıra ve benzer yapıda gelişmektedir. Ancak zihin yetersizliği olan bireylerde zeka düzeyine bağlı olarak gecikmektedir. Zihin yetersizliği olan bireylerde yaşanan deneyimler benlik kavramının gelişmesinde en büyük etmendir. Bu bireylerin algılanan zeka potansiyeli, tekrarlanan başarısızlık deneyimleri ve etiketlenme benlik kavramlarının düşük olmasına neden olmaktadır. Zihin yetersizliği olan bireylerin benlik kavramı normal gelişim gösteren akranlarına göre iki şekilde farklılaşmaktadır:

- a) Zihin yetersizliği olan bireylerde belli bir alandaki sınırlı yetenekler (örneğin akademik beceriler) benlik kavramını oluşturan veya ilişkili olmayan başka bir alandaki (örneğin arkadaşlık) yeteneği de sınırlandırmaktadır.
- b) Zihin yetersizliği olan bireylerin benlik imajı yetersizliği olmayan akranlarına göre daha düşüktür. Örneğin zihin yetersizliği olmayan bir birey bir alanda başarısız olsa bile başka bir alanda kendini çok başarılı olarak görebilir, zihin yetersizliği olan bireyler ise bir alandaki başarısızlığına bağlı olarak başka bir alanda düşük benlik kavramına sahip olabilmektedirler (Sucuoğlu, 2015).

**Örnek Olay:** Musa öğretmen öğrencilerini yakından takip eden ve öğrencilerinin farklı özelliklerini merak edip destekleyen biridir. Musa öğretmen ilköğretim 8. sınıfta okuyan bir grup öğrencinin dersine girmeye başladığında öğrencilerini tanımaya başlar. Sınıfta kaynaştırma raporu olan bir öğrenci Musa öğretmenin dikkatini çeker. Öğrenci sınıfta sessiz durup, gruplara çok fazla katılmamaktadır. Musa öğretmen öğrenciyle yakın bir ilişki kurup öğrenciyi tanıır ve öğrencinin düşük benlik algısına sahip olduğunu görür. Bu süreçten sonra Musa öğretmenin öğrenciye yaklaşımı, öğrencinin var olan güçlü yanlarını fark etmesini sağlaması, diğer arkadaşlarıyla iletişimini desteklemeye yönelik girişimlerde bulunması öğrencide değişime yol açmaktadır. Bu girişimler belli bir zaman diliminde sürdürülüp, sistematik olarak silikleştirildiğinde öğrencinin düşük benlik algısından kurtulması kolaylaşacaktır.

### **Kendini Düzenleme**

Kendini düzenleme, bireyin kendi zamanını planlama ve yönetme, bir görev veya iş üzerinde dikkatini toplama, verimli bir çevre oluşturma ve sosyal kaynakları kullanma yetenekleri olarak tanımlanmaktadır. Kendini düzenleme diğer bireyler model alınarak öğrenilmektedir (Sucuoğlu, 2015). Bireylerin kendi yaşamlarını kontrol etmesi ve birçok davranışını kendi kendine düzenlemesi çok önemlidir. Kendini düzenleme zihin yetersizliği olan bireyler için zor bir beceri olarak tanımlanır. Whitman (1990)'a göre zihin yetersizliği olan bireylerde kendini düzenleme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmesine rağmen bu bireylerde bu becerilerin geliştirilmesi zor olabilir (Akt. Beirne-Smith vd., 2002). Bir araştırmada zihin yetersizliği olan ve normal gelişim gösteren bireylerin oyun planlama sırasında kendini düzenleme becerileri incelenmiştir. 40 zihin yetersizliği, 40 normal gelişim gösteren bireylerin katılımcı olarak katıldığı araştırmada zihin yetersizliği olan bireylerin normal gelişim gösteren akranlarına göre daha düşük kendini düzenleme becerileri sergilediği ortaya çıkmıştır (Vieillevoye & Nader-Grosbois, 2008). Gilmore, vd., (2003) yaptığı bir başka araştırmada down sendromlu ve normal gelişim gösteren bireylerin kendini düzenleme becerileri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda down sendromlu bireylerin normal gelişim gösteren akranlarına göre daha çok görevden kaçma eğilimi gösterdiği ortaya çıkmıştır.

**Örnek Olay:** Zihin yetersizliği olan Ahmet okuldan geldiğinde sürekli televizyon izlemektedir. Bu durumdan şikayetçi olan annesi Ahmet'in öğretmeniyle bu konuyu görüşür. Öğretmen Ahmet'in annesinin detaylı dinledikten sonra ev ziyareti yapmaya karar verir. Ev ziyaretinden sonra öğret-

men aile ile bir görüşme planlar. Görüşmede ğretmen Ahmet'in okuldan geldikten sonra uyuyacağı zamana kadarki süreyi belli parçalara böler. Bu zaman aralıklarında koşuları olan ve aynı sınıfta okuyan öğrenciden de destek alınır. Ahmet belli bir süre bu parçalı zaman dilimlerinde yardımlar alır ve süreyi birlikte yönetirler. Ahmet'e uygulanan bu yardımlar zamanla geri çekilir ve Ahmet'in kendisinin zaman dilimlerini yönetmesine fırsatlar sunulur. Söz konusu bu süreç belli bir zaman yrtldğinde Ahmet'in kendisini düzenlemesinde ciddi bir yol alınmış olur.

### **Denetim Odağı**

Denetim odağı bireyin yaşamındaki sonuçları nasıl algıladığı ile ilgili bir kavramdır (Eripek, 2012). Dışsal denetim odağı olan bireyler yaşamındaki farklı olumlu veya olumsuz sonuçları diğer bireylerin kendilerini yönlendirmesine bağlar, içsel denetim odağı olan bireyler ise kendini yönlendirir ve bu sonuçların kendi kişisel sorumluluğu altında olduğunu kabul etmektedir (Sucuoğlu, 2015). Normal gelişim gösteren bireyler çocukluk çağında daha çok dışsal denetim odağına sahip iken büyüdükçe kendi davranışlarının daha fazla etkisinde olurlar ve içsel denetim odağı geliştirirler. Fakat zihin yetersizliği olan bireylerin yaşadığı bilişsel güçlükler, bilgilerin genellenememesi ve toplum tarafından sağlanan sınırlı olanaklar nedeniyle daha çok dışsal denetim odağı göstermektedirler (Sucuoğlu, 2015).

*rnek Olay:* Anasınıfına başlayan Zeynep uzun bir zaman geçmesine rağmen başta zbakım becerileri olmak üzere birçok günlük yaşam becerilerini gerçekleştirmesi gerektiğinde ağlama davranışını sergilemektedir. Bu durumu aşamayan ğretmen aile ile görüşmeye karar verir. Öğretmen yaptığı görüşmeler ve ev ziyaretleri sonucunda ailenin, Zeynep'in yapması gereken neredeyse bütün becerileri kendilerinin yaptığını görmüştür. Bu durum Zeynep'in dışsal desteğe bağımlı hale gelip denetim odağından uzaklaşmasına sebep olmuştur. Öğretmen söz konusu durumu aşmak için aile ile birlikte bir planlama yapmış ve aşamalı olarak Zeynep'in sorumluluk almasını sağlamıştır.

### **Yaşam Sorumluluğunu Alma ve Kendini Yönlendirme (Self-Determination)**

Yaşam sorumluluğu alma, bireyin yaşamında amaçlar belirlemesi, bu amaçlara nasıl ulaşacağını planlaması, amaçlara doğru ilerleyişini izlemesi ve elde edilen sonuçlara göre planlarını değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Yaşam sorumluluğu alan bireyler; bağımsız, kendi yetenekleri doğrultusunda gerekli görevlerle nasıl başa çıkacaklarına karar veren, psikolojik olarak güçlü,

kendi yaşam çıktılarını etkileyecek davranış, yetenek ve becerileri olduğuna inanan, kendini düzenleyen ve benlik kavramı yüksek olan bireylerdir. Yaşam sorumluluğu alma, bireylere sunulan öğrenme fırsatları, öğrenme kapasitesi ve öğrenmenin desteklenmesi ile ilgili bir süreçtir (Sucuoğlu, 2015). Bunları düşündüğümüzde zihin yetersizliği olan bireylerin yaşam sorumluluğunu almada yetersiz olmaları muhtemeldir. Wehmeyer ve Bolding (2001) zihin yetersizliği olan bireylerin yaşam sorumluluğunu alma becerilerini incelediği bir araştırmasında zihin yetersizliği olan bireylerin az sınırlayıcı çalışma ve yaşam ortamlarında bulunmalarının yaşam sorumluluğunu alma ve bağımsız seçim yapma becerilerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkardığı bulunmuştur.

Zihinsel yetersizliği olan bireyler zihinsel işlevlerde sınırlılık yaşadıkları için ebeveynler ve uzmanlar onların kendileri ile ilgili kararları tek başına alamayacaklarını düşünmektedir. Bu tutum bireylerin kendi yaşamlarını kontrol etmede daha az rol almasına neden olmaktadır. Fakat son zamanlarda çoğu aileler ve uzmanlar zihin yetersizliği olan bireyleri kendi yaşamları ile ilgili karar vermeye (self-determination) daha çok teşvik etmektedir. Bu alanda The Arc ve AAIDD gibi kuruluşlar zihin yetersizliği olan bireyler için self-determination düşüncesini desteklemektedir (Hallahan ve Kauffman, 2003).

### *AAIDD'nin Yaşam Sorumluluğunu Alma Politikası Beyannamesi:*

Zihin yetersizliği olan bireyler karar verme, bağımsız yaşam sürdürme ve öğrenme konusunda güçlük yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu bildiri yaşam sorumluluğu alma hareketi için önem taşımaktadır. Bu bildiride yer alan ifadelere göre; yaşam sorumluluğunu alan bireyler kendi yaşamını kontrol etme; kendi yetenekleri, ilgileri ve performansı doğrultusunda seçimler yapma ve kendi yaşamı ile ilgili sorumluluk alma fırsatı bulur. AAIDD karar verme, yaşam düzenlemeleri, kişisel ilişkiler ve topluma katılım gibi her alanda zihin yetersizliği olan bu bireylere öz belirleme hakkını tanımakta ve desteklemektedir ([https://aaid.org/news-policy/policy/position-statements/self-determination#.WiW62NJI\\_IU](https://aaid.org/news-policy/policy/position-statements/self-determination#.WiW62NJI_IU)).

Yaşam sorumluluğu alma özelliğine sahip olan bir birey şu dört özelliğe sahiptir (Hallahan & Kauffman, 2003):

- a) **Bağımsızlık:** Kendi tercihlerine, çıkarlarına ve yeteneklerine göre bağımsız olarak ve aşırı dış etkilere bağımsız olarak hareket etmek.
- b) **Kendini düzenleme:** Problem çözme, hedef belirleme ve belli bir görev sırasında kendi performansını izleme gibi konularda hangi yöntem ve teknikleri kullanacağını belirlemek.

- c) **Psikolojik g¼c¼lendirme:** Bireyin ¼nemli durumları kontrol ettiği ve istenen sonu¼lara ulaşma becerisine sahip olduğuna dair inancı ve bu becerileri uygulayarak istenilen sonucu ortaya ¼ıkarmak.
- d) **Kendini ger¼ekleřtirme:** Bireyin sahip olduğu g¼c¼l¼ ve zayıf yanları-  
nın farkında olması ve bu ¼zelliklere g¼re hareket etmesidir (Westling  
& Fox, 2000).

**¼rnek Olay:** Y¼cesoy-¼zkan (2007) bir araştırmasında kendine ¼n uya-  
ran verme, kendini kaydetme, kendini değerlendirme ve kendini pekiştirme-  
den oluşan kendini y¼netme stratejileri ¼đretim paketinin zihin yetersizliği  
olan ¼đrencilerin kendini y¼netme stratejilerini kullanma becerilerini kazan-  
maları ve s¼rd¼rmeleri, kendini y¼netme stratejilerini kullanarak etkinliği ye-  
rine getirmeleri ¼zerindeki etkileri araştırmıştır. Araştırma sonucunda kendi-  
ni y¼netme stratejileri ¼đretim paketinin zihin yetersizliği olan ¼đrencilerin  
kendini y¼netme stratejilerini kullanma becerilerini kazanmalarında etkili  
olduğunu ve stratejileri kazanan ¼đrencilerin uygulama sona erdikten sonra  
da bu stratejileri kullanmaya devam ettiklerini g¼stermiřtir.

### **G¼d¼lenme / Motivasyon**

G¼d¼; arzuları, istekleri, gereksinimleri ve ilgileri kapsayan bir kavram-  
dır. G¼d¼lenme ise davranışlarımızı y¼nlendiren, davranışların artmasını  
sağlayan veya kalıcı olmasını sağlayan i¼sel bir durum olarak tanımlanmakta-  
dır. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin g¼d¼lenme d¼zeylerinin akranlarına  
oranla daha d¼ř¼k olduğu s¼ylenebilir. Bu bireyler yeni g¼revleri başlatma,  
g¼revleri tamamlama ve sorumluluk almada isteksiz veya kısmen yetersiz  
olabilmektedirler. Herhangi bir g¼reve karşı isteksiz olmaları başarısız olma  
korkusu ve yeni ¼đrenme g¼rev tamamlama durumlarından ka¼ınmalarından  
kaynaklanmaktadır. Zihin yetersizliği olan bireylerin başarı beklentilerinin az  
olması, dış denetim odağının fazla olmasından dolayı dışsal teşviklere daha  
¼ok ihtiya¼ duymaktadırlar. Bu bireylerin sosyal etkileşimleri ve ¼evreyi keş-  
fetmeye y¼nelik davranışları i¼in aldıkları geri bildirimler ve başarılı dene-  
yimleri g¼d¼lenme d¼zeylerinin artmasını sağlamaktadır (Sucuoğlu, 2015).  
Zihin yetersizliği olan bireyler ¼đrenmeye kayđı ile yaklaşabilirler. Ge¼miřte-  
ki başarısızlık deneyimleri ve bu başarısızlıkların yarattığı endişe ve kaygılar  
motivasyonlarının d¼řmesine ve ¼đrenmeye karşı isteksiz olmalarına neden  
olmaktadır. Başarısız olmaktan ka¼ınırlar. Sınırlı bilişsel becerilerle birleşen  
bu ka¼ınma durumu ¼đrenme i¼in girişimde bulunmalarını olumsuz etkile-  
mektedir (Zigler & Burack, 1989).

**¼rnek Olay:** Kaynaştırma eğitimi alan bir ¼đrenci seviyesine uygun olarak  
sınavları hazırlamayan Ali ¼đretmenin dersine ve sınavlarına y¼nelik olarak

yüksek düzeyde motivasyon kaybı yaşamaktadır. Öğrenci yine aynı dersin sınavının olduğu bir gün karın ağrısından dolayı okula gitmez istemez ve ailesi okula göndermez. Bunun sonucunda sınava girmekten kurtulan öğrenci bir sonraki sınavda aynı yöntemi dener ve sınava gitmez. Öğrencinin düzeyine uygun olmayan ve kendisine zor gelen işlere karşı yaşadığı motivasyon kaybı düşük güdülenmesine sebep olmaktadır ve başarı kaybına neden olmaktadır.

### **Dışa Yönelim**

Dışa yönelim, bireyin bir problem çözme sürecinde kendi bilişsel yeteneklerine güvenmek yerine problem çözümüne ilişkin ipucu arama durumudur (Sucuoğlu, 2015). Zihinsel yetersizliği olan bireylerin normal gelişim gösteren akranlarına oranla dışa yönelimleri daha fazladır. Bu bireylerin zayıf bilişsel becerileri, tekrarlayan başarısızlık deneyimleri ve görevin gerçekleştirilmesine ilişkin kaygıları dışa yönelimlerine neden olan etmenlerdir (Bybee & Zigler, 1998).

*Örnek Olay:* Zihinsel yetersizliği olan bir öğrenci eğitim gördüğü kurumda, öğretmenin uygulamalarda sürekli kullandığı ve silikleştirmedığı tam fiziksel yardım sonucunda bağımsız yapabilme düşüncesine karşı yaşadığı sorunlar dışa yönelime birer örnektir.

### **Başarısızlık Beklentisi**

1960-1995 yılları arasında yapılan birçok araştırmaya göre zihin yetersizliği olan bireylerin kendileri ile ilgili yüksek düzeyde başarısızlık beklentisi içinde oldukları bulunmuştur (Beirne-Smith vd., 2002). Zigler ve Balla (1979)'a göre sürekli başarısızlık deneyimleri yaşayan bu bireyler daha sonraki hayal kırıklıklarından kurtulmak için daha düşük amaçlar ve beklentiler oluşturmaktadırlar (Akt. Beirne-Smith vd., 2002). Heber (1964)'e göre başarısızlık beklentisi bir kısır döngüye dönüşmektedir. Buna göre zihin yetersizliği olan bireyler başarısızlık beklentisi içinde oldukları için daha az çaba harcamakta daha az çaba harcadıkları için de daha az başarılı olmaktadır (Akt. Beirne-Smith vd., 2002).

### **Kişilik Özellikleri**

Kişilik, bireyin psikolojik yapı ve sisteminin bireye özgü dinamik bir organizasyonu ve bu organizasyonun çevre ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan üründür (Avcioğlu, 2014). Zihin yetersizliği olan bireylerin kişilik özelliklerine baktığımızda az ve tekrarlanan başarısızlık deneyimleri nedeniyle öz güven duyguları gelişmemiştir. Bu nedenle motivasyonları çabuk düşer. Duygularını kontrol etmede güçlük yaşadıkları için bazen aşırı sevinç veya



öfke tepkileri gösterebilirler (MEB, 2015). Çoğu durumda kendini koruma, karşılaştığı bir engeli aşamama veya belli bir amaca ulaşmalarının engellendiği durumlarda öfke durumları yaşamaktadırlar. Temel kişilik özelliklerinden olan yalnızlık, empati ve sevgi aşağıda açıklanmıştır.

#### a) Yalnızlık

Özellikle erken çocukluk döneminde iletişim güçlüğü yaşayan zihin yetersizliği olan bireyler toplum ve aile içinde uyum sorunu yaşadıkları için tüm sosyal ortamlardan kendini soyutlayabilmekte ve yalnız kalabilmektedirler (Darıca & Şipal, 2011). Bu bireyler olumsuz geçmiş yaşantıları ve sınırlı zihinsel işlevleri nedeniyle kaygı durumunu sürekli olarak yaşamaktadırlar. Bu nedenle bu bireylerin genellikle yalnızlığı tercih etme eğilimleri vardır (MEB, 2015).

**Örnek Olay:** Maria, sınırlı okuma becerilerinden dolayı dördüncü sınıfı yeniden okuyan 10 yaşındaki bir öğrencidir. Maria öğrenme güçlüğü olan bir öğrencidir. Maria, çevresindeki diğer kişilere rağmen dünyada kendini yalnız hissetmektedir. Okuldaki başka çocuklarla ortak bir değerinin olmadığına ve yardıma ihtiyaç hissettiğinde ulaşabileceği hiç kimsesi olmadığına inanmaktadır. Diğer bireylerle nasıl bir sohbet başlatacağını bilmemektedir. İçinde derin acı taşımakta ve arkadaşlarının olmasını istemektedir (Bakkaloğlu, 2008).

**Örnek Olay:** Sürekli utangaç ve çoğunlukla içe kapanık olan Jake, 14 yaşında işitme yetersizliği bir bireydir. Jake, giderek içe kapanıklık ve ilgisizlik yaşamakta, günlük yaşam etkinliklerine sınırlı düzeyde katılmaktadır. Jake, sosyal etkileşim ve iletişimden kaçınmaktadır. Arkadaşlık yaptığı tek çocukla da iletişim kurmayı kesmiştir. Son zamanlarda yalnız ve ıssız dünyasından çıkış yolu olarak intihar hakkında bir şiir yazmıştır (Bakkaloğlu, 2008).

**Örnek Olay:** Görmez (2016) bir araştırmasında kaynaştırma öğrencilerinin yalnızlığını yordamada algılanan sosyal desteğin etkisini incelemiştir. Araştırmada kaynaştırmaya yönelik eğitim alan zihin yetersizliği olan öğrenciler ve tipik gelişen öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yalnızlık düzeylerini karşılaştırmış ve algılanan sosyal desteğin yalnızlık için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı araştırmıştır. Araştırma sonucunda tipik gelişen öğrenciler ile zihin yetersizliği olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin değiştiği görülmüştür. Kaynaştırma eğitimi alan öğrenci grubunun tipik gelişen öğrenci grubundan daha yalnız olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmada algılanan sosyal destek artarken öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucu elde edilmiştir.

**Örnek Olay:** Bir araştırmada hafif düzeyde zihin yetersizliği olan bireylerin yalnızlık durumları incelenmiştir. Araştırmada yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerin sonucunda hafif düzeyde zihin yetersizliği olan bireylerin yarısından çoğun yalnızlık duygusu yaşadığını belirtmiştir. Bu bireyler yalnızlık duygusunu; kişilerarası ilişki eksikliği, akranlarıyla olan etkileşim eksikliği ve fiziksel görünümlerine atfetmişlerdir. Ayrıca bu bireyler sosyal etkileşimlerden çekildiklerini, yalnız faaliyetlerde bulduklarını, aktif olarak yalnızlık ve reddetme duygularıyla baş etmek için arkadaş aradıklarını belirtmişlerdir (Papoutsaki vd., 2013).

**Örnek Olay:** Rothbart ve Hanson (1983) bir araştırmasında down sendromlu bebekler ve tipik gelişen bebekleri karşılaştırmıştır. Araştırmanın sonucunda down sendromlu bebeklerde gülümseme ve gülmenin daha az, bunun yanında korkma ve irkilmenin daha yüksek oranda olduğu bulunmuştur (Akt. Çetingöz, 1990). Bebeklik döneminden sonra ise bu çocukların dışa yönelimli, günlük yaşam etkinliklerine yönelik aktif oldukları ve diğer bireylerle birlikte olmaktan haz aldıkları dikkati çekmektedir. Ailenin zihin yetersizliği olan bireylere karşı olumlu tutumu çocuk tarafından sevildiği ve kabul edildiği şeklinde hissedilir (Çetingöz, 1990).

## **b) Empati**

Aydın ve Açar (2013) bir çalışmasında tipik ve zihin yetersizliği olan ergenlerin empati becerileri ile annelerinin empati becerilerini incelemiştir. Araştırmada 105 tipik gelişen birey ile kaynaştırma eğitimi gerçekleştirilen sınıflarda eğitime devam eden 23 orta ve 97 hafif düzeyde zihin yetersizliği olan bireylerin ve annelerinin empati becerilerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda tipik gelişen ergenlerin ve annelerinin empati becerileri zihin yetersizliği olan ergenlerin ve annelerinin empati becerilerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Ullman (1975) sosyal becerilerdeki yetersizliğin depresyon, kaygı, içe kapanıklık gibi bazı problemlerle ilişkili olduğunu olabileceğini belirtmiştir (Akt. Çişçi & Sucuoğlu, 2005). Bu durumda zihin yetersizliği olan bireylerde sosyal becerilerin yetersiz olması duygusal güçlüklereden neden olmaktadır. Zihin yetersizliği olan bireylerde ortaya çıkan davranış problemleri bu bireylerin etkileşim ve iletişimleri ile toplumsal uyum becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Söz konusu bu durum bireylerin arkadaşlık kurmasında, duygusal ilişkiler geliştirmesinde ve etkili iletişim kurmasında zorluklara sebep olmaktadır (Dervişoğlu, 2007). Davranış problemleri bu çocuklarda öfke, kaygı, utangaçlık, saldırganlık, yalan, korku, kıskançlık ve bağımlılık gibi duygusal özellikleri olumsuz etkilemektedir (Olcağ, 2008).

### c) Sevgi

Sevgi, insanı herhangi bir duruma veya bir kişiye karşı sıcak ilgi ve bağlılık göstermeye sevk eden bir duygudur (<http://www.tdk.gov.tr>). Sevgi diğer tipik gelişen bütön bireylerde olduğu gibi zihin yetersizliği olan bireylerde de en temel bir gereksinimdir (Sönmez, 2003).

**Örnek olay:** Seattle Özel Olimpiyatlarında, zihinsel ve fiziksel yetersizliği olan 9 yarışmacı, 100 metre koşusu nedeniyle başlama çizgisine yanaştılar. Başlama işareti verildiğinde, yarışmacıların tamamı birlikte yarışa başladılar. Yarış başladığında yarışmacılardan biri yere düştü. Yere düşen yarışmacının canı yandığından dolayı ağlamaya başladı. Diğer yarışmacılar yere düşen yarışmacının ağlamasını duydular. Yarışmacılar yavaşlayıp geriye baktılar. Daha sonra yarışmacıların tamamı yönlerini değiştirip geriye döndüler. Yere düşen yarışmacının yanına geldiler. İçlerinden Down sendromlu bir yarışmacı eğilip yere düşen yarışmacıyı yanağından öptü ve: “Bu, onun daha iyi olmasını sağlamaya yardım eder” dedi. Daha sonra, hepsi kol kola girip bitiş çizgisine kadar beraber yürüdüler. İzleyiciler ayağa kalkıp dakikalarca alkışladı. Bu hayatta önemli olan, yavaşlamak ve rotamızı değiştirmek anlamına gelse bile diğerlerinin de kazanması için yardım etmek ve mutlu olmaktır (MEB, 2015).

**Örnek Olay:** Jeremy, zihin yetersizliği olan 8 yaşında ve ikinci sınıfa devam eden öğrencisidir. Jeremy, zihin yetersizliği olan bireylere eğitim veren bir özel programa katılabilmek amacıyla okulunu değiştirmiştir. Jeremy yeni başladığı okulda uyum problemleri yaşamaktadır. Daha önceki okulunu, arkadaşlarını ve etkinlikleri özlediğini ifade etmektedir. Birlikte zaman geçireceği hiç kimsesi olmadığından ve sevilmediğinden şikayet etmektedir. Ebeveynleri, onun saldırgan ve aşırı kaygılı olduğunu, sözel ve fiziksel problem davranışlar sergilediğini ifade etmektedirler (Bakkaloğlu, 2008).

### Sonuç

Zihin yetersizliği olan bireyler de tipik gelişen akranları gibi sevme, sevilme, korku, heyecan, mutluluk vb. duyguları yaşamaktadır. Bu bireyler yaşadıkları başarısızlık deneyimleri, olumsuz öğrenme yaşantıları ve sosyal becerilerindeki yetersizlikleri nedeniyle başarısızlık beklentisi, yaşam sorumluluğunu alamama, kendini düzenleme becerilerine sahip olamama, olumsuz benlik algısı, motivasyon düşüklüğü, yalnızlık, korku vb. duyguları yoğun biçimde yaşamaktadırlar. Bundan dolayı zihin yetersizliği olan bireylerin duygusal özelliklerine yönelik dikkat edilmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Bu çalışmada söz konusu duruma yönelik olarak bazı öneriler getirilmiştir: a) zihin yetersizliği olan bireylerin öğrenilmiş çaresizlik yaşamamaları

veya mevcut öğrenilmiş çaresizliğin ortadan kaldırılması için bu bireylere başarısızlıkları sonucunda olumsuz geri bildirimlerin verilmemesi, sistematik bazı yardımlarla ve bu yardımların zamanla geri çekilmesiyle yapabilmekle hazzını yaşamalarını sağlamak gerekir. Ayrıca bu bireylerin yeni veya zor bir görevle karşılaştıklarında yaşayacakları kaygıyı düşürmek için parçalı olarak yapılabileceğinin öğretilmesi gerekmektedir, b) zihin yetersizliği olan bireylerin algılanan zeka potansiyeli, tekrarlanan başarısızlık deneyimleri ve etiketlenme vb. durumlar bu bireylerin benlik kavramlarının düşük olmasına neden olmaktadır. Bundan dolayı bu bireylerin benlik kavramlarının gelişmesini sağlayacak çalışmaların yapılması gerekmektedir, c) zihin yetersizliği olan bireylerin kendi zamanlarını planlama ve yönetme, bir görev veya iş üzerinde dikkatlerini toplama, verimli bir çevre oluşturma ve sosyal kaynakları kullanma yeteneklerinde bazı sınırlılıklar görülmektedir. Bu bireylerin yaşamlarında rol alan kişilerin söz konusu kendini düzenleme becerilerinin gelişmesinde çeşitli düzenlemeler yapmaları gerekmektedir, d) zihin yetersizliği olan bireyler çoğunlukla yaşamlarındaki farklı olumlu veya olumsuz sonuçları diğer bireylerin kendilerini yönlendirmesine bağlarlar. Dışsal denetim ihtiyacı bu bireylerde zaman içerisinde azalmamaktadır. Bundan dolayı zihin yetersizliği olan bireylerin hayatında rol alan kişilerin söz konusu durumu göz önünde bulundurarak hareket etmeleri gerekmektedir, e) zihin yetersizliği olan bireyler yaşamlarında amaçlar belirleme, bu amaçlara nasıl ulaşacaklarını planlamada, amaçlara doğru ilerleyişlerini izlemede ve elde edilen sonuçlara göre planlar yapmada sınırlılıklar göstermektedirler. Bu bireylerin bahsi geçen sınırlılıklarına yönelik olarak düzenlemelerin yapılması ve izlenmesi önemlidir, f) zihin yetersizliği olan bireylerin sınırlılık gösterdikleri temel noktalardan biriside güdülenmedir. Bu bireyler arzularında, isteklerinde, gereksinimlerinde ve ilgilerinde temelde farkındalık sorunu yaşayabilmektedirler. Söz konusu durumlara yönelik olarak bu bireylere bazı desteklerin sunulması gerekmektedir, g) zihin yetersizliği olan bireyler problem çözme sürecinde kendi bilişsel yeteneklerine güvenmek yerine problem çözümüne ilişkin ipucu arama eğiliminde olabilmektedirler. Bu kişilerin dışa yönelimlerinin azaltılıp içsel olarak motivasyonlarının artırılması gerekmektedir, h) zihin yetersizliği olan bireyler kendileri ile ilgili yüksek düzeyde başarısızlık beklentisi taşıyabilmektedirler. Bu bireylerin yapabildiklerinin ön plana çıkarılıp söz konusu başarısızlık algısına yönelik desteklerin sunulması gerekir.

## Kaynakça

- Avcioğlu, H. (2014). *Özel Gereksinimi Olan Bireylerin Değerlendirilmesi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Aydın, A. ve Açar, K. (2013). Normal ve Zihin Engelli Ergenlerin Empati Becerileri ile Annelerinin Empati Becerilerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (2), 301-314.
- Bakkaloğlu H. (2008). Engelli Çocuklarda Yalnızlık Öğretmenler Nasıl Yardım Edebilirler?. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 9(2), 41-50.
- Beirne-Smith, M., Ittenbach, R.F ve Patton, J.R. (2002). *Mental Retardation*. (6. Basım). New Jersey: Merrill-Prentice Hall.
- Bybee, J ve Zigler, E. (1998). Outerdirectedness in individuals with and without disabilities. J. Burack, R.M. Hodapp ve E. Zigler (Ed.), *Handbook of Mental Retardation*. New York: Combridge University Press.
- Çetingöz, S. (1990). *Down Sendromlu Çocukların Sosyal Gelişimi, Aile Yapısı ve Anne-Baba Tutumu*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.
- Çiftçi, İ., Sucuoğlu, B. (2005). *Bilişsel Süreç Yaklaşımıyla Sosyal Beceri Öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Çolak, A. (2015). Sosyal ve Duygusal Gelişim. A. Cavkaytar (Ed.), *Çocuk Gelişiminde Normal ve Atipik Gelişim (5. Ünite)*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Darıca, N. ve Şipal, F. (2011). *İşitme engelli çocuklarda gelişim ve eğitsel müdahale*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Dervişoğlu, C. (2007). *Okul Öncesi Kurumlarına Devam Eden 6 Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerini ve Problem Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dinge, M. (2016). *Okul Öncesi Çocukların Olumsuz Davranışlarının Olumluya Dönmesinde Kıl Etkinliğinin Katkıları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eripek, S. (2012). *Zihin Yetersizliği Olan Bireyler ve Eğitimleri*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Gilmore, L., Cuskelly, M. ve Hayes, A. (2003). Self-Regulatory behaviors in children with Down syndrome and typically developing children measured using the Goodman Lock Box. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 95-108.
- Görmez, A. (2016). *Kaynaştırma Öğrencilerinin Yalnızlığını Yordamada Algılanan Sosyal Desteğin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

- Gültekin, M. (2006). *Okul öncesinde duygu ve davranış sorunları*. İstanbul: Nesil Matbaacılık.
- Gümüő, A. E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 33(1), 99-108.
- Hallahan, D.P., Kauffman, J.M. (2003). *Exceptional learners. Introduction to special education. (9th Edition)*. Boston. New York. Allyn and Bacon.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2015). *Zihin Engelliler*. Ankara: MEB Yayınları.
- Olca, O. (2008). *Bazı Kişisel ve Ailesel Değişkenlere Göre Okul Öncesi Dönemdeki Çocukların Sosyal Yetenekleri ve Problem Davranışlarının Analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Papoutsaki, K., Gena, A. ve Kalyva, E. (2013). How Do Children With Mild Intellectual Disabilities Perceive Loneliness?. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 51-61.
- Reynolds, W. M. ve Miller, K. L. (1985). Depression and learned helplessness in mentally retarded and nonmentally retarded adolescents: An initial investigation. *Applied Research in Mental Retardation*, 6, 3, 295-306.
- Sönmez, V. (2003). *Sevgi Eğitimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sucuoğlu, B. (2015). Zihinsel Engellilerin Özellikleri. B. Sucuoğlu (Ed.), *Zihin Engelliler ve Eğitimleri (4. Bölüm)*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Vieillevoye, S. ve Nader-Grosbois, N. (2008). Self-regulation during pretend play in children with intellectual disability and in normally developing children. *Research in Developmental Disabilities*, 29, 256-272.
- Yücesoy Özkan, Ő. (2007). *Zihin Yetersizliği Olan Öğrencilere Yönelik Hazırlanan Kendini Yönetme Stratejileri Öğretim Paketinin Etkililiği*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Zigler, E. ve Burack, J.A. (1989). Personality development and the dually diagnosed person. *Research in Developmental Disability*, 10, 225-240.
- Walkenhorst, E., Crowe, S. F. (2009). The effect of state worry and trait anxiety on working memory processes in a normal sample. *Anxiety, Stress & Coping*, 22 (2), 167-187.
- Wehmeyer, M. L. ve Bolding, N. (2001). Enhanced self-determination of adults with intellectual disability as an outcome of moving to community-based work or living environment. *Journal of Intellectual Disability*, 45 (5), 371-383.
- Weiz, R. (1999). Cognitive performance and learned helplessness in mentally retarded persons. E. Zigler ve D. Bennetts-Gates (Ed.), *Personality Development in individuals with mental retardation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Westling, D. L. ve Fox, L. (2000). *Teaching students with severe disabilities (2. basım)*. Upper Saddle River, NJ: Merrill.

<http://www.sciencedirect.com/journal/applied-research-in-mental-retardation/vol/6/issue/3>

<http://www.tdk.gov.tr>

[https://aaid.org/news-policy/policy/position-statements/self-determination#.WiGL09Jl\\_IV](https://aaid.org/news-policy/policy/position-statements/self-determination#.WiGL09Jl_IV)