

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**MANEVİ İÇERİKLİ GELİŞİM DESTEK PROGRAMININ OTİZM
SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUK SAHİBİ
EBEVEYNLERİN UMUTSUZLUK, DİNİ BAŞA ÇIKMA VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Mehmet Emrullah DURAN

DOKTORA TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

TEMMUZ - 2023

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MANEVİ İÇERİKLİ GELİŞİM DESTEK PROGRAMININ
OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUK SAHİBİ
EBEVEYNLERİN UMUTSUZLUK, DİNİ BAŞA ÇIKMA VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

Mehmet Emrullah DURAN

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

**“Bu tez 06/07/2023 tarihinde yüz yüze olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri
bulunan jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ
Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU	Başarılı
Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU	Başarılı
Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEĞİN	Başarılı
Doç. Dr. Hülya TERZİOĞLU	Başarılı
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOĞLU	Başarılı

ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?

Evet

Hayır

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütölen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğör bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Mehmet Emrullah DURAN

06/07/2023

ÖNSÖZ

Bu araştırmada manevi içerikli gelişim destek programının otizm spektrum bozukluğu olan ocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerine, dini başa çıkma eğilimlerine ve psikolojik iyi oluşlarına olan etkisi incelenmiştir. Otizm spektrum bozukluğu diğer bazı engellilikler gibi doğumdan önce fark edilememekte ve ebeveynler doğumdan bir müddet sonra otizm ile yüzleşmektedirler. ocuğuna otizm tanısı konan ebeveynler ilk önce şok yaşamakta ardından ise ret duygusu içerisinde otizm tanısını kabul etmeyerek birçok uzmandan yardım isteme aşamasına geçmektedirler. Daha sonra ise ebeveynler depresyon, suçluluk, kızgınlık, utanma ve toplumdan kendinin soyutlama gibi aşamalardan bazılarını ya da hepsini yaşayarak son aşama olan kabul safhasına geçmektedirler. Kabul aşamasında ise ebeveynler çocuklarının otizimli olduğunu kabul ederek çocuklarını olduğu haliyle ailelerinin bir ferdi olarak benimsemekte ve yaşam mücadelelerine devam etmektedirler. Bu bağlamda azim ve gayretle yapılan bu çalışmanın otizimli çocuğu bulunan ebeveynlerin zorlu mücadelelerine fayda sağlamasını diliyorum.

Çalışmanın ortaya çıkmasında önemli katkıları olan ve değerli bilgilerini şahsımla paylaşan danışmanım Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOğLU hocama, doktora eğitimim boyunca engin deneyimlerinden istifade ettiğim Prof. Dr. Hasan MEYDAN ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞENTEPE LOKMANOğLU'na, Selçuklu Otizimli Bireyler Eğitim Vakfı'nın değerli yöneticilerine ve çalışmanın ortaya çıkmasına büyük katkı sağlayan fedakar otizimli ocuk sahibi ebeveynlerimize, çalışma sürecinde değerli görüşlerini benden esirgemeyen Prof. Dr. Ali ERBAŞI ve Doç. Dr. Hülya TERZİOğLU'na, savunma jürimde yer alarak görüşleriyle tezime katkı sağlayan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOğLU ve Prof. Dr. Hüseyin İbrahim YEğİN'e, teknik desteklerinden dolayı aziz dostum Furkan GÜNER'e teşekkür ederim. Son olarak bana olan inancımı daima koruyan, maddi ve manevi desteklerini benden hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim ve çocuklarıma en derin şükranlarımı sunarım.

Mehmet Emrullah DURAN

06/07/2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ŞEKİL LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE	11
1.1. Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ebeveynleri	11
1.1.1. Otizm Spektrum Bozukluğu.....	11
1.1.1.1. Otizmin Tanımı ve Tarihçesi	11
1.1.1.2. Otizmin Nedenleri ve Belirtileri	12
1.1.1.3. Otizmin Düzeyleri ve Yaygınlığı.....	14
1.1.2. Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk Sahibi Ebeveynler	14
1.1.2.1. Otizimli Çocuk ve Ebeveynlik.....	15
1.1.2.2. Otizimli Çocukların Ebeveynleri Üzerindeki Etkileri	16
1.1.2.3. Otizimli Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Sorun ve İhtiyaçları	18
1.1.2.4. Otizimli Çocuk Sahibi Ebeveynler İle İlgili Yapılmış Çalışmalar ..	21
1.2. Otizimli Çocuk Sahibi Ebeveynlere Yönelik Psikolojik Müdahaleler	24
1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi	25
1.2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Öğeleri.....	26
1.2.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Maneviyat.....	29
1.2.2. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	30
1.2.2.1. Grupla Psikolojik Danışmanlık ve Grup Rehberliği.....	31
1.2.2.2. Grupla Psikolojik Danışmanlık, Rehberlik ve Maneviyat.....	32
1.2.3. Dini Danışmanlık	33
1.2.3.1. Dini Danışmanlık Uygulamaları.....	35
1.3. Umutsuzluk.....	36
1.3.1. Umut ve Umutsuzluk Kavramları	37
1.3.2. Umutsuzluğun Nedenleri, Belirtileri ve Olası Sonuçları	38
1.3.3. Umutsuzlukla Başa Çıkmada Din ve Maneviyatın Rolü	40

1.3.4. Otizmlı Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Umutsuzluk	43
1.4. Dini Başa Çıkma.....	45
1.4.1. Başa Çıkma	45
1.4.2. Dini Başa Çıkma	47
1.4.3. Dini İmtihan Olarak Otizm	49
1.4.4. Otizmlı Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Dini Başa Çıkma	55
1.5. Psikolojik İyi Oluş	57
1.5.1. İyi Oluş ve Özneİ İyi Oluş	57
1.5.2. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş.....	59
1.5.3. Psikolojik İyi Oluşta Din ve Maneviyatın Rolü.....	62
1.5.4. Otizmlı Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Psikolojik İyi Oluş.....	64
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	67
2.1. Araştırma Modeli.....	67
2.2. Nicel Araştırma.....	70
2.2.1. Nicel Araştırma Veri Toplama Araçları.....	71
2.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	71
2.2.2.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği	71
2.2.2.3. Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği.....	72
2.2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	73
2.2.2. Nicel Verilerin Çözümİlenmesi ve İstatiksel Analizi.....	74
2.3. Nitel Araştırma	74
2.3.1. Nitel Veri Toplama Aracının Oluşturulması.....	75
2.3.2. Nitel Araştırma Verilerinin Çözümİlenmesi ve Analizi.....	75
2.3.3. Nitel Araştırmada Verilerin Geçerliliği ve Güvenilirliği.....	76
2.4. Verilerin Toplanma Süreci	77
2.5. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı.....	80
2.5.1. Programın Tanıtılması ve Kapsamı.....	81
2.5.2. Programın Geliştirilmesi	82
2.5.3. Programın Oturum Planları	84
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	100
3.1. Nicel Bulgular	100

3.1.1. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular.....	100
3.1.2. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular.....	103
3.1.3. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular.....	109
3.2. Nitel Bulgular	111
3.2.1. Programa İlişkin Görüşler	112
3.2.2. Program Sonrasındaki Değişimler	114
3.2.3. Programdaki Manevi Temalara İlişkin Görüşler.....	118
BÖLÜM 4: DEĞERLENDİRME	120
4.1. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	120
4.2. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	123
4.3. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	128
SONUÇ	133
KAYNAKÇA.....	138
EK	168
ÖZGEÇMİŞ	238

KISALTMALAR

AB	: Asperger Bozukluğu
APA	: American Psychiatric Association – Amerikan Psikoloji Birliği
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
Bkz	: Bakınız
BTAYGB	: Başka Türlü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluklar
ÇDB	: Çocukluğun Dezintegratif Bozukluğu
CDC	: Center of Disease Control - Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri
DSM-IV	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Ruhsal Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması El kitabı
ICD	: International Classification of Diseases–Uluslararası Hastalık Sınıflandırılması
OSB	: Otizm Spektrum Bozukluğu
RAM	: Rehberlik Araştırma Merkezi
RB	: Rett Bozukluğu
SOBE	: Selçuklu Otizmlili Bireyler Eğitim Vakfı

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Nicel Araştırma Modeli.....	70
Tablo 2 : Bağımlı Değişken Ön Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	78
Tablo 3: Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri.....	79
Tablo 4: Deney Grubunun Umutsuzluk Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler	101
Tablo 5: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Umutsuzluk Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları ...	101
Tablo 6: Kontrol Grubunun Umutsuzluk Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler	102
Tablo 7: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Umutsuzluk Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları.....	102
Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Umutsuzluk Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	103
Tablo 9: Deney Grubunun Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler.....	104
Tablo 10: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları	104
Tablo 11: Kontrol Grubunun Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler	105
Tablo 12: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları	105
Tablo 13: Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları ...	106
Tablo 14: Deney Grubunun Olumsuz Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler.....	106
Tablo 15: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Olumsuz Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları	107

Tablo 16: Kontrol Grubunun Olumsuz Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler	107
Tablo 17: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Olumsuz Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları	108
Tablo 18: Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Dini Başa Çıkma Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları ...	108
Tablo 19: Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler	109
Tablo 20: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları	110
Tablo 21: Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler	110
Tablo 22: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları	111
Tablo 23: Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	111
Tablo 24: Programa İlişkin Görüşler	112
Tablo 25: Program Sonrasındaki Değişimler	115
Tablo 26: Programdaki Manevi Temalara İlişkin Görüşler.....	118

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı Akış Çizelgesi 69

ÖZET

Başlık: Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Umutsuzluk, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

Yazar: Mehmet Emrullah DURAN

Danışman: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

Kabul Tarihi: 06/07/2023

Sayfa Sayısı: ix (ön kısım) + 167 (ana kısım) + 69 (ek)

Bu araştırmanın amacı manevi içerikli gelişim destek programının otizmlili çocuğı olan ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin nicel ve nitel yöntemler aracılığıyla incelenmesidir. Çalışma karma model araştırma desenlerinden olan açıklayıcı sıralı desene göre tasarlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutu deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modelinde deneysel desene dayanmaktadır. Araştırmanın nitel boyutunda ise Manevi İçerikli Gelişim Destek Programına katılan ebeveynlerle bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunda 30 ebeveyn (15 deney – 15 kontrol) yer almıştır. Araştırmanın verileri Beck Umutsuzluk Ölçeğı, Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeğı, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğı, kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Nicel verilerin analizinde parametrik olmayan Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Nitel veriler ise betimsel analizle çözümlenmiştir. Deneysel işlem sürecinde kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmazken deney grubuna 10 seanstan oluşan manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmıştır. Araştırmanın nicel bulgularına göre Manevi İçerikli Gelişim Destek Programına katılan ebeveynlerin program sonrasında kontrol grubundaki ebeveynlere göre umutsuzluk ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir azalış, olumlu dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı bir artış gerçekleşmiştir. Bununla birlikte ebeveynlerin izleme ölçümlerinde umutsuzluk düzeylerindeki azalış ve olumlu dini başa çıkma ile psikolojik iyi oluş düzeylerindeki artış kalıcılığını korurken olumsuz dini başa çıkma düzeylerindeki azalış ise devamlılık göstermemiştir. Araştırmanın nitel bulgularına göre deney grubunda yer alan ebeveynler yaşamlarıyla ilgili sevgi, sorumluluk ve öz kabul çerçevesinde bir anlam oluşturduklarını dile getirmişlerdir. Katılımcılar program sayesinde hem umutsuzlukla başa çıkabilecekleri psiko-sosyal ve manevi destek kaynaklarını öğrendiklerini hem bilişsel çarpıtmalarının yol açtığı olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarını fark ettiklerini hem de manevi çatışmalarını çözerek çocuklarıyla olan problemlili ilişkilerini düzelttiklerini belirtmişlerdir.

Anahtar Kelimeler: Otizmlili Çocukların Ebeveynleri, Maneviyat, Umutsuzluk, Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Oluş

ABSTRACT

Title of Thesis: Study on the Effect of Spiritual Development Support Program on Hopelessness, Religious Coping and Psychological Well-Being Levels of Parents who have Children with Autism Spectrum Disorder

Author of Thesis: Mehmet Emrullah DURAN

Supervisor: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

Accepted Date: 06/07/2023

Number of Pages: ix (pre text) + 167 (main body) + 69 (add)

The aim of this study is to examine the effect of spiritual development support program on hopelessness, religious coping and psychological well-being levels of parents who have children with autism spectrum disorder using quantitative and qualitative methods. The study was designed according to the sequential descriptive design, which is one of the mixed research designs. The quantitative dimension of the study is based on an experimental design of pre-test, post-test and follow-up test model, with experimental and control groups. In the qualitative dimension of the study, individual interviews were conducted with the parents who participated in the Spiritual Development Support Program. The study group consists of 30 parents (15 experimental - 15 control). Data for the study were collected through the Beck Hopelessness Scale, Brief Religious Coping Scale, Psychological Well-being Scale, personal information form and semi-structured interview form. Non-parametric Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed Ranks Test were used in order to analyze quantitative data. Qualitative data were analyzed using descriptive analysis. During the experimental process, no procedure was applied to the control group while spiritual development support program consisting of 10 sessions was applied to the experimental group. According to the quantitative findings of the study, there was a significant decrease in hopelessness and negative religious coping levels, and a significant increase in positive religious coping and psychological well-being levels among the parents who participated in the Spiritual Development Support Program compared to the parents in the control group after the program. However, while the decrease in hopelessness levels and the increase in positive religious coping and psychological well-being levels among parents persisted in the follow-up measurements, the decrease in negative religious coping levels didn't. According to the qualitative results of the study, the parents in the experimental group expressed that they give meaning to their lives in the context of love, responsibility and self-acceptance. The participants indicated that thanks to the program, they learned about psychosocial and spiritual support resources for coping with hopelessness, became aware of negative emotions, thoughts and behaviors caused by cognitive distortions and resolved their spiritual conflicts which helped them to improve their problematic relationships with their children.

Keywords: Parents of Children with Autism, Spirituality, Hopelessness, Religious Coping, Psychological Well-Being

GİRİŞ

Ebeveynler ailenin, aile ise toplumun temelini oluşturmaktadır. Çocuk ise ailenin tamamlayıcı unsurlarından biri olarak aileye katılmasıyla, ebeveynlerine yeni rol ve sorumluluklar yüklemektedir. Çocuğun aileye katılacağına ebeveynler tarafından öğrenilmesinden çocuğun doğumuna kadar olan süreç ile doğumdan sonraki süreç çok farklı özellikler barındırmaktadır (Akkök vd. 1992: 8). Çünkü ebeveynlerin ve yakınlarının doğumdan önce doğacak bebekle ilgili beklenti ve hayalleri vardır. Bu beklenti ve hayaller ile doğum sonrası gerçekler bazen örtüşmemekte hatta hiç beklenmedik durumlarla ebeveynler karşı karşıya kalmaktadır. Örneğin otizm spektrum bozukluğu olan bebeğin doğumu beklenmedik durumlardan birisidir. Çünkü her anne ve baba çocuğunun sağlıklı doğacağını hayal ettiği için çocuğun hem engelli hem de tedavisi bulunamamış bir rahatsızlıkla dünyaya gelmesi onlarda şaşkınlık, üzüntü ve suçluluk gibi çok karmaşık psikolojik bir durum yaratmaktadır (Kaytez vd. 2015: 198). Ayrıca literatürde yer alan bir çalışmada ebeveynlerin özel gereksinimli çocuklarının doğmasıyla birlikte sevdikleri birisinin kaybı sonrasında yaşadıkları duygu durumunun benzerini tecrübe ettikleri tespit edilmiştir (Gopalan ve Sieng, 2015: 1238). Ebeveynler normal şartlarda bile bazen çocuklarının istek ve ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalmaktadırlar. Bu durum otizmlili çocuk sahibi ebeveynler için ise çok meşakkatli ve yılmadan mücadele gerektiren zorlu bir süreci ifade etmektedir. (McLanahan ve Adam, 1987: 237).

Otizm spektrum bozukluğu çoğunlukla bebeklik ve çocukluk dönemi içerisinde ortaya çıkan, bireylerde hem sosyal ilişki becerilerinde zorlanma hem de sık tekrar eden davranışları gerçekleştirme belirtilerinin yaşam süresi boyunca görüldüğü nörogelişimsel bir bozukluktur (APA, 2013; Diken, 2010; Levy vd. 2009). Otizm spektrum bozukluğunun derecesi ve çeşitleri her çocukta aynı olmamasına rağmen bazı özellikler çoğu otizmlili çocukta ortaktır. Çoğunlukla görülen ortak özelliklerden birkaçı; göz temasından kaçınmak, ismi söylendiğinde duyarsızlık, konuşmada gerilik ve takıntılı davranışlar sergilemektir (APA, 2013: 50).

Otizmlili çocukların ebeveynleri üzerine araştırma yapan uzmanlar, otizm tanısı konulmuş çocuğun aileye katılmasıyla ebeveynlerin şok, umutsuzluk ve inkar gibi duyguların da yol açmasıyla gündelik hayattan ve insanlardan kendilerini soyutladıklarını tespit

etmişlerdir (Witcher, 1987: 56). Ayrıca yapılan araştırmalarda otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerinin diğer engelli çocuk sahibi ebeveynlere nazaran daha yüksek stres ve sıkıntıya maruz kaldıkları tespit edilmiştir (Rodrigue vd. 1992: 260). Otizimli çocukla beraber yaşamaya başlayan ebeveynler bir taraftan otizm ile ilgili bir şeyler öğrenmeye çalışırken diğer taraftan çocuklarının içinde yaşadıkları topluma nasil uyum sağlayacağı konusunda çözümleri aramaktadırlar. Ebeveynler tüm bu süreçleri yürütürken aynı zamanda çocuklarının otizimli olmasından dolayı hem suçluluk hem umutsuzluk hem de başarısızlık gibi duyguları patolojik seviyede yaşamaktadırlar. Böylece ebeveynler kendilerini bu tür duygu durumlarından kurtarmak için farklı alanlardan (din, maneviyat, sivil toplum kuruluşu, benzer ebeveynler vb.) destek bulmak istemektedirler (Zetlin vd. 1987: 445). Ancak bazı ebeveynler ise içinde buldukları duygu durumundan gerçeği göz ardı etme, inkar ve çözümleri için çaba sarf etmeme gibi pasif başa çıkma eğilimleri göstermektedirler (Luang vd. 2009: 225). Ebeveynlerin gösterdikleri bu başa çıkma tarzlarının arka planında onların dini ve manevi inançları, ekonomik durumları, sosyal ve kültürel statüleri ile psikolojik sağlık durumlarının etkisi bulunmaktadır (Leyser ve Dekel, 2005: 428).

Otizimli çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları sadece kendileri için önemli olmayıp otizimli çocuğun hem gelişimi hem de geleceği için de önem arz etmektedir. Çünkü gerçekleşen olaylara pozitif bakabilmeyi başaran, anlam dünyalarını oluşturmuş, inanç sisteminden ve manevi tecrübelerden gereksinimlerini karşılayan ebeveynler otizimli çocuklarının sadece fiziksel ihtiyaçlarına odaklanmayarak onların duygu dünyalarına da nüfuz edebilirler (Bayat, 2007; Bekhet vd. 2012). Otizm ömür boyu devam eden nörolojiksel bir farklılık olduğu için otizimli çocukların ruhsal gelişimlerini desteklemek onların hayatlarının ilerleyen dönemlerinde toplum ile uyumlarını kolaylaştıracaktır. Olumlu duyguların kaynaklarından birisi sevgi olduğu için psikolojik iyi oluşları yüksek ebeveynler hem kendilerini sevmekte hem de çocuklarına özgü geliştirdikleri sevgi dili ile onlara yaklaşarak çocuklarının ruhsal gelişim ve ihtiyaçlarına cevap verebilmektedirler (Chapman, 2009: 16).

Ebeveynlerin hem otizm spektrum bozukluğu ile başa çıkmada hem de otizimli çocuğuna yardımcı olmadaki azmini sürekli destekleyen kaynaklarından birisi de dindir. Ebeveynler, otizimli çocuklarının Allah'ın onlara bir hediyesi, ahiret hayatları için özel bir lütfu, aile bilinçliliğinin artması veya manevi deneyimlerinin çoğalması maksadıyla

verildiğini düşünerek hem kendileri için olumlu bir destek kaynağı hem de zorluklarla baş edebilme aracı olarak dine ve maneviyata yönelmektedirler (Karagöz, 2013:51). Diğer taraftan bazı otizmlı çocuk sahibi ebeveynler ise yaratıcının kendilerine sağlıklı bir çocuk vermeyerek kendilerini cezalandırdığı yönünde bir anlayış çerçevesinde anlam dünyalarını şekillendirmektedirler. Ayrıca bir kısım otizmlı çocuk sahibi ebeveynler bazı dindarlardan veya din referanslı oluşumlardan kaynaklı olumsuz dini başa çıkma eğilimi sergilemekte bu durum da onların psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Tarakeshwar ve Pargament, 2001: 249).

Araştırmanın Konusu

Çalışmanın konusunu, manevi içerikli gelişim destek programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerine, dini başa çıkma eğilimlerine ve psikolojik iyi oluşlarına olan etkisi oluşturmaktadır. Otizm yaşam boyunca süren nörogelişimsel bir bozukluk olduğu için otizmlı çocuğun aileye katılmasıyla ebeveynler tanı ve tedavi süreçlerinde yaşadıkları güçlük ve uyum sorunlarının yanı sıra maddi sınırlılıklar, sosyal çevre ile ilişkilerde problemler ve aile içi yeni sorumluluklar gibi sürekli mücadele etmeyi gerektiren alanlarda farklı zorluklarla baş başa kalmaktadırlar. Bu bağlamda araştırmamızda ilk olarak otizm spektrum bozukluğu alt başlıklarıyla tanımlanmakta ve ardından da otizmlı çocuğun ebeveynler üzerindeki etkisi, ebeveynlerin sorun ve ihtiyaçları ile onlara yönelik psikolojik müdahalelere yer verilmiştir.

Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin hem otizme karşı hem de çocuğunun otizm ile mücadelesine karşı olumsuz düşünce ve inanışları, ebeveynlerin hayata karşı bakışlarında karamsarlık ve umutsuzluk duygularına neden olmaktadır. Bununla birlikte ebeveynlerin gündelik hayatta yaşadıkları çeşitli sorunlar ile otizmlı çocuklarının gelecekteki hayatlarıyla ilgili sürekli sorgulamaları ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkili olmaktadır. Buradan hareketle araştırmamızda umutsuzluk kavramı detaylıca incelenmiş ve otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerle ilişkisi kurulmuştur. Ayrıca dinin ve maneviyatın umutsuzluk üzerindeki etkisi de ele alınmıştır. Yukarıda bahsetmiş olduğumuz üzere otizmlı çocuğun aileye katılmasıyla ebeveynlerin “neden ben?” sorusuna Allah’ın bir lütfu veya cezası şeklindeki yaklaşımlarıyla verdikleri cevap çerçevesinde ebeveynler olumlu veya olumsuz dini başa çıkma eğilimleri sergilemektedirler. Otizmlı çocuk sahibi

ebeveynlerin dini bağılıklarının hatırlatılarak, dini duygu, düşünce, tutum ve davranışların belirginleşmesi onların olumlu dini başa çıkma eğilimleri üzerinde etkili olmaktadır. Dolayısıyla araştırmamızda başa çıkma ve dini başa çıkma kavramları incelenmiş ve otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerle ilişkisi kurulmuştur.

Otizmlili çocukların ebeveynlerine sadece hayatlarının belirli bir dönemlerinde değil genel yaşamları boyunca ihtiyaçları olduğu için ebeveynler de bu süreçten ömür boyu etkilenmektedirler. Ebeveynlerin kişisel gelişimlerini, çevreleri ile olan etkileşimlerini, mevcut durumun kabulünü ve hem zihinsel hem bedensel sağlığı hem de yaşam kalitelerini etkileyen en önemli faktörlerden birisi de psikolojik iyidir. Bu bağlamda araştırmamızda psikolojik iyinin oluş ve alt başlıklarına yer verilerek, otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerde psikolojik iyinin oluş incelenmiştir. Ayrıca dinin ve maneviyatın psikolojik iyinin oluş üzerindeki etkisi de ele alınmıştır.

Otizmlili çocuğun aileye katılması ebeveynleri için yaşantılarında bir dönüm noktası olurken aile içi rollerinde de yeni ve ağır sorumlulukları beraberinde getirmektedir. Ebeveynlerin karşı karşıya oldukları sorumlulukları yerine getirebilmesi ve çocuklarının yaşamları boyunca mücadelelerinde onlarla birlikte olmaları için ebeveynlere destek sağlayacak eğitimlere, terapilere, konferanslara, seminerlere ve etkinliklere her zaman ihtiyaç vardır. Bu sebepten araştırmamızda hem bilişsel davranışçı terapi ve öğelerine, bilişsel davranışçı terapi ve maneviyata hem grupla psikolojik danışma ve rehberliğe, grupla psikolojik danışma ve rehberlikte maneviyata hem de dini danışmalığa yer verilerek onların yöntem ve uygulamaları detaylıca ele alınmıştır. Tüm bu kuramsal çerçeveden sonra deneysel uygulama aşamasında ise bu bilgilerde göz önünde bulundurularak otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynler için manevi içerikli gelişim destek programına yer verilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlere yönelik uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerine, dini başa çıkma eğilimlerine ve psikolojik iyinin oluşlarına etkisini değerlendirmektir. Bu doğrultuda araştırmanın temel soruları şu şekilde ifade edilebilir:

Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde umutsuzluğu ne yönde etkilemektedir?

Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde olumlu dini başa çıkmayı ne yönde etkilemektedir?

Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde olumsuz dini başa çıkmayı ne yönde etkilemektedir?

Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde psikolojik iyi oluşu ne yönde etkilemektedir?

Manevi içerikli gelişim destek programına ilişkin otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin görüşleri ve değerlendirmeleri nelerdir?

Araştırmanın Önemi

Çocuklarına otizm teşhisi koyulan ebeveynlerin yoğun stres duyguları yaşadıkları, öfke düzeylerinin kontrol edilemez seviyelere yükseldiği, ağır depresyon içerisinde buldukları ve konulan otizm teşhisini kabullenmeyerek keder, kaygı, kendilerini suçlama gibi çeşitli duygusal ve fizyolojik tepkiler gösterdikleri tespit edilmiştir (Heiman, 2002: 160; Hebert, 2010: 151). Diğer taraftan otizm spektrum bozukluğu ile ilgili bilgi sahibi olamayan ebeveynler hem durumun ciddiyetinden kaynaklı ağır sorumluluklar hem de aile içi ve çevre ile olan ilişkilerin yol açtığı problemler sonucunda yalnızlığın ve çaresizliğin de vermiş olduğu ruh haliyle otizmlı çocuklarına karşı suçlayıcı bir tutum içerisinde bulunmaktadır. Ebeveynlerin bu tutumu, otizmlı çocuklarının davranışları üzerinde olumsuz yansımalara neden olmaktadır (Levy ve Hyman, 2003:687; Dyches vd. 2004:212). Bu sebepten otizmlı çocuk sahibi ebeveynlere yönelik gerçekleştirilen eğitim programları ve çeşitli sosyal destek faaliyetleri ebeveynlerin kendileri ve çocukları için bilinçli yapıcı adımlar atmalarına önemli katkıda bulunmaktadır.

Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların sayısı gün geçtikçe büyük artış göstermektedir. Bununla birlikte otizmin günümüzde bilimsel olarak herhangi bir tıbbi tedavi yönteminin bulunamamış olması, otizmlı çocuk sahibi ebeveynleri uzun soluklu, yorucu ve stresli bir hayata sürüklemektedir. Ayrıca otizm, çocukların gelişimini iletişimsel, duygusal, bilişsel, sosyal ve davranışsal olarak birden çok boyutlu etkilediği için otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin üzerlerinde hissettikleri yük diğer yetersizliklere

sahip çocukların ebeveynlerine nazaran daha fazladır (Schuntermann, 2002: 18). Bu sebepten alanyazında otizmlili çocuk sahibi ebeveynlere yönelik çeşitli araştırmalar mevcuttur. Otizmlili çocuğu olan ebeveynlerin depresyon ve tükenmişlik düzeyleri (Gönen 2014, Atılğan 2018, Yavuz 2021) umutsuzluk düzeyleri (Şimşek 2015, Balkanlı 2018, Kandaş 2019) psikolojik iyi oluşları (Ektaş 2017, Bora 2021) ve başa çıkmaları ile ilgili (Bozkurt 2019, Efendioğlu 2021) çalışmalar yapılmıştır. Ancak ilgili çalışmalar problemi saptamak amacıyla gerçekleştirildiği için tespit edilen durumlar ile ilgili çözüm önerileri kapsamında ya sadece tavsiye niteliğinde ya da teorik çerçevede bazı açıklamalar yapılmıştır. Halbuki problemin saptanması önemli olduğu kadar tespit edilen sorunun çözümünü için de sadece teorikten ibaret olmayan pratiğe dönüştürülmüş çözüm yollarına ihtiyaç vardır. Bu sebepten araştırmamızın sadece otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin bazı problemlerini saptamaktan ziyade problemlere manevi içerikli gelişim destek programı vasıtasıyla kalıcı çözümler üretmeyi hedeflemesi çalışmamızın önemini ortaya koymaktadır.

Otizm spektrum bozukluğu ile ilgili farkındalığın artmasıyla farklı tedavi yolları ve otizmlili çocuklara verilecek eğitimlerle ilgili araştırmalar artarak devam etmektedir. Ancak bu süreçten otizmlili çocukları kadar etkilenen anne ve babaların problem ve ihtiyaçları ile ilgili çalışmalar sınırlı sayıdadır. Halbuki ebeveynler çocuklarına otizm teşhisi konulmasından itibaren uzun soluklu ve çok meşakkatli bir yaşam sürecini devam ettirmek zorunda kalmaktadırlar. Bu bağlamda otizmlili çocuk sahibi ebeveynler ile ilgili onların problemleri ve ihtiyaçları çerçevesinde bazı uygulamalı program temelli araştırmalar gerçekleştirilmiştir (Kulbaş 2015, Arslan 2021, Kaya 2019, Kızılkaya 2021). İlgili programlar geliştirilirken otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin manevi yön ve ihtiyaçları göz ardı edilmiş, oluşturulmuş hiçbir programa manevi içerikler dahil edilmemiştir. Fakat maneviyat bütün dini duyguyu ve tecrübeyi barındırmasının yanında ebeveynlerin hem kendileri ile hem de sosyal çevreleri ile kurdukları duygusal ilişkilerde sevgi, dostluk, merhamet, umut, paylaşmak, empati, öz kabul, sorumluluk, affetmek, arkadaşlık ve anlam arayışı gibi birçok unsuru da kapsamaktadır. Ayrıca ebeveynlerin dini, manevi inanç ve uygulamaları onların iyi oluşlarına, kriz ve belirsizlik durumlarını aşmalarında, çok güç yaşamsal durumlarda huzur ve güvenlik kaynağı bulmalarında, çaresizlik girdabından kurtularak çocukları için umutla yeni adımlar atmalarına katkıda bulunmaktadır (Plumb, 2011:1; Francis, 2011:1).

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlere yönelik gerçekleştirilmesi planlanan Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın ebeveynlerin umutsuzluk duygularını aşarak sosyal yaşamlarındaki destek kaynaklarını fark edebilmelerini, karşılaştıkları problemler sonucu ortaya çıkan yoğun stres ile bilinçli baş edebilmelerini ve tüm bunları yaparken maneviyatlarından destek alarak sorumluluklarının farkında, yaşama bir anlam yükleyebilmiş ve kendilerini yıpratıcı düşüncelerini yeniden şekillendirebilmiş ebeveynler olmalarını hedeflemesi araştırmamızın bir diğer önemini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte araştırmamız, ülkemizde otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların ebeveynlerine yönelik hem manevi unsurlara yer veren hem de bilişsel davranışçı terapi tekniklerini içeren deneysel nitelikte ilk gelişim destek programı örneği olması bakımından da önem taşımaktadır. Diğer taraftan otizm spektrum bozukluğuna sahip ebeveynler ile çalışmalar yapmak isteyen araştırmacılar için örnek teşkil etmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi, problemlili davranışların hatalı bilişsel süreçlerin ve öğrenme yaşantılarının etkisiyle meydana geldiğini ve problemlili davranışların olumlu davranışlara dönüştürülmesinin mümkün olduğu varsayımıyla hareket etmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 6). Otizmlili çocuğun aileye katılmasıyla anne babanın tanıyı kabullenmede, eğitim ve tedavi sürecini yönetmede, eşlerin birbirleriyle, çevreleriyle, iş ortamlarıyla ilişkilerinde ortaya çıkan uyum sorunları sonucu ebeveynlerin yaşadıkları yoğun stres duyguları onların düşünce, duygu ve davranışlarında bazı problemlere yol açmaktadır. Bu bağlamda bazı bilişsel davranışçı terapi tekniklerini manevi içerikli gelişim destek programımıza adapte ederek otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin çarpık düşüncelerini saptamayı, olumsuz inanışlarını değiştirmeyi ve davranış değişikliği oluşturarak onların hem geçmişten gelen sorunlarına hem de güncel problemlerine çözümler üretmeyi hedeflemesi araştırmamızın bir diğer önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlere yönelik gerçekleştirilmesi planlanan manevi içerikli gelişim destek programının grupla psikolojik danışmanlık etkinliklerini de içermesi ebeveynlerin kendileri gibi olan diğer ebeveynleri görmelerine hem onları dinleyip hem de kendilerini anlatarak ebeveynlerin aşmakta zorlandıkları sıkıntılardan ve yalnızlık duygularından kurtulmalarına zemin hazırlaması bakımından da önem taşımaktadır.

Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri

Bu başlık altında araştırmanın nicel kısmıyla ilgili hipotezlere ve nitel kısmında bulunan araştırma sorularına yer verilmiştir.

Nicel Araştırma Hipotezleri

Uygulanan programın etkililiğini test eden araştırmanın temel ve alt hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

H₁: Manevi içerikli gelişim destek programı otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini anlamlı düzeyde azaltmada etkili olacaktır ve bu etki programın sonlanmasından 2 ay sonra uygulanacak ölçümde de devamlılık gösterecektir. Kontrol grubunun ölçümlerinde anlamlı bir değişiklik olmayacaktır.

H_{1a}: Deney grubunun ön test ve son test umutsuzluk düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{1b}: Deney grubunun son test ve izleme testi umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{1c}: Kontrol grubunun ön test ve son test umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{1d}: Deney ve kontrol gruplarının son test umutsuzluk düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H₂: Manevi içerikli gelişim destek programı otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerini anlamlı düzeyde artırıp olumsuz dini başa çıkma düzeylerini azaltmada etkili olacaktır ve bu etki programın sonlanmasından 2 ay sonra uygulanacak ölçümde de devamlılık gösterecektir. Kontrol grubunun ölçümlerinde anlamlı bir değişiklik olmayacaktır.

H_{2a}: Deney grubunun ön test ve son test olumlu dini başa çıkma düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2b}: Deney grubunun son test ve izleme testi olumlu dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2c}: Kontrol grubunun ön test ve son test olumlu dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2d}: Deney ve kontrol gruplarının son test olumlu dini başa çıkma düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2e}: Deney grubunun ön test ve son test olumsuz dini başa çıkma düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2f}: Deney grubunun son test ve izleme testi olumsuz dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2g}: Kontrol grubunun ön test ve son test olumsuz dini başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2h}: Deney ve kontrol gruplarının son test olumsuz dini başa çıkma düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H₃: Manevi içerikli gelişim destek programı otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde arttırmada etkili olacaktır ve bu etki programın sonlanmasından 2 ay sonra uygulanacak ölçümde de devamlılık gösterecektir. Kontrol grubunun ölçümlerinde anlamlı bir değişiklik olmayacaktır.

H_{3a}: Deney grubunun ön test ve son test psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{3b}: Deney grubunun son test ve izleme testi psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{3c}: Kontrol grubunun ön test ve son test psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{3d}: Deney ve kontrol gruplarının son test psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Nitel Araştırmanın Soruları

Deney grubunda yer alan ebeveynlere katıldıkları “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı” hakkında görüş ve değerlendirmeleriyle ilgili bilgi sahibi olabilmek için yöneltilen sorular aşağıda sunulmuştur:

1. Deney grubu katılımcılarının manevi içerikli gelişim destek programına ilişkin görüşleri nelerdir?

2. Deney grubu katılımcılarının manevi içerikli gelişim destek programından sonra yaşadıkları değişimlere ilişkin görüşleri nelerdir?

3. Deney grubu katılımcılarının manevi içerikli gelişim destek programı içerisinde yer alan manevi temalar hakkındaki değerlendirmeleri nelerdir?

Araştırmanın Yöntemi

Manevi içerikli gelişim destek programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu araştırmada, deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modeline dayalı deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışmanın araştırma deseni karma yöntemidir. Araştırmanın deseni karma desenler arasından açıklayıcı sıralı karma desen kapsamında yer almaktadır. Manevi içerikli gelişim destek programında otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri nicel yöntemlerle ölçülmüş, manevi temaların gelişim destek programında yer alması hakkında ebeveynlerin düşünce ve görüşlerini tespit etmek için ise nitel yöntemle başvurulmuştur.

Araştırmanın Ön Kabulleri ve Sınırlılıkları

Araştırmada deney ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların ölçekleri ve mülakat sorularını içtenlikle ve doğru bir şekilde cevaplandıkları kabul edilmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu ve örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmektedir.

Araştırma Konya il merkezinde yer alan SOBE'de (Selçuklu Otizmlili Bireyler Eğitim Vakfı) eğitim almakta olan otizm spektrum bozukluğu olan çocukların ebeveynlerle sınırlıdır.

Araştırma belirlenen umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ile ilgili ölçme araçlarının ölçtüğü çerçeve ve araştırmanın yapıldığı zamanla sınırlıdır.

Araştırmanın sonucunda tespit edilen bulgular sadece aynı özellikleri taşıyan gruplarda genellenebilir.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve ebeveynleri, otizmlı çocuk sahibi ebeveynlere yönelik psikolojik müdahaleler, umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ile ilgili genel bilgiler yer almaktadır.

1.1. Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklar ve Ebeveynleri

1.1.1. Otizm Spektrum Bozukluğu

Bu bölümde otizmin tanımı ve tarihçesi, nedenleri ve belirtileri, düzeyleri ve yaygınlığı ile dini imtihan olarak otizme yer verilmiştir.

1.1.1.1. Otizmin Tanımı ve Tarihçesi

Otizm spektrum bozukluğu ile ilgili birçok tanım mevcuttur. Çünkü günümüzde otizmin kaynağı ve otizme yol açan nedenler tam olarak bilinmemektedir. Bu sebepten otizm spektrum bozukluğu ile ilgili yapılan bazı tanımlamalar şöyledir:

-Sosyal iletişim ve etkileşimde eksiklik, konuşmada gerilik, saplantılı davranışlar, kısıtlı davranış örüntüleri ve sık tekrar eden davranışları gerçekleştirme, duyuşal uyarılara aşırı tepki veya tepkisizliğin yaşam süresi boyunca görüldüğü nörogelişimsel bir bozukluk (APA, 2013: 50).

-Çevredeki uyanların büyük ölçüde algılanmasını engelleyen, algılananların ise kullanılmasına imkan vermeyen gelişimsel bozukluk (Lord ve Ward, 1993: 396).

-Doğumdan itibaren veya erken çocukluk dönemi içerisinde ortaya çıkan yetişkinlik döneminde de devam eden iletişim kurmada ve sosyal ilişkilerde zorlanma, amaçsız ve sık tekrar eden davranışlar gösterme, ilgi ve eylemlerin sınırlandırılması şeklinde belirtilerin görüldüğü çevresel ve genetik faktörlerin yol açtığı nörogelişimsel bozukluk (Levy vd. 2009; Özbey, 2005; Morrison, 2017).

Otizm spektrum bozukluğu ile ilgili farkındalık ve araştırmalar ilk olarak 1700'lü yıllarda başlamıştır. J. Itard ve J. Haslam otizmlı bireyleri yakından incelemişler ve onların sadece diğer insanlardan farklı olduklarını belirtmişler ancak herhangi bir ayırt edici terim kullanmamışlardır (Kanner, 1943: 220). Otizm kavramını 1911 yılında literatüre kazandıran İsviçreli psikiyatrist Eugen Bleuler olup şizofreni belirtilerinden bazılarını

gösterenleri tanımlamak için kullanmıştır (Bleuler, 1950: 27). Otizm kavramı günümüzdeki anlamında ilk defa 1943 yılında Amerikalı çocuk psikiyatristi Leo Kanner tarafından kullanılarak sosyal ilişkilerde sınırlılık, dil kullanımında bozukluk ve tekrar eden davranışları gösteren çocukları tanımlamak için kullanılmıştır (Kanner, 1943: 217-230).

Fransızca kökenli otizm (autisme) Yunanca “ben” ve “kendi” anlamına gelen “auto” kelimesinden türetilerek “bencil, kendine yönelik olma” gibi anlamları ifade etmektedir (Kuhn ve Cahn, 2004:362; Mattila, 2013: 21). Otizmin tıbbi olarak değerlendirilmesi ile ilgili çalışmalar 1980 yılından itibaren görünürlük kazanmıştır. Otizm ilk olarak 1980’de yayımlanan DSM-3’te (Diagnostic and Statistical Manual / Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı) otizm “Yaygın Gelişimsel Bozukluklar” kapsamında “bebeklik otizmi” olarak yer almıştır. 1987 yılında yayımlanan DSM 3-R’de ise “otistik bozukluk” tanımına yer verilmiş ve tanı koymada kullanılacak 16 ölçüt belirlenmiştir (APA, 1987: 414-456). Ayrıca 1993 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayımlanan ICD-10’da (International Classification of Diseases / Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması) otizm tanımlaması ve tanı ölçütlerine yer verilmiştir (WHO, 1993: 335-338).

1.1.1.2. Otizmin Nedenleri ve Belirtileri

Otizm spektrum bozukluğunun nedenleri günümüze kadar tam olarak tespit edilememiştir. 1960 yılına kadar genel olarak otizmin sebebi anne ile bebek arasındaki etkileşimsizliğin yol açtığı bağlanma problemleri ve anne sıcaklığından mahrum kalma olarak görülerek otizmlili çocuğu olan annelere “buzdolabı anneler” denilmiştir (Akamoğlu ve Ersan, 2012: 11; Çuhadar, 2019: 111). Chess (1960) otizminin nedeninin sadece duygusal sebepler olamayacağından hareketle otizmin nörolojik nedenleri üzerine ilk araştırmalara öncülük etmiş, Rimland (1964) ise otizmin biyolojik bir temeli olduğundan yola çıkarak otizme neden olan genetik faktörler üzerine araştırmalar gerçekleştirmiştir (Chess vd. 1960; Rimland, 1964). Otizmin nedeni kesin olarak bilinmemekle birlikte otizme yol açtığı düşünülen durumlar şöyledir (Graziano,2002: 112; McCandless, 2000: 94; Cohen, 2004: 74; McCarthy ve Kartzinel, 2012: 199; Todd, 2017: 20);

Hamilelik sürecinde annenin; psikolojik rahatsızlıklar yaşaması, sigara, alkol ve uyuşturucu gibi madde kullanması, ağır metallere ve kimyasallara maruz kalması, kullandığı ilaçlar ve iğneler, korku ve panik atağa yol açacak durum yaşaması, yanlış beslenme düzeni ve tükettiği zararlı besinler, rubella, ensafalit ve herpes virüsü ile çevre kirliliği sonucu oluşan virüslere, bakterilere maruz kalması,

Annedeki bazı genlerin mutasyona uğraması ve annenin genlerinde bozukluk olması,

Bağışıklık sistemi ve fonksiyonların işlevselliği üzerinde etkili olan C4B geninin eksikliği,

Beynin farklı bölgelerinde (cerebellum, hippokampus, limbik sistem, amigdala) merkezi sinir sisteminin normal gelişmemesi sonucunda hücre hacminde azalma ve yoğunluğunda artma olmasıdır.

Otizm spektrum bozukluğu; doğumla ya da erken çocukluk döneminde başlangıç gösteren ve hayat boyunca etkileri devam eden, tek bir nedeni olmayan ruhsal, biyolojik ve heterojen sebeplerin yol açtığı nörogelişimsel bir bozukluktur (Öztürk, 2004: 345). Otizm spektrum bozukluğunun belirtileri her çocukta aynı olmamakla birlikte çoğunlukla görülen belirtiler şu şekilde sıralanmaktadır (APA, 2013: 52):

- Göz temasından kaçınma
- Taklit yetisinde bozukluk
- Jest ve mimiklerde zayıflık
- Çevreye ve akranlarına karşı ilgisizlik
- Duyusal olarak ya çok az ya da çok fazla uyarılma
- Konuşmada gerilik
- Hayal kuramama
- Yenilik ve değişikliklere direnç gösterme
- Duyularını paylaşamama
- Sürekli tekrarlanan motor eylemleri
- Dönen nesnelere ilgi duyma ve nesnelere bağlanma

1.1.1.3. Otizmin Düzeyleri ve Yaygınlığı

Otizm spektrum bozukluğu olan kişilerin %70'inde zeka geriliği olduğu için tanılama yapılırken zeka puanı 70 üzeri olanlar yüksek fonksiyonlu otistik, 70 puan aşağısı ise düşük fonksiyonlu otistik olarak tanımlanmaktadır (Doğangün, 2008: 160).

Otizm spektrum bozukluğunun düzeyleri şöyledir (APA, 2013: 53-58, Doğangün, 2008:170-175): Asperger Bozukluğu; Dil gelişiminde az sorun yaşanması, önemli zeka geriliği olmaması, akran edinme isteğinin bulunması ve aşırı davranış bozukluğu görülmemesidir. Dezintegratif Bozukluğu; Normal gelişim göstererek büyüyen çocuğun aniden gerilemeye başlayarak mevcut becerilerini kaybetmesidir.

Başka Türü Adlandırılmayan Yaygın Gelişimsel Bozukluk (Atipik Otizm): Otizm tanısı konması için belirtilerin yeterli seviyede bulunmamasıdır.

Otizm spektrum bozukluğunun yaygınlığı artarak devam ettiği için günümüzdeki nörolojik bozukluklar arasında otizm ilk sırada yer almaktadır. Otizmin tarihsel olarak yaygınlık oranları şöyledir (Mukaddes, 2013; Ekici, 2015; CDC, 2018):

1960 - 1980: 2 / 10.000

1980 - 2000: 1 / 2.500

2000 - 2005: 1 / 250

2008 - 2014: 1 / 88

2014- 2020: 1 / 59

Günümüze kadar otizmin büyük oranlarda artış göstermesinde; yeni tanı ölçütlerinin belirlenmesi, otizm hakkında çok kapsamlı araştırmaların yürütülmesi, kavramsal tanımlamalarda yapılan revizyonlar, otizme yol açtığı varsayılan çevresel risklerde görülen artış, genetik değişimler, farkındalığın artması ve erken dönemde teşhisin artık mümkün olması etkili olmaktadır (Coleman, 2005: 80).

1.1.2. Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk Sahibi Ebeveynler

Bu bölümde otizmlı çocuk ve ebeveynlik, otizmlı çocukların ebeveynleri üzerindeki etkisi, otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin sorun ve ihtiyaçları ile otizmlı çocuk sahibi ebeveynler ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

1.1.2.1. Otizmlı Çocuk ve Ebeveynlik

Bütün çocuklar doğdukları zaman sevgiye, ilgiye ve bakıma muhtaç oldukları için ebeveynliğin temel amacı çocuklarının her türlü ihtiyaçlarını gidermesinde onlara yardımcı olmaktır (Rafaeli, 2012: 36). Bugünün çocukları yarınların büyükleri olacağı için ebeveynlerin, ebeveynliğin doğası, gelişimi, olumlu ve olumsuz yönde ebeveynliği etkileyen sosyo-psikolojik faktörler ile ilgili bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Bowlby, 2005: 75). Holden ve Miller (1999) ebeveynliği etkileyen kırka yakın faktörü, anne-babanın özellikleri, çocuğun özellikleri ve çevresel özellikler olarak üç başlık altında sınıflamışlardır (Holden ve Miller, 1999: 237).

Normal gelişim gösteren çocuklara başarılı bir ebeveynlik yapabilmek için annelerin ve babaların kendilerini birçok açıdan geliştirmeleri gerekmektedir. Çünkü literatürde yer alan birçok ebeveynlik biçimleri (kuralcı, sömürücü, koruyucu, cezalandırıcı ve yoksun bırakıcı) çocukların duygu, düşünce ve zihin dünyalarını şekillendirmekte onların hayata ve insanlara yönelik geliştirdikleri tutumları önemli ölçüde etkilemektedir (Sheffield vd. 2005: 795). Örneğin ebeveynlerin çocuklarını yeterince benimsememeleri veya onlara karşı ilgisiz bir tutum içerisinde olmaları çocuklarının içine kapanık, korkak veya saldırgan olmalarına ve ebeveynlerine karşı yabancılaşmasına yol açmaktadır. Diğer taraftan ebeveynlerin aşırı ilgili ve korumacı tutumları ise çocuklarının evde şımarık ve doyumsuz, dışarıda ise çekingen, ilişki kurmakta zorlanan ve bağımlı bireyler olmalarına neden olmaktadır (Hökelekli, 2016: 191).

Normal şartlarda bile ebeveynlik birçok meziyet ve sorumluluk gerektirirken otizm gibi etkileri ömür boyu süren bir bozuklukla dünyaya gelen çocukların da doğal olarak maddi ve manevi ebeveynlerine çok fazla gereksinimleri vardır. O sebepten otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin hem kendi kişisel gelişimlerine önem vermeleri hem de çocuklarının gelişim ve topluma entegrasyon süreçlerinde onlara katkı sağlayacak şekilde donanıma sahip olmaları gerekmektedir (Seligman, 1985: 275; Girli, 2004: 25). Ayrıca Amerika Birleşik Devletleri'nde zorunlu olarak ebeveynlere verilen eğitim hizmetleri ülkemizde de uygulanmalıdır. Çünkü verilen eğitimlerle ebeveynler otizm ile ilgili bilgi sahibi olmakta ve otizmin erken teşhisinde aktif rol oynayarak çocuklarının bilişsel süreçlerinin gelişimi evresinde onlara müdahale edilebilmesini sağlamaktadırlar (Manan vd. 2006: 223).

Otizimli çocuğa ebeveynlik yapabilmek süreç içerisinde deneyimlenerek öğrenilebilecek veya zamanla tecrübe ederek geliştirilebilecek bir durum değildir. Çünkü otizimli çocukların fiziksel ilişkilere ve göz temasına hassasiyetleri bulunduğu için ebeveynleri onlarla normal gelişim gösteren çocuklarda olduğu gibi bir iletişim yolu geliştiremez (APA, 2013: 52). Ayrıca otizimli çocukların çevrelerine karşı saldırgan bir tutum içerisinde olmaları da ebeveynlerinin onlarla nasıl bir etkileşim ve iletişim sağlamaları gerektiği konusunda çaresiz bırakmaktadır. Bu sebepten otizimli çocuk sahibi ebeveynler bir veya birkaç uzman ile sürekli iletişim halinde kalarak hem kendilerini otizme karşı yetkinleştirmekte hem de çocuklarına ebeveynlik yapabilmelerinin yollarını öğrenmektedirler. Böylece otizimli çocuğa sahip anne ve babalar çocuklarına nitelikli ebeveynlik yapabilmeleri için otizm ile ilgili teorik bilgilerin yanında uygulamalı eğitimler de almış olmaktadır (Civick, 2008: 20).

Otizimli çocuğa sahip olmak ebeveynler için çevrelerindeki kişiler tarafından bir damgalanma sebebidir. Çünkü otizimli çocuğun bulunduğu ortamlarda eğer bir şey kırılmışsa veya kaybolmuşsa ilk şüphelenilecek ve herkesin sorumlu tuttuğu kişi otizimli çocuk olmaktadır (Ergün, 2010: 69). Ayrıca insanların otizm hakkında yeterince bilgi sahibi olmamaları onların otizimli çocuk sahibi ebeveynleri incitecek davranışlarda bulunmalarına yol açmaktadır. Bu davranışlardan en yaygın olanı bireylerin otizmi bulaşıcı bir hastalık olarak görmesi ve çocuklarını otizimli çocuklardan uzak tutmaya çalışmalarıdır. Otizimli çocuk sahibi ebeveynler çevrelerindeki insanların kendilerini anlayamamaları ve bu tür davranışlar sergilemeleri yüzünden onlardan uzaklaşmakta ve sosyal hayattan koparak yalnızlaşmaktadır (McCandless, 2007: 45-52).

1.1.2.2. Otizimli Çocukların Ebeveynleri Üzerindeki Etkileri

Otizim spektrum bozukluğunun nedenleri tam olarak bilinemediği gibi belirtileri de çok farklılık göstermektedir. Bununla birlikte otizmin çocuk üzerindeki etkisi ömür boyu sürdüğü için otizimli çocuk sahibi ebeveynlerin sorumluluklarının diğer engelliliklere göre ebeveynler için hem maddi hem manevi daha ağır olduğu söylenebilir. Diğer taraftan ebeveynlerin kendilerine ayıracakları zamanı da çocuklarına ayırmaları ve kendi harcamalarından kısmak zorunda kalarak çocuklarının ihtiyaçlarına odaklanmaları onların stres ve depresyon düzeylerini yükseltmektedir (Dereli ve Okur, 2008: 165).

Brown ve arkadaşları (2006) gelişimsel bozukluk gösteren çocukların ebeveynleri ile onların yaşam kaliteleri üzerine bir araştırma gerçekleştirmiş ve otizm spektrum bozukluğunun diğer bozukluk türlerine nazaran ebeveynlerin yaşam kaliteleri üzerinde en fazla olumsuz etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir (Brown vd. 2006: 242). Diğer taraftan yapılan bir araştırmaya göre de otizm spektrum bozukluğu olan çocukların %85'i ebeveynleri veya bakıcıları olmadan gündelik yaşamlarını sürdürebilecek becerilere sahip değillerdir (Volkmar ve Pauls, 2003: 1138). Bu sebepten ebeveynler kendilerinden sonra otizmlili çocuklarına ne olacağı hakkında sürekli bir düşünce içerisinde oldukları için bu durum zamanla onlarda umutsuzluğa yol açmakta ve psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca ebeveynlerin otizmlili çocuklarının onlarsız bir geleceklerinin olamayacağı düşüncesinden dolayı yaşadıkları kaygı onları zamanla intihara sürükleyebilmekte ve hayatları boyunca çözemedikleri bir sorun olarak ebeveynlerin gündelik yaşamlarını olumsuz etkilemektedir (Kula, 2017: 130).

Ebeveynler otizmin yol açtığı birçok problemle mücadele ederken ister istemez kendileri de hem ruhsal hem fiziksel olarak yıpranma yaşamaktadırlar. Çeşitli engelleri bulunan çocukların ebeveynleri üzerine yapılmış bir araştırmada otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin fiziksel sağlık sorunlarının ve bitkinlik düzeylerinin diğer ebeveynlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Mugno vd. 2007: 175). Bu sebepten otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin çocuklarıyla ilgilenirken kendi fiziksel ve ruhsal sağlıklarını ihmal etmemeleri ve stres düzeylerini azaltacak faaliyetlerde bulunmaları gerekmektedir.

Otizmlili çocuk sahibi ebeveynler otizmin yol açtığı zorluklarla baş ederken bazen yoğun stres yaşamakta ve bu durum ebeveynler arası bir çatışmaya sebep olmaktadır (Pottie ve Ingram, 2008: 860). Eğer ebeveynler yaşadıkları çatışmaları ve problemleri çözmek yerine görmezden gelerek hareket ederlerse ilerleyen süreçlerde mevcut problemler daha büyük sorunlara evrilecektir. Yapılan araştırmalarda sorunların büyümesi ebeveynler arasındaki çatışmayı artırdığı ve bu durumun hem ebeveynlerin evlilik doyumlarını azalttığı hem de diğer kardeşler tarafından sorumlu otizmlili çocuk olarak görüldüğü için kardeş ilişkilerini de kötüleştirdiği tespit edilmiştir (Rivers ve Stoneman, 2003: 387; Gau vd. 2009: 267). Ayrıca otizmlili çocuk sahibi ebeveynler ile normal gelişim özelliklerine sahip ebeveynlerin boşanma oranları karşılaştırılmış ve otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin diğer ebeveynlere göre iki kat daha fazla boşandıkları görülmüştür (Hartley vd. 2010: 454).

Otizimli çocukların ebeveynleri üzerinde sadece olumsuz değil olumlu etkileri de vardır. Ancak bu olumlu etkilerin ortaya çıkması ebeveynlerin daha çok olaylara bakış açıları ve geliştirdikleri hayat felsefeleri ile doğrudan ilişkilidir. Çünkü ebeveynlerin karşılaştıkları zorluklara yaklaşımları (karamsar / başarma inancı) olayları yorumlama biçimlerine etki etmektedir. Örneğin, Hartley ve arkadaşları (2017) tarafından 176 otizimli çocuk sahibi ebeveyn üzerinde yürütülen bir çalışmada, ebeveynlerin gündelik problemleri çözmede otizimli çocuğun ebeveynlerini birbirlerine kenetlediği ve olumlu duygulanım düzeylerini artırdığı tespit edilmiştir (Hartley vd. 2017: 1655). Diğer taraftan otizimli çocuğa sahip 196 ebeveyn ile yapılan bir çalışmada da otizimli çocuğun ebeveynlik stresi ile başa çıkmada anne babasına olumlu katkısının olduğu sonucuna ulaşılmıştır (McStay vd. 2014: 3118).

Ebeveynlerin otizimli çocuklarına karşı olan sorumlulukları ve otizm kaynaklı zorluklar küçümsenemeyecek kadar ağırdır. Ancak yukarıda örnek olarak bahsedilen çalışmalarda da görüldüğü gibi eğer otizimli çocuk sahibi ebeveynler hem otizme hem de mevcut zorluklara olumlu yaklaşım onlarla baş edebileceklerine inanırlarsa olumsuz gibi gözükken durumların ebeveynleri olumlu yönde motive ettiği görülecektir.

1.1.1.3. Otizimli Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Sorun ve İhtiyaçları

Otizim spektrum bozukluğu sosyo-duygusal etkileşime ve bilişsel gelişime yaşam boyu etki eden nöro-gelişimsel bir bozukluk olduğu için otizimli çocuğun ebeveynliği, birçok farklı yönüyle ilgilenilmesi gereken, zahmetli ve sürekli devam eden bir süreci ifade etmektedir (Hastings vd. 2005: 640). Otizimli çocuk sahibi ebeveynlerin sağlık durumları ile ilgili yapılan araştırmalarda onların diğer ebeveynlere göre sağlık durumlarının daha kötü olduğu tespit edilmiştir (Blacher ve McIntyre, 2006; Carbone vd. 2010; Montes ve Halterman, 2007).

Otizimli çocuk sahibi ebeveynlerin özellikle psikolojik sağlıklarının kötü olmasında çocuklarının entelektüel becerilerinin zayıf olması, sosyal iletişim ve etkileşim sorunlarından dolayı ebeveynlerine sevgilerini gösterememeleri ve problemleri davranışları olduğu için ebeveynlerin kendilerini diğer insanlardan soyutlamaları etkilidir. Bu durum ebeveynlerin yoğun strese maruz kalmalarına ve yüksek düzeyde depresyon yaşamalarına yol açmaktadır (Bitsika ve Sharpley, 2004: 151). Ayrıca otizmin kesin bir tedavisinin olmaması ve ebeveynlerin kendi çocuklarına göre daha hafif düzeyli otistik çocukların

daha başarılı bir tedavi ve eğitim süreçleri geçirmeleri ebeveynlerin üzüntü ve kaygılarını artırarak sağlık durumlarını olumsuz etkilemektedir (Wing, 2005: 90).

Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin yaşadığı sorunların başında ekonomik sıkıntılar yer almaktadır. Çünkü otizmin kesin bir tedavisi olmadığı için ebeveynler çocuklarının hiç bitmeyecek temel bakım, eğitim ve sağlık harcamalarını gerçekleştirmek zorundadırlar. Bununla birlikte otizmde erken teşhis önemli olduğu kadar aynı zamanda maliyetli bir durumdur. Erken teşhis veya tanı sonrası ebeveynler hem çeşitli merkezlerdeki eğitim ve tedavi hizmetlerinden yararlanmak hem birebir uzman etkileşimine ihtiyaç olması hem de pahalı gıdalar ve ilaçların kullanılması gibi birçok ekonomik sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durum ebeveynlerin finansal zorlukların üstesinden gelebilmeleri için ya yeni iş ya da ek bir iş bulmalarını gerektirmektedir (Sharpe ve Baker, 2007: 252). Diğer taraftan otizmlı çocukların birebir ilgi ve bakım gerektirmesi özellikle annelerin mevcut işlerinden ayrılmalarına ve ailenin maddi olarak zorluk çekmesine de neden olabilmektedir (Lee vd. 2008: 1157).

Ebeveynlerin otizmlı çocuklarının olması onların sosyal ilişkilerinin azalmasına yol açmaktadır. Otizmlı çocukların tahmin edilemeyen anti-sosyal ve yıkıcı davranışlar göstermeleri, kendilerine zarar verecek hareketleri sık tekrar etmeleri, tuvalet ve yemek ihtiyaçlarını zorlukla gidermeleri ve çevrelerindeki eşyaları kırmaları gibi aşırılık içeren davranışları sergilemeleri ebeveynlerin üzüntü ve utanç duygularına kapılarak kendilerini hem yakın çevrelerinden hem de diğer insanlardan soyutlamalarına sebep olmaktadır. Ayrıca otizmlı çocukların fiziksel görünüşlerinde belirgin farklılık olmadığı için çocukların davranışları çevredeki insanlar tarafından ebeveynlerin çocuğuyla ilgilenmemesi veya onu çok şımartması olarak yorumlanmakta bu durum ebeveynlerin sosyal etiketlenmeye maruz kalarak onların dışlanmış hissetmelerine yol açmaktadır (Civick, 2008: 20-22).

Otizm spektrum bozukluğu daha çok genetik faktörler kaynaklı olduğu için ebeveynler yeniden çocuk sahibi olma konusu ile ilgili birçok sorun yaşamaktadırlar (Civick, 2008: 22). Çünkü ebeveynler çocuklarının otizmlı olmasını kendi genetik suçları veya hataları olduğunu düşünmektedirler. Bu sebepten yeniden çocuk sahibi olmaları durumunda onunda otizmlı olma ihtimali olduğu için ebeveynler çocuk istememektedirler. Ancak otizmlı çocukların ebeveynleriyle bağlanma düzeylerinin çok zayıf olması ebeveynlerin

anne ve babalık ile ilgili umdukları duyguları yaşayamamalarına ve ebeveynlik doyumlarının karşılanamamasına yol açmaktadır (Rutgers vd. 2007: 860). Diğer taraftan Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin karşılaştıkları bir diğer sorun ise uyku problemidir. Otizmlı çocukların gece uykuları yok denecek kadar azdır. Bu sebepten ebeveynler hem uykusuz kalmakta hem gece boyu çocuklarının kendisine ve çevresine bir zarar vermemesi için önlem almakta hem de yoruldukları için gündelik işlerinde zorlanmaktadırlar (Benson ve Karlof, 2008: 558).

Ebeveynler otizmlı çocukları ile ilgili çeşitli alanlarda desteklenmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Özellikle ihtiyaç duyulan alanların başında duygusal ve sosyal destek gelmektedir. Çünkü otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin duygusal ve bilişsel çatışmalarına çözüm bulmaları, umutsuzluk, tükenmişlik ve suçluluk durumlarıyla baş edebilmeleri ve ebeveynlerin mevcut zorluklarla mücadele için ihtiyaç duydukları üstesinden gelebilme inancının onlarda oluşması gibi birçok durum için ebeveynlerin profesyonel duygusal desteğe gereksinimleri vardır (Ergün, 2010: 17). Bununla birlikte ebeveynlerin hem hastane, dernek ya da sivil toplum kuruluşlarının düzenleyeceği otizmlı çocukla birlikte gündelik yaşama uyum sağlama etkinliklerine hem dini, manevi içerikli psikolojik destek ve yoğun streslerini azaltacak programlara hem de kendileri gibi otizmlı çocukları olan ebeveynlerin bir araya gelip yalnız olmadıklarını hissederek birbirlerinden güç ve enerji alabilecekleri organizasyonlara ihtiyaçları vardır (Pain, 1999: 307; Taanila vd. 2002: 80).

Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin otizm ve otizmin yol açtığı problemlerle ilgili bilgi edinmeye gereksinimleri vardır. Çünkü ebeveynler her ne kadar çocuklarıyla ilgili yazılı ve görsel medyadan, kitaplardan ve çeşitli konferanslardan bilgi sahibi olsalar da çocuklarının tanı, tedavi, eğitim programları ve çeşitleri gibi birçok konu hakkında alanında uzman kişilerden belirli periyotlarla bilgilendirilmeye ihtiyaçları bulunmaktadır (Hieneman, 2006: 77). Ayrıca otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin sadece teorik bilgilerden oluşan sunumlar değil bunların yanında ebeveynlerin çocuklarına yemek, tuvalet, kişisel bakım ve öfke nöbetleri gibi konularda da nasıl yardımcı olabilecekleri ile ilgili pratik eğitimlere gereksinimleri bulunmaktadır (Davis ve Carter, 2008: 1289-1290). Diğer taraftan otizmlı çocuklara eğitim veren kurumların sadece belirli şehir merkezlerinde yer alması ve çocuğa göre alınacak eğitim çeşidinin ve süresinin değişiklik göstermesi, otizmlı çocuğun ev eşyalarına, giysilerine ve kullandığı medikal cihazlara sürekli zarar

vermesi gibi durumlar ebeveynleri maddi olarak sıkıntı içerisine sokmaktadır (Wing, 2005: 89).

1.1.1.4. Otizmlil Çocuk Sahibi Ebeveynler İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Otizmlil çocuk sahibi ebeveynler ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış çalışmalar kronolojik sıra takip edilerek aşağıda verilmiştir:

Cox, Rutter, Newman ve Bartak (1975), otizmin ortaya çıkmasında ebeveynlerin kişilik özelliklerinin bir etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda otizmin ebeveynlerin kişilik özelliklerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmasının mümkün olamayacağı ifade edilmiştir.

DorShav ve Zelda (1984), otizmlil çocuk sahibi ebeveynler üzerine araştırma gerçekleştirmişler ve otizmlil çocuk sahibi annelerin normal gelişim gösteren çocuklarının annelerine göre daha nörotik olduğuna ulaşmışlardır.

Bebko, Konstantareas ve Springer (1987), otizmlil çocukların otizm dereceleri ile ebeveynlerinin stres düzeyleri üzerine bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Babaların her koşulda daha stresli oldukları tespit edilmiştir.

Rodrigue, Morgan ve Geffken (1990), otizmlil ve down sendromlu çocukların ebeveynleri üzerine araştırma gerçekleştirmişlerdir. Otizmlil çocuk sahibi ebeveynlerin daha az ebeveynlik yeterliliğine sahip oldukları, daha az aile uyumu ve evlilik doyumunu yaşadıkları sonucuna ulaşmışdır.

Akkök, Aşkar ve Karancı (1992), hem otizmlil çocuğu olan hem de çeşitli engellilikleri bulunan ebeveynlerin yaşadıkları stresi yordayan değişkenleri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin çocuklarının engellilik durumlarını açıklayamayarak kadere atfettikleri ve bu durumun onların stres düzeylerini artırıp kendilerini çaresiz hissettirdiği tespit edilmiştir. Kuloğlu (1992), otizmlil çocuk sahibi ebeveynler ile sekiz seanslık eğitim gerçekleştirmiş ve verilen eğitimin ebeveynlerin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Eğitimler sonucunda ebeveynlerin kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Gündoğdu (1995), otizmlil çocuk sahibi ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocukları olan ebeveynlerin kaygı, depresyon ve evlilik uyumlarını karşılaştırmıştır. Araştırma

sonucunda otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin kaygı ve depresyon düzeyleri diğer ebeveynlere gore daha yuksek, evlilik uyumları ise daha olumlu olduğuna ulaşılmıştır.

Sanders ve Morgan (1997), otizmlı ve down sendromlu çocukların ebeveynleri tarafından algılanan aile stresi incelenmiştir. Araştırma sonunda otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin daha fazla aile stresi yaşadıkları ve daha çok uyum problemleri gosterdikleri tespit edilmiştir.

Beşikci (2000), otizmlı çocuğu olan ebeveynler ile olmayan ebeveynlerin kaygı ve depresyon düzeyleri karşılaştırılmıştır. Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin diğer ebeveynlere gore kaygı ve depresyon düzeylerinin daha yuksek olduğu bulunmuştur.

Tekinalp (2001), otizmlı çocuk sahibi annelere sekiz seanstan oluşan eğitim programı uygulamıştır. Uygulanan program annelerin umutsuzluk düzeylerine olumlu etki ederken stres düzeylerine ise anlamlı bir etkisi olmamıştır.

Hastings ve Brown (2002), otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin z yeterliliklerine çocuklarının davranış problemlerinin etkili olup olmadığını incelemişlerdir. Annelerin z yeterlilikleri zerinde otizmlı çocuklarının davranış problemleri etkili olurken babalar ile ilgili herhangi bir etkiye ulaşılamamıştır. Aydın (2002), otizmlı çocuk sahibi annelere altı seanstan oluşan başa çıkma becerileri programı uygulamıştır. Uygulanan program sonucunda annelerin çocuklarına temel becerileri ğretme düzeylerinde anlamlı bir artış olurken kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Girli (2002), otizmlı çocuk sahibi ebeveynler ile sekiz seanslık grup rehberliği gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen programın ebeveynlerin depresyon düzeylerini duşürmede etkili olduğu, benlik saygıları zerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Micali, Charkrabarti ve Fombonne (2004), otizmlı çocuk sahibi ebeveynler ile normal gelişim gosteren çocukların ebeveynlerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin depresyon ve anksiyete düzeyleri nemli lde yuksek bulunmuştur.

Yirmiya ve Shaked (2005), otizmlı çocuk sahibi ebeveynler ile diğer engellilik trlerine sahip çocukların ebeveynleri zerine araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin daha fazla psikiyatrik problemlere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Twoy (2007), otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin başa çıkma stratejileri üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya göre babaların annelere göre başa çıkma puanları daha yüksektir. Ayrıca ebeveynler başa çıkma stratejilerinden en fazla kendileri gibi olan diğer ebeveynlere başvurmayı kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Öksüz (2008), otizmlı çocuk sahibi ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin psikiyatrik ve psikolojik özelliklerini karşılaştırmıştır. Sonuç olarak ebeveynlerin aleksitimi puanları arasında anlamlı fark bulunamamış ve otizmlı çocuğa sahip olmanın ebeveynlerin kişilik özelliklerini etkilediğine ulaşılmıştır.

Yıldız (2009), otizmlı ve down sendromlu çocuklara sahip annelerin kabullenme veya reddetme davranışları üzerine çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda otizmlı çocuk sahibi annelerin reddetme puanı saldırganlık ve kin alt boyutunda daha yüksek bulunmuştur.

Karagöz (2010), otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin anlamlandırma ve dini başa çıkmaları üzerine araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin otizmin sebebini dini semboller ile açıklamaya çalıştıkları gözlemlenmiş ve otizmi anlamlandırırken imtihan, kader ve ceza gibi kavramlara başvurdukları tespit edilmiştir.

Rezendes ve Scarpa (2011), otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin yaşadıkları kaygı ve depresyon düzeyleri ile çocuklarının davranış problemleri arasındaki ilişki üzerine araştırma yapmışlardır. Sonuç olarak ebeveynlerin yaşadıkları kaygı ve depresyon ile çocuklarının davranış problemleri arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. İngersol ve Hambrick (2011), yaptıkları araştırma sonucunda otizmlı çocuğun semptomlarının Őiddeti arttıkça ebeveynlerinin de stres ve depresyon düzeylerinin artığını tespit etmişlerdir.

Kulbaş (2015), otizmlı çocuk sahibi annelere grupla psikolojik danışmanlık programı uygulamış ve programın annelerin umutsuzluk düzeylerinin azalıp öz yeterlilik düzeylerinin artmasına olumlu katkısının olduğunu tespit etmiştir.

Kudaibergenova (2018), Edirne'de yaşayan otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin sorunları üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda ebeveynlerin toplumun dışlaması, çocuklarının masraflarını karşılamakta güçlük çektikleri ve psikolojik olarak sıkıntılar yaşadıklarına ulaşılmıştır.

Kaya (2019), otizmlı çocuğu olan annelerin algıladıkları stres düzeylerinin onlara uygulanan grup rehberliği programının etkisi üzerine araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda annelere uygulanan programın onların algıladıkları stres düzeyini azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Mustafaoğlu Çiçek (2019), otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerine araştırma yapmıştır. Sonuç olarak otizmlı çocukların davranış sorunları arttıkça ebeveynlerinin psikolojik dayanıklılıklarının azaldığı, ebeveynlerin eğitim ve gelir düzeyi arttığında ise psikolojik dayanıklılıklarının da arttığı ifade edilmiştir. Kandaş (2019), otizmlı çocuk sahibi annelerin depresyon, umutsuzluk ve tükenmişlik düzeyleri ile çocuklarının otizm ağırlık derecesi arasındaki ilişki üzerine araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda çocuklarının otizm derecesi annelerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerini etkilediği, tükenmişlik düzeylerini ise etkilemediği tespit edilmiştir.

Tunç (2021), otizmlı çocuk sahibi annelerin algıladıkları sosyal desteğin onların anksiyete ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi hakkında araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda otizmlı çocuk sahibi annelerin algıladıkları sosyal destek arttıkça anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Topbaş (2022), otizmlı çocuk sahibi annelerin bakım verme yükleri ve psikolojik sağlımlıkları üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda annelerin yaşları ilerledikçe bakım verme yüklerinin arttığı ve psikolojik sağlımlıklarının azaldığı bulunmuştur. Gholipour ve arkadaşları (2022), otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin otizm kapsamında aldıkları hizmetler üzerine araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin birçok alanda ve çeşitli hizmetlere gereksinim duydukları bulgusuna ulaşılmıştır. Köksal (2022), otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin psiko-sosyal sorunlarıyla ilgili araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda otizmlı çocuk sahibi ebeveynlere verilen psiko-sosyal desteğin çok yetersiz olduğu tespit edilmiştir.

1.2. Otizmlı Çocuk Sahibi Ebeveynlere Yönelik Psikolojik Müdahaleler

Bu bölümde otizmlı çocuk sahibi ebeveynlere yönelik psikolojik müdahaleler kapsamında Bilişsel Davranışçı Terapi, Grupla Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ve Dini Danışmanlığa yer verilmiştir.

1.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi

Psikolojik sorunların kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde bilişsel süreçleri merkeze alarak büyük önem veren bilişsel terapi, Beck tarafından 1960'lı yıllarda depresyon tedavisi için geliştirilmiştir (Beck, 1963; Beck, 1970). Davranışçı terapi ise Ellis tarafından 1960'lı yıllarda insanların kendilerine zarar veren düşünce ve davranışları değiştirebilmek için geliştirilmiştir (Ellis, 1962; Ellis, 1993). Beck ve Ellis'ten sonra bilişsel yaklaşımı merkez alan birçok terapi modeli geliştirilmiş ve bu modellerin hepsi "Bilişsel Davranışçı Terapiler" olarak adlandırılmıştır (Corey, 2008: 297).

Bilişsel davranışçı terapi yapılandırılmış ve süre sınırı olan bir psikoterapi yöntemi olarak bireylerin işlevsel olmayan düşünce ve davranışlarını değiştirmeyi hedeflemektedir (Beck, 2016: 24). Düşüncelerdeki ve davranışlardaki değişim gerçekleşirken bireylerin kendi kendilerine öğrenmelerine ve değişimleri fark etmelerine imkan tanınır. Bilişsel davranışçı terapiye göre bireylerin olayları yorumlama biçimleri onların duygularına ve davranışlarına göre değişmektedir. Bu sebepten psikolojik rahatsızlıkların kaynağı bireylerin ruhsal durumlarına ve davranışlarına yön veren çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşünceleridir (Türkçapar, 2008: 17). Bu çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşünceler bireylerin buldukları yaşa kadar edindikleri hatalı öğrenmelerden kaynaklanmaktadır. Hatalı öğrenmelerin yol açtığı yanlış düşünme tarzlarının tedavisi ise bireylerin hayatları boyunca kullanacakları problem çözme tekniklerinin kazandırılmasıdır (Beck ve Emery, 2006: 28).

Bilişsel davranışçı terapide ilk olarak problemin saptanmasına odaklanılır. Danışanın kişilik özellikleri, mesleği, ilgi alanları ve sosyal yaşamı hakkında bilgi sahibi olunduktan sonra mevcut problem ve problemin gündelik yaşama olan etkileri bağlamında sorun belirlenir. İkinci olarak danışman bilişsel davranışçı terapi sürecini kullanacağı yöntemler, ölçekler ve konular bağlamında tasarlayarak bir plan oluşturur. Üçüncü olarak danışman hem tespit ettiği problem ile ilgili hem süreç içerisinde kullanacağı yöntemler hakkında hem de terapi sonucunda ulaşmayı istediği hedefler bağlamında danışana psikoeğitim gerçekleştirir. Dördüncü olarak danışanın işlevsel olmayan düşüncelerinin işlevsel düşüncelerle değiştirilmesi, otomatik düşüncelerinin farkına varmasını ve bilişsel çarpıtmalarını belirleyebilmesini amaçlayan bilişsel yeniden yapılandırma uygulanır. Son olarak ise danışana fiziksel ve zihinsel gevşemeye yardımcı olacak teknikler ile ilgili bilgi

verildikten sonra onun yeniden bir terapi sürecine ihtiyaç duymadan kendisinin problemlerle mücadele edebilme farkındalığını kazandırmaya yönelik sürecin gerçekleştirilmesidir (Köroğlu, 2009: 38-64).

Bilişsel davranışçı grup terapileri, bireylerin stresli ve problemlili olaylara karşı başa çıkma becerileri kazanmaları, ilişkisel ve içsel sorunlarını çözmeleri ve özel durumlara uyum sağlamalarını kolaylaştırmak için bilişsel (yeniden yapılandırma) ve davranışsal (pekiştirme) uygulamaları içermektedir. Ayrıca psikoeğitim, düşünce kayıtları günlüğü, ev ödevleri ve hem zihinsel hem fiziksel rahatlamayı sağlayacak egzersizler de grup üyeleriyle paylaşılmaktadır (Rose, 1999: 101). BDT ile ilgili çalışmalar sürekli artış göstermektedir. BDT odaklı araştırmaların artmasında uygulanan süreçlerin pratik ve kullanılabilir olması, terapinin kalıcılık göstermesi ve ulaşılması hedeflenen sonuçlardaki başarı etkili olmaktadır (Leahy, 2010: 28). Alanyazın incelendiğinde BDT'nin stres, depresyon, kaygı bozukluğu, öfke kontrolü, yalnızlık, umutsuzluk, tükenmişlik, kişiler arası çatışmalar, fobiler ve obsesif kompulsif bozukluk gibi birçok sorunun çözümünde etkili olduğu tespit edilmiştir (Beck, 2008: 27; Corey, 2009: 4-7; Murdock, 2016: 45; Kılıç ve Özçetin, 2018: 110).

1.2.1.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Öğeleri

Bilişsel davranışçı terapi günümüzde depresyon, kaygı bozukluğu, şizofreni, sosyal ve özgül fobiler, anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk, alkol ve kumar bağımlılıkları, uyku ve cinsel bozukluklar gibi birçok patolojik durumun tedavisinde kullanılmaktadır (Köroğlu, 2009:333). Bilişsel davranışçı terapide birbiriyle ilişkili olan üç bilişsel katman (otomatik düşünceler, ara ve temel inançlar) üzerinde durulmaktadır (Türkçapar ve Sargın, 2012: 458);

Otomatik Düşünceler, bir olay veya durum karşısında aniden ve kendiliğinden ortaya çıkan kişinin hem kendisi hem de çevresiyle ilgili her zaman doğru olduğu kabul edilen iç konuşmalardır.

Ara İnançlar, kişinin inançları, tutumları, beklentileri ve çevresine dair genel varsayımlarını içermektedir.

Temel İnançlar (şemalar), kişilerin kendisi ve çevresiyle ilgili bilgileri tecrübelerinin de etkisiyle oluşturan bilişsel yapılardır. Yetersizlik, çaresizlik ve sevilmemeye üç temel inanç olarak kabul edilmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına göre çeşitli psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin bilişsel çarpıtmaları sıklıkla kullandıkları kabul edilmektedir. Kişilerde problemlere yol açan bilişsel çarpıtmalar diğer bir ifadeyle düşünce hataları şöyledir (Leahy, 2004: 29):

Aşırı Genelleme, yaşanan olumsuz bir durumu bütün hayata genelleme.

Zihin Okuma, insanların düşündükleri ile ilgili kanıt olmamasına rağmen onların ne düşündüklerini bildiğini varsayma ve ona göre hareket etme.

Duygulardan Sonuca Ulaşma, büyük ölçüde duygular ile hareket etme ve duyguların gerçekleri yorumlamasına fırsat verme.

Etiketleme, olumsuz özellikleri bireyin hem kendisine hem çevresine yüklemesi.

Falcılık, gelecekte olacak her şeyi olumsuz tahmin etmek.

Felaketçilik, hem olmuş hem de olacak şeylerin dayanılmaz olduğuna inanmak.

Haksız Mukayese, bireyin maddi veya manevi kendisinden daha iyi olanları görerek aşağılık duygusuna kapılması.

İki Uçtan Birinde Düşünme, insanlara ve olaylara tamamen pozitif veya negatif yaklaşmak.

Kişiselleştirme, tüm olumsuzlukların kaynağını bireyin kendinde araması.

Kurtulma Yetersizliği, bireyin olumsuz düşüncelerini yenebileceği her şeyi reddetmesi.

Olması Gerekenler, olayları olduğu gibi algılamak yerine her zaman arkasında başka bir şey aramak.

Olumlu Şeyleri Reddetme, olumlu olay veya durumların önemsiz olduğuna inanma.

Olumsuz Filtre, olaylar ve durumlar içerisinde her zaman olumsuz olanı görme.

Pişmanlık Yönelme, geçmişte yapamadıklarını her zaman düşünme.

Ya Şöyle Olursa, bireyin sürekli şöyle veya böyle olursa diye sorması ve cevaplardan tatmin olmaması.

Bilişsel davranışçı terapi seanslarında duygudurum kontrolü, bir hafta içerisinde yaşadığı önemli olaylar, bir önceki oturum ile bağlantı kurma, gündem belirleme ve yeni uygulamaları açıklama, oturumun özetlenmesi, ev ödevlerinin verilmesi ve oturumlardan öğrenilenlerin gündelik hayatta aktif olarak kullanılması aşamalarının mutlaka bulunması gerekmektedir (Beck ve Emery, 2006: 115; Türkçapar, 2008: 60). Diğer taraftan bilişsel davranışçı terapi stratejileri üç grupta ele alınmaktadır ve bu gruplar şöyledir (Stuart ve Laraia, 2001: 665);

Anksiyeteyi Azaltan Terapi Stratejileri, gevşeme egzersizleri, sistematik duyarsızlaştırma, tepki önleme, fark edilmeyen tepkileri bilinçli hale getirme ve yeniden işleme.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma Stratejileri, duygu ve düşünceleri gözleme, alternatifleri deneme, düşünceleri engelleme ve yeniden çerçeveleme.

Yeni Davranışlar Öğrenme Stratejileri, Modelleme, biçimlendirme, sosyal beceri kazandırma ve olasılıklı uzlaşma.

Bilişsel davranışçı terapide birçok teknikler kullanılmaktadır. Bu teknikler içerisinde en yaygın olarak kullanılanları şunlardır (Türkçapar, 2008: 45):

Sokratik Sorgulama, sorulan sorular ile birey bildiklerinden hareketle bilmediklerini öğrenmiş olur.

Düşünceyi Durdurma ve Yeniden Odaklama, olumsuz düşünceleri durdurmak için bireye uyarıcılara odaklanması öğretilir. Daha sonra olumlu uyaranlar ile olumsuz düşüncelerin bir süre yok olması sağlanır.

Çifte Standart Tekniği, bireye kendisi ile aynı durumda olan bir arkadaşına ne gibi şeyler söyleyeceği sorularak onun nesnel değerlendirmeler yapması sağlanır.

Temel Üç Soru, inancını kuvvetlendiren veya azaltan deliller, mevcut durumun farklı açıklamaları ve hayal edilen olay gerçekleşseydi muhtemel sonuçları ne olurdu.

Seçenekleri Sorgulama, bireyin zorluklar karşısında tükenmişliğini aşmak ve problemlerle baş edebilmesini sağlamak için yeni yollar ve farklı seçenekler üretebilmesini sağlamak.

Maruz Bırakma, bireyin kaçtığı ya da korktuğu durum veya nesnelere sistematik olarak muhatap edilmesi.

Faaliyet Planlaması, bireyin önceden zevk alarak yaptığı ancak rahatsızlığı sebebiyle yapmaktan kaçındığı faaliyetler tekrar yapılmak üzere planlanır.

1.2.1.2. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Maneviyat

Dini inanç ve maneviyatın bireylerin zihin sağlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bireylerin stres ve depresyonla başa çıkmada, kaygı ve umutsuzluk düzeylerini azaltmada ve benlik saygılarını artırmada dini inanç ve maneviyatın olumlu etkisinin olduğu birçok araştırma ile tespit edilmiştir (Pargament, 1997; Cengil, 2003; Koç, 2005; Göcen, 2005; Bonellive ve Koenig, 2013). Psikoterapi seanslarında dini inanç ve maneviyatın göz önünde bulundurulmasının gerekliliği ve oturumlarda manevi içeriklere yer vermenin önemi gibi konular 1980’li yıllardan itibaren daha belirgin olarak tartışılmaya başlanmıştır (Lovinger, 1984; Stern, 1985; Malony, 1988).

APA (Amerikan Psikoloji Birliği), psikolojik destek ve tedavi hizmetleri alan bireylere dini inançlarına yaklaşmalarını tavsiye etmiş ve destek sürecini yöneten uzmanların da danışanların tedavi süreçlerine katkı sağlayacak manevi konulara hakim olmalarının gerekliliğine etik yükümlülükler kapsamında yer vermiştir (APA, 2006). Bireysel ve grup terapilerine dahil edilen manevi içeriklerin danışanların stres, depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltmada etkili olduğu, kanser ve kronik rahatsızlıklarla başa çıkmada diğer terapilere göre daha olumlu katkılar sağladığı tespit edilmiştir (Pargament, 1997; Worthington ve Sandage, 2001; Hook vd. 2010; Anderson vd. 2015). Ülkemizde de manevi içeriklerin yer aldığı birçok psikoterapi geliştirme araştırmaları hem kuramsal bağlamda hem de uygulamalı çalışmalar olarak literatüre kazandırılmıştır (Özgen, 2017; Kasapoğlu, 2017; Şirin, 2018).

Bilişsel davranışçı terapi olumsuz ve işlevsiz düşünceleri değiştirmeyi ve onların yerine olumlu bilişleri yerleştirmeyi hedeflemektedir. Olumsuz ve işlevsiz düşüncelerin ortadan kaldırılmasında veya bilişsel süreçlerin yeniden yapılandırılmasında bilişsel davranışçı terapide sıklıkla kullanılan tekniklerin yanında sabır, tövbe, şükür, tevekkül, diğerkâmlık ve dua gibi manevi öğelere yer verilmesi uygulanan programların etkinliğini artırmaktadır (Ekşi vd. 2016: 92). Çünkü İslam dini umudu, yaşama sevincini, kendini ve diğer insanları

sevmeyi, her zaman hatalardan dönme imkânının var olduğunu ve bireysel gelişime önem verilmesi gibi insanların yaşam felsefelerine ve düşünce sistemlerine olumlu katkılar sağlayacak birçok özellik barındırmaktadır (Özdoğan, 2007: 58). Diğer taraftan terapiyi yöneten uzman kişisel olarak dini inançlara ve maneviyata mesafeli ya da karşı olsa bile dindar danışanları için manevi içeriklerden yeri geldikçe faydalanabilmelidir (Rosila ve Yaacob, 2013: 186).

Bilişsel davranışçı terapinin manevi içerikler kullanılarak Kur'an ve hadisler bağlamında birçok uyarlaması yapılmıştır. Azhar ve arkadaşları (1994), bireylerin düşünce ve davranışlarının dini değerlerin bilinçlilik düzeyine çıkarılmasıyla değiştirilebileceği varsayımından hareketle bir program geliştirmişlerdir. Razali ve arkadaşları (1998), bireylerin otomatik düşüncelerini ve bilişsel çarpıtmalarını Kur'an-ı Kerim ve hadisler temel alınarak uyarladıkları terapi ile değiştirmeyi hedeflemişlerdir. Husain ve Hodge (2016), Hristiyan temelli bir bilişsel davranışçı terapi uygulamasını İslam'a göre uyarlamışlar ve danışanlar üzerinde uygulamışlardır. Irfan ve arkadaşları (2017), sūfi şiirler ve tasavvufi hikayelerden oluşan bilişsel davranışçı terapi seansları gerçekleştirmişlerdir. Sabki ve arkadaşları (2019), ise dini inanç ve pratiklerden geliştirdikleri bilişsel davranışçı terapi uygulamasının bireyler üzerinde ilaçlı tedaviden daha etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

1.2.2. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bireyin gelişimine, karar mekanizmaları ile ilgili bilgi ve becerilerine, gizil güçlerini geliştirerek kendisini gerçekleştirmesine katkı sağlayacak profesyonel ve sistematik bir yardım sürecidir (Bakırcıoğlu, 2003: 28). Ayrıca psikolojik danışmanlık ve rehberlik sadece basit bir bilgi verme süreci değil, bireyin hem kendisini hem çevresini tanımasına yardımcı olan hem de iletişim ve uyum bozukluklarının giderilmesine katkı sağlayan başta psikoloji olmak üzere birçok bilim dalının verilerinden faydalanan bir disiplindir (Kuzgun, 2011: 213).

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ilk kez 1895 yılında Amerika'da rehberlik hizmetleri olarak uygulanmaya başlamış daha sonra ise psikolojik danışmanlık eklenmiştir (Doğan, 1997: 288). Ancak rehberlik psikolojik danışmayı da içeren bir kavram olsa da psikolojik danışmanlık, rehberlik hizmetlerinin merkezinde yer alan ve rehberlik ile bütünleşmiş bir kavramı ifade etmektedir (Kepçeoğlu, 1994: 11). Diğer

tarafından psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri eğitim kurumlarında da yaygınlık kazanarak öğrencilerin kendilerini tanımaları, fırsatları değerlendirebilmeleri, sorumluluk alabilmeleri, sosyal, duygusal ve akademik gelişimlerinin desteklenmesi gibi birçok alanda onlara yardım ve destek hizmetleri sistematik bir şekilde sunulmaktadır (MEB, 2020).

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ülkemizde ise 1950'lerde başlamış 1970'lerde ise yaygınlık kazanmıştır (Yaşilyaprak, 2016: 24). Psikolojik danışmanlık ve rehberliğin ilkeleri şöyledir (Kuzgun, 2011: 155-166):

- İnsan seçme özgürlüğüne sahiptir.
- İnsan saygı duyulması gereken bir varlıktır.
- Danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sadece danışanın isteği doğrultusunda gerçekleştirilebilir.
- Hayatın her aşamasında yararlanılabilecek bir hizmettir.
- Danışman ve danışan arasında güven ve gizlilik esastır.
- Bireysel farklılıklar her zaman göz önünde bulundurulmalıdır.
- Eğitim kurumlarında verilen hizmetlerde hiçbir zaman ilgili süreçler bir disiplin aracı olarak kullanılmamalıdır.

1.2.2.1. Grupla Psikolojik Danışmanlık ve Grup Rehberliği

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri uzman ve danışanın birbir gerçekleştirdiği bir süreç olduğu için okul gibi birçok kişinin aynı anda danışmanlık ve rehberliğe ihtiyaç duyduğu ortamlarda her bireye bir uzman tahsis edilemeyeceği için gruplar halinde ilgili çalışmaların yürütülmesini zorunluluğu ortaya çıkmıştır (Hayes vd. 2002: 90). Bu sebepten grupla psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri aynı anda birçok kişiye ulaşarak bireylerin, kişilerarası ilişki becerileri geliştirme, kendini tanıma kapsamında duygu, düşünce ve davranış örüntülerinin farkına varmalarının sağlanmaya çalışıldığı terapötik yardım etme sürecini ifade etmektedir (Voltan Acar, 2001: 12). Grupla psikolojik danışmanlık ve rehberlik bireylerin ihtiyaçları olan tüm konularda (kimlik krizleri, davranış sorunları, güven ve onay ihtiyacı, anlam arayışı, evlilik sorunları, eğitim ve kariyer planlamaları) gerçekleştirilmektedir. Diğer taraftan grupla

psikolojik danışmanlık ve rehberlik faaliyetlerinin gerçekleştirilmesi bireysel danışmanlığa göre hem ekonomik hem bireylerin sadece kendisinin olmadığını görmeleri hem de grup üyelerinin birbirleriyle dayanışma içerisinde mevcut sorunlarını çözmelerine imkan tanınması bağlamında avantajlar içermektedir (Ervin, 1999: 192; Drum ve Knott, 2009: 490).

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik gruplarının katılımcı sayısı verimlilik ve etkileşim bakımından sınırlandırılmıştır. Gruplarda yer alacak katılımcıların sayısı genelde 12 kişi olarak kabul edilse de bu sayı duruma göre 8 veya 16 kişide olabilmektedir (Hall vd. 1999: 100). Günümüzde grupla psikolojik danışmanlık ve rehberlik birlikte kullanılsa da grupla psikolojik danışmanlık ile grup rehberliği arasında üç temel fark bulunmaktadır (Kuzgun, 2011: 169; (Voltan Acar, 2001: 7);

1.Grup rehberliğinde bireylere kendilerine ilişkin bilgi verilirken, grupla psikolojik danışmada bireylerin kendilerini anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olunur.

2.Grup rehberliği bir gündem çerçevesinde gerçekleştirilerek bireylerin bilişsel boyutlarıyla ilgiliyken, grupla psikolojik danışmada ise gündem belirlenmeden (spontan) süreç yürütülür ve bireylerin duyuşsal boyutları ele alınır.

3.Grup rehberliğinde üyelerin etkileşime katılma zorunluluğu bulunmazken, grupla psikolojik danışmada ise her zaman grup üyelerinin etkileşime katılmaları şarttır.

1.2.2.2. Grupla Psikolojik Danışmanlık, Rehberlik ve Maneviyat

Bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyen, hayatı algılama ve olayları yorumlama biçimlerini şekillendiren birçok unsurdan birisi de dini ve manevi değerlerdir (Marie, 1994: 30). Ancak uzun yıllar hem bireysel terapilerde hem de grup terapilerinde maneviyatın göz ardı edilerek reddedilmesinde maneviyata mantık dışı ve psikopatolojik bir durum olarak yaklaşılması etkili olmuştur (Johnson, 2014:1). Yirmi birinci yüzyılın başlarında dini ve manevi konuların bireylerin gündelik yaşamları üzerindeki etkileri yazılı ve görsel basında tartışılmaya başlaması ve toplumların bu konularda farkındalık kazanması sonucunda psikologlar ve psikiyatristler de din ve maneviyatla ilgilenmeye başlamışlardır (Richards ve Bergin, 2005: 5-6). Pargament maneviyatın psikoterapilerin dışında bırakılmayacağını gerekçelerini üç ana başlık altında detaylandırmıştır (Pargament, 2007: 177);

1.Danışan Kaynaklı: Bireyler terapi süreçlerinden maneviyatlarını soyutlayamazlar ve psikolojik sorunların bazen manevi kaynaklı olabilir. Ayrıca problemlerin çözümü için maneviyat bazı durumlarda kolaylık sağlarken bazı durumlarda ise çözümsüzlüğe (direnç) yol açabilmektedir.

2.Danışman (Uzman) Kaynaklı: Danışmanlarda danışanları gibi maneviyatlarını yürüttükleri programların dışında tutamazlar. Ayrıca danışmanların terapilerde kullanılan manevi uygulamalar ile ilgili bilgi sahibi olmaları gerekmekte ve danışmanlar maneviyata ön yargı ile yaklaşım sağlamamalıdır.

3.Süreç Kaynaklı: Terapilerde maneviyata yer verilmesi mevcut sorunlara ve psikolojik problemlere yeni bir yaklaşım tarzı sunarken uygulanan terapilerinde içeriklerini zenginleştirmektedir.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında yer alan manevi içeriklerin başında erdemler yer almaktadır. Her ne kadar felsefe, edebiyat ve ilahiyat alanlarında erdemler çok uzun yıllardır tartışılıyor ve değerlendiriliyor olsa da psikoloji de ve uygulamalı çalışmalarda erdemlerin yer alması yakın tarihlerde gerçekleşmiştir. Geleneksel psikolojinin göz ardı ettiği insanların olumlu yönlerini vurgulamak ve incelemek için ortaya çıkan pozitif psikoloji de davranışların incelenmesinde önemli bir yeri olan karakter kavramı erdemler ile ilişkilidir. Çünkü iyi karakter kavramı pozitif psikolojinin temel fikri olup erdemlerin bir araya gelmesiyle oluşmakta ve değerlendirilmekteyken aynı zamanda bireylerin erdemleri kendi iradeleriyle gerçekleştirmelerinin de önemli olduğu vurgulanmaktadır (Seligman, 2002: 125-133). Bu bağlamda erdemlere örnek olarak sabır, şükür, tevekkül, affedicilik, yardımseverlik, alçakgönüllülük, merhamet, diğerkâmlık, sorumluluk, iyimserlik, cesaret ve umut verilebilir (Peterson ve Seligman, 2004: 533). Ayrıca bireylerin beden ve ruh sağlıklarını korumalarında, yaşam kalitelerini arttırmada, zorluklarla başa çıkabilmek için gerekli olan güç ve desteği bulmalarında, insanlarla ilişkilerinin düzenlenmesinde ve anlam arayışlarında yol gösterici olması erdemlerin bireylerin yaşamlarındaki fonksiyonlarından bazılarıdır (Ayten, 2014: 72).

1.2.3. Dini Danışmanlık

Dini (pastoral) danışma, din ve inanç konularında yetkinliğe sahip din adamı veya uzmanların dini içerik ve kaynakları kullanarak danışanlarıyla birlikte onların kültürel

özellikleri de göz önünde bulundurularak din ve inanç ile ilişkilendirilmiş her türlü problemlere yönelik sistematik, yapılandırılmış, iyileştirme ve destekleme süreci olarak tanımlanmaktadır (Ok, 1997: 13). Diğer taraftan dini danışmanlık tamamen bir psikoterapi süreci veya psikiyatrik teşhis koyma ya da tedaviyi ifade eden bir kavram değildir. Dini danışmanlık psikoterapinin ilke ve yönetmelerini dikkate alarak dini referanslar ile oluşturulan ve din ile psikoloji arasında duran ya da başka bir ifade ile manevi rehberlik ile klinik psikoloji arasında kalan ve din psikolojisi içerisinde yer alan bir uygulama alanıdır (Augsburger, 1995: 8). Dini danışmanlık uygulamaları normal ya da hafif düzeyde anksiyete ve depresyon belirtileri olan bireylerle doğrudan gerçekleştirilen ağır psikiyatrik hastalarla ise bir doktor eşliğinde gerçekleştirilmektedir (Şirin, 2013: 25).

Dini danışmanlıkta inanç, ahlak ve manevi konular ön planda olmasına rağmen aynı zamanda danışanların her türlü bağımlılıkları, anlam arayışları, evlilik uyumları, ebeveynlik problemleri ve sosyo-kültürel sorunları gibi birçok konuda bireylere destek hizmetleri sunulmaktadır (Tan, 1992: 13-14). Dini danışmanlık hizmetleri daha çok ibadet merkezleri ve hastanelerde sunulsa da aynı zamanda hapisaneler, üniversiteler, öğrenci yurtları, askeri birlikler, mülteci kampları, engelli destek merkezleri, huzurevleri ve diğer kademelerde eğitim veren kurumlarda da artarak yaygınlaşmaktadır (Düzgüner, 2016: 30). Dini danışmanlık hizmetlerinin uygulama alanlarının artmasında ve çeşitlilik kazanmasında seküler ve maddiyatçı anlayışla gerçekleştirilen danışma ve destek uygulamalarının sorunlara çözüm üretmede yetersiz kalması etkili olmuş ve bireylerin problemlerinin özellikle de din kaynaklı ruhsal sıkıntılarının çözüme kavuşturulmasında dini danışmanlık çok önemli rol üstlenmektedir (Kirkwood, 2002: 37).

Dini danışmanlık uygulamalarının artmasında bireylere sadece problemleri ve sıkıntılı zamanlarında değil her zaman onların varoluşlarını, kıymetlerini, potansiyellerini ve ihtiyaçlarını anlama bakımından da bir destek ve yardım sağlama amaçlandığı için bu tür profesyonel faaliyetler artarak yaygınlık kazanmaktadır (Arnold, 1982: 27). Dini danışmanlık uygulamalarının artması ve çeşitlilik göstermesiyle birlikte dini danışmanlık yerine manevi danışmanlık kavramı kullanılmaya başlamıştır. Çünkü maneviyat kavramının hem bütün dinleri kapsaması hem kişisel maneviyat eğilimlerinde büyük artışlar görülmesi hem de herhangi bir dine inanmayıp maneviyata sahip olan bireylerin

bulunmasından dolayı manevi danışmanlık kavramının kullanılması yaygınlaşmıştır (Foskett ve Lynch, 2001: 375).

1.2.3.1. Dini Danışmanlık Uygulamaları

Dini danışmanlık uygulamaları hem ulaşılması hedeflenen amaçlara göre hem de danışanın durumu, amacı, beklentileri ve uygulamanın gerçekleştirileceği yere göre farklılık göstermektedir. Ayrıca dini danışmanlık uygulamalarının tek seferde değil belirli süreler çerçevesinde gerçekleştirilmesi ve bireylerin ya din ile ilişkilendirdiği problemlerinin çözüme kavuşturulması ya da bireylerin mevcut tutum ve davranışlarının değiştirilmesinin hedeflenmesi de dini danışmanlık uygulamalarının çeşitlilik göstermesine zemin hazırlamaktadır (Oates, 1974: 175).

Dini danışmanlık uygulamaları birçok farklı konu çerçevesinde gerçekleştirilmesine rağmen özellikle günah ve bağışlanma, dua ve meditasyon, yalnızlık ve yaşlılık, Tanrının adaleti ve yokluğu, hastalıklar ve ruhsal rahatsızlıklar, kimlik problemleri ve bağımlılıklar, intihar ve çaresizlik gibi konularda daha çok yardım ve destek hizmetleri gerçekleştirilmektedir (Lount ve Hargie, 1997: 250; DeMarinis, 2003: 90). Dini danışmanlık uygulamaları özellikle Hristiyan kültüründe genel kabul görmüş üç yaklaşım tarzından birisi ile gerçekleştirilmektedir. İlgili yaklaşımlar şöyledir (Şirin, 2013: 50):

1. Kutsal Kitap Çerçevesinde Gerçekleştirilen Dini Danışmanlık Uygulamaları: Bu yaklaşıma göre insanların ihtiyaçlarının, hastalıklarının, sorularının ve problemlerinin tek çözüm kaynağı kutsal kitaptır. Bu bağlamda danışmanlık uygulamaları sadece kutsal kitapta yer alan ayetler ile gerçekleştirilmektedir.

2. Kutsal Kitapla Beraber Psikolojinin Yöntem ve Teknikleriyle Gerçekleştirilen Dini Danışmanlık Uygulamaları: Bu yaklaşım çerçevesinde gerçekleştirilen uygulamalarda hem kutsal kitapta yer alan içerikler ve manevi kavramlar kullanılır hem de psikolojik destek programlarında kullanılan bilişsel terapi, geştalt terapisi, davranışçı terapi, kişi eksenli danışma, gerçeklik terapisi ve bilişsel davranışçı terapi gibi çeşitli uygulamalar kullanılmaktadır.

3. Sadece Psikolojinin Yöntem ve Teknikleriyle Gerçekleştirilen Dini Danışmanlık Uygulamaları: Bu yaklaşım zihin sağlığı için dini danışmanlığın önemli olduğunu

vurgulamakla birlikte bireylerin zihinsel ve duygusal problemlerinin ancak psikolojinin yöntem ve teknikleriyle çözüme kavuşturulabileceğini savunmaktadır.

Lartey (2013) ise dini bakım ve danışmanlık uygulamalarını genel olarak dört yaklaşım çerçevesinde gerçekleştirildiğini belirtmiştir. İlgili yaklaşımlar şöyledir (Lartey, 2013: 80-95);

1. İçgörü Odaklı Yaklaşım, Bireylerin çatışma ve problemlerinin kaynağı olarak onların iç dünyalarında gerçekleşen olaylar görülür ve bunların oluşma nedenleri araştırılır.
2. Davranışçı Yaklaşım, Bireylerde davranış değişikliği hedeflenmektedir. Hedeflenen davranış değişikliğinin ancak öğrenme ilkeleri ile gerçekleştirilebileceği savunulur.
3. İlişki Odaklı Yaklaşım, Bireylerin diğer insanlar ile ilişki ve iletişimlerini temel alan bir yaklaşımdır.
4. Kişilerarası ve Manevi Gelişim Odaklı Yaklaşım, Manevi gelişim çerçevesinde ruhsal gelişimi hedefleyen bir yaklaşımdır.

Dini danışmanlık uygulamalarını gerçekleştiren kişilerin mutlaka hem dini konularda hem de psikolojik konu ve uygulamalarda uzmanlaşmış olması gerekmektedir. Çünkü dini danışmanlar bireylerin sorun ve ihtiyaçlarına sadece dini açıdan yaklaşmayarak aynı zamanda psikolojinin güncel yaklaşımlarından da haberdar olarak yardım ve destek hizmetleri sunmaktadırlar (Greenwald vd. 2011: 60). Diğer taraftan artık günümüzde dini danışmanların psikolojik bilgi ve tekniklere olan hakimiyetlerinden daha ziyade sağlık kuruluşlarında çalışan personellerin dini ve manevi konulardaki bilgi eksiklikleri ve bunlarla ilgili verilmesi gereken eğitimler tartışılmaktadır (Köylü, 2016: 66). Dolayısıyla sadece seküler anlayış odaklı destek ve yardım hizmetlerinin bireyleri modern yaşam biçimi etiketi altında dini ve manevi değerlerden uzaklaştırarak maddileştirmesi sonucu bireylerin sorunları artarak devam etmiştir. Bu sorunların hem bireyleri hem de toplumu büyük ölçüde etkilemesi sonucunda din ve maneviyatın merkezde olduğu yardım ve destek hizmetlerinin büyük ilgi görmesi hem bu alanda çeşitli uygulamaların ortaya çıkmasını sağlamış hem de birçok yeni araştırmanın yapılmasına katkıda bulunmuştur (Giddens, 2014: 10).

1.3. Umutsuzluk

Bu bölümde umut ve umutsuzluk kavramlarına, umutsuzluğun nedenleri, belirtileri ve olası sonuçlarına, umutsuzlukla başa çıkmada din ve maneviyatın rolüne ve otizmli çocuk sahibi ebeveynlerde umutsuzluğa yer verilmiştir.

1.3.1. Umut ve Umutsuzluk Kavramları

Umut bireylerin hayata tutunmalarını yardımcı olan, ruhsal ve fiziksel sağlıklarına pozitif katkı sağlayan, iyilik hallerini güçlendiren, yaşam doyumlarını ve kalitelerini artıran ve onların gerçekleştirmek istedikleri hedeflere ulaşabilmelerine yardımcı olan bir düşünme biçimidir (Frankl, 2000: 150; Synder, 2002: 250; Hökelekli, 2009: 98). Diğer taraftan umutsuzluk ise bireylerin çaresizlik duygularını artıran, kaygı düzeylerini yükselten, öz yeterlilik düzeylerini düşüren, yaşam memnuniyetlerini azaltan ve geleceğe yönelik sürekli bir karamsarlık durumunda olmalarına yol açan olumsuzluklarla yüklü düşünme biçimi ve bilişsel bir bozukluktur (Beck vd. 1974: 862; APA, 1987: 230; Kierkegaard, 1997: 30-40).

Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğünde umut, “ummaktan doğan duygu, ümit”, “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” olarak umutsuzluk ise “mutsuz ve umutsuz olma”, “ümitsizlik ve meyuşiyet” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2000: 700). İngilizce’de umut kavramı “hope”, “prospect” ve “expectation” kelimeleriyle, umutsuzluk ise “hopenessless”, “hopeless” ve “desperate” kelimeleriyle ifade edilirken Arapça’da ise umudun karşılığı olarak “recâ” ve “emel” kelimeleri kullanırken umutsuzluğun karşılığı olarak da “yeis” kelimesi kullanılmaktadır (Avery, 1990: 482; Longman-Metro, 1993: 715; Düzgün, 2020: 294).

Bazı psikologlara göre umut, bireylerin yapmayı planladığı şeyler hakkında sıfırdan yüksek olan olumlu beklentileri ifade ederken, umutsuzluk ise planlanan şeyler ile ilgili sıfırdan az olan olumsuz beklentileri içermektedir (Seber vd. 1993: 134). Bu bağlamda psikologların umut ve umutsuzluk tanımlamalarını yaparken temel aldıkları ve dikkat çekmek istedikleri husus kişilerin gerçekleştirmek istedikleri şeyleri başarabilme konusundaki beklentilerinin yönüdür (İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 212). Diğer taraftan Mills, Fromm ve Meissner ise toplumu merkeze alan ve insanların birbirleriyle ilişkilerini ön planda tutan bir bakış açısıyla umudu ele alarak tanımlama yapmışlardır (Meadow ve Kahoe, 1984: 228). Frankl da umudu “yaşama iradesi” umutsuzluğu da “varoluşsal engellenme” çerçevesinde irdeleyerek bireylerin umutsuzluk durumlarının bilişsel bir

rahatsızlıktan ziyade varoluşsal gelişim süreçlerinde yardım ve destek sağlanması gereken geçici bir kriz dönemi bağlamında değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmiştir (Frankl, 2000: 10-114).

1.3.2. Umutsuzluğun Nedenleri, Belirtileri ve Olası Sonuçları

Umutsuzluk ile ilgili literatür incelendiği zaman bireylerde görülen umutsuzluğun doğuştan gelmediği ve bazı faktörlerin bu duruma yol açtığı belirtilmekte ve genel kabul gören umutsuzluk nedenleri ise şöyle sıralanmaktadır (Snyder vd. 1991: 286; Magaletta ve Oliver, 1999: 541; Hökelekli, 1998: 110; Fromm, 2000: 32; Bahadır, 2002: 130-135; Kierkegaard, 2009: 30-50; İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 222-227);

-Benliğin Yitirilmesi veya Zayıflaması: Bireyin kişiliği ile ilgili düşünceleri ve kendisini algılama biçimi olarak tanımlanan benliğin yitirilmesi veya zayıflaması sonucunda kişilerin kendilerine olan inanç ve güvenin yitirilmesi umutsuzluğu doğurmaktadır.

-İnancın Kaybedilmesi: Bireylerin kendilerine, ailelerine, arkadaşlarına, soyut değerlere, Tanrı'ya ve geleceğe yönelik inançlarını kaybetmeleri onların umutsuzluğa sevk etmektedir.

-Anlamlı Yitilmesi ve Amaçsızlık: Umutsuzluğu canlı tutan ve dirençli hale getiren bireylerdeki mevcut hayatın anlamsız, amaçsız ve herhangi bir gayesinin olmadığı düşüncesidir.

-Üretkenlikten Yoksunluk: Üretkenlik bireylere bir canlılık ve heyecan kattığı için üretkenliğin yitirilmesi bireylerde güçsüzlük, değersizlik ve bir işe yaramama düşüncelerini ortaya çıkarmakta bu durumda umutsuzluğu tetiklemektedir.

-Hayattaki Olumsuzluklar: Bedensel engellilik, tedavisi bulunamamış hastalıklar, ölümler, boşanma ve başarısızlıklar gibi birçok hayatın içerisinde var olan sorun ve problemler bireylerin umutsuzluğa kapılmalarına yol açmaktadır.

-Sınırsız İstekler ve Sınırlı İmkanlar: Bireylerin istek, arzu ve ihtiyaçlarının her geçen gün artarak çoğalması karşısında mevcut güç ve imkanlarının sınırlı olması, bireylerin karşılaştıkları sorunları artırmakta ve bu durum da zamanla umutsuzluğa evrilmektedir.

Amerikan Psikoloji Birliği de umutsuzluğun bir ya da birkaç faktörden daha ziyade birçok grift unsurunun bulunduğunu belirterek başlıca umutsuzluğa yol açan beş faktörü aşığıdaki gibi sıralamıştır (Lewinsohn vd. 1997: 370; Myers, 2000: 37; Tanç, 1999: 21);

1.Birçok sebepten kaynaklı olarak bireylerin etkinliklerinin kısıtlanması ve yalnızlaştırılmaları

2.Bireylerin bedensel sağlıklarıyla ilgili çeşitli problemler yaşamaları

3.Bireylerin uzun süreleri stres yaşamaları

4.Bireylerin kendilerini bırakarak her şeyden uzaklaşmaları

5.Soyut değerlere olan inanç ve güvenin yitirilmesi.

Amerikan Psikoloji Birliğine göre umutsuzluğun birçok belirtisi bulunmakla birlikte genel belirtiler şu şekilde sıralanmaktadır (APA, 2013: 230; Yenibaş ve Şirin, 2007: 66; Tanç, 1999: 21);

-Konuşma içeriklerinin genellikle kötümser olması

-Duyguları ifade etmede ve konuşmada belirgin azalma

-Dış uyaranlara karşı tepkisizlik

-İştahta azalma ve kişisel bakımda isteksizlik

-Uyku düzeninde bozulma sonucunda artan veya azalan uyku süreçleri

-Sosyal ortamlardan ve insan topluluklarından kaçınma

-Umursamaz ve dikkate almama davranışları sergileme

-İkili ilişkilerde iletişimsizlik ve ilgisizlik

-Risk almada ve irade kullanmada pasiflik

-Aileye, çevreye karşı yabancılaşma ve moral olarak çökmüşlük durumu.

Bireylerin geleceğe yönelik olumsuz düşünce ve tutumları onlarda birçok psikopatolojik durumların gelişmesine yol açmaktadır. Bu bağlamda umutsuzluğun olası sonuçları şöyle sıralanabilir (Gençtan, 1981: 58; Seber, 1991: 12-20; Bahadır, 2002: 83; Seligman, 2005: 24-36; Türkçapar, 2009: 2-30);

Depresyon: Kişinin yaşam sevincinin söndüğü, keder ve karamsarlık duygularının arttığı, sürekli pişmanlık ve suçluluk düşünceleriyle meşgul olunması sonucu cinsellik, uyku ve iştah bozukluklarının görüldüğü bir rahatsızlık durumudur. Ayrıca bireylerde görülen keder ve üzüntüden depresyonun farkı bunlara ilave olarak karamsarlığın da eklenmiş olmasıdır. Bununla birlikte literatürde yer alan birçok çalışmaya göre de umutsuzluk depresyonun temel sebeplerinden birisi olarak kabul edilmektedir.

İntihar: Kişinin kendi hayatına son vermesidir. Bireylerin öz saygılarını yitirmeleri, başarısızlıkları veya kaybettikleri şeylerden dolayı acizlik duygusuna kapılmaları ve onların hiçbir şeyi düzeltemeyecekleri inancının hakim olmasıyla yaşam anlamını yitirmekte ve ölüm kurtuluş olarak görülmektedir. Bununla birlikte bireylerin yaşadıkları problemlerin daha da kötü olacağı ve sadece ölüm sayesinde huzur bulabilecekleri düşüncesi de intihara meyli artırmaktadır.

Bağımlılık: Bireylerin kaybettikleri hayatın anlamını bulmak, başarısızlıklarını unutmak, acılarını dindirmek ve karşılaştıkları problemlerden kurtulmak için başvurdukları ve geçici rahatlama yaşadıkları ancak bırakmak istediklerinde bırakamadıkları bir süreçtir. Sigara, alkol, uyuşturucu ve kumar gibi bağımlılıklar bireylere kısa süreli bir güvenlik duygusu yaşatsa da uzun vadede hem ruhen hem bedenen hem de maddi bakımdan çöküşlere yol açmaktadır.

Kişilik Bozuklukları ve Yıkıcılık: Umutsuzluk bireylerde bir veya birçok kişilik bozukluğuna yol açabilmektedir. Örneğin sadist veya mazoşist kişilik bozukluklarında kişilerin kendilerine ya da başkalarına acı çektirmeleri onların umutsuzluklarını bir çeşit dışa vurmalarıdır. Diğer taraftan umutsuz bireyler kendilerini yok etme eğilimi gösterebildikleri gibi diğer insanları ve çevrelerini de yıkmaya, zarar verme ve yok etme eğilimi gösterebilirler.

1.3.3. Umutsuzlukla Başa Çıkma Din ve Maneviyatın Rolü

Bireyler hayatlarının bazı dönemlerinde birçok sıkıntı, acı, üzüntü ve sorun ile karşılaşmaktadırlar. Bireylerin karşılaştıkları bu problemler ile hem karamsarlığa kapılmadan savaşılabilmeleri hem güçlü bir güven duygusu ile başa çıkabilmeleri hem de yaşam güçlerini besleyerek huzur duygusu içerisinde mücadele edebilmeleri için din ve maneviyata yönelme, sığınma ihtiyaçları vardır (Pazarlı, 1982: 29; Uysal, 1996: 123;

Hökelekli, 1998: 185). Ayrıca din ve maneviyat kişilerde fedakarlık, sabır, inanç, azim ve mücadele gibi duyguları teşvik ederek bireylerin ümitlerini canlı tutmakta, kaygılarını azaltmakta ve pasifliği engelleyecek bir umut kaynağı olarak bireyleri umutsuzluğa karşı her zaman korumaktadır (Armaner, 1973: 93-94).

Kur'an-ı Kerim'de umutsuzlukla başa çıkmada en etkili yol olan umudu kaybetmeme üzerinde yoğunlaşarak bireylere sürekli olarak karamsar olmamaları ve Allah'tan hiçbir zaman ve koşulda ümitlerini kesmemeleri istenmektedir (Secde 32/6, Hicr 15/56, Zümer 39/53, Yusuf 12/87). Aynı şekilde hadislerde de umutsuzluk yerilerek Allah'a inananların bir vasfı olarak tanımlanmış ve Müslümanların her zaman umutlu olmalarının gerekliliği vurgulanmıştır (Müslim, 1954: 14, 16, 23, 31). Çünkü insanlar sürekli olarak karşılaştıkları sorunları çözme çabası içerisinde oldukları için Allah'a inanma ve güvenmenin bireylere sağladığı güçlü maneviyat ve sağlam kişilik yapısı, onların umutsuzluğa düşmeden dayanma, direnme ve mücadele etmelerine katkıda bulunmaktadır (Cüceloğlu, 1993: 226; Peker, 2003: 74-163). Bununla birlikte din ve maneviyat bireylerin hayatlarına anlam kazandırdığı için kişiler anlamsızlık, ölüm ve birtakım kaygıların yol açacağı umutsuzluktan kurtulmakta ve onların harekete geçmelerini sağlayacak psikolojik olarak itici güçleri olmaktadır (Yaparel, 1987: 24; Fromm, 1995: 67).

Kur'an-ı Kerim'de umutsuzluk durumu yaratıcı ile yaratılan arasındaki ilişkinin zayıf olması veya hiç olmaması bağlamında değerlendirilmiştir. Çünkü Kur'an inananların umutlarını sadece Allah'ın gerçekleştirebileceğini vurgulayarak Allah'a karşı bir umutsuzluk sergilemenin inkarla eş anlamlı olduğunu ve bu durumun nankörlükten kaynaklandığını belirtmiştir (Kasapoğlu, 2007: 156). Böylece Kur'an umutsuzluğa gidecek yolları sert bir şekilde kapatarak inanan bireylerin her zaman umutlu olması gerektiğini vurgulamıştır. Diğer taraftan ibadetlerde insanların umutsuzluğa düşmelerini ve karamsarlığa kapılmalarını engellemektedir. Çünkü bireyler ibadetler vasıtasıyla hem yaratıcılarıyla olan bağlarını canlı tutmaktalar hem yaşadıkları içsel çatışmaları çözümlenmekte hem de her durum ve şartta yalnız olmadıklarını hissederek umutsuzluğa kapılmamaktadırlar (Kızılgöçer, 2011: 220). Ayrıca Kur'an'a göre inanan kişiler sadece dünya hayatına karşı umutlu bir bakış açısına sahip olmayıp ahiret hayatı ile ilgili de kendilerini umutsuzluktan korumaktadırlar. Ancak Kur'an sınırsız bir umutlu olma durumunun bireylerde rahatlığa ve sorumluluklarını aksatmalarına yol

açabileceğinden dolayı müminlerin her zaman korku ve umut arasındaki dengeyi sağlamalarının gerektiğine dikkat çekmiştir (Kasapoğlu, 2007: 162).

Umutsuzlukla başa çıkmada kader inancı aktif rol oynamaktadır. Bireyler çözmeye güçlerinin yetmediği problemlerde, aciz kaldıkları sorunlarda ve kendilerini yalnız hissettiklerinde kader ile ilgili inançlarının onlara sağladığı düşünceler vasıtasıyla yalnız olmadıklarını ve gerçekleşen her şeyin Allah'ın ilminde ve izni dahilinde meydana geldiğini hatırlayarak umutsuzluğa kapılmadan güçlerinin yettiği ölçüde mücadelelerine devam etmektedirler (Nisa 4/139, Yusuf 12/17). Diğer taraftan umutsuzlukla başa çıkmada kader inancının yanında sabır da etkin rol oynamaktadır. Çünkü bireyler ellerinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra yine de bazı zorlukların üstesinden gelemiyorlarsa ya da birtakım sıkıntılarla karşılaşıyorlarsa umutsuzluğa kapılmak yerine sabretmeyi seçebilirler. Böylece bireyler hem Allah'a inandıkları hem de sabretmelerinin karşılığında ulaşacakları ilahi mükafatların düşünceleriyle pes etmek veya karamsarlık gibi düşünceleri hiç akıllarına getirmeden ruhen huzur bularak yeni umutlar ile hayatlarına devam etmektedirler (Balaban, 1975: 6-7; Doğan, 2020: 33). Bu bağlamda ahiret inancı da bireylerin umutsuzlukla başa çıkmalarında onlara fitratlarında var olan sonsuz yaşama ve ölümlü yok olma kaygı ve karamsarlığının yol açacağı düşüncelerine tatmin edici cevaplar vererek yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte ahiret inancı sayesinde bireyler hem maruz kaldıkları zulümler, hayal kırıklıkları ve adaletsizlikler karşısında umutsuzluğa ve kedere saplanmak yerine ahirette haklarını alacaklarının umuduyla kendilerini harekete geçirmekteler hem de yapacakları iyi ve olumlu davranışların karşılığının verileceği inancı ile tembelliğe düşmeden umutla dinamik kalmaktadırlar (Hökelekli, 1992: 65).

Bireylerin umutsuzlukla mücadele etmelerinde onlara her zaman olumlu duygu ve düşünce sağlayan şükür kavramıdır. Çünkü şükür insanlara sahip olduklarının farkına varmalarını sağlayarak elindekilerle yetinmenin ve kanaat sahibi olmanın onları mutlu edeceğini göstermektedir. Ayrıca şükretmek bireyleri hırs, doyumsuzluk ve açgözlülükten koruyarak onların psikolojik sağlıklarına katkı sağlamakta ve onların sürekli elde etmek istedikleri şeylere odaklanmalarından ziyade elde ettiklerinin bilincinde olmaya teşvik ederek kişilerin umutsuzluğa düşmelerini ve karamsarlığa kapılmalarını engellemektedir (Tarhan, 2009: 104). Bu bağlamda tevekkül de bireylerin bazı durumlarda çok çalışmalarına veya ellerinden gelen her şeyi yapmalarına rağmen

başaramadıklarında onların öz güvenlerini yitirmemelerine ve umutsuzluğa kapılmadan teslimiyet içerisinde mücadeleye devam etmelerine katkı sağlamaktadır (Dilmen, 2016: 38). Diğer taraftan kişiler yaptıkları hatalardan ve işledikleri günahlardan dolayı umutsuzluğa kapılabilmektedirler. Tövbe bu durumun önüne geçerek bireylerin hatalarından dönme imkanlarını onlara sağlamakta ve böylece onların psikolojik olarak rahatlayarak hayata umutla bakmalarına destek olmaktadır (Baymur, 1972: 95).

Din ve maneviyat kapsamında umutsuzlukla başa çıkmada aktif rol oynayan bir diğer etmen de duadır. Bireyler kendilerini güçsüz ve zayıf hissettiklerinde, sorunlar karşısında aciz kaldıklarında ve felaketlerle yüzleştiklerinde dua onlar için bir yardım çağrısı, teselli, sığınak ve umut kaynağı olmakta ve onların umutsuzluğa kapılmalarını engellemektedir (Peker, 2003: 73-74). Ayrıca dua edene yüce yaratıcı tarafından mutlaka bir karşılık verileceği vadedildiği için kişiler kendilerini zorlayan her türlü durum ve şartta Allah'a yöneldikleri ve O'na güvendikleri için umut ve huzurlarını kaybetmemektedirler (Bakara 2/186; Şentürk, 2010: 136). Bununla birlikte dua sayesinde bireyler istediklerini ve içlerinde bulunan bütün şeyleri yaratıcılarına aktardıklarını düşündükleri için umutsuzluğa yol açabilecek yalnızlık, güçsüzlük ve güvensizlik gibi duygulardan kendilerini korumuş olmaktadır (Hökelekli, 1992: 231). Umutsuzlukla başa çıkmada din ve maneviyatın etkisi ile ilgili hem yurt içinde hem yurt dışında birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalarda din ve maneviyatın umutsuzluğa ilişkin duygu, düşünce ve tutumları azaltmada önemli bir etkisinin olduğu, dini tecrübe ve etkinliklerin bireylerin umutlarını artırmaya katkısının olduğu ve olumlu dini başa çıkma tarzlarının bireylerin umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir (Yapıcı, 2007; 230; Daştan, 2008: 142; Williams vd. 2008: 317; İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 240; Kızılgeçit, 2011: 215; Ayten, 2012: 119; Hasanshahi vd. 2018: 65; Erdal, 2019: 90; Kutlu, 2020:73; Taşan, 2020: 26; Kasapoğlu, 2022: 782).

1.3.4. Otizmlı Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Umutsuzluk

Otizm spektrum bozukluğunun nedenleri gibi belirtileri de birçok farklılık göstermektedir. Her ne kadar bu belirtiler çocuktan çocuğa farklılık gösterse de bütün otizmlı çocukların ortak özelliği hem kendilerinin hem de ebeveynlerinin yaşamları boyunca otizmin yol açacağı problemlerle mücadele etmek zorunda olmalarıdır. Bu sebepten otizmlı çocuk sahibi ebeveynler çocuklarıyla ilgili maddi ve manevi

sorumluluklarının sınırsız ve süresiz olmasından dolayı umutsuzluğa kapılmaktadırlar (Bowlby, 2005: 75). Ayrıca otizmlı çocukların %85'i ebeveynleri veya bakıcıları olmadan gündelik yaşamlarını sürdürebilecek becerilere sahip olmadıkları için bu durumda ebeveynlerin kaygı düzeylerini artırarak umutsuzluğa düşmelerine neden olmaktadır (Veisson, 1999: 88; Volkmar ve Pauls, 2003: 1138).

Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin kendilerine ayıracakları zamanı ve maddi imkanları çocukları için kullanmak zorunda olmaları ebeveynlerin kendi içlerindeki uyumu, iletişimi ve etkileşimini azaltmakta ve birlikte gelecek ile ilgili umutlarının yok olmasına yol açmaktadır. Örneğin çocuklarına otizm teşhisi konan ebeveynlerin teşhis konmasından sonra ilk beş yıl içerisinde boşanma oranları %80, eğer ebeveynlerin evlilik süreleri on yıl üzerinde ise bu oran %90 olmaktadır (Rivera, 2018: 474).

Otizm spektrum bozukluğunun mevcut imkanlar ile tamamen ortadan kaldırılması mümkün olmadığı için ebeveynler birçok tedavi ve rehabilitasyon merkezlerine müracaat ederek çocuklarında otizmin etkilerini azaltmaya çalışmakta ve onların öz bakımlarını gerçekleştirebilecek bir düzeye gelmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedirler. Ancak bazı durumlarda otizmlı çocuğun uygulanan birçok tedavi yöntemine rağmen herhangi bir ilerleme kaydedilememesi ebeveynlerin hem hayal kırıklığına uğramalarına hem istek ve azimlerinin kırılmasına hem de stres ve depresyon düzeylerinin artarak umutsuzluğa düşmelerine yol açmaktadır (Pottie ve Ingram, 2008: 860). Diğer taraftan ebeveynlerin fiziksel ve ruhsal açıdan yıpranmaları çocuklarının otizm ile ilgili tedavi süreçlerine gereken önem ve özeni gösterememelerine neden olmakta bu durumda ebeveynlerin öz yeterliliklerini sorgulamalarına ve kendilerini suçlu hissederek umutsuzluğa kapılmalarına sebep olmaktadır (Dereli ve Okur, 2008: 165-166).

Otizmlı çocuğun kardeşleriyle yaşadığı uyum sorunları aynı zamanda ebeveynlerin de diğer çocuklarıyla birtakım sıkıntılar yaşamasına neden olmaktadır. Çünkü ebeveynler otizmlı çocuklarının aileye katılmasıyla zorunlu olarak hem ailenin yaşadığı fiziksel ortamda hem de sosyal ilişkilerde birtakım değişiklikler yapmak zorundadırlar. Bununla birlikte ebeveynlerin zaman ve kaynaklarını büyük ölçüde otizmlı çocuklarına ayırması gerekliliği, kardeşlere otizmlı çocuğu koruyucu sorumluluklar yüklenmesi ve kardeşlerin otizmlı çocuğun şiddet içeren davranışlarından korkmaları sonucu onu istememeleri gibi durumlar ebeveynlerleler ile diğer çocukların karşı karşıya gelmesine yol açmakta ve

ebeveynlerin zaten var olan birçok problemine bir yenisini ekleyerek onların başa çıkma motivelerini düşürerek onları umutsuzluğa sürüklemektedir (Shapiro, 2018: 17).

Ebeveynlerin otizmlili çocuklarının olmasıyla birlikte sosyalleştikleri çevreleriyle de bazı sıkıntılar yaşamaları onları yalnızlaştırmakta ve sorunlarla mücadelede desteksiz bırakmaktadır. Çünkü otizmlili çocuk ebeveynlerinin ikazlarını dikkate almadığı ve çevresindekileri kırma veya dökme gibi davranışlar sergilediği için otizmlili çocuk sahibi aileler kendi kabuklarına çekilmekte ve sosyal ilişkilerini sınırlandırmaktadırlar. Bu durumda ebeveynlerin toplumdaki soyutlaşmasına ve diğer insanların kendilerini hiçbir zaman anlayamayacakları düşüncesinin gelişmesine neden olarak ebeveynleri umutsuzluğa sevk etmektedir (Willis, 2021: 43).

Çocukları otizmlili olan ebeveynler diğer çocuklarının da otizmlili olması ihtimaline karşı bir daha çocuk sahibi olmak istememektedirler. Çünkü ebeveynlerde bir tane otizmlili çocuklarının gereksinimlerini karşılamada yetersiz kaldıkları için ikinci bir otizmlili çocukla başa çıkamaması korkusu mevcuttur. Ayrıca otizmlili çocuklarda ebeveynleri ile hem sosyal etkileşimlerinin hem de duygusal durum ve duyarlılıklarının çok sınırlı olması ebeveynlerin anne ve babalık duygularını tatmin edememesine yol açabilmektedir (Meirsschauts vd. 2011: 52). Bu durumda ebeveynler yaşayamadıkları ebeveynlik duygularını yaşamak için yeni bir çocuk daha isterken diğer taraftan onunda otizmlili olmasından korktukları için vazgeçmekte ve bu süreç onları iklimde bırakarak karamsarlığa itmekte, kaygılarını artırmakta ve umutsuzluğa düşürmektedir (Diken ve Mahoney, 2013: 193). Yapılan birçok araştırmada da otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Zembat ve Yıldız, 2010: 1460; Zhao vd. 2011: 87; Durat vd. 2017: 51; Minichil vd. 2019: 315; Tunay, 2021: 48; Yarıcı, 2022: 75).

1.4. Dini Başa Çıkma

Bu bölümde başa çıkma, dini başa çıkma ve otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerde dini başa çıkmaya yer verilmiştir.

1.4.1. Başa Çıkma

Bireyler yaşamları boyunca umdukları veya hayal bile etmekte zorlandıkları birtakım sorun ve problemlerle karşı karşıya kalabilmektedirler. Karşılaşılan bu problemler

bireyler tarafından çözüme kavuşturulamazsa ilgili sorunlar daha da büyüyerek bireyleri hem fiziksel hem de ruhsal açıdan tehdit eden bir duruma dönüşmektedir. Bu sebepten bireylerin gizli ve açık davranış kalıplarını kullanarak onlara stres ve sorun oluşturan durumları önlemek, etkisini azaltmak veya karşı tepki vererek ortadan kaldırmak için sahip oldukları tüm mekanizmaları kullanmaları başa çıkma olarak ifade edilmektedir (Pargament, 1997: 85). Ayrıca bireylerin karşılaştıkları sorunlara veya sıkıntı veren olaylara karşı sahip oldukları tüm mekanizmaları kullanmaları başa çıkmanın bir kişilik özelliği olarak değil bir süreç olarak anlaşılması gerekliliğini vurgulamaktadır (Shahinpour, 1989: 12).

Baş çıkma süreçleri ile ilgili birçok yaklaşım ve model vardır. İlgili modeller içerisinde literatürde daha fazla yer verilen yaklaşım üç aşamadan oluşan bilişsel temelli (işlemsel) baş çıkma sürecidir (Pargament vd. 1990: 795; Ekşi, 2001: 20; Holt, 2004: 76);

1.Kişi ve Olay Etkileşimi: Bireyin herhangi bir problem, sorun, çatışma veya kriz ile karşı karşıya gelmesi.

2.Değerlendirme: Bireyin karşı karşıya kaldığı durumlar ile ilgili değerlendirmede bulunması.

-Birincil Değerlendirme: Birey bilişsel bir değerlendirme süreci gerçekleştirerek karşı karşıya geldiği durumları anlamaya ve algılamaya çalışır.

-İkincil Değerlendirme: Karşılaşılan durum bireye stres veriyorsa ilgili durum hakkında neler yapabileceği birey tarafından düşünülür.

3.Baş Çıkma Stratejileri: Bireyin karşı karşıya olduğu sorun ve problemlerin üstesinden gelebilmek için geliştirdiği bütün bilişsel ve davranışsal eylemlerdir.

-Problem Odaklı Baş Çıkma: Sorunun çözümü ile ilgili bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir. Problemi çözme(uzlaşma-sorumluluk kabul etme-yüzleşme), yeniden tanımlama veya etkisini en aza indirme gibi yöntemler kullanılır. Probleme yol açan kişi ve çevre ilişkisini değiştirmek hedeflenmektedir.

-Duygu Odaklı Baş Çıkma: Birey karşı karşıya olduğu problemlere kaynaklık eden duygulara yönelik stratejileri içermektedir. Kaçınma, inkar, destek bulma ve olumlu bakış açısıyla tekrar değerlendirme gibi yöntemler kullanılır. Stres ve sorunlara yol açan duyguları ortadan kaldırmak hedeflenmektedir.

Problem odaklı başa çıkma stratejileri mevcut durumun doğrudan çözümüne odaklandığı ve somut sonuçlar üretebildiği için duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden daha etkili olarak kabul edilmektedir (Aydın, 2007: 9). Bu bağlamda problem odaklı başa çıkma tarzları olarak sorunu tespit etme ve tanımlama, problemi ortadan kaldıracak yolları araştırma ve listeleme, belirlenen çözüm yollarından en etkili olan ile aksiyon alma sayılabilir (Lazarus vd. 1984: 150).

Başta çıkma bireylerin yaşamları boyunca öğrenip geliştirebilecekleri bir süreci ifade ederken aynı zamanda başta çıkma davranışları (bilişsel, duygusal ve davranışsal) da bireyler tarafından hayatın akışı içerisinde fark edilebileceği gibi eğitim ya da terapi ile de kazanılabilmektedir (Ayten, 2012: 38). Bununla birlikte başta çıkma sürecinde bireylerin kişilik yapıları, değer yargıları ve yaşadıkları sosyal çevre etkin rol oynamaktadır. Bireyler karşılaştıkları problemi doğru belirlemeye, kalıcı çözümler üretmeye ve hem bireysel motivasyonlarını hem de çevresel destek mekanizmalarını aktif kullanarak problem ve duygu odaklı başta çıkma stratejileri geliştirebilirlerse bu durum onların fiziksel ve psikolojik sağlıklarına önemli katkıda bulunmaktadır. Ancak bireyler başta çıkmak zorunda oldukları problemlere karşı geçici çözümler bulan, mevcut durumu benimseyen ve çevresel destekleri görmezden gelen bir yaklaşım sergilemeleri onların var olan sorunlarını daha da zorlaştırarak onları bedensel ve ruhsal açıdan olumsuz etkileyecek durumlara yol açabilmektedir. Bu sebepten bireylerin yaşamlarına bir anlam yükleyebilmeleri ve hayatlarını sürdürecekleri sebeplerinin bilincinde olmaları onların sorunlardan kaçmak yerine zorluklarla baş edebilecekleri mücadele azimlerini kuvvetlendirmektedir (Frankl, 2000: 9).

1.4.2. Dini Başta Çıkma

Bireylerin hayat görüşleri, yaşam amaçları, beklentileri ve çevresel ilişkileri gibi birçok faktör onların stres verici olaylara karşı uyum sağlama kaynaklarını oluşturmaktadır. Bununla birlikte bireylerin dini inançları da uyum sağlama kaynaklarının büyük ya da küçük bir parçası olarak karşılaşılan sorunları çözmede onlara bir çıkış yolu sunabilmektedir (Pargament vd. 1992: 505; Kula, 2002: 240). Alanyazın incelendiğinde Pargament'in dini başta çıkma kavramını ilk kez kullandığı ve dinin başta çıkmadaki yeri ve önemi ile ilgili araştırmalara da öncülük ettiği görülmektedir (Pargament vd. 2000: 519).

Dini başa çıkma en kısa ve öz olarak bireylerin zor ve sıkıntılı süreçlerindeki anlam arayışları şeklinde tanımlanmaktadır (Pargament, 1997: 90). Çünkü bireyler kendilerini yalnız, sıkıntılı ve mevcut sorunları çözmede yetersiz hissettikleri zaman anlam arayışı içerisine girmektedirler. Böylece bireyler sahip oldukları farklı yönelim sistemleriyle (dünya görüşü, bakış açısı ve dini inanç) ulaştıkları anlam arayışlarının da etkisiyle geliştirdikleri başa çıkma sürecini gerçekleştirmektedirler (Ayten, 2012: 39).

Dini başa çıkma pozitif (olumlu) ve negatif (olumsuz) dini başa çıkma olarak sınıflandırılmaktadır. Pozitif dini başa çıkma, bireylerin Tanrı ile kurdukları kuvvetli ve güvene dayalı bir ilişkiyi içerirken negatif dini başa çıkma ise tanrı ile tam oluşturulamamış zayıf ilişkileri ifade etmektedir (Pargament, 2005: 279). Diğer taraftan başa çıkma sürecinde din önemli ve gerekli çok yönlü bir boyutu ifade ettiği için Pargament bu boyutları üç madde ile sınıflamıştır (Pargament vd. 1990: 796; Pargament vd. 1992: 504);

-Din, başa çıkma sürecinin doğal bir parçası olabilir. Çünkü bireylerin doğum, evlilik ve ölüm gibi birçok muhatap olduğu durum ve olay din ile yakından ilişkilidir.

-Din, başa çıkma sürecine yardımcı olabilir ve bu süreci şekillendirebilir.

-Din, başa çıkma sürecinin bir ürünü veya sonucu olabilir. Çünkü yaşanan tecrübeler bireylerin inancını şekillendirip dönüştürebilir.

İnsanların hayatlarındaki birçok olay din ile ya yakından ilişkilidir ya da doğrudan din kaynaklıdır. Evlenme ve boşanma, doğum ve ölüm, mistik tecrübe ve ihtida gibi gündelik yaşamda gerçekleşen olaylarla ilgili anlamlandırma veya problem çözmede doğal olarak din söz sahibi olmaktadır. Bu bağlamda din sorunları aşmada ve ruh sağlığını korumada başa çıkma sürecine yardımcı ve destekleyici bir fonksiyon üstlenirken aynı zamanda bireylerin yaşadıkları acı tecrübeler ve zor deneyimler karşısında ise etkili telafi mekanizmaları içermektedir (Bahadır, 2002: 66). Pargament dinin bireylerin zorluklarla başa çıkabilmelerinde destekleyici ve yardımcı birçok rol üstlendiğini vurgulayarak bireylerin sayısız dini başa çıkma yöntemlerini kullandıkları ve bunların genel olarak üç ana kategoride şu şekilde toplanabileceğini ifade etmiştir (Pargament ve Rye, 1998: 91-92);

-Kendi Kendini Yönetme (Self Directing): Bireylerin karşılaştıkları sorunları çözüme kavuşturabilmek için Tanrı'dan yardım beklemeksizin çaba harcamaları.

-Erteleme (Defering): Bireylerin problemlerin çözümü için hiçbir çaba sarfetmeden çözümün Tanrı tarafından gerçekleştirilmesini beklemeleri.

-İşbirlikçi (Collaborative): Başa çıkma sürecinde hem birey hem de Tanrı aktif rol oynamaktadır.

Dini başa çıkmada anlamın korunması veya dönüştürülmesi amaçlanmaktadır. Çünkü bireyler için dini başa çıkma zor ve sıkıntılı süreçlerde ruhsal rahatlama ve anlam bulma, huzur, kontrol ve yakınlık hissine sahip olma gibi birçok destekleyici ve koruyucu duyguları sadece bir veya birkaç defa değil sürdürülebilir olarak devam etmesini ifade etmektedir. Ancak bu süreç başarılı bir şekilde devamlı yürütülemediğinde dini başa çıkmanın koruma ve kontrol fonksiyonları devre dışı kalmakta ve bunların yerine dini başa çıkmanın dönüştürme işlevi aktifleşmektedir. Böylece dini başa çıkmanın dönüştürme rolü ile bireyler yaşadıkları acıları, kayıpları ve eski amaçlarını geride bırakarak yeni anlam ve amaçlar ile hayatlarına devam etmesi sağlanmaktadır (Pargament vd. 2013: 375-385). Diğer taraftan dini başa çıkma anlamın korunması veya dönüştürülmesinde aktif rol oynadığı gibi aynı zamanda kaybedilen kontrolün tekrar kazanılması bakımından da bireylere rehberlik etmektedir. Bu bağlamda bireyler kaybettikleri kontrollerini üç farklı yolla tekrar kazanabilmektedirler (Hood vd. 2009: 463; Ayten, 2012: 62);

Yorumlayıcı Kontrol: Bireyin üstesinden gelemeyeceğini düşündüğü olay veya durumları öz güvenini artıracak ifadelerle anlamaya ve yorumlamaya çalışarak kontrol altına almasıdır.

Tahminsel Kontrol: Bireyin mevcut sıkıntılı süreçlerinin mutlaka düzeleceğine ve durumun güzel sonuçlar getireceğini dair bir inanca sahip olması ve kendisini güvence altında hissetmesidir.

Vekâleten Kontrol: Bireyin karşı karşıya kaldığı zor süreçleri atlatabilmek için Tanrı'dan yardım istemesi sonucu yalnız olmadığı duygusundan aldığı güç ile her şeyin kontrol altında olduğunu hissetmesidir.

1.4.3. Dini İmtihan Olarak Otizm

Otizm spektrum bozukluğu diğer bazı engellilikler gibi doğumdan önce fark edilememekte ve ebeveynler doğumdan bir müddet sonra otizm ile yüzleşmektedirler.

Çocuğuna otizm tanısı konan ebeveynler ilk önce şok yaşamakta ardından ise ret duygusu içerisinde otizm tanısını kabul etmeyerek birçok uzmandan yardım isteme aşamasına geçmektedirler. Daha sonra ise ebeveynler depresyon, suçluluk, kızgınlık, utanma ve toplumdan kendinin soyutlama gibi aşamalardan bazılarını ya da hepsini yaşayarak son aşama olan kabul safhasına geçmektedirler. Kabul aşamasında ebeveynler çocuklarının otizmlili olduğunu kabul ederek çocuklarını olduğu haliyle ailelerinin bir ferdi olarak benimsemektedirler (Kula, 2004: 20).

Otizmlili çocuk sahibi ebeveynler için din; otizmi kabullenme, anlamlandırma ve ilgili sorunların üstesinden gelebilmede, olumlu benlik kavramını oluşturmada, zorlayıcı sıkıntılar karşısında iç dünyalarında sığınabilecekleri bir varlığı hissedebilmelerinde ebeveynlere birtakım bilgiler sunmaktadır (Turan, 2017: 87; Kula, 2004: 21). İslam dinine göre Allah bütün insanları en güzel şekilde ve farklı farklı (kadın, erkek, zengin, fakir, sağlıklı, engelli) yaratmış ve bu farklılığı insanların imtihanı olarak bildirmiştir (Mülk 67/2, Hucurat 49/12, Nahl 16/71). İslami literatüre göre ebeveynlerin otizmlili çocuklarının olmasının iki temel kaynağı vardır. Birincisi, ilahi irade ve imtihan yani kader olmasıdır (Teğabün 64/11, Bakara 2/155).

Tüm insanlığın, evrenin ve her şeyin yaratıcısı Allah olduğu için aynı zamanda hepsinin sahibi de O'dur. Bu bağlamda ilahi irade bazı insanları tamamen sağlıklı ve tüm fonksiyonları işlevsel olarak var ettiği gibi diğer tüm insanları da aynı şekilde yaratmaya mecbur olmadığı için bazı insanları da kısmen sağlıklı ya da sınırlı fonksiyonları gerçekleştirebilecek bir şekilde yaratmıştır (Şura 42/49-50, Al-i İmran 3/6). Ayrıca Kur'an-ı Kerim'de adaletin mutlaklığı ısrarla vurgulanarak Allah'ın zerre miktar zulmetmeyeceği ifade edildiği için otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin kendilerine haksızlık ve adaletsizlik yapıldığı gibi düşünceler içerisinde olması İslam inancına aykırıdır. Çünkü haksızlık, elde edilmiş bir hakkın gasp edilmesi olduğu için Allah'ın kendi yarattığı ve sahibi olduğu insanların O'na karşı yaratılmış olarak hak iddia etmesi düşünülemez (Fussilet 41/46, Nisa 4/40, Al-i İmran 3/25-182, Yunus 10/44). Burada üzerinde durulması gereken önemli bir nokta kötülük problemidir. Çünkü İslam düşüncesinde genel manada engellilik özelde ise otizm, hikmet ve adalet kapsamında kötülük problemi ile birlikte incelenmiştir. Kötülük problemi dünya tarihinde "teodise" (tanrının adilliği) kavramı kapsamında çok uzun yıllardır süregelen tanrının adaleti hakkındaki tartışmaları içermektedir (Aydın, 2001:155).

İslam düşünce tarihinde insanların karşılaştıkları kötülöklere hem onların ahlaki olgunlaşmalarını sağlamak hem de dini bağılılıklarını sınamak için Allah tarafından gönderilmiş imtihanlar olarak yaklaşımıştır (Özdemir, 2001: 321; Doğan, 2020: 27). Çünkü İslam'a göre dünya hayatı imtihan yeri olduğu için insanların sınanabilmesi ancak onların lezzet, acı, ıstırap, menfaat ve musibet gibi şeylere muhatap kılınması sayesinde gerçekleştirilmektedir (Güler, 1998: 42). Ayrıca İslam düşüncesine göre dünyada mutlak kötülük bulunmamakta ve kötü (şer) gözükten şeylerde iyilik, güzel gözükten durumlarda ise hoş olmayan şeylerin bulunabileceği ve neyin gerçek anlamda iyi ya da kötü olduğunu sadece Allah'ın bildiği kabul edilmektedir (İsra 17/11, Nisa 4/79, Bakara 2/216, Kehf, 18/65-82). Hristiyanlıkta olup İslam itikadında bulunmayan kötülöklere kaynaklarının insanların yaptığı günahlar olduğu inancı toplumumuzda da bazı kesimler tarafından benimsenmektedir (Taylan, 1997: 75). Ancak otizmin dini imtihan olarak kabul edilmesinden anlaşılması gereken ebeveynlerin işlediği günahların sonucu olarak tanrının onları cezalandırmak için otizimli çocuk vermesi değildir. Çünkü böyle bir anlayış ebeveynleri umutsuzluğa ve karamsarlığa sürüklediği gibi aynı zamanda anormal dini davranışlara da (melankolik sofuluk, mistik perseküsyon ve büyü) yol açmaktadır (Peker, 2003: 230).

İslami literatüre göre ebeveynlerin otizimli çocuklarının olmasının ikinci temel kaynağı ise ebeveynlerin hatalarıdır (Şura 42/30, Bakara 30/41). Otizme yol açan ebeveynlerin hataları yukarıda detaylıca ele alınmıştır (bkz. Otizmin Nedenleri ve Belirtileri). Ebeveynlerin otizmi dini imtihan olarak kabullenmeleri onların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken pozitif anlamda hem direnme hem de başarıma duygularını artırmakta ve ebeveynlerin stres, depresyon ve umutsuzluk yaşamalarının önüne geçmektedir (Yapıcı, 2007: 161). Ancak buradaki dini imtihan anlayışı eğer doğru dini referanslara dayanmayan (tanrının cezalandırması/sevmemesi) bir anlam çerçevesinde gelişirse o zaman ebeveynlerin otizmi kabullenme biçimleri onların olumsuz duygu durumlarını artırarak zorluklarla mücadele etme azimlerini zayıflatmaktadır (Pargament, 2005: 303). Otizme dini imtihan açısından ilahi hikmet bağlamında yaklaşmak ebeveynlere, otizmin yol açtığı problemleri gözlerinde büyütmeyle sağduyulu ve iyimser bir yaklaşımla sorunların üstesinden gelebilmelerinde pozitif katkı sağlamak ve acı veren, insanın dayanma gücünü zorlayan sıkıntılara karşı ise Allah'a sığınma duygusunun canlı tuttuğu ümitle katlanmayı kolaylaştırmaktadır (Ayten, 2012: 65).

Otizme dini imtihan açısından kader bağlamında bir yaklaşım tarzı geliştirilirken uygulanan süreçler ile bilişsel psikoterapinin uyguladığı süreçler arasında işlevsel olarak bazı benzerlik bulunmaktadır (Karaca, 2006: 483). Örneğin bilişsel psikoterapinin temel amaçlarından birisi olan bireylerin olumsuz düşüncelerinden kurtularak yerine olumlu düşüncelere sahip olmaları hedefi kader inancının da gerçekleştirmeye çalıştığı ilkelere dendir. Çünkü kader inancında da bireylerin umutsuzluğa kapılmadan her zaman ümitle geleceğe bakmaları ve maruz kaldıkları sıkıntılardan Allah'ın haberdar olduğu düşüncesinin onları olumlu düşüncelere yöneltmesi amaçlanmaktadır (Tevbe 9/51, Hud 11/6, Fatır, 35/11). Diğer taraftan bilişsel psikoterapi, bireylere acı veren duygusal tepkilere ve işlevsel olmayan davranışlara yol açan çarpıtılmış otomatik düşüncelerin bireyler tarafından farkına varılarak onlardan uzaklaşılmasını amaçlarken kader inancı da insanların dini inançları kaynaklı düşünce yapılarının oluşmasını hedeflemektedir. Kader inancının hedeflediği temelinin dini inançların oluşturduğu düşünce sistemi, bireylerin hayatlarını düzenleyici ve davranışlarına yol gösterici bir etkiye sahip olumlu düşüncelerdir. Bununla birlikte bilişsel psikoterapi bireylerin bilişsel çarpıtmalar yerine gündelik yaşama uygun daha gerçekçi yorumlar geliştirmelerini hedeflerken kader inancı ise aynı amaca bireylerin dini inançlarını gerçek hayata uyumlu yorumlarla ve Tanrı'ya yükleme yaparak ulaşmak istemektedir (Karaca, 2006: 483). Burada ifade edilen Tanrı'ya yükleme yapmak, otizmli çocuk sahibi ebeveynlerin yaşadıkları durumu Allah'ın planının bir parçası olduğu ve otizm ile imtihan edildikleri anlayışı çerçevesinde mevcut durumu anlamlandırmalarını ifade etmektedir (Gürses, 2008: 373).

Otizme dini imtihan açısından yaklaşarak ebeveynler, kendilerini engellenme psikolojisinden ve engellenmenin yol açtığı öfke ve kaygı durumlarından korumuş olmaktadır. Çünkü imtihan anlayışı çerçevesinde ebeveynler Tanrı ile dua ve ibadetler sayesinde iletişim kurmakta ve hissettikleri enerji onların ruhi faaliyetlerine canlılık, şuur düzeylerinde yükselme ve gündelik hayatta karşılaştıkları engelleri aşmada güç sağlamaktadır (Certel, 2005: 256). Bununla birlikte ebeveynler otizmin yol açtığı problemler sonucu yaşadıkları sıkıntılı ve bunalımlı durumlarda duaya başvurarak yalnız olmadıklarının bilinci ile rahatlamakta ve duygusal algılarının biçim değiştirmesiyle hayat mücadelelerine enerjileri artarak devam etmektedirler (Certel, 1998: 151). Ayrıca ebeveynler dua sayesinde arada kimse olmadan Allah ile özel bir iletişim kurdukları için bütün duygu ve düşüncelerini ifade etmektedirler. Böylece ebeveynler onların her şeyini

bilen yaratıcılarına korkularını, arzularını, günahlarını, isteklerini ve beklentilerini ifade ederek bir bakıma katarsis yaşamaktadırlar (Ağıkaya Şahin, 2020: 227).

Otizimli çocuk sahibi ebeveynler her durum ve şartta çocuklarının problemlerini çözen bir konumda oldukları için ebeveynlerin tüm zorluklar ile mücadelede geliştirmiş oldukları hayat felsefeleri, dini inançlarına dayanmaktadır (Mardin, 1982: 24). Örneğin ebeveynler otizimli çocuklarının maddi ve manevi gereksinimlerini karşılarken dini imtihan bağlamında otizimli çocuğa Allah'ın bir emaneti çerçevesinde yaklaşım sağlamaktadır (Bakara 2/155, Enfal 8/28). Çünkü İslam inancına göre insan can, evlat ve servet gibi birçok şekilde kendisine emanet edilen şeylerle imtihana tâbi tutulmaktadır (Tirmizi, 1938: 57). O sebepten ebeveynler kendilerine ilahi emanet olarak verilen otizimli çocuklarına en güzel şekilde sahip çıkmalı ve sıkıntılarla karşılaştıkları zaman Allah'ın onlara güçlerinin yetmeyeceği zorlukları vermeyeceği inancı ile karamsarlığa kapılmadan mücadele azimlerini her zaman canlı tutmalıdırlar (Bakara 2/286, Mearic 70/32, Mü'minun 23/8).

Otizme dini imtihan bağlamında ilahi emanet açısından yaklaşıldığı zaman sabır ve şükür kavramları ön plana çıkmaktadır. Kur'an-ı Kerim'de insanlara verilen ilahi emanetler ile ilgili her durumda sabrın ve şükürün mutlak gerekliliği vurgulanmaktadır (Bakara 2/152-155, Al-i İmran 3/200, Ankebut 29/59). Ancak burada vurgulanan sabır insanların karşılaştıkları zorluklar karşısında sadece şikayet etmeden beklemesi değil problemlere tüm güçleriyle karşı koymalarıdır. Çünkü mücadele barındırmayan bir sabır her zaman eksik kalacağı için sabır ve mücadele birbirlerinin tamamlayıcı unsurlarıdır (Doğan, 2014: 30). Bu bağlamda otizimli çocuk sahibi ebeveynlerin sabrı; otizmin yol açtığı her türlü problemlere güçlü bir şekilde karşı koymaları ve sosyal, kültürel, ekonomik bütün engellerle sağlam azim ve sarsılmaz bir iradeyle mücadele etmeleridir. Bununla birlikte ebeveynlerin otizimli çocuklarına dini imtihan kapsamında sabır penceresinden yaklaşmaları onların hayatlarının anlam kazanmasında rol oynayan psiko-sosyal faktörler (sevgi, sorumluluk, fedakarlık) ve zorluklarla mücadelede ebeveynlerin güç ve dirençlerine kaynaklık eden erdemlerin (alçakgönüllülük, hoşgörü, tevekkül) temel değerini oluşturmaktadır (Bahadır, 2002: 90; Tarhan, 2006: 130; Ayten, 2014: 96). Ayrıca Kur'an da bazı peygamberlerin yaşadıkları ağır imtihanlar ve onların ortaya koydukları sabır örnekleri insanlara gösterilerek onların da zorluklar ve hastalıklar karşısında hem

isyan içerisinde olmamaları hem de sabır ile mücadele etme gereklilikleri vurgulanmıştır (Enbiya 21/83, Kalem 68/48, Zümer 39/10).

Ebeveynlerin otizmlı çocuklarına dini imtihan kapsamında şükür (hamd) temelli bir yaklaşım sergilemeleri onların gündelik hayatta sıkça başvurabilecekleri bir “başa çıkma mekanizması” sunmaktadır (Göcen, 2012: 46). Çünkü ebeveynler hem otizm kaynaklı zorlukların hem de gündelik yaşamın getirdiği problemlerin yol açtığı yoğun stres ile şükürün onlara sağladığı olumlu duygu ve düşünceler sayesinde iyiliğin varlığını hissederek mücadele etmektedirler (Emmons, 2009: 24). Ayrıca şükür prososyal davranışları artırdığı için ebeveynler hem kendileri gibi otizmlı çocuğu olan kişilerle hem de diğer insanlar ile sosyal ilişkilerinde daha işlevsel etkileşimler sağlamakta ve onlarla sürekli iletişimde bulunarak gündelik hayatın zorluklarını birlikte aşabilecek enerjiyi hissetmektedirler (Young ve Hutchinson, 2012: 100). Yapılan birçok araştırmada şükreden insanların hem daha mutlu oldukları hem de stres ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Göcen, 2012: 113). Bu sebepten ebeveynler hem otizmlı çocuklarıyla ilgili hem de diğer bütün problemlerle mücadele ederken aynı zamanda da her koşulda Allah’a şükretmenin onları koruyucu ve destekleyici olduğu bilincine sahip olmalıdırlar.

Otizme dini imtihan bağlamında ilahi emanet açısından yaklaşıldığı zaman ön plana çıkan kavramlardan bir diğeri ise merhamettir. Ebeveynlerin otizmlı çocuklarına karşı merhametleri onların çaresizliklerini ve yardıma muhtaç olmalarını empati kurarak anlamaları, onları bir yük olarak görmemeleri ve çocuklarına yardımcı olabilecekleri her konuda yapacakları fedakarlıkları ifade etmektedir (Hökelekli, 2013: 187-188). Ayrıca ebeveynlerin otizmlı çocuklarına karşı merhametleri onlara gösterecekleri sevgi ve şefkatin en kapsamlı halini içermelidir. Çünkü merhamet ebeveynlerin otizmlı çocuklarına sadece acıması ve bu sebepten yardım etmesi değil onların çocuklarıyla birlikte otizmin zorluklarını hissederek problemleri aşmaya çalışmalarıdır (Kula, 2016: 56). Kur’an-ı Kerim’de ve hadislerde güçsüzlere ve kimsesizlere merhametle davranılması, ihtiyaçlarının giderilmesi ve güzel sözlerle onların mutlu edilmesi tavsiye edilmiş aksi davranışlarda bulunanların ise zalimlerden olacağı uyarısı yapılmıştır (İsra 17/28, Abese 80/1-4, En’am 6/52, Kehf, 18/28; Müslim, 1954: 64, 66). Bu bağlamda otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin merhametleri, otizmin yol açtığı her türlü problemlere onların güçlü bir şekilde karşı koymalarını sağlayacak şefkat ve mücadele azmini

kapsamalıdır. Bununla birlikte ebeveynlerin merhametleri onların otizmlı çocuklarına karşı tutumlarında çocuklarının masum, güçsüz ve Allah'ın rahmeti altında oldukları düşüncesini de onlara hatırlatmalıdır.

1.4.4. Otizmlı Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Dini Başa Çıkma

Otizm spektrum bozukluğu diğerk bazı engellilikler gibi doğumdan önce fark edilememekte ve ebeveynler doğumdan bir müddet sonra otizm ile yüzleşmektedirler. Otizmin tedavisinin bulunmaması ve etkilerinin hayat boyu sürmesi dolayısıyla ebeveynlerin dini başa çıkma süreçleri otizmlı çocuklarının doğumundan başlayarak tüm yaşamları boyunca devam etmektedir. Bu yüzden otizmlı çocuk sahibi ebeveynler karşılaştıkları birçok problemi ve sıkıntılı süreçleri kabullenme, tevekkül, dua, sabır ve şükür gibi dini başa çıkmanın birçok unsuruyla aşmaya çalışmaktadırlar (Pargament, 1997: 178).

Otizmlı çocuk sahibi ebeveynler dini başa çıkmanın unsurlarından olan mevcut durumu kabullenme ile hem sorunların üstesinden gelebilecek inanca sahip olmakta hem olumlu benlik kavramını oluşturmakta hem de zorlayıcı sıkıntılar karşısında iç dünyalarında sığınabilecekleri bir varlığı hissedebilmektedirler (Kula, 2004: 21). Çünkü Allah bütün insanları en güzel şekilde ve farklı farklı (kadın, erkek, zengin, fakir, sağlıklı, engelli) yaratmış ve bu farklılığı insanların imtihanı olarak bildirmiştir (Mülk 67/2, Hucurat 49/12, Nahl 16/71). Bu sebepten ebeveynler tüm insanlığın ve her şeyin yaratıcısı Allah olduğu bilinciyle O'nun bazı insanları tamamen sağlıklı ve tüm fonksiyonları işlevsel olarak var ettiği gibi bazı insanları da kısmen sağlıklı ya da sınırlı fonksiyonları gerçekleştirebilecek bir şekilde yaratmasını kabullenmektedirler (Şura 42/49-50, Al-i İmran 3/6). Böylece ebeveynler çocuklarının otizmlı olmasını bir imtihan vesilesi olarak görüp kabullenerek var olan problemleri çözmek için ellerinden geleni yaptıktan sonra Allah'a tevekkül etmektedirler.

Otizme dini başa çıkmanın unsurlarından olan imtihan bağlamında yaklaşan ebeveynler hem kendilerini engellenme psikolojisinden hem de engellenmenin yol açtığı öfke ve kaygı durumlarından korumuş olmaktadır. Çünkü imtihan anlayışı çerçevesinde ebeveynler Tanrı ile dua ve ibadetler sayesinde iletişim kurmakta ve hissettikleri enerji onların ruhi faaliyetlerine canlılık, şuur düzeylerinde yükselme ve gündelik hayatta karşılaştıkları engelleri aşmada güç sağlamaktadır (Certel, 2005: 256). Ayrıca

ebeveynlerin karşılaştıkları maddi ve manevi birçok problemle mücadele ederken dünyanın insanlar için çeşitli imtihanlarla sınanma yeri olduğu anlayışıyla hareket etmeleri hem onların kendilerini yalnızlık duygusundan kurtarmalarına destek olmakta hem de psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlamaktadır (Peker, 1998: 20).

Ebeveynler otizmin yol açtığı problemler sonucu yaşadıkları sıkıntılı ve bunalımlı durumlarda dini başa çıkmanın en yaygın unsurlarından olan duaya başvurarak yalnız olmadıklarının bilinci ile rahatlamakta ve duygusal algılarının biçim değiştirmesiyle hayat mücadelelerine enerjileri artarak devam etmektedirler (Certel, 1998: 151; Ayten, 2012: 42). Ayrıca ebeveynler olumlu dini başa çıkma çerçevesinde dua ile stres ve depresyon risklerini azaltarak mücadele azim ve ümitlerini de artırmaktadır. Diğer taraftan olumsuz dini başa çıkma kapsamında bireyler dualarının kabul edilmediğini düşünerek yalnızlığa, umutsuzluğa ve sıkıntılar karşısında isyana kalkışmaktadırlar. Ayrıca ebeveynlerin otizmlili çocuklarına olumsuz dini başa çıkma bağlamında Tanrının kendilerini cezalandırması, yalnız bırakması, sevmemesi, onlara yaptıkları günahların bedelini ödetmesi veya kendilerine haksızlık yapması gibi yaklaşımları ebeveynlerin olumsuz duygu durumlarını artırmakta ve zorluklarla mücadele etme azimlerini zayıflatmaktadır (Pargament, 2005: 303).

Kur'an-ı Kerim'de insanlara dini başa çıkmamanın unsurları içerisinde yer alan sabrın her durumda ve şartta gerekli olduğu ifade edilmiş ve bazı peygamberlerin sabır ile ilgili tutumları örnek olarak sunulmuştur (Bakara 2/152-155, Al-i İmran 3/200, Enbiya 21/83, Kalem 68/48). Ancak dini başa çıkma kapsamında sabır zorluklar karşısında şikayet etmeden sadece pasif bir bekleme değil onlarla her durum ve şartta aktif olarak mücadele etmeyi içermektedir (Doğan, 2014: 30). Böylece otizmlili çocuk sahibi ebeveynler sabır sayesinde otizmin yol açtığı her türlü problemlere isyan ve şikayet etmeden güçlü bir şekilde karşı koymakta ve sosyal, kültürel, ekonomik bütün engellerle sağlam azimle ve sarsılmaz bir iradeyle mücadele etmektedirler.

Otizmlili çocuk sahibi ebeveynler dini başa çıkmanın unsurlarından olan şükür (hamd) temelli yaklaşımlara gündelik hayatta sıkça başvurarak otizm kaynaklı zorlukların yol açtığı yoğun stres ile şükürün onlara sağladığı olumlu duygu ve düşünceler sayesinde mücadele etmektedirler (Emmons, 2009: 24; Göcen, 2012: 46). Böylece ebeveynler her koşulda Allah'a şükretmenin onları koruyucu ve destekleyici olduğu bilinci ile otizmin

yol açtığı birçok problemlerle başa çıkabilmektedirler. Diğer taraftan şükür prososyal davranışları artırdığı için ebeveynler hem kendileri gibi otizmlili çocuğu olan kişilerle hem de diğer insanlar ile sosyal ilişkilerinde daha işlevsel etkileşimler sağlamakta ve onlarla sürekli iletişimde bulunarak gündelik hayatın zorluklarını birlikte aşabilecek enerjiyi hissetmektedirler (Young ve Hutchinson, 2012: 100).

1.5. Psikolojik İyi Oluş

Bu bölümde iyi oluşa ve öznel iyi oluşa, pozitif psikoloji ve psikolojik iyi oluşa, psikolojik iyi oluşta din ve maneviyatın rolüne ve otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerde psikolojik iyi oluşa yer verilmiştir.

1.5.1. İyi Oluş ve Öznel İyi Oluş

Psikoloji alanında çok uzun yıllar ruhsal bozukluklara odaklanılarak acı çeken mutsuz insanlar temel araştırma konuları olarak kabul edilmiş ve olumlu duygular göz ardı edilmiştir (Ryff, 1989: 1069; Akın, 2008: 742). Bu duruma tepkilerin artması ve sağlık kavramının bireylerde hastalıkların bulunmaması şeklinde tanımlanmasının eksik olması dolayısıyla sağlık kavramı yeniden tanımlanmıştır (Ryff, 1995: 99; Dierendonck vd. 2008: 474). Dünya Sağlık Örgütü yenilediği sağlık tanımını ile hastalıkların olmamasının yanında ayrıca bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak da iyi olma durumlarının gerekliliğini vurgulamıştır (Greenspoon ve Saklofske, 2001: 82).

İyi oluş bireylerin potansiyel güçlerinin bilincinde olarak bunları bedensel, zihinsel ve ruhsal durum veya olaylarda tam anlamıyla kullanmasını ifade eden bir yaşam biçimini tanımlamaktadır (Myers vd. 2000: 252). Literatürde iyi oluşu açıklamak için hazcılık (hedonizm) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonism) olmak üzere iki genel bakış açısının kullanıldığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001: 142). Hazcılık iyi oluşa fiziksel ve zihinsel zevk, mutluluk temelli bir yaklaşım geliştirirken psikolojik işlevsellik ise bireyin kendini gerçekleştirme ve kapasitesinin farkında olması odaklı bir yaklaşım sergilemektedir. Diğer bir ifade ile hazcılık, mutluluk ve yaşam doyumunu yani öznel iyi oluşu temel alırken psikolojik işlevsellik ise varoluşu ve insanın gelişimini yani psikolojik iyi oluşa odaklanmaktadır (Diener vd. 2012:334; Göcen, 2013: 101).

Öznel iyi oluş, bireylerin bilişsel ve duygusal olarak kendi hayatlarını değerlendirmeleri ve bunun sonucunda bir yargıda bulunmalarını ifade etmektedir (Emmons, 2005: 732;

Chen vd. 2013: 1034). Olumlu duyguların var olup olumsuz duyguların olmaması ve yaşam memnuniyeti şeklinde de tanımlanan öznel iyi oluşta bireylerin içsel yaşantı ve değerlendirmeleri önemli görülürken çevresel ve dışsal etmenler dikkate alınmamaktadır (Yetim, 2001: 134; Waterman, 2007: 292). Öznel iyi oluşun bilişsel düzeyinde yaşam doyumunu yer alırken duygusal düzeyinde ise olumlu ve olumsuz duygulanım yer almaktadır. Böylece öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bireyler hem hayatlarından yüksek oranda doyum almakta hem olumlu duyguları daha yoğun yaşamakta hem de olumsuz duygulardan çok az etkilenmektedirler (Chen vd. 2013: 1035).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim düzeyi gibi dışsal faktörlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmış ve çalışmaların çoğunluğunda dışsal faktörler ile öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki tespit edildiği için mevcut sürdürülen araştırmalar bireylerin kişilik faktörleri üzerine yoğunlaşmaya başlamıştır (DeNeve ve Cooper, 1998: 197). Diğer taraftan öznel iyi oluş psikolojik sağlığın bütününe değil bir kısmını ifade etmektedir. Çünkü bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olarak tanımlanabilmesi için öznel iyi oluşun yanında çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel büyüme gibi birtakım niteliklere de sahip olması gerekmektedir. Örneğin mani nöbeti sırasında bireyler coşkulu ve mutlu olarak yaşamlarından zevk aldıkları için veya bireylerin kendilerini tüm insanlardan ve sosyal hayattan soyutlayarak mutlu hissettiklerinden dolayı onların psikolojik bakımdan da sağlıklı olarak kabul edilmesi doğru değildir (Yetim, 2001: 197).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin mutluluk ve yaşam doyumlarını ölçmek için tek maddeli ölçüm araçları kullanılırken zamanla bu durum değişmiş ve araştırmalarda geçerlik ve güvenilirliği daha yüksek birden çok maddeli ölçüm araçları kullanılmaya başlanmıştır (Myers ve Diener, 1995: 10). Öznel iyi oluşun ne olduğu ve nasıl sağlanacağı ile ilgili literatürde bazı teoriler yer almaktadır. İlgili teorilerden başlıcaları şöyledir (Diener, 1984: 560-570);

-Erek (endpoint) Teorisi: Bireyler tarafından ulaşılmaması hedeflenen ve gerekli görülen olay veya durumlara ulaşılmaması halinde kişilerin mutluluğu elde edebileceğini savunun görüşüdür.

-Etkinlik (activity) Teorisi: Bireyler faaliyetlerinin bir yan ürünü olarak ancak mutluluğa ulaşabilecekleri benimsenmiştir.

-Yukarıdan aşağıya (top-down) Teorisi: Bireylerin kişisel özellikleri onların olaylara veya durumlara gösterecekleri tepkileri şekillendireceği için mutluluk onların kişisel özelliklerine bağlı olarak elde edilebileceği kabul edilmektedir.

-Aşağıdan yukarıya (bottom-up) Teorisi: Bireylerin mutlu olmasını sağlayan onların demografik özellikleri ve yaşam şartları olduğunu savunan görüştür.

-Muhakeme (discernment) Teorisi: Bireylerin mutluluğunun onların her bakımdan sahip olduğu koşulların yaşadıkları ortama göre standart kabul edilen düzeyi geçmesine bağlı olduğu kabul edilen görüştür.

1.5.2. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikoloji insan davranışlarının patolojik yönlerine odaklanan ve hastalık merkezli araştırma yapan geleneksel psikolojinin aksine kişilerin güçlü yönlerine odaklanarak onların doğuştan getirdiği potansiyellerini geliştirmek ve hayatlarını zenginleştirecek erdemleri tekrar ele almayı hedefleyen modern bir psikoloji yaklaşımıdır (Snyder ve Lopez, 2005: 272). Bu bağlamda pozitif psikoloji bireyin güçlerini anlaması, keşfetmesi, geliştirmesi ve yüksek potansiyelinin ortaya çıkmasını amaçlamasının yanında onun iyi ve mutlu olmasının psikolojik rahatsızlıklara karşı da bir set görevi sağlayacağını savunmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 12). Her ne kadar psikolojinin ilk dönemlerinde W. James duygular ve sağlıklı zihin, Watson etkili ebeveynlik, Jung anlam arayışı ve Allport olumlu insan özellikleri üzerine araştırmalar yapmış olsa da bu çalışmaların devamı gelmediği için ekolleşme gerçekleşmemiştir (James, 1890; Watson, 1928; Jung, 1933).

1980'lere kadar psikoloji araştırmalarının genel olarak bireylerin olumsuz yönlerine yoğunlaşması ve hasta olan kişileri temel alarak yürütülmesinde savaş ve salgın hastalıklar gibi tarihi olayların etkisi bulunmaktadır (Gable ve Haidt, 2005: 104). Böylece psikoloji çalışmaları tarihi olayların bireyler üzerindeki olumsuz etkilerini onarma üzerine yoğunlaşırken insanların gelişimleri ve yaşamlarına nitelik katacak erdemler gibi konular göz ardı edilmiş ve psikoloji araştırmalarına dahil edilmemiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5). Ancak 1998'e gelindiğinde dönemin Amerikan Psikoloji Birliği Başkanı olan Martin Seligman sosyal bilimlerde pozitif duyguların ve erdemlerin ya yanılısama ya da savunma stratejileri olarak kabul edilmesine karşı olumsuz ve

patolojik durumların ise gerçek olarak benimsenmesinin yanlış olduğunu ifade etmiştir (Seligman, 1999: 181). Böylece pozitif psikoloji ile ilgili araştırmalar ivme kazanmış ve kurumsallaşma başlamıştır.

Hümanistik psikoloji ile pozitif psikolojinin insanın sadece olumsuz yönlerinin değil olumlu özelliklerinin de dikkate alınması gerektiği gibi bazı yaklaşım tarzları benzer olsa da aralarında yöntem ve araştırma konuları bakımından farklılıklar bulunmaktadır. Pozitif psikoloji insanı ve davranışlarını incelerken hümanistik psikoloji gibi fenomenolojik temelli nitel yöntemleri kullanmak yerine nicel ve deneysel yöntemleri kullanmakta ve erdem, sağlık, etik ve maneviyat gibi konuları da çalışmalarına dahil etmektedir (Linley vd. 2006: 4). Diğer taraftan pozitif psikoloji sadece iyi olma, mutluluk ve olumsuz duyguların dışlanması değil aynı zamanda mevcut yaşanılan zamana da dikkat çekmekte ve akış olarak kavramsallaştırmaktadır. Akış bireyin yüksek bir motivasyonla mevcut olay veya duruma güdülenmesi ve tüm benliğiyle onu gerçekleştirmesini ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 2009: 394).

Pozitif psikoloji insanların potansiyel güçlerine ve erdemlere dikkat çekerek bireyleri geliştiren, yaşam kalitelerini yükselten ve onların olgunlaşarak anlamsızlık, amaçsızlık gibi patolojik durumlardan korunmasını hedefleyen bir yaklaşımdır (Aytan, 2014: 27). Bununla birlikte pozitif psikoloji sadece bireyin kişisel gelişim ve dönüşümüne odaklanmayarak aynı zamanda grupların, toplulukların ve toplumların gelişip yüksek düzeyde işlevsellik kazanması ile ilgili araştırmalara da kaynaklık etmektedir (Gable ve Haidt, 2005: 104). Pozitif psikolojinin araştırma konuları ve ilgi alanı genel olarak üç başlık altında toplanmakta ve şu şekilde özetlenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5);

1.Pozitif Öznel Deneyim: Yaşam doyumunu, iyi oluş, akış ve mutluluk gibi bireylerin kişisel olarak deneyimleri geçmiş, gelecek ve içinde bulunulan zaman bağlamında ele alınmaktadır.

2.Pozitif Bireysel Özellikler: Bireylerin olumlu karakter güçleri ile erdemler incelenmektedir.

3.Pozitif Kurumlar: Bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarmada ve gelişimlerini desteklemede onlara yardımcı olan aile, okul ve dini veya sosyal cemaatler gibi kurumlar konu edinilmektedir.

Pozitif psikolojide bireyleri geliştiren ve güçlendiren nitelikler karakter özellikleri olarak tanımlanmaktadır. Bu karakter özellikleri yetenekler gibi doğuştan gelmeyip bireylerin istemesiyle kazanılmakta ve bu özellikler altı erdem başlığı altında yirmi dört nitelik olarak sınıflandırılarak ifade edilmektedir. Bunlar (Peterson ve Seligman, 2004: 29; Park vd. 2004: 606):

-Bilgelik: Özgünlük, merak, öğrenmeye açık oluş, açık fikirlilik ve geniş bakış açısı.

-Cesaret: Dürüstlük, cesurluk, beceriklilik ve yaşam enerjisi.

-İnsanîyet: Şefkatli oluş, sevme ve sevilme, sosyal zeka.

-Adalet: Adillik, liderlik ve vatandaşlık.

-Ölçülülük: Affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlik ve öz denetim.

-Aşkınlık: Güzelliği takdir, şükür, umut, mizah ve maneviyat.

Psikolojik (eudaimonik) iyi oluş, bireylerin basit bir mutluluk ve haz hissetmeleri değil onların potansiyellerinin farkına vararak kendilerini gerçekleştirmeleri ve erdemlerin yaşanmasıyla ulaşılacak gerçek mutluluğu ifade etmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011: 77). Burada hedeflenen psikolojik iyi oluş ulaşılması gereken bir sonuç değil yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreç bireyin potansiyellerinin farkına varması, onları gerçekleştirmesi ve erdemleri yerine getirmesini içermektedir (Deci ve Ryan, 2008: 2-3). Psikolojik iyi oluş kavramını literatüre Bradburn tarafından mutlu ve olumlu duygulara sahip bireyleri tanımlamak için kazandırılmıştır (Bradburn, 1969: 12). Ancak psikolojik iyi oluş kavramının günümüzdeki anlamında kullanılmasında, teorik altyapısının oluşturulmasında ve bir model olarak tasarlanıp ölçme aracının geliştirilmesinde en büyük katkı psikolog Ryff'ın dır (Ryff ve Singer, 2008: 13; Deci ve Ryan, 2008: 3). Ryff psikolojik iyi oluş modelini geliştirirken Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevli insan, Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, Bühler'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten'ın dönemsel değişiklik gösteren kişilik özellikleri, Jahoda'nın ruh sağlığının olumlu ölçütleri, Frankl'ın anlam arayışı, Birren'in pozitif işlevsellik, Jung'un bireyselleşmesi ve Allport'un olgunluk kavramı gibi çok geniş bir literatürden faydalanmıştır (Ryff, 1989: 1070; Ryff vd. 2012: 74). Ryff'ın geliştirdiği bu psikolojik iyi oluş modeli altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar (Ryff, 1989: 1071; Ryff ve Keyes, 2001: 244; Ryff ve Singer, 2008: 19-23;);

- 1.Kendini Kabul (self acceptance): Bireyin güçlü ve zayıf yönleri ile sınırlılıklarının bilincinde olarak kendisini her hali ile benimsemesi ve kişisel farkındalığa sahip olmasını içermektedir.
- 2.Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (positive relations with others): Bireyin yakın çevresi ve diğer insanlar ile samimi ve güven veren sürdürülebilir ilişkiler kurarak onlara sevgi ve empatiyle yaklaşmasını ifade etmektedir.
- 3.Özerklik (autonomy): Bireyin her türlü toplumsal veya dışsal etkenlere karşı koyarak karar verme sürecini kendisinin yönetmesi ve davranışlarını içsel olarak gerçekleştirmesidir.
- 4.Hayatın Amacı (purpose of life): Bireyin yaşamın bir anlamı ve amacı olduğu bilincinde olması ve kendisine hayatı ile ilgili her zaman yeni hedefler koyabilme yeterliliğine sahip olmasını ifade etmektedir.
- 5.Çevresel Hakimiyet (environmental mastery): Bireyin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda kendi ruhsal durumuna uygun çevreleri oluşturmasını veya seçmesini içermektedir.
- 6.Kişisel Gelişim (personal growth): Bireyin yetenek ve kabiliyetlerinin farkında olarak onları geliştirmek için sürekli olarak bir çaba ve gayret içerisinde olmasını ifade etmektedir.

1.5.3. Psikolojik İyi Oluşta Din ve Maneviyatın Rolü

İnsanların beslenme, barınma ve korunma gibi yaşamları boyunca karşılamaları gereken biyolojik ihtiyaçları olduğu kadar düşünme, hissetme ve inanma gibi mental ve ruhsal gereksinimleri de bulunmaktadır (Hökelekli, 1996: 47; Peker, 2003: 76). Her ne kadar bazı psikologlar din ve maneviyata gerçekdışı, sömürücü ve patolojik bir durum olarak yaklaşım sağlamış olsalar da tıp, psikoloji, sosyoloji ve halk sağlığı gibi birçok alanda din ve maneviyatın iyileştirici, geliştirici ve koruyucu etkilerinin olduğu bilimsel çalışmalar ile tespit edilmiştir (Ismail ve Desmukh, 2012: 21; Mehmedoğlu, 2013: 16).

Bireylerin psikolojik iyi oluşlarını gerçekleştirme ve geliştirmelerinde din ve maneviyat onlara pek çok bakımdan destek sağlamaktadır. Örneğin bunlardan birkaçı şöyledir (Ellison vd. 2001: 222; Bahadır, 2002: 29; Yapıcı, 2007: 97; Chang, 2009: 5):

Amaç ve Anlam: Bireyler yaşamlarını dini inançlarının onlara sağladığı anlam ve amaçlar çerçevesinde şekillendirmekte ve bu sayede anlamsızlık ve amaçsızlıktan kurtularak psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedirler. Ayrıca kişiler yaşadıkları olayları ve çektikleri acıları inançları sayesinde anlamlandırdıkları için psikolojik iyi oluşları karşılaşılan sorunlardan dolayı olumsuz etkilenmemektedir.

Yaşam Doyumu: Bireylerin hayatlarından zevk almaları ve mutlu olmaları sadece fiziksel istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasıyla gerçekleşmeyeceği için psikolojik olarak da onların gereksinimlerinin giderilmesi için din ve maneviyat önemli destek kaynakları sunmaktadır. Çünkü kişilerin psikolojik iyi oluşları fiziki ve bedensel mutluluğun sağlanması kadar ruhsal olarak da rahatlama ve tatmin olmayı gerektirdiği için bu bağlamda din ve maneviyat bireyleri önemli ölçüde desteklemektedir.

Başa Çıkma: Bireyler karşılaştıkları problemler ile dini duyguları, inançları ve ritüelleri sayesinde başa çıkmakta ve böylece psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadırlar. Çünkü bireyler dini başa çıkma yöntemleri sayesinde karşılaştıkları sorunları büyütmeyle umutsuzluğa kapılmamakta ve bu zorlukların onların ruhsal gelişimlerine sağlayacağı katkı dolayısıyla azimlerini kaybetmemektedirler.

Sosyal Destek: İnsanların bir araya gelerek toplu olarak gerçekleştirdiği ibadetler ve dini ritüeller onların aralarında sosyal ortamların oluşmasına katkı sağlamakta ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir. Böylece bireyler mutluluklarını, acılarını paylaşmakta ve zorluklar karşısında sosyal desteğin onlarla birlikte olduğu düşüncesiyle yalnızlık duygusundan kurtulmaları psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Bireylerin gündelik yaşamlarında karşılaştıkları birçok problem ve zorluk karşısında onlara bir açıklama ve anlamlandırma sağlayan din ve maneviyat onların kişisel potansiyellerinin fark ederek kaliteli bir yaşam sürmelerine destek olmaktadır. Özellikle bireylerin kader algıları psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan özerklikle doğrudan ilişkili olduğu için onların düşünce ve davranışlarında özgür olduklarını kabullenmeleri aynı zamanda onlara sorumluluk duygusunu kazandırmaktadır. Böylece özerklik ve sorumluluğun bireylere yüklediği kendilerini tanıma ve geliştirme zorunluluğu onların psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağlamaktadır. Ayrıca din ve maneviyat bağlamında kader inancının bireyleri ontolojik olarak konumlandırması ve onların varoluşsal sorularına ve sorunlarına bir anlam çerçevesinde çözümler sağlaması yaşamın

anlamlandırılması kapsamında bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir (Kilit, 2019: 60).

Psikolojik iyi oluşta din ve maneviyatın etkisi ile ilgili hem yurt içinde hem yurt dışında birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalarda din ve maneviyatın psikolojik hastalıklardan koruyucu bir etkisinin olduğu, dini tecrübe ve etkinliklerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada katkısının olduğu, dini içerikli düşünce ve davranışların psikolojik iyi oluşu desteklediği ve olumlu dini başa çıkma tarzlarının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasında etkili olduğu tespit edilmiştir (Francis ve Kalder, 2002: 179; Levin, 2010:102; Ayten, 2012:127; Göcen, 2012: 291; Işık, 2013; Abu-Raiya, 2018: 347).

1.5.4. Otizmlı Çocuk Sahibi Ebeveynlerde Psikolojik İyi Oluş

Otizm spektrum bozukluğunun çocuk üzerindeki etkisi yaşam boyu sürdüğü için otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin sorumlulukları maddi ve manevi bakımdan oldukça fazladır. Bu sebepten ebeveynler hem bireysel yaşamları ile ilgili problemlerle hem de otizmlı çocuklarının sorunlarıyla karşı karşıya kaldıkları için stres ve depresyon düzeyleri yükselmekte psikolojik iyi oluş düzeyleri ise azalmaktadır (Dereli ve Okur, 2008: 165). Diğer taraftan otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin çocuklarının çevreye karşı saldırgan davranış tutumlarından dolayı sosyal hayatlarının ve diğer insanlarla ilişkilerinin çok sınırlı olması onları yalnızlaştırmakta ve psikolojik iyi oluşlarını düşürmektedir (Bitsika ve Sharpley, 2004: 151). Ayrıca otizmin kesin bir tedavisinin olmaması ve ebeveynlerin kendi çocuklarına göre daha hafif düzeyli otistik çocukların daha başarılı bir tedavi ve eğitim süreçleri geçirmeleri ebeveynlerin üzüntü ve kaygılarını artırarak psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir (Wing, 2005: 90).

Ebeveynler çocuklarına otizm teşhisi konmasıyla birlikte çocuklarının sağlık ve eğitim gibi birçok konuda karşılaştıkları problemlere hazırlıksız oldukları ve geleceği öngöremedikleri için ebeveynler umutsuzluğa kapılmakta ve psikolojik iyi oluşları düşmektedir (Benson ve Karlof, 2008: 558). Otizmlı çocuklar ebeveynleri veya bakıcıları olmadan gündelik hayatlarını sürdüremedikleri için ebeveynlerin çocuklarını merkeze alan bir hayat sürme zorunlulukları ve maddi imkan yetersizlikleri onların psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olmaktadır (Veisson, 1999: 88; Volkmar ve Pauls, 2003: 1138). Ayrıca ebeveynlerin kendilerinden sonra otizmlı çocuklarının ne olacağı, kimin onlarla

ilgileneceği ve ihtiyaçlarının karşılanamaması halinde çocuklarının nasıl yaşamlarına devam edeceği gibi birçok cevabı olmayan soru ebeveynleri mental olarak yıpratmakta ve kaygı düzeylerini artırarak psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir (Kula, 2017: 130). Bununla birlikte ebeveynlerin otizme ve otizmlı çocuklarına yaklaşımları, karşılaştıkları sorunlarla başa çıkma tarzları, çevreleriyle olan etkileşimleri, yaşam amaçları ve dini başa çıkma yaklaşımları onların psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu veya olumsuz etkide bulunmaktadır (Hieneman, 2006: 77).

Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları ile ilgili gerçekleştirilen birçok araştırmada ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Ha vd. 2008; Herrema vd. 2017; Pozo ve Sarria, 2015; Lai vd. 2015). Bu durum otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin desteklenmesinin ve onların psikolojik iyi oluş düzeylerini sadece ölçmeyi amaçlayan araştırmalardan daha ziyade ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacak çalışmalara önemli ölçüde ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Reseh, 2011:5). Ayrıca otizmlı çocuk sahibi ebeveynlerin sosyal destek bağlamında en çok ihtiyaçları olan kendileri gibi çocuk sahibi olan diğer ebeveynler ile bir araya gelmeleri ve sosyal dayanışma oluşturmalarıdır. Böylece ebeveynler hem sadece kendilerinin otizmlı çocuğa sahip olmadıklarını anlamakta hem problemlerin çözümü için fikir alışverişi gerçekleştirilmekte hem de ebeveynlerin sosyalleşmeleri sağlanarak psikolojik iyi oluşları desteklenmektedir (Pain, 1999: 307; Taanila vd. 2002: 80).

Otizmlı çocukların, ebeveynlerinin psikolojik iyi oluşlarına olumsuz gibi görünen etkileri ebeveynlerin olaylara bakış açlarına ve sorunları algılama biçimlerine göre bazen olumlu bir etkiye dönüşebilmektedir. Örneğin, otizmlı çocuk sahibi ebeveynler ile ilgili yapılan bir araştırmada ebeveynlerin, otizmin yol açtığı sorunlara çözüm odaklı yaklaşım geliştirmelerinin onların zorluklarla baş edebilmelerinde daha azimli ve mücadeleci olmalarına katkı sağladığı ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkilediği tespit edilmiştir (Hartley vd. 2017: 1655). Bu bağlamda eğer otizmlı çocuk sahibi ebeveynler hem otizmin getirdiği sorunlara hem de gündelik hayatın zorluklarına olumlu yaklaşım onlarla baş edebileceklerine inanırlarsa olumsuz gibi gözükten durumların ebeveynleri olumlu yönde motive ettiği ve psikolojik iyi oluşlarına da destek sağladığı görülecektir (Tarakeshwar ve Pargament, 2001: 249).

Otizimli çocuk sahibi ebeveynler karşılaştıkları bütün problemlerde kendilerinin potansiyellerinin farkında olarak psikolojik iyi oluşlarını desteklemekte ve böylece sorunlarla mücadele azimlerini güçlendirmektedirler. Çünkü psikolojik iyi oluşta bireylerin potansiyellerinin ortaya çıkarılması onların haz ve doyuma ulaşmalarından daha önceliklidir (Göcen, 2020: 48). Bu sebepten ebeveynler otizmli çocuklarının da var olan potansiyellerini farklı alanlarda ve çeşitli aktivitelerle ortaya çıkarmaya çalışmalıdırlar. Böylece ebeveynler otizmli çocuklarının sadece problemlerine ve ihtiyaçlarına odaklanarak karamsarlığa kapılmak yerine onların farklılığında var olan güçleri ortaya çıkarmaya çalışarak kendilerinin de psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde desteklemiş olmaktadır (Bowlby, 2005: 75).

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli tanıtılmış, daha sonra araştırmada yer alan katılımcıların özellikleri, veri toplamda kullanılan araçlar, ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirlikleri, veri toplama işlemi ve istatistiksel yöntemler hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Manevi içerikli gelişim destek programının otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği bu araştırmada, deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modeline dayalı deneysel araştırma modeli kullanılmıştır.

Çalışmanın araştırma deseni karma yöntemdir. Karma yöntem (Mixed Method) araştırmacının bir ya da birbirini takip eden araştırmalardan nicel, nitel yöntem ve kavramları birleştirip bir bütün olarak ele almasıdır (Creswell, 2021: 125).

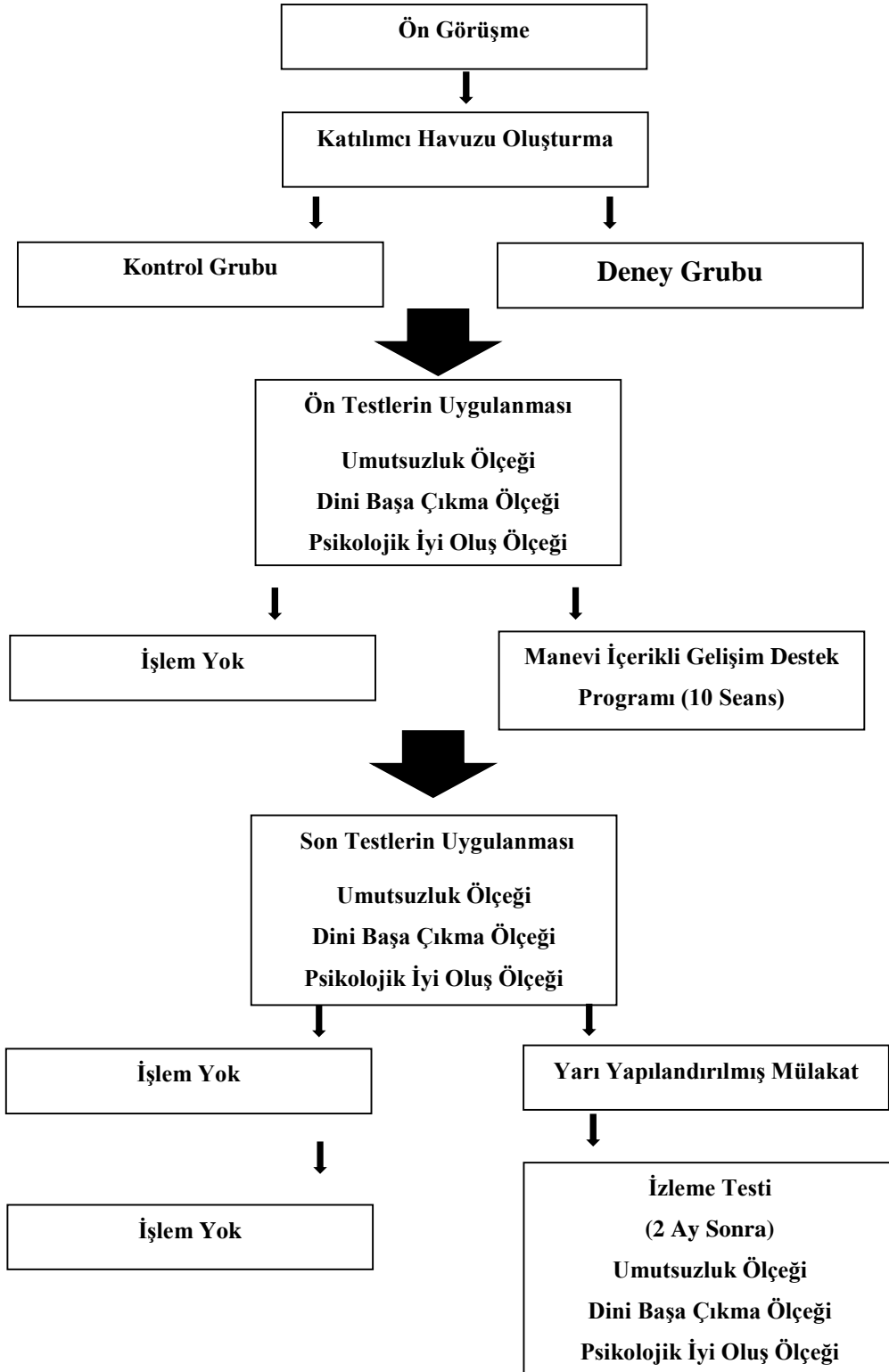
Araştırmalarda karma yöntem kullanılması sadece nicel ya da nitel araştırma yöntemlerinin kullanılmasına göre araştırma problemlerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Çünkü karma yöntem nicel ve nitel yaklaşımları birlikte kullanarak çalışmaların daha kapsamlı, çoğulcu ve tamamlayıcı bir nitelikte olmasını sağlamaktadır. Bu sebepten nicel ve nitel araştırma yöntemlerinden sonra karma desen üçüncü önemli araştırma yöntemi olarak literatürde yer almış ve son dönemlerde sosyal bilimlerde gerçekleştirilen çalışmalarda karma yönteme daha fazla yer vermeye başlanmıştır (Baki ve Gökçek, 2012: 2; Neuman, 2019: 293).

Deneysel modeller belirlenen hipotezlerin sınanmasını hedeflerken aynı zamanda değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin kontrollü bir şekilde ele alınmasıdır. Deneysel modellerde değişkenler arasındaki ilişkiler kontrollü bir biçimde incelendiği için neden sonuç bağlantısını sağlamak bağlamında nicel desenler arasında en iyi desen olarak yer almaktadır. Ayrıca deney modeli bir düşünceyi, sonucu ya da bağımlı bir değişkeni kontrol etme imkanı sağlamaktadır (Creswell, 2017: 376; Neuman, 2019: 473).

Araştırmanın deseni karma desenler arasından açıklayıcı sıralı karma desen kapsamında yer almaktadır. Açıklayıcı sıralı karma desene göre nicel ve nitel verilerin toplanma sırasının çözümlenmede bir önemi olmaksızın ilk önce nicel veriler çözümlenmekte daha

sonra ise nitel veriler çözümlenmekte ve nitel verilerden nicel verilerin açıklanmasında faydalanılarak bütüncül bir yorumlama yapılmaktadır (Creswell, 2021: 127).

Manevi içerikli gelişim destek programında otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri nicel yöntemlerle ölçülmüş, manevi temaların gelişim destek programında yer alması hakkında ebeveynlerin düşünce ve görüşlerini tespit etmek için ise nitel yöntemlere başvurulmuştur. Araştırmanın modeli ve uygulama aşamaları aşağıdaki Şekil 1’de sunulmuştur;



Şekil 1: Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı Akış Çizelgesi

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2. Nicel Araştırma

Bu çalışma, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmeye çalışan deneysel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni manevi içerikli gelişim destek programı iken bağımlı değişkenleri ise otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyleridir. Bağımlı değişkenlerden olan umutsuzluk düzeyi “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” dini başa çıkma “Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği (Kısa DBÇÖ)” psikolojik iyi oluş “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)” ile ölçülmüştür.

Araştırmanın başlangıç aşamasında deney ve kontrol gruplarına ön test olarak umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ölçekleri uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanmasından sonra deney grubunda bulunan otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlere 100 dakikadan oluşan 10 oturumluk “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı” uygulanırken kontrol grubuna hiçbir işlem uygulanmamıştır. Program uygulandıktan sonra hem deney hem kontrol grubu katılımcılarına son test olarak umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ölçekleri uygulanmış son testin uygulanmasından 2 ay sonra ise izleme testi olarak aynı ölçekler tekrar deney grubuna uygulanmıştır. Araştırmanın nicel modeli aşağıdaki Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Nicel Araştırma Modeli

Gruplar	Ön Test	Uygulama	Son Test	İzleme Testi
Deney Grubu	BUÖ Kısa DBÇÖ PİOÖ	Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı	BUÖ Kısa DBÇÖ PİOÖ	BUÖ Kısa DBÇÖ PİOÖ
Kontrol Grubu	BUÖ Kısa DBÇÖ PİOÖ	İşlem Yok	BUÖ Kısa DBÇÖ PİOÖ	İşlem Yok

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği, Kısa DBÇÖ: Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği, PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2.2.1. Nicel Araştırma Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için ilgili ölçekler kullanılmıştır. Katılımcıların hem kişisel hem sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek için Kişisel Bilgi Formu, umutsuzluk düzeylerini belirleyebilmek için Beck Umutsuzluk Ölçeği, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmak için Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği, psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit edebilmek için ise Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Yukarıda bahsedilen ölçekler hakkında gerekli bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin kişisel ve sosyo-demografik bilgilerini öğrenmek için bu formda ebeveynlerin yaş, otizmlili çocuğa yakınlık derecesi, eğitim düzeyi, medeni durum, sahip olunan çocuk sayısı, herhangi bir işte çalışıp-çalışmadığı, ekonomik durum, hayatlarının en uzun süresinin nerde geçtiği, psikiyatrik öykülerinin olup-olmadığı ve din, maneviyata bakış açılarını kapsayan 10 soru yönetilmiştir.

2.2.2.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen umutsuzluk ölçeği kişilerin geleceğe yönelik karamsarlık derecelerinin ve olumsuz beklentilerinin değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Kişilerin kendilerine uygun olan ifadeler için “evet” uygun olmayanlar için “hayır” yanıtlarını verebilecekleri ikili cevapları içeren 20 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçek kişilerin kendilerini değerlendirme türü ölçekler içerisinde yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları çeşitli araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Seber ve arkadaşları (1993) psikiyatrik hasta gurubu üzerinde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmişler ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını 0,86 olarak tespit etmişlerdir (Seber vd. 1993: 141). Durak ve Palabıyıkoglu (1994) ise çalışmalarını hem sağlıklı hem fiziksel hastalığı bulunan hem de psikiyatrik rahatsızlığı olan örneklem grubu üzerinde gerçekleştirmişler ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını 0,85 olarak tespit etmişlerdir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994: 312). Ölçek ile yapılan güncel araştırmalarda Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,88 olarak tespit edilmiştir (Güngör ve Uçman, 2020; Doğan, 2021). Ölçeğin alt boyutları şöyledir;

Gelecek ile ilgili duygu ve beklentiler, İlgili maddeler (1,3,7,11,18)

Motivasyon kaybı, İlgili maddeler (2,4,9,12,14,16,17,20)

Umut, İlgili maddeler (5,6,8,10,13,15,19)

Ölçekten alınabilecek maksimum puan 20, minimum puan ise 0'dır. Ölçekteki maddelerden 1,3,5,6,8,10,13,15,19'da "hayır", madde 2,4,7,9,11,12,14,16,17,18,20'de ise "evet" cevabı için 1(bir) puan verilir. Toplam puan katılımcıların umutsuzluk puanı olmaktadır. Ölçekten alınan puanlara göre umutsuzluk dereceleri şöyledir (Durak ve Palabıyıkoglu, 1994: 313);

0-3 Puan: Umutsuzluğun olmaması.

4-8 Puan: Düşük umutsuzluk

9-14 Puan: Orta umutsuzluk

15-20 Puan: Yüksek (ağır) umutsuzluk

2.2.2.3. Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği

Pargament ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen "Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" gündelik yaşamdaki stres verici durum ve olaylarla olumlu ve olumsuz dini başa çıkma modellerini tespit edebilmeyi hedeflemektedir. Ölçeğin ilk hali 34 maddeden oluşurken daha sonra revize edilerek 14 maddeye indirgenmiş ve ismi "Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği (Brief RCOPE)" olmuştur. Ölçek 4'lü likert tipiyle (hemen hemen hiç yapmadım, arada sırada yaptım, orta derecede yaptım, sıklıkla yaptım) geliştirilmiş ve olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma olarak iki alt boyuttan meydana gelmiştir. Olumlu dini başa çıkma maddeleri, dini affetme, dini ve manevi yardım arayışı, işbirlikçi dini başa çıkma, dini ilişki, manevi ilişki, dini arınma ve yardımseverliği kapsarken, olumsuz dini başa çıkma maddeleri ise tanrı tarafından cezalandırılma fikri, dini ve manevi memnuniyetsizlik, gerçekleşenleri şeytanın yaptırdığı düşüncesi ve bireylerarası dini hoşnutsuzluğu içermektedir. Ölçek geliştirilirken yetişkinlere, üniversite öğrencilerine ve yaşlı hastalara uygulanmıştır ve olumlu dini başa çıkmanın Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,90 – 0,87 arasında, olumsuz dini başa çıkmanın Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,80 – 0,78 arasında olarak tespit edilmiştir (Pargament vd. 1998: 710-721). (Ekşi, 2001: 80-83).

Ekşi (2001) tarafından “Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeğinin” Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilmiştir. Ekşi (2001) olumlu dini başa çıkma Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını 0,64 olarak, olumsuz dini başa çıkma Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısını ise 0,63 olarak tespit etmiştir. Kısa dini başa çıkma ölçeğinin madde özellikleri ise şöyledir (Ekşi, 2001: 80-83);

Olumlu dini başa çıkma maddeleri: 1,2,6,8,9,11,13

Olumsuz dini başa çıkma maddeleri: 3,4,5,7,10,12,14

2.2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi olma ölçeği Ryff (1989) tarafından hem iyi oluş ile ilgili deneysel araştırmaların eksikliği ve geçerli ölçme aracının olmayışı hem insanın pozitif yönünü vurgulayan literatür katkısıyla hem de geliştirdiği çok boyutlu psikolojik iyi olma modelini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Psikolojik iyi olma ölçeği altı faktörden (kendini kabul, olumlu ilişkiler, kişisel gelişim, hayatın amacı, çevresel hakimiyet ve özerklik) 120 maddeden (her alt ölçek 20 madde) ve 6’lı likert tipiyle (kesinlikle katılıyorum - kesinlikle katılmıyorum) puanlama yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları kendini kabul (0,85), olumlu ilişkiler (0,83), kişisel gelişim (0,81), hayatın amacı (0,82), çevresel hakimiyet (0,81) ve özerklik (0,88) olarak tespit edilmiştir (Ryff, 1989: 1069-1073). Psikolojik iyi olma ölçeği Ryff ve arkadaşları (1994) tarafından güncellenmiş ve her alt ölçek 14 madde toplamda 84 madde olarak uygulanmıştır (Ryff vd. 1994: 196).

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi olma ölçeğini tekrar güncellemişler ve toplamda 18 maddeden oluşan ölçeğin kısa versiyonunu operasyonel hale getirmişlerdir (Ryff ve Keyes, 1995: 721). Psikolojik iyi oluş ölçeğinin değişik araştırmacılar tarafından Türkçe’ye uyarlaması çalışmaları gerçekleştirilmiştir. İmamoğlu (2004) çalışmasında Cronbach Alfa katsayısını 0,79, Cenkseven (2004) 0,74 ile ,77 olarak ve Akın (2008) ise 0,78 ile ,97 arasında tespit etmiştir (Beydoğan, 2008: 83; Cenkseven, 2004: 77; Akın, 2008: 747). Bu araştırmada ise psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe’ye uyarlaması İmamoğlu (2004) tarafından gerçekleştirilen ve en düşük psikolojik iyi oluş puanı 18 en yüksek 90 olan, 6 boyutlu ve 5’li likert ölçek tercih edilmiştir.

2.2.2. Nicel Verilerin Çözümlemesi ve İstatiksel Analizi

Araştırmamızda deney ve kontrol gruplarının hem ön test hem de son test puanları açısından aralarında anlamlı fark bulunup bulunmadığı Mann-Whitney U Testi sayesinde kontrol edilmiştir. Mann-Whitney U Testi mevcut iki örneklemin aynı dağılımdan gelip gelmediğini (anlamlı farklılık gösterip/göstermeme) kontrol edebilmeyi sağlayan parametrik olmayan istatistiksel testtir. Mann-Whitney U Testi, Wilcoxon Sıralama Toplama testi ve Wilcoxon Whitney Testi olarak da adlandırılmakta ve örneklem sayısının çok olmadığı araştırmalarda kullanılmaktadır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2019: 480; Balcı, 2018:268).

Araştırmamızdaki deney grubunun ön ve son test puanlarının aralarında farklılık bulunup bulunmadığını kontrol etmek için Wilcoxon İşaretli Sıra Testi (Wilcoxon Eşleştirilmiş Sıra Sayıları Testi) kullanılmıştır. Ayrıca deney grubunun son ve izleme testleri arasında farklılık bulunup bulunmadığı ile kontrol grubunun ön ve son test puanlarının arasında bir fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıra Testi ile kontrol edilmiştir. Wilcoxon İşaretli Sıra Testi, t testinin parametrik olmayan testi olup ilişkili iki ortalamanın arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını kontrol eden testtir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2019: 480; Balcı, 2018:268).

2.3. Nitel Araştırma

Araştırmamızın nitel kısmında deney grubunda bulunan otizmli çocuk sahibi ebeveynlerin “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı” ile ilgili genel değerlendirmeleri, program içerisinde yer alan manevi temalar hakkındaki görüşleri ve program sürecinde yaşadıkları değişimler ve programda öğrendikleri doğrultusunda hayatlarındaki yeni hedeflerinin ne olduğunu incelemek amacıyla nitel araştırma yöntemine başvurulmuştur. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden birisi olan “Durum Çalışması” kullanılmıştır. Durum Çalışmaları (Case Studies) bir veya birkaç program, olay, durum veya sistemi derinlemesine araştırma, ilgili tüm etmenleri kapsayıcı bir şekilde inceleme ve etkilerini değerlendirmektir (Büyüköztürk vd. 2008: 257; Creswell, 2014: 14).

Nitel araştırmanın örneklemini deney grubunda yer alan ebeveynler oluşturacağı için “amaçsal örnekleme” yöntemi kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme ile araştırmanın

konusuna ve hedefine en uygun katılımcılar belirlenerek gerçekleştirilecek mülakatlar neticesinde kapsamlı ve nitelikli sonuçlara ulaşılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016, 118; Büyüköztürk vd. 2008: 78).

2.3.1. Nitel Veri Toplama Aracının Oluşturulması

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın deney grubundaki katılımcılarla son oturumda sonra mülakat (derinlemesine görüşme) gerçekleştirilmiştir. Mülakat açık uçlu bir yöntem olup katılımcıların duygu, düşünce ve değerlendirmeleri ile ilgili bilgi sahibi olmak için gerçekleştirilmektedir (İslamoğlu ve Alınacı, 2019: 480). Bu bağlamda mantıksal ve rahat anlaşılabilir üç soru hazırlanmıştır.

Hazırlanan sorular ile ebeveynlerin “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı” hakkında genel değerlendirmeleri, manevi temaların programda olması ve programın onlara iyi gelen tarafları ile hayatlarından beklentileri hakkında bilgi sahibi olmak hedeflenmiştir. Sorular oluşturulurken hem ilgili literatürden faydalanılmış hem de alanın uzmanlarıyla fikir alışverişinde bulunularak sorular hazırlanmış ve soruların son hali ile ilgili uzmanlardan tekrar değerlendirmeler alınarak revizyonlar gerçekleştirilmiştir.

2.3.2. Nitel Araştırma Verilerinin Çözümlemesi ve Analizi

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın deney grubundaki katılımcılarla son oturumdan sonra gerçekleştirilen mülakatlarda, ebeveynlerden izin alınarak ses kayıt cihazı kullanılmış ve kaydedilen görüşmeler deşifre edilerek yazıya geçirilmiştir. Ardından “betimsel analiz” yöntemi ile veriler değerlendirilmiştir.

Betimsel analiz, oluşturulan başlıklar veya temalar (sorulan sorular çerçevesinde) kapsamında verilerin özetlenmesi ve sebep-sonuç ilişkisi göz önünde bulundurularak yorumlama ile sonuçlara ulaşılmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 140; Altunışık vd. 2005: 258). Araştırmamızda mülakatlar sonucu ulaşılacak veriler “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programıyla ilgili genel değerlendirmeler, programda manevi temaların yer almasıyla ilgili değerlendirmeler ve program sürecinde yaşadığı değişimler ile hayatlarındaki yeni hedefler temalarına göre tasnif edilerek yorumlanmıştır. Ayrıca yorumlama yapılırken benzer çalışmalara yer verilmiş ve verilerin frekans değerleri tablolar halinde paylaşılmıştır.

2.3.3. Nitel Araştırmada Verilerin Geçerliliği ve Güvenilirliği

Nitel araştırmalarda geçerlilik, ele alınan olgunun objektif bir biçimde gözlemlenmesi olarak ifade edilmekte ve nitel araştırmalarda geçerliliğin sağlanabilmesi için sürekli gözlem, veri çeşitlemesi, süreli etkileşim, kodlayıcılar arası güvenilirlik, uzman incelemesi, derinlik odaklı veri toplama, ayrıntılı betimleme, katılımcı onayı ve verilerin toplanmasıyla ilgili detaylı rapor hazırlama gibi birçok yöntem kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 140; Arastaman, vd. 2018: 52).

Araştırmada süreli etkileşim, derinlik odaklı veri toplama, veri çeşitlemesi, ayrıntılı betimleme ve uzman incelemesi geçerlilik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Süre etkileşim çerçevesinde ebeveynler ile 10 oturumluk program sonucunda mülakatlar gerçekleştirilmiş böylece hem araştırmacı ebeveynler ile ilgili sadece bir defa gözlem yapmamış hem ebeveynler araştırmacı hakkında önyargılı davranmamış hem de araştırmacı ve ebeveynler arasında güven oluşturulmuştur.

Derinlik odaklı veri toplama ile elde edilen verilerin yüzeysel olmaması, devamlı yeni veriler ile karşılaştırılarak yorumlanması ve ebeveynler ile ilgili doğrudan elde edilemeyen verilerin etkinlik ve ödevler doğrultusunda ulaşılarak diğer verilerle işlenmesidir. Veri çeşitlemesi bağlamında ulaşılan nitel ve nicel veriler birbirlerini açıklama, tamamlama ve destekleyici bir yaklaşımla ele alınarak değerlendirilmiştir. Ayrıntılı betimleme kapsamında ebeveynlerin ifadeleri doğrudan aktarılmıştır. Uzman incelemesi çerçevesinde ilgili alanda uzman kişilerin araştırma yöntemi, ulaşılan veriler, analiz, değerlendirme ve yorumlama aşamalarında her zaman görüşlerine başvurulmuş ve geri dönüşler kapsamında revizyonlar yapılmıştır.

Nitel araştırmalarda güvenilirlik, ulaşılan verilerin ve veriler ile ilgili değerlendirmelerin tutarlı olması ve araştırma kapsamında gerçekleştirilen aşamaların tekrarlanabilir olmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 60; Arastaman, vd. 2018: 272). Araştırmada güvenilirlik kapsamında benzer örneklemeler ile çalışmak yapmak isteyenler için katılımcılar açık bir şekilde ifade edilmiş, deşifre edilerek yazıya geçirilen görüşmeler ses kaydına alınmış, ebeveynlerin kişisel bilgileri gizli tutularak onlara “E1,E2,E3” gibi kod tanımlayıcılar verilmiş, veri analizinde yararlanılacak kavramsal çerçeve ve varsayımlar açıkça belirtilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanma Süreci

Bu araştırma SOBE (Selçuklu Otizmlı Bireyler Eğitim Vakfı) bünyesinde çocukları eğitim alan otizmlı çocuk sahibi ebeveynler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yer alacak ebeveynlerin belirlenebilmesi için SOBE Rehberlik birimi program hakkında 15 ay ve daha üzeri bir süredir çocukları eğitim alan ebeveynlere gerekli duyuruları yapmıştır. Ayrıca uygulanacak programın amacı, hedefi, içerdiği temalar, uygulanma biçimi, süresi ve ölçme araçları ile ilgili özet bir plan şeması da SOBE Rehberlik birimine ebeveynlerin incelemesi için bırakılmıştır.

Programa katılmak istediğini belirten 75 ebeveyne umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden oluşan ön test uygulanmış ve ebeveynlerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması hesaplanarak denek havuzu oluşturulmuştur. Daha sonra bu ebeveynlere SOBE Rehberlik biriminde bilgilendirme toplantısı yapılmış ve programın günü ve saati hakkında bilgi verilmiş ve gerçekleştirilecek oturumlara katılımın öneminden bahsedilerek oturumlara sürekli katılamayacak olanların kontrol grubunda yer alabilecekleri ifade edilmiştir.

Oturumlara devamlı olarak katılabileceğini ifade eden 15 ebeveynden deney grubu oluşturulmuş, araştırmada yer almaktan vazgeçenler ise liseden çıkarılmıştır. Geriye kalan 31 ebeveyn arasından puanları deney grubu puan ortalamasına en yakın olan 15 ebeveyn ile kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmada yer alan deney ve kontrol gruplarının ön test bilgileri tablo 2’de sunulmuştur:

Tablo 2 : Bağımlı Değişken Ön Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Umutsuzluk	Deney Grubu	15	15,70	235,50	109,500	,902
	Kontrol Grubu	15	15,30	229,50		
Olumlu Dini Başa Çıkma	Deney Grubu	15	16,63	249,50	95,500	,486
	Kontrol Grubu	15	14,37	215,50		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Deney Grubu	15	16,33	245,00	100,000	,624
	Kontrol Grubu	15	14,67	220,00		
Psikolojik İyi Oluş	Deney Grubu	15	16,83	252,50	92,500	,412
	Kontrol Grubu	15	14,17	212,50		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında umutsuzluk, olumlu dini başa çıkma, olumsuz dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($U=109,500$ $p>.05$; $U=95,500$ $p>.05$; $U=100,000$ $p>.05$; $U=92,500$ $p>.05$). Bu sebepten deney ve kontrol gruplarının “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı” öncesinde bağımlı değişkenler açısından birbirlerine denk olduğu görülmüştür. Araştırmanın kapsamında deney grubunu oluşturan ebeveynlere 10 seanslık (her seans 100 dakika) “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı” gerçekleştirilmiştir. Program 05.09.2022 ile 07.11.2022 tarihleri arasında her pazartesi saat: 10:30 ile 12:10 arasında SOBE Vakfı konferans salonunda gerçekleştirilmiştir. Seanslar sırasında konferans salonu grup başkanının ortada yer aldığı, grup üyelerinin ise U şeklinde oturacağı bir biçimde düzenlenmiştir. Ayrıca SOBE Rehberlik birimi tarafından her seansta iki uzman psikolog gözlemci olarak görevlendirilmiştir. Son seansın ardından deney ve kontrol gruplarına son test uygulanmış ve deney grubu katılımcıları ile 30 dakikalık mülakatlar gerçekleştirilmiştir. 09.01.2023 tarihinde ise deney grubuna izleme testi uygulanarak “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı” kapsamındaki süreçler tamamlanmıştır. Araştırmada yer alan deney ve kontrol gruplarının sosyo-demografik bilgileri tablo 3’te sunulmuştur:

Tablo 3: Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Sosyo-Demografik Özellikler	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Yaş				
20-30	3	20,0	2	13,3
31-40	7	46,7	5	33,3
41-50	4	26,7	6	40,0
51 ve üzeri	1	6,7	2	13,3
Çocuğa Yakınlık Derecesi				
Anne	13	86,7	10	66,7
Baba	2	13,3	5	33,3
Eğitim Düzeyi				
İlkokul	-	-	-	-
Ortaokul	3	20,0	1	6,7
Lise	6	40,0	6	40,0
Üniversite	6	40,0	8	53,3
Medeni Durum				
Evlü	10	66,7	11	73,3
Boşanmış	5	33,3	4	26,7
Dul	-	-	-	-
Çocuk Sayısı				
Bir	7	46,7	7	46,7
İki	3	20,0	5	33,3
Üç	4	26,7	2	13,3
Dört ve üzeri	1	6,7	1	6,7
Çalışma Durumu				
Evet	2	13,3	5	33,3
Hayır	13	86,7	10	66,7
Ekonomik Durum				
Kötü	5	33,3	4	26,7
Orta	8	53,3	6	40,0
İyi	2	13,3	4	26,7
Çok İyi	-	-	1	6,7
Yaşamın Geçtiği Yer				
Köy	-	-	1	6,7
İlçe	3	20,0	3	20,0
İl	12	80,0	11	73,3
Psikiyatrik Hastalık Durumu				
Evet	6	40,0	3	20,0
Hayır	9	60,0	12	80,0
Din ve Maneviyata Bakış Açısı				
Olumlu	15	100	14	93,3
Olumsuz	-	-	-	-
Ne Olumlu ne olumsuz	-	-	1	6,7
Toplam	15	100	15	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Çalışmaya katılan deney grubu ebeveynlerinin %20'si (s=3) "20-30" yaş grubundan, %46,7'si (s=7) "31-40" yaş grubundan, %26,7'si (s=4) "41-50" yaş grubundan ve %6,7'si (s=1) "51 ve üzeri" yaş grubundanken; kontrol grubunun ise %13,3'ü (s=2) "20-30" yaş grubundan, %33,3'ü (s=5) "31-40" yaş grubundan, %40,0'ı (s=6) "41-50" yaş grubundan ve %13,3'ü (s=2) "51 ve üzeri" yaş grubundandır. Deney grubu ebeveynlerinin %86,7'si (s=13) "anne", %13,3'ü (s=2) "baba" iken; kontrol grubunun %66,7'si (s=10) "anne", %33,3'ü (s=5) "baba" dır. Deney grubundaki ebeveynlerin eğitim düzeyi %20'si (s=3) "ortaokul", %40,0'ı (s=6) "lise", %40,0'ı (s=6) "üniversite" iken; kontrol grubu ebeveynlerinin eğitim düzeyi ise %6,7'si (s=1) "ortaokul", %40,0'ı (s=6) "lise", %53,3'ü (s=8) "üniversite" dir. Deney grubu ebeveynlerinin %66,7'si (s=10) "evli", %33,3'ü (s=5) "boşanmış" iken; kontrol grubunun ise %73,3'ü (s=11) "evli", %26,7'si (s=4) "boşanmış" dır.

Deney grubundaki ebeveynlerin çocuk sayısı %46,7'si (s=7) "bir", %20,0'ı (s=3) "iki", %26,7'si (s=4) "üç", %6,7'si (s=1) "dört ve üzeri" iken; kontrol grubu ebeveynlerinin çocuk sayısı %46,7'si (s=7) "bir", %33,3'ü (s=5) "iki", %13,3'ü (s=2) "üç", %6,7'si (s=1) "dört ve üzeri" dir. Deney grubu ebeveynlerinin %13,3'ü (s=2) "çalışıyor", %86,7'si (s=13) "çalışmıyor" iken; kontrol grubunun ebeveynlerinin %33,3'ü (s=5) "çalışıyor", %66,7'si (s=10) "çalışmıyor" dur. Deney grubundaki ebeveynlerin ekonomik durumu %33,3'ü (s=5) "kötü", %53,3'ü (s=8) "orta", %13,3'ü (s=2) "iyi" iken; kontrol grubu ebeveynlerinin ekonomik durumu ise %26,7'si (s=4) "kötü", %40,0'ı (s=6) "orta", %26,7'si (s=4) "iyi", %6,7'si (s=1) "çok iyi" dir. Deney grubu ebeveynlerinin %20,0'ı (s=3) "ilçe", %80,0'ı (s=12) "il" de ikamet ediyorken; kontrol grubunun ebeveynleri ise %6,7'si (s=1) "köy", %20,0'ı (s=3) "ilçe", %73,3'ü (s=11) "il" de ikamet etmektedir. Deney grubundaki ebeveynlerin psikiyatrik hastalık durumu %40,0'ı (s=6) "var", %60,0'ı (s=9) "yok" iken; kontrol grubu grubundaki ebeveynlerin psikiyatrik hastalık durumu %20,0'ı (s=3) "var", %80,0'ı (s=12) "yok" dur. Deney grubu ebeveynlerinin din ve maneviyata bakış açısı %100'ü (s=15) "olumlu" iken; kontrol grubundaki ebeveynlerin ise %93,3'ü (s=14) "olumlu", %6,7'si (s=1) "ne olumlu ne olumsuz" dur.

2.5. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı

Bu bölümde manevi içerikli gelişim destek programının tanıtılması ve kapsamına, programın geliştirilmesine, program oturum planlarına ve programın oturum özetlerine yer verilmiştir.

2.5.1. Programın Tanıtılması ve Kapsamı

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırmayı hedeflerken olumsuz dini başa çıkma ve umutsuzluk düzeylerini azaltmayı hedeflemektedir.

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı ile belirlenen hedeflere ulaşabilmek için “sevgi ve merhamet kavramlarına ilişkin bilgi sahibi olma ve bu kavramlar ile gündelik yaşam arasında ilişki kurabilme”, “duygu ve düşüncelerini rahatça paylaşabilme, düşünme ile ilgili bilgi sahibi olma, otomatik düşüncelere karşı farkındalık kazanma, otizm spektrum bozukluğu ile kader arasındaki ilişkiyi keşfedebilme, sabır kavramına ilişkin bilgi sahibi olma ve sabır ile kabullenme ilişkisinin gündelik hayatla bağlantısını kurabilme” aşamalarına ilk iki oturumda yer verilmiştir. “Sorumluluk kavramını açıklayabilme ve sorumluluk çeşitleri ile ilgili bilgi sahibi olma, duygunun ne demek olduğunu ve işlevlerini fark edebilme, sorumluluk ve yük duygusu arasındaki bağlantı ve farklılıklar kavrayabilme ve gerçekleştirilen bilişsel davranışçı terapi etkinlikleri sayesinde duyguları keşfedebilme ve kontrol edebilme”, “şükür kavramını açıklayabilme ve şükürün temelleri, etkileri ile ilgili bilgi sahibi olma, bilişsel çarpıtma hakkında farkındalık kazanma, gevşeme egzersizlerinin kazanılması, şükür ve ilahi adalet arasındaki ilişkiyi kurabilme” aşamaları üçüncü ve dördüncü oturumlarda işlenmiştir. “Umutsuzluk kavramını tanımlayabilme ve umutsuzluğun nedenleri, belirtileri ve sonuçları ile ilgili bilgi sahibi olma, davranışlar ile ilgili farkındalık kazanma, umutsuzluk ve kötümserlik arasındaki ilişkiyi kurabilme, umutsuzluk ve kötümserlik düzeylerinin farkına varabilme ve etkili başa çıkma becerisi kazanma”, “alçakgönüllülük hakkında bilgi sahibi olma, ABC modeli ile ilgili bilgilendirme, alçakgönüllülük ve öz kabul arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, öz saygı ile ilgili farkındalık kazanma”, “affetme kavramını tanımlayabilme ve affetmenin kaynakları ve sonuçları ile ilgili bilgi sahibi olma, temel inançları keşfedilme, affetme ve özveri arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, gevşeme egzersizlerinin kazanılması” aşamalarına beş, altı ve yedinci oturumlarda yer verilmiştir. “Empati kavramını

tanımlayabilme ve empatinin bileşenleri, gerekliliği ile ilgili bilgi sahibi olma, ara inançlar ile ilgili farkındalık kazanma, empati ve yardımseverlik arasındaki ilişkiyi kavrayabilme ve gündelik hayatla bağlantısını kurabilme, sahip olunan güçlü özellikleri keşfedebilme”, “tevekkül hakkında bilgilenme, bilişsel yeniden yapılandırma ile ilgili farkındalık kazanma ve teknikler ile ilgili bilgilenme, tevekkül ve dua arasındaki ilişkiyi kavrayabilme ve duanın gündelik hayatla bağlantısını kurabilme”, “hoşgörü kavramı hakkında bilgi sahibi olma ve yardımseverlik ile arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, sosyal ve manevi destek sistemleri hakkında bilgilenme” aşamalarına ise son üç oturumda yer verilmiştir.

Otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilen Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı’nda sadece manevi unsurlara yer verilmeyip ebeveynlerin bilişsel süreçler hakkında da bilgi sahibi olmalarına önem verilmiştir. Ayrıca programda bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin uygulamalı olarak yer almasına özen gösterilmiştir. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı grupla psikolojik danışmanlık etkinliklerini de içermesi ebeveynlerin kendileri gibi olan diğer ebeveynleri görmelerine hem onları dinleyip hem de kendilerini anlatarak ebeveynlerin aşmakta zorlandıkları sıkıntılardan ve yalnızlık duygularından kurtulmalarına zemin hazırlaması bağlamında program grupla psikolojik danışma ve grup rehberliğinden oluşmaktadır.

2.5.2. Programın Geliştirilmesi

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı geliştirilirken umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalardan faydalanılmıştır. Hem ülkemizdeki hem de yurt dışındaki literatür incelenmiş ve daha çok Geçtan (1988) “İnsan Olmak”, Bahadır (2002) “İnsanın Anlam Arayışı ve Din”, Özdoğan (2007) “Mutluluğu Seçiyorum”, Özdoğan (2010) “İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş”, Kuzgun (2011) “Rehberlik ve Psikolojik danışma”, Kula (2012) “Engelli Çocuğa Sahip Ailelere Yönelik Manevi Destek Eğitimi”, Cirhinlioğlu, Ok ve Cirhinlioğlu (2013) “Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite”, Karagöz (2013) “Ayet ve Hadisler Işığında Engelliler”, Ayten (2014) “Erdeme Dönüş”, Göcen (2014) “Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü”, Acar (2015) “Birey Odaklı Grupla Psikolojik Danışma”, Ayten (2015) “Tanrı’ya Sığınmak”, Doğan (2016) “Sabır Psikolojisi”, Ayten, Koç ve Tınaz (2016) “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik”, Coşkun (2016) “İlahi Adalet ve Engelli

Bireyler”, Mukaddes (2017) “Bebeklikten Erişkinliğe Otizm, Aileler için Kılavuz”, Altaş ve Köylü (2017) “Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri”, Aydın (2019) “Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek”, Kızılgöçer (2021) “Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık”, Onur (2020) “Umutsuzluğun El Kitabı”, Beck (1995) “Cognitive Behavior Therapy”, Sivberg (2002) “Family System and Coping Behaviors, Autism”, Franks (2015) “Cognitive Behavioral Therapy”, Eastman (2019) “Cognitive Behavioral Therapy”, Gillihan (2019) “Cognitive Behavioral Therapy Made Simple”, Patel, Preedy ve Martin (2013) “Comprehensive Guide to Autism”, Simpson (2004) “Autism Spectrum Disorders”, McNeil, Quetsch ve Anderson (2018) “Handbook of Parent-Child Interaction Therapy for Children on the Autism Spectrum”, Martin ve Pear (2002) “Behavior Modification: What it is and How to do it”, Seligman (2019) “Learned Optimism”, Meyer (2016) “The MBSR Home Study Course: An 8-Week Training in Mindfulness Based Stress Reduction”, Olson (2017) “Your Child Has Autism, Now What?”, Boone (2018) “Positive Parenting for Autism”, American Academy of Pediatrics (2019) “Autism Spectrum Disorder: What Every Parent Needs to Know”, Shabad (2007) “Despair and the Return of Hope: Echoes of Mourning in Psychotherapy”, Wells (2010) “Psychological Well-Being”, Ortaylı (2022) “İnsan Geleceğini Nasıl Kurar” ilgili araştırmalardan faydalanılmıştır.

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı geliştirilirken kapsayıcı ve tamamlayıcı bir yaklaşım benimsenmiştir.

Programda psikoeğitim kapsamında açıklama, bilgilendirme, görsel materyaller destekli sunumlar gerçekleştirme, grup tartışmasına ve bireysel fikri münazaralara yer verme, sürekli aktifliği soru sorma veya sorulan sorulara cevap vermeyle destekleme gibi teknikler kullanılmıştır.

Bilişsel teknikler çerçevesinde olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin konulması, sorgulama, düşünceleri kaydetme ve duyguları yönetebilme, zihinde canlandırma ve rol oynama gibi tekniklere yer verilmiştir. Davranışsal teknikler bağlamında gevşeme eğitimi, davranışları kontrol etme, pekiştirme, söndürme ve kendini gözlemleyebilme vb. teknikler programda yer almıştır.

Otizimli çocuk sahibi ebeveynlerin kişisel gelişimleri göz ardı edilmeyerek program katılımcılarının kendilerini hem keşfetmelerine yönelik hem ifade etmelerine katkı sağlayacak hem de manevi yönlerini destekleyecek etkinliklere sıklıkla başvurulmuştur.

Program kapsamında yer alan bilgi ve etkinliklerin kalıcı olabilmesi, oturumlar arası bağlantıların sağlanabilmesi ve program içeriğinin gündelik yaşamla birleştirilebilmesi amacıyla her oturum sonrası ödev verilmiştir.

Geliştirilmesi hedeflenen programın daha verimli olabilmesi için sertifikalı “CBT (Cognitive Behavior Therapy) Life Coaching” ve “Ebeveyn ve Aile Koçluğu” eğitimleri program uygulayıcısı tarafından alınmıştır.

Program hazırlanırken ve uygulamaya geçilmeden önce hem tez danışmanının hem de ilgili uzmanların görüş ve önerilerine başvurularak program geliştirilmiştir.

2.5.3. Programın Oturum Planları

1. Oturum

Amaç:

Grup başkanının kendini tanıtmayı, grup üyelerinin kendilerini tanıtmayı, manevi içerikli gelişim destek programı hakkında açıklama yapılması, programının kurallarının belirtilmesi, sevgi kavramının tanımlanması ve grup üyelerinin görüşlerinin alınmasıdır.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı kendini tanıtır ve grup üyeleri birbirleri ile tanışır.

-Her bir grup üyesinden ismini bir kağıda yazıp yakasına takması istenir.

-Her bir grup üyesinin kendisini tanıtmadan sonra her grup üyesi sağında bulunan üye ile 2 dakika yakından tanışma gerçekleştirir. Bu yakından tanışma her oturumun başında tekrar edileceği için grup üyelerine her seans farklı bir üye ile yan yana oturmaları gerektiği belirtilir.

2. Grup başkanı manevi içerikli gelişim destek programının içeriği, amacı, kuralları ve üyelerin sorumlulukları ile ilgili bilgilendirme yapar.

-Manevi içerikli gelişim destek programının amacı ve hedefleri genel hatlarıyla grup üyelerine aktarıldıktan sonra grup rehberliği, manevi danışmanlık ve bilişsel davranışçı terapi ile ilgili özet sunum yapılır.

-Grup üyelerine oturumları dikkatle takip etmeleri, oturumlara katılıma özen göstermeleri, kendilerine söz verilmeden konuşmamaları ve grup üyelerinin konuşmalar yaparken diğer üyeleri rahatsız edecek konuşmalardan kaçınmaları istenir. Ayrıca oturum süresince konuşmaların gizlilik kuralı gereği oturum dışında anlatılmaması, verilen ev ödevlerine hassasiyet gösterilmesi, her bir üyenin düşünce ve duygularını özgürce ifade etmesi gerektiği ile oturuma katılımlarda gönüllülüğün esas olduğu belirtilir.

3. Sevgi kavramının tanımının yapılması ve merhamet ile ilişkisinin konuşulması.

-Sevginin tüm değerlerin başında yer aldığı, olumlu duygulara kaynaklık ettiği ve en temel duygusal ihtiyaçlardan olduğu belirtilir.

-Sevgi ile merhametin ilişkisi ve ebeveynler üzerindeki işlevi otizmli çocuk ve gündelik yaşam kapsamında ele alınır.

4. Grup üyelerine söz hakkı verilir.

Grupta yer alan her üyeye başkanın sağından itibaren sırayla ilk oturum ile ilgili izlenimleri ve devam edecek oturumlar ile ilgili beklentileri hakkında 2 dakikalık konuşma hakkı tanınır.

5. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

-Grup başkanı oturumun sonunda ilgili oturum ile ilgili özet değerlendirme yaptıktan sonra grup üyelerinin o hafta yapması gereken sorumlulukları ile ilgili bilgi verir.

-Grup başkanı üyelere bir sonraki oturuma kadar doldurmaları için amaç belirleme formunun dağıtımını yapar. Ayrıca otizmli bir bilim adamı olan Prof. Dr. Temple GRANDİN'in otizm ile ilgili mücadelesini ve başarılarını konu alan Temple Grandin (2010) filmi grup üyelerine tavsiye edilir ve ilgili filmdeki sahneler içerisinden kendilerini etkilediklerini düşündükleri noktaların not etmeleri istenir.

2. Oturum

Amaç:

Grup üyelerinin adaptasyon sürecinin sağlanarak her bir üyenin kendisini rahatça ifade edebilmesine imkan tanınması, düşünceler ile ilgili psikoeğitim verilmesi, otomatik düşüncelere karşı farkındalık kazanma, kader bağlamında otizm spektrum bozukluğunun ele alınması ve sabır kavramının tanımlanarak kabullenme ile ilişkisinin kurulması.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğinin sorulması.
 - Grup üyelerinin hem kendilerini ifade edebilmelerini geliştirmek hem de grup ortamı içerisinde samimiyet ve güvenin tahsis edilmesi için her bir grup üyesine bir haftalık süre bağlamında yaşadıkları ve anlatmaya paylaşmaya ihtiyaç duydukları olaylar ile ilgili söz hakkı verilir.
 - Ödev olarak verilen Temple Grandin (2010) filmi ile ilgili grup üyelerinin düşünceleri dinlenir ve film hakkında tartışma gerçekleştirilir.
2. Düşünceler hakkında genel sunumun yapılması.
 - Düşünmenin ne olduğu, önemi ve düşüncenin bireyleri harekete geçirme veya pasifize etme gücü üzerinde durulur.
 - Otomatik düşünce kavramının tanıtılarak hem umutsuzluğa hem de psikolojik iyi oluşa etkisi olan olumsuz inançların yol açtığı olumsuz otomatik düşüncelerin örnekler ile anlatılarak grup üyeleri ile tartışılması.
 - Grup üyelerine olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel, akılcı ve dini inançlardan beslenen düşüncelerin konulmasının bireylerin gündelik yaşamlarında ve ruhsal sağlıkları için hayati öneme sahip olduğu konusu kapsamlıca ele alınır.
3. Kader perspektifinden otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip olmanın konuşulması.
 - Kader (alın yazısı) dini literatür çerçevesinde açıklandıktan sonra otizmlili çocuğa sahip olmanın ilahi irade, hikmet, kötülük kavramı, emanet ve imtihan ile ilişkisi üzerine konuşulur.
 - Grup üyeleri ile otizmlili çocuğu olan ebeveynlerin manevi kazanımları (günahlara keffaret/ manevi derecenin artması) hakkında tartışılır.
4. Sabır kavramının tanımının yapılması ve kabullenme ile ilişkisinin konuşulması.

-Sabır kavramının tanımı yapıldıktan sonra tahammül, metanet ve teslimiyet kavramlarının da üzerinde durularak sabrın ilgili kavramlardan farkları ile ilgili açıklama yapılır.

-Hz. Eyyüp ve Hz. Yunus peygamberlerin sabır ile ilgili hayat hikayeleri üzerine konuşulur.

-Kur'an-ı Kerim de bulunan sabır ayetlerine ve sabredenlere yönelik vaat edilen mükafatlara değinilir.

-Stresin ne olduğu, mücadele yolları ve sabrın stresle başa çıkmada oynadığı rol üzerine konuşulur.

-Kabullenmenin kavramsal açıklaması yapıldıktan sonra sabrın ebeveynlerin otizm spektrum bozukluğunu kabullenmedeki etkisi ve onların psikolojik iyi oluşlarına olan katkısı tartışılır.

5. Oturumun değerlendirmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevinin verilmesi.

-Grup başkanı üyeler içerisinde gönüllü olarak oturumu özetlemek isteyen üyeye söz hakkı verir. Eğer oturumu özetlemeye gönüllü üye olmaz ise grup başkanı oturumun özet değerlendirmesini yaptıktan sonra grup üyelerinin o hafta yapması gereken sorumlulukları ile ilgili bilgi verir.

-Grup başkanı üyelere bir sonraki oturuma kadar doldurmaları için sabır günlüğü formunun dağıtımını yapar.

3. Oturum

Amaç:

Grup üyelerinin sorumluluk kavramını açıklayabilme ve sorumluluk çeşitleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları, duygunun ne demek olduğunu ve işlevlerini fark edebilme, sorumluluk ve yük duygusu arasındaki bağlantı ve farklılıklar kavrayabilme ve grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlama.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sırayla haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.
2. Duygular hakkında genel sunum yapılması.

-Duygunun tanımı, önemi ve hayatımızdaki işlevlerinin üzerine konuşulur.

-Duygulanım ve duygudurum kavramları açıklanır.

-Grup üyelerine duyguların yapısı ve boyutları hakkında özet bilgi verilir.

-Duygu düzenlemenin ne demek olduğu açıklandıktan sonra duygu düzenlemenin üzerine ile gündelik hayattan da örnekler verilerek tartışılır.

3. Sorumluluk kavramının tanımının yapılması ve yük duygusu ile ilişkisinin konuşulması.

-Sorumluluk kavramının tanımı yapıldıktan sonra grup üyelerinin sorumluluk alma konusunda ne düşündükleri üzerine konuşulur. Sorumluluğu almanın önemli olduğu kadar paylaşabilmenin de değerli ve gerekli olduğu belirtilir.

-Ebeveynlerin otizmlili çocuklarına karşı sorumlulukları, Allah'a karşı sorumlulukları, kendilerine karşı sorumlulukları ve çevrelerine karşı sorumlulukları hakkında tartışılır.

-Grup üyelerine sorumluluk duygusuna sahip olmanın yük duygusu üzerindeki etkisi ve otizmlili çocuğa sahip olmanın yol açtığı zorluklarla baş edebilmek için ebeveynlerde yük duygusu yerine sorumluluk bilincinin gelişmesinin önemi hakkında konuşulur.

4. Grup rehberliği kapsamında bilişsel davranışçı terapi etkinliklerinin grup üleriyle birlikte gerçekleştirilmesi.

-Grup üyelerinin duygularını tanıyıp benimsedikleri bir rol sayesinde açıklayabilmelerini sağlamak için uçak ile seyahat etkinliği gerçekleştirilir. Grup üyelerine bir yolcu uçağının bulunduğu bu uçağın pilotları, kabin elemanları, hostesler ve yolcular gibi birçok kişinin bulunduğu senaryo aktarılır. Ardından grup üyelerine istedikleri bir rolü almaları ve spontane olarak rollerini oynamaları belirtilir. Grup başkanı belirli aralıklarla yönergeler vererek etkinliği sürdürür.

-Etkinlik sonucunda grup üyelerinin oynadıkları roller ile nasıl bir duygusal bağ kurdukları ve ne ölçüde kendi duygularını yansıttıkları üzerine tartışılır.

-Protagonist merkezli oyun etkinliği ile ebeveynlerin otizmlili çocuğu ile yaşadığı bir olay senaryolaştırmıştır. Ebeveyne otizmlili çocuğuna söylemek istediği şeyleri grup üyelerinden birisini seçerek kendi çocuğu gibi onu görerek söylemesi ve onunla karşılıklı konuşmak istediklerini gerçekleştirilmesi istenir. Daha sonra duygularını aktaran ebeveyn

ayna tekniği ile mevcut olaya dışarıdan bakması sağlanır. Hem ebeveyn hem çocuğu grup yeleri tarafından canlandırılır.

-Etkinlik sonucunda ebeveyne, ebeveyn rolü alana ve ocuk rolünü üstlenen grup üyesine yaşadıkları duyguları aktarmaları için söz hakkı verilir.

5. Oturumun değerlendirmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

-Grup başkanı oturumun sonunda zet değerlendirme yaptıktan sonra grup üyelerinin bir önceki oturum ile bağlantı kurarak mevcut oturumu değerlendirmeleri istenir.

4. Oturum

Amaç:

Grup yelerinin şükür kavramını açıklayabilme ve şkrn temelleri, etkileri ile ilgili bilgi sahibi olmaları, bilişsel çarpıtma ile ilgili psikoeğitim verilmesi, gevşeme egzersizleri ile ilgili bilgi verilmesi, şükür ve ilahi adalet arasındaki ilişkiyi kavrayabilme ve grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlama.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.

2. Bilişsel çarpıtma hakkında genel sunum yapılması.

-Bilişsel çarpıtma kavramının tanıtılması ve anlaşılır bir şekilde açıklanır.

-Bilişsel çarpıtmaların açıklamalı ve rnekli listesi grup üyelerine dağıtılır.

-Bilişsel arpıtmalar listesinde bulunan her bir madde ile ilgili grup üyelerinin de aktif katılımıyla gündelik yaşamdan örnekler bağlamında desteklenerek detaylıca bilişsel çarpıtmalar ele alınır.

3. şükür kavramının tanımının yapılması ve ilahi adalet ile ilişkisinin konuşulması.

-şükür kavramının tanımı yapıldıktan sonra grup üyelerinin şükür ile ilgili ne düşündükleri üzerine konuşulur.

-şükür kavramının dini temelleri, insanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve gerekliliği ile ilgili tartışma gerçekleştirilir.

-Başa ıkımda ve psikolojik iyi oluşta şkrn fonksiyonu ile ilgili sunum gerçekleştirilir.

- Teşekkür etmenin önem ve gerekliliği ile şükretme arasındaki ilişki üzerine konuşulur.
- İlahi adalet kavramı dini kaynaklar referans alınarak açıklanır ve grup üyelerinin ilahi adalet kavramı hakkındaki görüşleri üzerine konuşulur.
- İkinci oturumda ele alınan kader konusu ile ilahi adalet konusunun bağlantısı kurularak Allah'ın Adil ismi ile zulüm kavramları üzerine tartışılır.
- Şükür ile ilahi adaletin ilişkisi ve ebeveynler üzerindeki işlevi otizmli çocuk ve gündelik yaşam kapsamında ele alınır.

4. Gevşeme egzersizleri hakkında bilgi sahibi olma.

- Gevşeme egzersizlerinin başında yer alan derin nefes meditasyonu ile ilgili bilgi verilir.
- Doğru nefes almanın önemi ile nefes alma egzersizlerinin bedensel ve ruhsal etkileri üzerine konuşulur.

- Görsel olarak doğru nefes alma ve derin nefes etkinliği grup üyeleriyle paylaşılır.

5. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

- Grup başkanı oturumun sonunda mevcut oturum ile ilgili özet değerlendirme yapar.
- Grup üyelerinin o hafta yapması gereken sorumlulukları ile ilgili bilgi verilir.
- Derin nefes etkinliği ile ilgili uygulama yönergesi formu üyelere dağıtılır ve belirli aralıklarla üyelerin ilgili etkinliği uygulamaları istenir.

5. Oturum

Amaç:

Grup üyelerinin umutsuzluk kavramını tanımlayabilme ve umutsuzluğun nedenleri, belirtileri ve sonuçları ile ilgili bilgi sahibi olmaları, davranışlar hakkında psikoeğitim verilmesi, umutsuzluk ve kötümserlik arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, grupla gerçekleştirilen Rorschach testi uygulama etkinliğine katılım sağlama.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.
 2. Davranışlar hakkında genel bilgi sahibi olma.
- Davranışın tanımı, önemi ve hayatımızdaki yeri üzerine konuşulur.

-Davranış türleri ve davranışları belirleyen psiko-sosyal etmenler hakkında bilgi verilir.

-Tutum kavramı açıklanır ve tutumların davranışlarımız üzerindeki etkisi hakkında konuşulur.

-Güvenlik ve kaçınma davranışlarının ne olduğu ile ilgili açıklama yapıldıktan sonra ilgili davranışlara örnekler verilir ve grup üyelerinin davranışları hakkında tartışma yapılır.

3. Umutsuzluk kavramının tanımının yapılması ve kötümserlik ile ilişkisinin konuşulması.

-Umutsuzluğun tanımı yapıp, umutsuzluğun nedenleri, belirtileri ve sonuçları üzerine sunum gerçekleştirilir.

-İslam dininin umutsuzluğa karşı tavsiye ve yasakları Kur'an ve hadislerdeki örneklerle desteklenerek ele alınır.

-Umutsuzluğun başa çıkma ve psikolojik iyi oluştaki etkileri ile umudun bireylerin ruh sağlığına katkıları hakkında konuşulur.

-Kötümserliğin ne olduğu, kötümserliğe yol açan faktörler ve kötümserliğin ruh sağlığına etkileri üzerine tartışılır.

-Kötümserlikle başa çıkmada iyimserliğin etkisi ve iyimserliğin ebeveynlerin ruh sağlıklarına olan katkısı ile gündelik hayatta kolaylaştırıcı fonksiyonu hakkında tartışma gerçekleştirilir.

-Umutsuzluğun kötümserlikle olan ilişkisi ele alınarak umutsuzluğun ebeveynler üzerindeki etkileri otizmlili çocuk ve gündelik yaşam kapsamında ele alınır.

4. Rorschach testi uygulama etkinliğinin gerçekleştirilmesi.

-Rorschach mürekkep lekesi testi, 1960'lı yıllardan itibaren kişilik özelliklerini ve duygusal işlevleri incelemek için yaygın olarak kullanılan psikolojik bir testtir.

-Grup üyelerine test hakkında bilgi verildikten sonra örnek olarak testte kullanılan mürekkep lekeli bazı görseller gösterilir.

-Gönüllü katılmak isteyen grup üyelerine test uygulanır ve özellikle umutsuzluk, kötümserlik bağlamında test sonuçları üzerine tartışma gerçekleştirilir.

5. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

-Grup başkanı oturumun sonunda ilgili oturum ile ilgili özet değerlendirme yaptıktan sonra grup üyelerinin o hafta yapması gereken sorumlulukları ile ilgili bilgi verir.

-Grup üyelerine 10 yıl sonrasında mektup yazmaları ödevi verilir.

6. Oturum

Amaç:

Grup üyelerinin alçakgönüllülük hakkında bilgi sahibi olmaları, ABC modeli ile ilgili psikoeğitim verilmesi, alçakgönüllülük ve öz kabul arasındaki ilişkiyi kavrayabilme ve öz saygı kavramı hakkında bilgi sahibi olma.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.

-Grup üyelerine bir önceki oturum verilen 10 yıl sonrasında mektup yazma ödevi üzerine konuşulur.

-Grup üyelerinden yazdıkları mektupta bulunan umutsuzluk ile ilgili düşüncelerini bir önceki oturumda konuşulanları göz önünde bulundurarak tespit etmeleri istenir.

-Grup üyelerinden gönüllü olanların mektuplarını sesli okumaları istenir ve diğer üyelerle yazılanlar hakkında tartışma gerçekleştirilir.

2. A-B-C modeli hakkında genel sunum yapılması.

-Duygu, düşünce ve davranışlar ile ilgili önceki oturumlarda kapsamlıca sunumlar ve egzersizler yapıldığı için otizmli çocuk sahibi olmak üzerinden A-B-C modeli tanıtılır.

-A (Durum):

Çocuğa otizm spektrum bozukluğu teşhisi konulması,

-B (Duygu ve Düşünce):

Ebeveyn (I), Umutsuzluk, karamsarlık, yalnızlık ve çaresizlik

Ebeveyn (II), Sevgi, sorumluluk, öz yeterlilik ve tevekkül

-C (Davranış):

Ebeveyn (I), Reddetme / görmezden gelme, çözüme kesin inançsızlık

Ebeveyn (II), Kabullenme, umut ve çözüm yollarına başvurma

- Model de belirtilen A, bireylerin başına gelen olayı;
 - B, meydana gelen olayı bireylerin algılayıp yorumlamaları sonucunda zihinlerinde oluşan olumlu veya olumsuz düşünceleri;
 - C ise olayların yorumlanması sonucunda bireylerin vermiş oldukları duygusal, davranışsal ve bedensel tepkileri ifade etmektedir.
 - Bu modele göre bireylerin umutsuzluk, başa çıkma ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz düşüncelerin etkili olduğu ve bu olumsuz düşüncelerin değiştirilmesi sonucu duygusal ve davranışsal değişikliklerinde gerçekleşebileceği üzerinde durulur.
3. Alçakgönüllülük kavramının tanımının yapılması ve öz kabul ile ilişkisinin konuşulması.
- Alçakgönüllülük kavramının tanımı yapıldıktan sonra grup üyelerinin alçakgönüllülük ile ilgili ne düşündükleri üzerine konuşulur.
 - Alçakgönüllülüğün dini referansları ve insanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri ilgili sunum gerçekleştirilir.
 - Alçakgönüllülüğün seviyeleri ve çeşitleri hakkında bilgi verilir.
 - Öz kabulün ne olduğu, öz saygının neyi ifade ettiği ve öz kabulün bireyin ruh sağlığına etkileri üzerine tartışılır.
 - Alçakgönüllülük ile öz kabul ilişkisi ve ebeveynler üzerindeki işlevi otizmli çocuk ve gündelik yaşam kapsamında ele alınır.
4. Oturumun değerlendirmesinin yapılması ve oturumun özetlenmesi.

7. Oturum

Amaç:

Grup üyelerinin affetme kavramını tanımlayabilme ve affetmenin kaynakları ve sonuçları ile ilgili bilgi sahibi olmaları, temel inançlar ile ilgili psikoeğitim verilmesi, affetme ve özveri arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlama.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.

2. Temel inançlar hakkında genel bilgi sahibi olma.

-Temel inançlar (şemalar) hakkında açıklama yapılır ve temel inançların kaynakları, oluşum şekilleri ve işlevleri ile ilgili sunum gerçekleştirilir.

-İkinci oturumda ele alınan otomatik düşünceler kavramı tekrar hatırlatılarak temel inançların otomatik düşüncelerden farkları üzerine tartışma gerçekleştirilir.

-Temel inançların toplandığı üç ana grup olan çaresizlik, sevilme ve değersizlik başlıkları ele alınır.

-Temel inançların dini duygu ve düşüncelerle ilişkisi hakkında tartışma gerçekleştirilir.

3. Affetme kavramının tanımının yapılması ve özveri ile ilişkisinin konuşulması.

-Affetme kavramının tanımı yapıldıktan sonra grup üyelerinin affetme ile ilgili ne düşündükleri üzerine konuşulur.

-Affetme kavramının dini temelleri, boyutları, affetmeyi etkileyen faktörler ve affetmenin insanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve gerekliliği ile ilgili tartışma gerçekleştirilir.

-Başa çıkmada ve psikolojik iyi oluşta affetmenin fonksiyonu ile ilgili sunum gerçekleştirilir.

-Hz. Yusuf peygamberin affetme ile ilgili hayat hikayesi üzerine konuşulur.

-Özveri kavramı açıklanır ve gerçekleştirilen davranışlarda özgürlüğün önemi ele alınır.

-Altıncı oturumda ele alınan öz kabul kavramı ile özveri kavramının bağlantısı ile ilgili tartışma gerçekleştirilir.

-Affetme ile özverinin ilişkisi ve ebeveynler üzerindeki işlevi otizmlili çocuk ve gündelik yaşam kapsamında ele alınır.

4. Gevşeme egzersizleri hakkında bilgi sahibi olma.

-Gevşeme egzersizlerinin başında yer alan derin nefes meditasyonundan sonra progresif kas gevşetme etkinliği hakkında bilgi verilir.

-Grup üyelerine vücutlarının rahatlaması sonucu zihinlerinin de rahatlamaya başlayacağı belirtilerek önerilen egzersizlere önem vermeleri ile ilgili tartışma gerçekleştirilir.

-Görsel olarak progresif kas gevşetme etkinliği grup üyeleriyle paylaşılır.

5. Oturumun değerlendirmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

-Grup başkanı oturumun sonunda ilgili oturum ile ilgili özet değerlendirme yaptıktan sonra grup üyelerinin o hafta yapması gereken sorumlulukları ile ilgili bilgi verir.

-Grup başkanı üyelere bir sonraki oturuma kadar otizm spektrum bozukluğu bağlamında önemli filmlerden kabul edilen “Yağmur Adam (Rain Man) 1989” filmi grup üyelerine tavsiye edilir ve ilgili filmdeki sahneler içerisinde kendilerini etkilediklerini düşündükleri noktaların not etmeleri istenir.

8. Oturum

Amaç:

Grup üyelerinin empati kavramını tanımlayabilme ve empatinin bileşenleri, gerekliliği ile ilgili bilgi sahibi olmaları, ara inançlar ile ilgili psikoeğitim verilmesi, empati ve yardımseverlik arasındaki ilişkiyi kavrayabilme, grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlama.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.

-Ödev olarak verilen “Yağmur Adam” filmi ile ilgili grup üyelerinin düşünceleri dinlenir ve film hakkında tartışma gerçekleştirilir.

2. Ara inançlar hakkında genel bilgi sahibi olma.

-Ara inançlar hakkında açıklama yapılır ve işlevleri ile ilgili sunum gerçekleştirilir.

-İkinci oturumda ele alınan otomatik düşünceler, yedinci oturumda ele alınan temel inançlar ile ara inançların ilişkisi üzerine tartışma gerçekleştirilir.

-Genellikle ara inançları ifade eden “eğer” sözcüğü ile başlayan cümleler ve “meli-malı” gibi gerekliliklerin bulunduğu düşünceler ele alınır.

3. Empati kavramının tanımının yapılması ve yardım severlik ile ilişkisinin konuşulması.

-Empati kavramının tanımı yapıldıktan sonra grup üyelerinin empati ve empatinin gerekliliği ile ilgili ne düşündükleri üzerine konuşulur.

-Empati kavramının dini temelleri ve davranışlara yansımaları, empatinin kaynakları ve empatinin insanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili tartışma gerçekleştirilir.

-Başa çıkmada ve psikolojik iyi oluŖta empatinin fonksiyonu ile ilgili sunum gerekleŖtirilir.

-Yardıma severlik kavramı açıklanır ve yardıma severliğin gerekliliği ve kapsamı hakkında tartıŖma gerekleŖtirilir.

-Empati ile yardıma severliğin iliŖkisi ve ebeveynler üzerindeki iŖlevi otizmli ocuk ve gündelik yaŖam kapsamında ele alınır.

4. Sahip olunan glerin farkındalığı etkinliğinin gerekleŖtirilmesi.

-Grupta yer alan her üyeye güçlü özelliklerini belirlemelerini daha sonra kendilerini merkezde hayal ederek o glerin etraflarında bulunduğunu dŖnmeleri istenir.

-Grup yelerinin güçlü özellikleri ile konuŖmaları gerekleŖtirilir ve üyelerin etkinliğe ayna tekniği ile dıŖarıdan bakmaları sağlanır.

-Grup yelerine etkinlik sonucunda hangi güçlü özelliklerini daha çok sevdikleri ve sebebi ile etkinlik sürecinde keŖfettikleri farklı güçlü özelliklerinin bulunup bulunmadığı konusu hakkında konuŖulur.

5. Oturumun değerlendirmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

-Grup baŖkanı oturumun sonunda ilgili oturum ile ilgili zet değerlendirme yaptıktan sonra grup üyelerinin o hafta yapması gereken sorumlulukları ile ilgili bilgi verir.

-Grup baŖkanı üyelere bir sonraki oturuma kadar doldurmaları için cümle tamamlama formunun dağıtımını yapar.

9. Oturum

Amaç:

Grup yelerinin tevekkül hakkında bilgi sahibi olmaları, biliŖsel yeniden yapılandırma ile ilgili psikoeğitim verilmesi, tevekkül ve dua arasındaki iliŖkiyi kavrayabilme ve dua kavramı hakkında bilgi sahibi olma, grupla gerekleŖtirilen etkinliklere katılım sağlama.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup baŖkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.

-dev olarak verilen cümle tamamlama formu hakkında tartıŖılır. Formda doldurulan cümleler otomatik dŖnce ve temel inançlar bağlamında değerlendirilir.

2. Bilişsel yeniden yapılandırma hakkında genel bilgi sahibi olma.

-Bilişsel yeniden yapılandırmanın ne demek olduğu, neleri kapsadığı, amacının ne olduğu ve ne gibi sonuçlara ulaşmaya hedeflediği ile ilgili sunum gerçekleştirilir.

-Olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin var olmasında din ve maneviyatın rolü ile ilgili önceki oturumlarda işlenen konular da göz önünde bulundurularak tartışma gerçekleştirilir.

3. Tevekkül kavramının tanımının yapılması ve dua ile ilişkisinin konuşulması.

-Tevekkül kavramının tanımı yapıldıktan sonra grup üyelerinin tevekkül ile ilgili ne düşündükleri üzerine konuşulur.

-Tevekkül kavramının dini temelleri, insanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri ve hangi konularda gerekliliği ile ilgili tartışma gerçekleştirilir.

-Başa çıkmada ve psikolojik iyi oluşta tevekkül ve duanın fonksiyonu ile ilgili sunum gerçekleştirilir.

-Dua dini kaynaklar referans alınarak açıklanır ve grup üyelerinin dua hakkındaki görüşleri üzerine konuşulur.

-Tevekkül ile duanın ilişkisi ve ebeveynler üzerindeki işlevi otizmli çocuk ve gündelik yaşam kapsamında ele alınır.

4. Bilişsel yeniden yapılandırma örnek etkinliğinin gerçekleştirilmesi.

-Her grup üyesinden olumsuz otomatik düşüncelerinden üç tanesini yazması ve grup başkanına vermesi istenir.

-Grup başkanı üyeler tarafından yazılan olumsuz otomatik düşüncelerden en fazla yazılmış olan üç tanesini belirler ve üyeler ile paylaşır.

-Grup başkanı belirlenen olumsuz otomatik düşünceleri dini ve manevi içerikleri kullanarak ve önceki oturumlarda yer verilen etkinliklere de yer vererek nasıl işlevsel ve rasyonel düşüncelere dönüşebileceğini grup üyelerine gösterir.

-Gönüllü grup üyeleri grup başkanının gösterdiği şekilde olumsuz otomatik düşüncelerini işlevsel düşüncelere dönüştürebileceklerini uygulamalı olarak gerçekleştirirler.

5. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

-Grup başkanı oturumun sonunda ilgili oturum ile ilgili özet değerlendirme yaptıktan sonra grup üyelerinin o hafta yapması gereken sorumlulukları ile ilgili bilgi verir.

-Grup üyelerinden oturumda gerçekleştirilen etkinliğin benzerini bir sonraki oturuma kadar bireysel olarak gerçekleştirmeleri istenir.

10. Oturum

Amaç:

Grup üyelerinin hoşgörü kavramı hakkında bilgi sahibi olmaları ve yardımseverlik ile arasındaki ilişkiyi kavrayabilme hem sosyal hem manevi destek sistemleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları, bütün oturumlar hakkında genel değerlendirme yapılması.

Oturumun Planı ve Uygulama Süreci:

1. Grup başkanı tarafından üyelere sıra ile haftalarının nasıl geçtiğini sorulur.

2. Otizmli çocuk sahibi ebeveynler için sosyal ve manevi destek sistemleri hakkında genel bilgi sahibi olma.

-Sosyal destek kavramının tanımının yapıp sosyal destek sistemleri ile ilgili sunum gerçekleştirilir.

-Manevi desteğin ne demek olduğu açıklandıktan sonra manevi destek mekanizmaları hakkında bilgi verilir.

3. Hoşgörü kavramının tanımının yapılması ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin konuşulması.

-Hoşgörü kavramının tanımı yapıldıktan sonra grup üyeleriyle hoşgörü ile ilgili ne düşündükleri hakkında konuşulur.

-Hoşgörü kavramının dini referansları ve hoşgörünün insan ruh sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili tartışma gerçekleştirilir.

-Yunus Emre'nin hoşgörüye yaklaşımı ve hoşgörü ile ilgili sözleri hakkında konuşulur.

-Psikolojik iyi olma açıklanır ve psikolojik iyi olmanın gerekliliği ve kapsamı hakkında sunum gerçekleştirilir.

-Hoşgörü ile psikolojik iyi oluş ilişkisi ve ebeveynler üzerindeki işlevi otizmli çocuk ve gündelik yaşam kapsamında ele alınır.

4. Oturumun değerlendirmesi yapılarak grup üyelerinin ev ödevleri verilir.

-Grup başkanı son oturumunun özet değerlendirmesini yaptıktan sonra programın faydaları ve eksik yönleri hakkında konuşmaları için grup üyelerine sırası ile söz hakkı verir.

-Grup başkanı grup üyelerine teşekkür ederek grubu sonlandırır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın deseni karma desenler arasından açıklayıcı sıralı karma desen kapsamında yer almaktadır. Açıklayıcı sıralı karma desene göre nicel ve nitel verilerin toplanma sırasının çözümlemede bir önemi olmaksızın ilk önce nicel veriler çözümlenmekte daha sonra ise nitel veriler çözümlenmektedir. Buradan hareketle önce araştırmanın nicel bulgularına yer verilmiş, daha sonra ise nitel bulguları sunulmuştur.

3.1. Nicel Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde hipotezler çerçevesinde deney ve kontrol gruplarına uygulanan ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri neticesinde elde edilen bulgular yer almaktadır. Bu bulgular sırasıyla “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular”, “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular” ve “Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular” başlıkları altında verilmiştir. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön test ve son testlerden elde edilen verilerin analizlerinde Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Hem deney grubu ön test ile son test ve son test ile izleme testi puanları arasında fark olup olmadığı hem de kontrol grubu ön test ile son test puanları arasında fark bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıra Sayıları Testi kullanılmıştır.

3.1.1. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarının umutsuzluk ölçeği puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük puan ve en yüksek puanları hesaplanarak tablolar halinde verilmiş ve araştırmanın şu alt hipotezleri sırasıyla test edilmiştir:

H_{1a} : Deney grubunun ön test ve son test umutsuzluk düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{1b} : Deney grubunun son test ve izleme testi umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{1c} : Kontrol grubunun ön test ve son test umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{1a} : Deney ve kontrol gruplarının son test umutsuzluk düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 4: Deney Grubunun Umutsuzluk Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler

Deney Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	14,20	3,50	4	18
Son Test	15	4,80	2,78	1	11
İzleme Testi	15	6,06	2,98	2	14

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 4’te görüldüğü gibi, deney grubunun umutsuzluk ölçeği ön testinden aldığı puanların ortalaması 14,20 iken, son testinden aldığı puanların ortalaması 4,80 ve izleme testinden aldığı puanların ortalaması ise 6,06’dır. Deney grubundaki ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin ortalamasının, manevi içerikli gelişim destek programı sonrasında azaldığı görülmektedir.

Tablo 5: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Umutsuzluk Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Deney Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	15	8,00	120,00	-3,424	,001
	Pozitif Sıra	0	,00	,00		
	Eşit	0				
İzleme Testi - Son Test	Negatif Sıra	3	5,33	16,00	-2,079	,038
	Pozitif Sıra	10	7,50	75,00		
	Eşit	2				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Deney grubu umutsuzluk ölçeği ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($z = -3,424$, $p < .01$). Yani manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaltmıştır. Diğer taraftan ebeveynlerin son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmaması da uygulanan programın etkisinin iki ay sonra da devam

ettiğini göstermektedir ($z = -2,079$, $p > .05$). Bu bağlamda ulaşılan sonuçlara göre H_{1a} ve H_{1b} hipotezleri doğrulanmıştır.

Tablo 6: Kontrol Grubunun Umutsuzluk Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler

Kontrol Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	13,66	3,50	5	18
Son Test	15	14,06	2,78	7	20

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6’da görüldüğü üzere kontrol grubunda yer alan katılımcıların umutsuzluk düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ön testte 13,66 iken bu değer son testte 14,06 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bağlamında kontrol grubunda yer alan katılımcıların umutsuzluk puanlarında artış gerçekleşmiştir.

Tablo 7: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Umutsuzluk Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Kontrol Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	8	5,75	120,00	-,551	,582
	Pozitif Sıra	4	8,00	,00		
	Eşit	3				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 7’de görüldüğü gibi kontrol grubunda yer alan katılımcıların umutsuzluk düzeyleri bakımından ön test ile son test puanları arasındaki farkın anlamlılık göstermediği bulgulanmıştır ($z = -,582$, $p > .05$). Başka bir ifadeyle manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmayan kontrol grubu katılımcılarının umutsuzluk puanlarında artış meydana gelmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlılık gerçekleşmemiştir. Bu bulgu H_{1c} hipotezimizi doğrulamaktadır.

Tablo 8: Deney ve Kontrol Gruplarının Umutsuzluk Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Umutsuzluk	Deney Grubu	15	8,37	125,50	5,500	,000
	Kontrol Grubu	15	22,63	339,50		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 8 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının umutsuzluk düzeyi son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; sıra ortalamaları dikkate alındığında ise bulgularan bu farkın, deney grubu lehine olduğu gözlenmektedir ($U=5,500$ $p<.05$). Bu sonuçlardan hareketle diyebiliriz ki deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini kontrol grubuna göre azaltmada etkili olmuştur ve H_{1d} hipotezimiz doğrulanmıştır.

3.1.2. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarının olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük puan ve en yüksek puanları hesaplanarak tablolar halinde verilmiş ve araştırmanın şu alt hipotezleri sırasıyla test edilmiştir:

H_{2a} : Deney grubunun ön test ve son test olumlu dini başa çıkma düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2b} : Deney grubunun son test ve izleme testi olumlu dini başa düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2c} : Kontrol grubunun ön test ve son test olumlu dini başa düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2a} : Deney ve kontrol gruplarının son test olumlu dini başa düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2e} : Deney grubunun ön test ve son test olumsuz dini başa çıkma düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{2f} : Deney grubunun son test ve izleme testi olumsuz dini başa düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2g} : Kontrol grubunun ön test ve son test olumsuz dini başa düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{2h} : Deney ve kontrol gruplarının son test olumsuz dini başa düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 9: Deney Grubunun Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler

Deney Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	11,20	3,05	7	16
Son Test	15	24,40	2,66	19	28
İzleme Testi	15	23,00	3,25	17	28

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 9’da görüldüğü gibi, deney grubunun olumlu dini başa çıkma ölçeği ön testinden aldığı puanların ortalaması 11,20 iken, son testinden aldığı puanların ortalaması 24,40 ve izleme testinden aldığı puanların ortalaması ise 23,00’dır. Deney grubundaki ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin ortalamasının, manevi içerikli gelişim destek programı sonrasında arttığı görülmektedir.

Tablo 10: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Deney Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	0	,00	,00	-3,415	,001
	Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
	Eşit	0				
İzleme Testi - Son Test	Negatif Sıra	9	6,89	62,00	-1,159	,247
	Pozitif Sıra	4	7,25	29,00		
	Eşit	2				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Deney grubu olumlu dini başa çıkma ölçeği ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($z = -3,415, p < .01$). Yani manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artırmıştır. Diğer taraftan ebeveynlerin son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmaması da uygulanan programın etkisinin iki ay sonra da devam ettiğini göstermektedir ($z = -1,159, p > .05$). Bu bağlamda ulaşılan sonuçlara göre H_{2a} ve H_{2b} hipotezleri doğrulanmıştır.

Tablo 11: Kontrol Grubunun Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler

Kontrol Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	10,93	4,38	7	24
Son Test	15	11,06	3,41	7	17

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 11’de görüldüğü üzere kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumlu dini başa çıkma düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ön testte 10,93 iken bu değer son testte 11,06 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bağlamında kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumlu dini başa çıkma puanlarında artış gerçekleşmiştir.

Tablo 12: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Kontrol Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	6	7,92	47,50	-,315	,753
	Pozitif Sıra	8	7,19	57,50		
	Eşit	1				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 12’de görüldüğü gibi kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumlu dini başa çıkma düzeyleri bakımından ön test ile son test puanları arasındaki farkın anlamlılık göstermediği bulgulanmıştır ($z = -,315, p > .05$). Başka bir ifadeyle manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmayan kontrol grubu katılımcılarının olumlu dini başa çıkma puanlarında artış meydana gelmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlılık gerçekleşmemiştir. Bu bulgu H_{2c} hipotezimizi doğrulamaktadır.

Tablo 13: Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Olumlu Dini Başa Çıkma	Deney Grubu	15	23,00	345,00	,000	,000
	Kontrol Grubu	15	8,00	120,00		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 13 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının olumlu dini başa çıkma düzeyi son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; sıra ortalamaları dikkate alındığında ise bulgularan bu farkın, deney grubu lehine olduğu gözlenmektedir ($U=,000$ $p<.05$). Bu sonuçlardan hareketle diyebiliriz ki deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerini kontrol grubuna göre artırmada etkili olmuştur ve H_{2d} hipotezimiz doğrulanmıştır.

Tablo 14: Deney Grubunun Olumsuz Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler

Deney Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	20,06	4,63	11	28
Son Test	15	9,20	1,93	7	13
İzleme Testi	15	12,26	2,86	7	17

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 14’te görüldüğü gibi, deney grubunun olumsuz dini başa çıkma ölçeği ön testinden aldığı puanların ortalaması 20,06 iken, son testinden aldığı puanların ortalaması 9,20 ve izleme testinden aldığı puanların ortalaması ise 12,26’dır. Deney grubundaki ebeveynlerin olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin ortalamasının, manevi içerikli gelişim destek programı sonrasında azaldığı görülmektedir.

Tablo 15: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Olumsuz Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Deney Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	15	8,00	120,00	-3,415	,001
	Pozitif Sıra	0	,00	,00		
	Eşit	0				
İzleme Testi - Son Test	Negatif Sıra	3	3,00	9,00	-2,738	,006
	Pozitif Sıra	11	8,73	96,00		
	Eşit	1				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Deney grubu olumsuz dini başa çıkma ölçeği ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($z = -3,415$, $p < .01$). Yani manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaltmıştır. Diğer taraftan ebeveynlerin son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olması, ebeveynlerin olumsuz dini başa çıkma puanlarında meydana gelen anlamlı düzeydeki azalmanın programın tamamlanmasından iki ay sonrasında etkililiğini sürdüremediğini göstermektedir ($z = -2,738$, $p < .01$). Bu bağlamda ulaşılan sonuçlara göre H_{2e} hipotezimiz doğrulanmış H_{2f} hipotezimiz ise reddedilmiştir.

Tablo 16: Kontrol Grubunun Olumsuz Dini Başa Çıkma Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler

Kontrol Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	18,66	5,27	9	26
Son Test	15	16,73	6,92	8	28

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 16’da görüldüğü üzere kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumsuz dini başa çıkma düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ön testte 18,66 iken bu değer son testte 16,73 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bağlamında kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumsuz dini başa çıkma puanlarında azalış gerçekleşmiştir.

Tablo 17: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Olumsuz Dini Başa Çıkma Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Kontrol Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	10	7,45	74,50	-1,386	,166
	Pozitif Sıra	4	7,63	30,50		
	Eşit	1				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 17’de görüldüğü gibi kontrol grubunda yer alan katılımcıların olumsuz dini başa çıkma düzeyleri bakımından ön test ile son test puanları arasındaki farkın anlamlılık göstermediği bulgulanmıştır ($z = -1,386$, $p > .05$). Başka bir ifadeyle manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmayan kontrol grubu katılımcılarının olumsuz dini başa çıkma puanlarında azalış meydana gelmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlılık gerçekleşmemiştir. Bu bulgu H_{2g} hipotezimizi doğrulamaktadır.

Tablo 18: Deney ve Kontrol Gruplarının Olumsuz Dini Başa Çıkma Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Deney Grubu	15	10,00	150,00	30,000	,000
	Kontrol Grubu	15	21,00	315,00		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 18 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının olumsuz dini başa çıkma düzeyi son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; sıra ortalamaları dikkate alındığında ise bulguların bu farkın, deney grubu lehine olduğu gözlenmektedir ($U = 30,000$ $p < .05$). Bu sonuçlardan hareketle diyebiliriz ki deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin olumsuz dini başa çıkma düzeylerini kontrol grubuna göre azaltmada etkili olmuştur. Bu bulgu H_{2h} hipotezimizi doğrulamaktadır.

3.1.3. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulgular

Bu bölümde deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, en düşük puan ve en yüksek puanları hesaplanarak tablolar halinde verilmiş ve araştırmanın şu alt hipotezleri sırasıyla test edilmiştir:

H_{3a} : Deney grubunun ön test ve son test psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

H_{3b} : Deney grubunun son test ve izleme testi psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{3c} : Kontrol grubunun ön test ve son test psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{3d} : Deney ve kontrol gruplarının son test psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 19: Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldığı Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İstatistikler

Deney Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	29,53	6,79	18	41
Son Test	15	80,33	6,76	69	90
İzleme Testi	15	78,26	5,90	69	90

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 19’da görüldüğü gibi, deney grubunun psikolojik iyi oluş ölçeği ön testinden aldığı puanların ortalaması 29,53 iken, son testinden aldığı puanların ortalaması 80,33 ve izleme testinden aldığı puanların ortalaması ise 78,26’dır. Deney grubundaki ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ortalamasının, manevi içerikli gelişim destek programı sonrasında arttığı görülmektedir.

Tablo 20: Deney Grubunun Ön Test – Son Test ve Son Test – İzleme Testi Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Deney Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	0	,00	,00	-3,410	,001
	Pozitif Sıra	15	8,00	120,00		
	Eşit	0				
İzleme Testi - Son Test	Negatif Sıra	9	7,39	66,50	-,881	,378
	Pozitif Sıra	5	7,70	38,50		
	Eşit	1				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Deney grubu psikolojik iyi oluş ölçeği ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ($z = -3,410$, $p < .01$). Yani manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artırmıştır. Diğer taraftan ebeveynlerin son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmaması da uygulanan programın etkisinin iki ay sonra da devam ettiğini göstermektedir ($z = -,881$, $p > .05$). Bu bağlamda ulaşılan sonuçlara göre H_{3a} ve H_{3b} hipotezleri doğrulanmıştır.

Tablo 21: Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldığı Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin İstatistikler

Kontrol Grubu	N	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Ön Test	15	31,00	16,63	19	84
Son Test	15	31,20	13,84	19	71

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 21’de görüldüğü üzere kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ön testte 31,00 iken bu değer son testte 31,20 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar bağlamında kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarında çok azda olsa artış gerçekleşmiştir.

Tablo 22: Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Puanlarına Uygulanan Wilcoxon İşaretli Sayılar Testi Sonuçları

Kontrol Grubu		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Son Test - Ön Test	Negatif Sıra	8	7,00	56,00	-,227	,820
	Pozitif Sıra	7	9,14	64,00		
	Eşit	0				

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 22’de görüldüğü gibi kontrol grubunda yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri bakımından ön test ile son test puanları arasındaki farkın anlamlılık göstermediği bulgulanmıştır ($z = -,227, p > .05$). Başka bir ifadeyle manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmayan kontrol grubu katılımcılarının psikolojik iyi oluş puanlarında artış meydana gelmesine rağmen istatistiksel olarak anlamlılık gerçekleşmemiştir. Bu bulgu H_{3c} hipotezimizi doğrulamaktadır.

Tablo 23: Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Psikolojik İyi Oluş	Deney Grubu	15	22,93	344,00	1,000	,000
	Kontrol Grubu	15	8,07	121,00		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 23 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyi son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; sıra ortalamaları dikkate alındığında ise bulgularan bu farkın, deney grubu lehine olduğu gözlenmektedir ($U = 1,000, p < .05$). Bu sonuçlardan hareketle diyebiliriz ki deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programı ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini kontrol grubuna göre artırmada etkili olmuştur ve H_{3d} hipotezimiz doğrulanmıştır.

3.2. Nitel Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde deney grubu katılımcıları ile gerçekleştirilmiş olan yarı yapılandırılmış görüşmeler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Görüşmeler sonucu elde edilen bulgular içerik analizi tekniği kullanılarak çözümlenmiştir. Deney grubu katılımcılarının açık uçlu sorulara verdikleri cevaplar doğrultusunda temalar

oluşturulmuş, bunlar frekans ve yüzde olarak sırasıyla “Programa İlişkin Görüşler”, “Program Sonrasındaki Değişimler” ve “Programdaki Manevi Temalara İlişkin Görüşler” başlıkları altında sunulmuştur.

3.2.1. Programa İlişkin Görüşler

Deney grubu ebeveynlerine Manevi İçerikli Gelişim Destek Programına ilişkin görüşlerinin ne olduğu açık uçlu soru yöneltilmiş ve ebeveynlerin ifadeleri temalar çerçevesinde kategorize edilmiştir. Bazı temalar birden fazla ebeveyn tarafından ifade edildiği için frekanslar, deney grubu ebeveyn sayısından fazla olarak bulgulanmıştır.

Tablo 24: Programa İlişkin Görüşler

Temalar	f	%
Bakış açısında değişim	14	30,43
Merhametle yaklaşım	11	23,91
Duyguları tanıma	8	17,40
Kendini ifade edebilme	8	17,40
Bilişsel çarpıtmalarda azalma	5	10,86

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 24’te görüldüğü gibi, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programına katılan ebeveynlerin programa ilişkin görüşleri “bakış açısında değişim”, “merhametle yaklaşım”, “duyguları tanıma”, “kendini ifade edebilme” ve “bilişsel çarpıtmalarda azalma” olmak üzere beş tema altında kategorize edilmiştir. Programa ilişkin görüşler arasında en çok tekrar edilen tema “bakış açısında değişim (%30,43)” dir. E3, E4, E7, E12 ve E13 bakış açılarında gerçekleşen değişimi şu şekilde ifade etmiştir:

“Çocuğumun rahatsızlığından sonraki süreçlerle birlikte artık hayattan bir umudum kalmamıştı. Yaşadığım her gün yeni olumsuzluklarla karşılaşıyordum. Bu sebepten sabahları korkarak yataktan kalmalarım artmıştı. Katıldığımız bu programla birlikte artık karşılaştığım sorunları kendi içimde büyütmeyle çözüm odaklı düşünmeye başladığım için gelecekte iyi günlerin beni ve ailemi beklediğini biliyorum, rahatlıyorum (E3-Kadın), Her şeyin en kötüsünü düşünürsem üzülmeceğime inanırdım. Ancak bu bakış açısı sorunların üstesinden gelmede bana yardımcı olmadı. Artık güzel düşünmenin beni mutlu edeceğine inanıyorum (E4-Kadın), İnsanlara ve olaylara neden hep olumsuz bir şekilde yaklaştığımı merak ederdim. Şu an anlıyorum ki bunun sebebi insanlar ya da olaylar değil benim duygu ve düşüncelerimmiş. Kendimdeki değişimleri görebiliyorum (E7-Kadın), Katıldığım

oturumlardan sonra iyimser olmanın beni mutlu ettiğini fark ettim (E12-Kadın), Hayatımdaki birçok sorunun kaynağı aslında benmişim. Umutsuz olmayıp kendime inancımı kaybetmediğim durumlarda çoğu sıkıntı ortadan kalkıyor. Özellikle eşim ve çocuğum ile ilgili yaşadığım sorunlara yaklaşım şeklim çözümde inanılmaz rol oynuyor (E13-Kadın).”

Programa ilişkin deney grubu ebeveynlerinin görüşleri arasında en çok tekrar edilen ikinci tema “merhametle yaklaşım (%23,91)” dır. E1, E5 ve E15 merhametle yaklaşımlarını şu şekilde ifade etmiştir:

“Oğlumun rahatsızlığının sebebini hep eşim olarak gördüm ve onu suçladım. Hatta çocuğumun anormal davranışlar gösterdiğinde de eşime tepki gösteriyordum. Ama Allah’ın rahmeti ve merhameti hakkında burada öğrendiklerim benimde onlara karşı davranışlarımı değiştirdi (E1-Erkek), Çocuğumun bazı davranışlarına tahammül edemiyordum. Çevredeki insanların bana acıyarak bakması kendimi eve kapatmama sebep oldu. Burada öğrendiklerim sayesinde şefkat ve merhametle oğlumun beni zorlayan davranışlarına yaklaşmam üzerimdeki çevre baskısını da yenmeme çok yardımcı oldu. Artık otobüse, trene oğlumla binebiliyor ve onu markete, parka götürebiliyorum (E5-Kadın), Merhameti bilmeme rağmen gündelik yaşamda uygulamadığımı anladım. Çünkü yaşadığım gerginlikler beni çok yıpratmıştı. Özellikle merhamet konusunu işlediğiniz gün kendimde bir rahatlama hissettim. Becerebildiğim kadar bende uygulamaya çalışıyorum (E15-Kadın).”

Deney grubu ebeveynlerinin katılmış olukları program hakkındaki görüşleri çerçevesinde oluşturulan diğer temalar ise “duyguları tanıma (%17,40), kendini ifade edebilme (%17,40) ve bilişsel çarpıtmalarda azalma (%10,86)” dır. E2, E6, E8, E10 ve E14 kodlu ebeveynlerin paylaşımları şu şekildedir:

“Programa katılana kadar çocuğumun otizmlili olmasının sebebini benim günahlarım olduğuyula ilgili çarpık düşüncelerim vardı. Çünkü oğluma annesi hamileyken Antep’te bir türbeye kurban keseceğim diye adanmışım ve bunu yerine getiremedim. Oğluma otizm teşhisinden sonra birde epilepsi tanısı koyuldu. Bu beni daha da umutsuzluğa götürdü. Akrabalarım ve eşim çocuğumun bu durumunu benim yerine getirmediğim adakla ilgili olduğunu söyleyip durdukça ben bunalıma girdim. Sadece kafa dağıtmak için katıldığım bu program bana çok faydalı oldu. Çarpık düşüncelerin ne kadar zararlı olduğunu anladım ve artık böyle düşüncelerim olmuyor (E2-Erkek), Duyguları çok yoğun yaşayan birisi olarak aslında duygular hakkında

ve duyguların bizi yönetebilme etkileriyle ilgili bir şey bilmediğimi gördüm (E6-Kadın), Duygu ve düşüncelerimizin ilişkisi beni çok şaşırttı. Farkında olmadan olaylara verdiğimiz tepkilerin altında yatan sebepleri anlamak ve daha dikkatli olmaya çalışmak beni çok geliştirdi (E8-Kadın), Duygularımı çok fazla belli etmeyen bir yapım var. Genelde her şeyi kendi içimde yaşarım. Programın başlarındaki bir oturumda yaptırdığınız çocuğumuza söylemek istediğimiz şeyleri birbirimize söyleme etkinliği beni çok rahatlattı. O zaman söylediklerimi akşam düşünmüştüm. Ben bunları nasıl söyleyebildim diye. Aslında duygularımı ifade edebilmek ve kendimi anlatabilmek beni yaşama bağlıyor (E10-Kadın), Oğlum doğduğu zaman çok güzel bir bebektir. Kayınvalidem oğlumu nazar değmesin diye misafirlerin bile yanına çıkarmamı istemezdi. Oğluma otizm teşhisi konduğu zaman eşimin ailesin beni suçladı ve kundak nazarından dolayı olduğunu söylediler. Bu durumu komşumuza dini sohbe gelen bir ablaya sorduğumda oda olabilir dedi. Bende zamanla kundak nazarına inanmaya başladım ve oğlumun düzelmesine olan umudumu yitirdim. Seanslarda dağıttığınız yanlış düşüncelerle ilgili tabloya baktığımda birçoğunun bende olduğunu gördüm. Şu an yanlış düşüncelerimin çoğunu değiştirdim. Daha sağlıklı düşünmeye başladım (E14-Kadın).”

3.2.2. Program Sonrasındaki Değişimler

Deney grubu ebeveynlerine Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı sonrasında kendilerinde meydana gelen değişimlerin ne olduğu açık uçlu soru yöneltilmiş ve cevaplar bağlamında oluşturulan temalar aşağıdaki tabloda sunulmuştur;

Tablo 25: Program Sonrasındaki Değişimler

Temalar	f	%
Duaya yönelme	12	12,24
Umutlu olma	12	12,24
Sabır göstermede artış	10	10,20
Düşüncelerde farkındalık	9	9,18
Şükür	9	9,18
Affedebilmeyi gerçekleştirme	8	8,16
Mutluluk ve iyi oluş	7	7,14
Empati becerisinde gelişim	7	7,14
Olumsuz düşüncelerden uzaklaşma	6	6,12
Öz kabulü başarma	4	4,09
Tevekkül ve Sorumluluk	4	4,09
Çevreyle ilişki kurma	4	4,09
Hayattan zevk alma	4	4,09
Gevşeme egzersizleri tekrarı	2	2,04

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 25’te görüldüğü gibi, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programına katılan ebeveynlerin yaşadıkları program sonrasındaki değişimler “duaya yönelme”, “umutlu olma”, “sabır göstermede artış”, “düşüncelerde farkındalık”, “şükür”, “affedebilmeyi gerçekleştirme”, “mutluluk ve iyi oluş”, empati becerisinde gelişim”, “olumsuz düşüncelerden uzaklaşma”, “öz kabulü başarma”, “sorumluluk”, “çevreyle ilişki kurma”, “hayattan zevk alma” ve “gevşeme egzersizleri tekrarı” olmak üzere on altı tema altında kategorize edilmiştir. Program sonrasındaki değişimler arasında en çok tekrar edilen temalar “umutlu olma (%12,24) ve duaya yönelme (%12,24)” dir. E7, E8, E9, E11 ve E15 program sonrasında gerçekleşen değişimi şu şekilde ifade etmiştir:

“Gündelik hayatımda ve çocuğum hakkında ne kadar çok umutsuzluk içinde olduğumu ve bu durumun bana zararlarını gördüm. Öğrendiklerimi uygulayarak her koşulda umudumu yitirmemeye çalışıyorum (E7-Kadın), Çok basit gibi görünen umutla bakmanın aslında bizim ve çevremiz için ne kadar önemli olduğunu anladım. Umutsuzluk bizi hayatın güzelliklerinden mahrum eden bir hastalıkmiş (E8-Kadın), Arapça bilmediğim için çok fazla dua etmezdim. Ama artık her gün kendime dua etme saati koydum. Sanki dua ederken omuzlarımdaki bütün yükler hafifliyor ve enerji depoluyorum. Önceden çocuğumun davranışları karşısında ben ne yapacağım ya da çocuğumun ben olmadan nasıl yaşayabileceği aklıma geldikçe ağlar ve saçlarıma zarar verirdim. Kullandığım rahatlama ilaçları veya terapiler dua kadar bana iyi gelmedi. Dua etmek beni yaratarımla çok yakınlaştırıyor. Dua sayesinde hiçbir kötü olay beni umutsuzluğa düşürmüyor (E9-Kadın), Çocuğuma otizm teşhisi

konulduğunda ne yapacağımı bilemedim ve günlerce ağladım dua ettim. Çocuğumdaki belirtiler daha çok artmaya başlayınca dualarım kabul olmuyor diye dua etmeyi bıraktım. Burada öğrendiklerim bana tekrardan dua etmemi sağladı (E11-Kadın), Benim gibi otistik çocukları olan annelerle konuşunca umutsuzluğa kapılıyordum. Onların çocuklarındaki bazı davranışların benim çocuğumda da olmasından çok korkuyordum. Sanki ileride başıma gelecek felaketleri önceden dinliyormuş gibi hissediyordum. Bu programın bana en büyük katkısı gelecekte yaşamayı beklediğim felaket senaryolarından beni kurtarması ve içimde yitirdiğim ümidimi tekrar yeşertmesidir (E15-Kadın).”

Program sonrasındaki değişimler hakkında deney grubu ebeveynlerinin görüşleri arasında en çok tekrar edilen ikinci tema “sabır göstermede artış (%10,20)” dır. E1, E10, E12 ve E13 sabır göstermede artışlarını şu şekilde ifade etmiştir:

“Sabır göstermem gerektiğini inancımın bir gereği olarak biliyordum. Öğrendiklerim ve özellikle peygamberlerle ilgili hikayeler beni etkiledi. Sabır ve tahammül gücümde artış hissediyorum (E1-Erkek), Sabretmenin sadece Allaha isyan etmeden beklemek olmadığını ve gayreti de gerektirdiğini burada öğrenmem hayatımda teşvik edici oldu (E10-Kadın), Zorlukla ya da canımı sıkan bir durumla karşılaşınca hemen verdiğiniz örnek aklıma geliyor. Sabır sanki koruyucu bir bariyer gibi olayları bize yumuşatarak mücadele enerjimi tazeliyor (E12-Kadın), Bir ilahiyat mezunu olarak anlattıklarınız aşına olduğum şeylerdi. Ama bildiğim şeyleri hayatımda uygulamadığı fark ettim. Gerçekten sabrettiğimin bilincinde olmak beni daha fazla sabretmem hususunda güdülüyor (E13-Kadın).”

Program sonrasındaki değişimler hakkında deney grubu ebeveynlerinin görüşleri arasında en çok tekrar edilen üçüncü tema ise “düşüncelerde farkındalık (%9,18) ve şükür (%9,18)” dür. E3, E6 ve E10 düşünce yapılarındaki değişimi ve şükür ile ilgili düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Çevrem ve çocuğumla ilgili olumsuz düşüncelerimin duygu ve düşünme biçimimi kötü etkilediğini gördüm. Güzel düşünmem veya olumlu tarafları görmeye çalışma gayretim gerginliğimi azaltıyor ve şikayetçi tarafımı törpülüyor (E3-Kadın), Çocuğumun hastalığı ve artan sorumluluklarım bana şükürü unutturmuş. Ayrıca sadece güzel şeylere değil başımıza gelen olumsuz olayların daha kötüsü gelmediği için de şükretmenin olabileceğini öğrenmem bana farklı bakış açısı kazandırdı (E6-

Kadın), Şükrettikçe rahatladığımı ve Allah'ın beni sevdiğini hissediyorum (E10-Kadın).”

Program sonrasındaki değişimler hakkında deney grubu ebeveynlerinin görüşleri arasında en çok tekrar edilen diğer temalar ise “affedebilmeyi gerçekleştirme (%8,16), mutluluk / iyi oluş (%7,14), empati becerisinde gelişim (%7,14) ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşma (%6,12) ” dır. E1, E4, E5, E9, E11, E12 ve E14 düşünce yapılarındaki değişimi ve şükür ile ilgili düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Şekillerde ne gördüğümüzü sorduğunuz etkinlikte çok kötümser birisi olduğumu gördüm. Normalde gayet sağlıklı düşündüğümü sanıyorken bu etkinlikler benim olumsuz düşüncelerimin var olduğunu görmemi sağladı (E1-Erkek), Güzel şeylerin olacağını düşündükçe mutluluğum artıyor ve kendimi iyi hissediyorum (E4-Kadın), Oğlumun hastalığından dolayı etrafımdaki insanlara yaşadığım birçok sorundan dolayı onlara beni anlayamadıkları için küsmüş ve kendimi soyutlamışım. Halbuki insanlara kırılmak ya da kin tutmak değil onları affedebilmek beni rahatlatıyormuş (E5-Kadın), İnsanlardan bana empatiyle yaklaşmalarını bekledim her zaman. Çünkü benim yaşadıklarım çok zor süreçlerdi. Beklediğim ilgiyi göremediğim için daha da huysuz bir yapım olmuştu. Empati diğer insanların beni anlamasını istemek değil benim onları anlamaya çalışarak iletişim kurmamış. Böyle yapınca yakın çevrem beni anladığını görebiliyorum (E9-Kadın), Beni mutsuz eden düşüncelerden kurtuldukça içim rahatlıyor. Allah'ın beni yalnız bıraktığı veya cezalandırdığı düşüncesi eskiden her zaman aklıma gelirken şimdi daha nadir geliyor (E11-Kadın), Gündelik hayatın stresinden kurtulmanın en güzel yolu mutluluğumuzu kaybetmemize izin vermeyerek her şartta iyi olduğumuzu kendimize hatırlatmakmış (E12-Kadın), Çocuğumu her zaman anlamaya çalıştım. Ama onun vurmaları ve tuvalet sorunları artınca sanki bana inat olarak yapıyormuş gibi düşünmeye başlamışım. Sizden duyduklarım ve tavsiye ettiğiniz filimler beni çok etkiledi. Özellikle otizmlili profesörü anlatan filmi izledikten sonra günlerce ağladım ve çocuğuma daha güzel davranmadığım için üzüldüm. Çocuğumun nasıl düşündüğünü, çevreyi hangi şekillerde gördüğünü anlamaya çalışarak onun penceresinden hayata bakmaya çalışıyorum (E14-Kadın).”

Program sonrasındaki değişimler hakkında deney grubu ebeveynlerinin görüşleri arasında son sıralarda yer alan temalar ise “öz kabulü başarma, tevekkül ve sorumluluk, çevreyle ilişki kurma, hayattan zevk alma (%4,09) ve gevşeme egzersizleri tekrarı

(%2,04)” dır. E2, E3, E7, E8, E13 ve E15 düşünce yapılarındaki değişimi ve şükür ile ilgili düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Çocuğumun hastalığına ben neden oldum düşüncesinden kurtulmak beni rahatlatmış ve daha sorumlu yaptım. Çünkü kendimi suçlayıp durmak yerine çocuğum için neler yapabileceğimi araştırmak benim içinde evladım içinde daha faydalı oluyor (E2-Erkek), Nefes alıp verme ve kol, bacak rahatlatma alıştırmalarını öğrendiğim günden itibaren düzenli olarak uygulamaya başladım. Çok faydasını gördüm diyebilirim. Egzersizler gerginliğimi atmama yardımcı oluyor (E3-Kadın), Benim gibi çocuğu olan annelerle konuşmak ve dertleşmek maddi ve manevi yaralarımı sarmama iyi geliyor. İnsanlarla bir şeyler paylaştığım zaman yaşamaktan zevk aldığımı hissediyorum (E7-Kadın), Anne olmak yeterince insana sorumluluk yüklüyorken otizmli bir çocuğun annesi olmak en az beş kat daha fazla sorumlu yapıyor bizleri. Bu ağır yükün altından insan kendisini keşfederek ve güçlü kalması gerektiği duygusu ile sorumluluklarını yerine getirmede daha duyarlı olabiliyor (E8-Kadın), Allah insanoğluna farklı farklı sorumluluklar vermiştir. Bizimde Allaha ve engelli çocuğumuza karşı sorumluluklarımız var. Sorunlarla mücadele ederken böyle düşünmek benim hayatıma renk katıyor ve sorumluluklarımın bilincinde oluyorum (E13-Kadın), Konuşma ihtiyacı bence yemek ve su kadar önemli bir şey. İnsan kendini çevresinden ne kadar ayrı tutarsa o kadar yaşadığının farkında olamıyor ve kendisini keşfedemiyor (E15-Kadın).”

3.2.3. Programdaki Manevi Temalara İlişkin Görüşler

Deney grubu ebeveynlerine programda yer alan manevi temalar hakkındaki düşünceleri sorulmuş bütün katılımcılar manevi içeriklerden memnun oldukları bulgulanmıştır.

Tablo 26: Programdaki Manevi Temalara İlişkin Görüşler

Temalar	f	%
Olumlu Etkiledi	15	100

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 26’da görüldüğü gibi, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programına katılan ebeveynlerin hepsi programda yer alan manevi temalar ilişkin olumlu görüşlerini belirtmişlerdir. E1, E4, E6, E8, E9 ve E11 programdaki manevi temalarla ilgili görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir:

“Programda manevi içeriklerin olması beni çok olumlu etkiledi. Bizler geçim derdinden kendimizi manevi ve psikolojik olarak hep ihmal ediyoruz. Program sayesinde bugüne kadar hep vaazlarda ve sohbetlerde duyduğumuz dini konuları aklımda kalacak ve ilgimi çekecek bir şekilde dinledim ve öğrendim (E1-Erkek), Manevi temaların olması programın sanki tamamlayıcı bir unsuruydu benim açımdan. Hem duygu ve düşüncelerimi tanıdım hem de ruhumun ihtiyaçlarını nasıl karşılayabileceğimi öğrendim (E4-Kadın), Programın isminden zaten manevi içeriklerin olacağını anlamıştım. Ama katı bir sabır budur, şükür şudur gibi bir anlatımdan ziyade gündelik hayattan birebir yaşadığımız olaylardan örneklerle anlatımda bulunmanız bana bu zamana kadar neleri ihmal ettiğimi ve maneviyatsız bir yaşamın hep eksik kalacağını gösterdi (E6-Kadın), Dini bilgilerimin yüksek ve dindar bir çevrede yaşıyor olmama rağmen ben manevi içeriklerden çok istifade ettim. Sadece insanın maddi yönüne değinip manevi yönünü ihmal eden bir uygulama zaten istenilen etkiyi vermeyecektir. Bu tarz programların yaygınlaşması her kesimden insanın ihtiyacı olan şeyleri bulmasını sağlayacaktır (E8-Kadın), Manevi temalar bana dini bilgi olarak öğretilen birçok yanlış şeyin doğrusunu öğrenme fırsatı sundu. Bu sebepten manevi temaların olması benim için çok güzeldi. Özellikle sadece sabır ve şükür gibi ana temaların üzerinde durmayıp bütüncül bir anlatım sağlamanız faydalı oldu. Ben dua etme ile ilgili birçok yanlış bilgiye sahipmişim, manevi temalar sayesinde bunları düzelttim hatta dua ile kendi kendimi tedavi etmeyi öğrendim (E9-Kadın), Bence program yoğun ve yorucu geçen hayatımızda bize bir mola bir nefes alma zamanı sundu. Programda dini konulara da yer vermeniz gayet yapıcı etkileri olan olumlu bir durumdu. İnandığımızı söylediğimiz dini konuların hayatımızı değiştirme ve dönüştürmedeki etkisini görmek muhteşem bir şey (E11-Kadın).”

BÖLÜM 4: DEĞERLENDİRME

Bu araştırma, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde deney ve kontrol gruplarında yer alan ebeveynlerden elde edilen nicel ve nitel bulguların literatürdeki ilgili çalışmalar da göz önünde bulundurularak değerlendirilmesine yer verilmiştir. Ayrıca nicel ve nitel bulgular birlikte değerlendirilerek araştırmanın sonuçları bütünleştirilmeye çalışılmıştır.

4.1. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Umutsuzluk Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın nicel boyutunda ilk olarak, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'na katılmanın ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin azalmasına katkı sağlayacağı yönündeki hipotezlerimiz test edilmiştir. Bu hipotezlere ilişkin nicel bulgular; program uygulanan deney grubu ebeveynlerinin umutsuzluk düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı ve bu azalışın iki ay sonra da devam ettiğini göstermektedir (Bkz. Tablo 5). Ayrıca program uygulanmayan kontrol grubundaki ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmadığı ve deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini kontrol grubuna göre azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 7-8).

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın otizmli çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bu sonuç, din ve maneviyatı temel alan çalışmaların umutsuzluğa ilişkin duygu, düşünce ve tutumları azaltmada olumlu yönde etkilediğini ve umudun artmasına katkı sağladığını gösteren literatür bulgularıyla (Doğan, 1997; 76; Yapıcı, 2007; 230; Daştan, 2008:142; Williams vd. 2008: 317; İmamoğlu ve Yavuz, 2011: 240; Kızılgöçer, 2011: 215; Ayten, 2012: 119; Abdollahi ve Abu Talib, 2015: 580; Abu Talib ve Abdollahi, 2017:790; Hasanshahi vd. 2018:65; Erdal, 2019: 90; Yılmaz, 2019: 116; Kutlu, 2020:73; Taşan, 2020: 26; Kasapoğlu, 2022: 782) tutarlılık göstermektedir. Ayrıca mevcut bulgularımız maneviyat ile umutsuzluk düzeyi arasında herhangi bir ilişkisellik tespit edilememiş (Yayla, 2012: 45; Atan vd. 2020: 266; Su vd. 2022: 778) araştırmaların bulgularından farklılık göstermektedir. İlgili çalışmaların bulgularından yola çıkarak manevi içeriklerin bireylerin umutsuzluklarını

azaltmaya, kriz ve belirsizlik durumlarını aşmalarına, çok güç yaşamsal durumlarda huzur ve güvenlik kaynağı bulmalarına ve çaresizlik bunalımından kurtularak yaşamlarına umutla bakabilmelerine katkı sağladığı söylenebilir. Din ve maneviyat kişilerde inanç, fedakarlık, sabır, şükür, azim, tevekkül ve mücadele gibi duyguları teşvik ederek bireylerin ümitlerini canlı tutmakta, kişilik yapılarını sağlamlaştırmakta, kaygılarını azaltmakta ve karamsarlığı engelleyecek bir umut kaynağı olarak bireyleri umutsuzluğa karşı her zaman korumaktadır. Ayrıca bireyler dua sayesinde yalnızlık, güçsüzlük ve güvensizlik duygularından uzaklaşmakta ve her durumda umut kaynaklarını kaybetmemektedirler.

Bilişsel davranışçı terapide manevi içeriklerin kullanılması katılımcıların olumsuz duygu ve düşüncelerinin değiştirilmesine ve umutsuzluk düzeylerini azaltmaya katkı sağladığını gösteren ulusal ve uluslararası çalışmalar (Propst, 1980: 169; Johnson ve Ridley, 1992: 225; Aracı, 2007: 190; Priester, 2008: 88; Jazimin ve Ahmad, 2009: Hook, 2010: 66; Şirin, 2013: 240; Zhang vd. 2016: 178; Pecheur ve Edwards, 2018: 105; Costa ve Almeida, 2022: 450) mevcut bulgularımızı desteklemektedir. Ayrıca mevcut bulgularımız bilişsel davranışçı terapide maneviyata yer verilmesiyle katılımcıların duygu ve düşüncelerindeki değişim arasında herhangi bir ilişkisellik tespit edilememiş araştırmanın (Razali vd. 2002: 132) bulgularını desteklemektedir. Literatürdeki çalışmaların sonuçları bağlamında manevi içeriklere bilişsel davranışçı terapide yer verilmesi bireylerin umutsuzluk duygularını aşarak sosyal yaşamlarındaki destek kaynaklarını fark edebilmelerine, karşılaştıkları problemler sonucu ortaya çıkan yoğun stres ile bilinçli baş edebilmelerine ve tüm bunları yaparken maneviyatlarından destek alarak sorumluluklarının farkında, yaşama bir anlam yükleyebilmelerine ve kendilerini yıpratıcı düşüncelerini yeniden yapılandırmalarına olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

Literatürde otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini azaltmaya yönelik gerçekleştirilmiş deneysel çalışmalar da mevcuttur. Kulbaş (2015, s.83) tarafından yapılan çalışmada otizmlili çocuk sahibi 20 anneye 10 seanslık grupta psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiş ve program sonucunda deney grubunda yer alan annelerin umutsuzluk düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Elfert ve Mirenda (2015, s.133) otizmlili çocukları olan 6 babayla 8 seanslık destek programı gerçekleştirmişler ve uygulama sonucunda babaların iyimserlik düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Ananpatiwet ve Blauw (2016, s.118) yaptıkları çalışmada otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin umut

düzeylerini artırmak için pozitif psikoloji tabanlı bir program geliştirmişlerdir. Çalışma sonucunda ebeveynlerin umut düzeylerinde anlamlı artış bulgulanmıştır. Otizmlı çocuk sahibi ebeveynlere yönelik gerçekleştirilen deneysel çalışmalarda onların umutsuzluk düzeylerindeki azalışa dair bulgular araştırmamızda ulaşılan ebeveynlerin umutsuzluk düzeyinin azalması bulgusunu destekler niteliktedir. Ayrıca nitel bulgular kapsamında ele aldığımız ebeveynlerin olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşma, umutlu olma, bilişsel çarpıtmalarda azalma ve karamsarlıktan kurtulma gibi paylaşımları araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Diğer taraftan çeşitli engelliliği bulunan çocukların ebeveynlerinin umutsuzluk düzeylerine yönelik gerçekleştirilen deneysel çalışmaların bulgularıyla paralellik göstermektedir. Kuloğlu (2001, s.120) tarafından down sendromlu çocukları olan ebeveynlere ile yapılmış bilgi verici psikolojik danışma programı, Vural (2010, s.79) tarafından zihinsel engelli çocuğa sahip annelere yönelik geliştirilen psikolojik destek programı ve Dilsiz (2019, s.217) tarafından serebral palsili çocukları olan ebeveynlere yönelik gerçekleştirilen aile eğitimi programı bulguları araştırmamızın umutsuzluk düzeyindeki azalışı gösteren bulguları destekler niteliktedir.

Deney grubundaki ebeveynlerle yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgular, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin azalmasına ve bilişsel yapılarındaki değişime katkı sağladığı yönündeki nicel bulguları destekleyici niteliktedir. Örneğin E1, E3, E4, E7, E8, E12 ve E13 kodlu grup üyeleri umutsuzluklarının sebebini düşünme biçimlerinden kaynaklandığının farkına vardıklarını belirtmişler ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşarak çözüm odaklı bir düşünme tarzı geliştirdiklerini dile getirmişlerdir. E9 ve E11 kodlu grup üyeleri dua sayesinde yalnızlık duygusundan, karamsarlıktan, çaresizlikten kurtulduklarını ve yaşam enerjilerinin artarak daha umut dolu olduklarını belirtmişlerdir. E1, E10, E12 ve E13 kodlu grup üyeleri sabır kavramıyla birlikte zorluklara karşı tahammül güçlerinde artış, şikayet etme durumlarında azalış ve mücadele azimlerinde gelişme olduğunu ifade etmişlerdir. E3, E6 ve E10 kodlu grup üyeleri şükür bilincinin ve merhamet duygusunun gelişmesiyle yaratıcıya yakın olma duygudurumlarının arttığını, ümitsizlikten kurtulduklarını ve olumsuzluklardan yakınmalarının ise azaldığını dile getirmişlerdir. E2, E7, E8 ve E14 kodlu grup üyeleri de otomatik düşünceler, temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi sahibi olmanın umutsuzluğa yol açan duygu ve düşüncelerin farkına varmada ve onları değiştirmede etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Otizimli çocuk sahibi ebeveynler için sosyal destek hayati öneme sahiptir. Özellikle otizimli çocuğu olan bireylerin birbirleriyle etkileşimi hem onların dayanışma içerisinde bulunmalarına katkı sağlamakta hem de ebeveynlerin çocuklarının durumundan dolayı kendilerini diğer insanlardan soyutlanmalarının önüne geçmektedir. Bu bağlamda E5, E7, E9, E10 ve E15 kodlu grup üyeleri program içerisinde kendilerini ifade etmelerinin çevreleriyle olan ilişkilerine olumlu etkisinin olduğunu ve çocuklarıyla beraber insanların arasına karışmanın onların umutsuzluk ve yalnızlık duygularını azalttığını ifade etmişlerdir. Ebeveynlerin insanlardan uzaklaşmayarak çevreleriyle yakın ilişkide olmalarının onların umutsuzluklarını azaltmaya ve sosyal dayanışmalarını artırmaya katkı sağladığıyla ilgili söylemleri literatür bulgularıyla da (Friedlander ve Watkins, 1985:70; Stallard ve Dickinson, 1994: 200; Kuloğlu, 2001: 131; Sencar, 2007: 112; Arslan, 2020:65) tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan E3, E11 ve E12 kodlu grup üyeleri Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı kapsamında ebeveynlere verilen ev ödevlerinin onların sorumluluk duygularını geliştirdiği, öğrendikleri şeyleri tekrar etmelerine yardımcı olduğunu ve programın etkisini artırdığını dile getirmişlerdir. Ebeveynlerin ev ödevleriyle ilgili görüşleri literatürde yer alan bilişsel davranışçı terapide ödev yapma oranı yüksek kişilerin programın ulaşmayı hedeflediği amaçlara ödev yapmayanlara oranla daha fazla ulaştıklarını gösteren çalışmaların (Burns ve Spangler, 2000: 50; Leahy 2001: 27; Newman,2002: 170) bulgularını desteklemektedir.

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin araştırmanın nitel ve nicel bulguları birbirini desteklemektedir. Bu bağlamda sevgi, sabır, sorumluluk, şükür, dua, affetme ve tevekkülü içeren manevi içerikler ile bilişsel davranışçı terapi kapsamında ele alınan otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, temel ve ara inançlar, empati, öz saygı ve bilişsel yeniden yapılandırma konularına yer veren araştırmamız otizimli çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin azalmasında etkili olmuştur. Manevi içeriklerin ve bilişsel davranışçı terapinin yöntemleri temel alınarak hazırlanan 10 seanslık programımızın, ebeveynlerin umutsuzluğa ilişkin bilgi sahibi olmalarına, umutsuzluğa yol açan duygu, düşünce ve davranışlarının değişmesine ve umutlu olmalarına yardımcı olacak becerileri kazanmalarına katkı sağladığı söylenebilir.

4.2. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın nicel boyutunda ikinci olarak, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'na katılmanın ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin artmasına, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin ise azalmasına katkı sağlayacağı yönündeki hipotezlerimiz test edilmiştir. Bu hipotezlere ilişkin nicel bulgular; program uygulanan deney grubu ebeveynlerinin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığını, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin ise anlamlı düzeyde azaldığını göstermektedir. Ayrıca deney grubu ebeveynlerinde bulgularan olumlu dini başa çıkma düzeylerindeki artış iki ay sonra da devam ederken, olumsuz dini başa çıkma düzeylerindeki azalış ise devamlılık göstermemiştir (Bkz. Tablo 10-15). Diğer taraftan program uygulanmayan kontrol grubundaki ebeveynlerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olmadığı ve deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerini kontrol grubuna göre arttırmada, olumsuz dini başa çıkma düzeylerini ise kontrol grubuna göre azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 13-18).

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bu sonuç, Tanrı ile kuvvetli ve güvene dayanan bir ilişkinin anlam arayışını ve ruhsal rahatlamayı olumlu yönde etkilediğini ve mücadele azmine katkı sağladığını gösteren literatür bulgularıyla (Ekşi, 2001: 190; Arıcı, 2005: 99; Rosmarin vd. 2009: 98; Hebert vd. 2009: 537; Schreiber, 2011: 294; Rand vd. 2012: 1719; Boyle vd. 2013: 655; Kaya, 2014: 82; Khodaveirdyzadeh vd. 2016: 4095; Mohammadzadeh ve Najafi, 2020: 1060; Yılmaz, 2020: 118; Cetty vd. 2022: 3690) tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan olumsuz dini başa çıkmanın bireylerin karşılaştıkları problemlerle mücadele duygularını zayıflattığı ve manevi çatışmalarını artırarak kişilerin psikolojik sağlıklarını olumsuz olarak etkilediğini bulgulayan (Koenig, 1998: 519; Kula, 2005: 242; Ano, 2005: 475; Zwingmann, 2006: 540; Kula, 2006: 73; Stein, 2013: 207; Freitas vd. 2015: 225; O'Brien vd. 2019: 56; King vd. 2021: 268; DeRossett, 2021: 3171) araştırmalar da bulunmaktadır. İlgili çalışmaların bulgularından yola çıkarak olumlu dini başa çıkma zor ve sıkıntılı süreçlerde ebeveynlere ruhsal rahatlama ve anlam bulma, huzur, kontrol ve yakınlık hissine sahip olma gibi birçok destekleyici ve koruyucu duyguları sağladığı söylenebilir. Ayrıca ebeveynlerin yaratıcılarıyla olumlu ve güçlü bir ilişki kurması hem onların kişilik yapılarını sağlamlaştırmakta hem olaylara hikmetli bir anlam arayışı sergilemelerine katkı

sağlamakta hem de manevi iyilik hallerini artırmaktadır. Olumsuz dini başa çıkma ise ebeveynlerin tanrı ile sağlıklı bir ilişki oluşturmamalarına neden olmakta ve bu durum da onların yalnızlık, güçsüzlük, güvensizlik ve karamsarlık duygularını artırarak dini kriz yaşamalarına yol açmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapide manevi içeriklerin kullanılmasının katılımcıların olumsuz dini duygu ve düşüncelerinin değişmesine ve olumlu dini başa çıkma düzeylerinin ise artmasına katkı sağladığını gösteren çalışmalar (Propst vd. 1992: 100; Hodge ve Nadir, 2008: 37; Abu-Raiya ve Pargament 2010; Hodge, 2011: 27; Thomas ve Ashraf, 2011: 186; Vasegh, 2011: 179; Pearce ve Koenig, 2013: 736; Subhas vd. 2021; 30) mevcut bulgularımızı desteklemektedir. Ayrıca mevcut bulgularımız bilişsel davranışçı terapide maneviyata yer verilmesiyle katılımcıların olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerindeki değişim arasında herhangi bir ilişkisellik tespit edilememiş araştırmanın (Lim vd. 2014: 110) bulgularını desteklememektedir. Literatürdeki çalışmaların sonuçları bağlamında bilişsel davranışçı terapilerde manevi içeriklere yer verilmesi, bireylerin dini çatışmalarını ve Tanrıyla kurdukları olumsuz ilişkilerini aşmalarına yardımcı olmakta ve onların dini ve manevi destek kaynaklarını hayatlarında aktif olarak kullanabilmelerine katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin artması onların karşılaştıkları problemler sonucu ortaya çıkan yoğun stres ile bilinçli baş edebilmelerine, yaşama bir anlam yükleyebilmelerine ve kendilerini yıpratıcı düşüncelerini yeniden yapılandırmalarına imkan tanıyarak onların olumlu dini başa çıkma düzeylerinin artıp olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin azalmasına katkı sağladığı söylenebilir.

Literatürde engelli çocuğu bulunan ebeveynlerinin dini başa çıkmalarına yönelik gerçekleştirilmiş deneysel çalışmalar da mevcuttur. Kara (2018, s.318) engelli çocukları olan 5 anneye 6 oturumluk manevi destek güçlendirme programı gerçekleştirmiş ve uygulama sonucunda programın annelerin olumlu dini başa çıkmalarına katkı sağladığını bulgulamıştır. Karagöz (2020, s.224) tarafından yapılan çalışmada engelli çocuk sahibi 12 anneye 10 seanslık manevi içerikli grup rehberliği uygulaması gerçekleştirilmiş ve program sonucunda deney grubunda yer alan annelerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma puanlarında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Çeşitli engelliliği bulunan çocuk sahibi ebeveynlere yönelik gerçekleştirilen deneysel çalışmalarda onların olumlu dini başa çıkma düzeylerindeki artışa ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerindeki azalışa dair

bulgular araştırmamızda ulaşılan ebeveynlerin dini başa çıkma düzeyleriyle ilgili bulgularımızı destekler niteliktedir. Ayrıca nitel bulgular kapsamında ele aldığımız ebeveynlerin başlarına gelenleri hayra yorma, duaya yönelme, manevi kaynaklı suçlamalardan kurtulma, sabır ve şkrde artış, tevekkülü hayatında uygulama, i huzuru sağlama, stresten ve karamsarlıktan kurtulma gibi paylaşımları araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Diğer taraftan manevi içeriklerin yer aldığımız programların ve çeşitli manevi destek uygulamalarının bireylerin manevi iyi oluşlarına katkı sağladığına yönelik bulgularla paralellik göstermektedir. Cunningham (2005, s.182) tarafından kanser hastalarına yönelik geliştirilen manevi içerikli grup psikolojik terapi programı, Bay ve arkadaşları (2008, s.64) tarafından kalp hastalarıyla yapılmış manevi danışmanlık uygulaması, Glueckauf ve arkadaşları (2009, s.455) tarafından demans hasta bakıcılarına yönelik geliştirilen bilişsel davranışçı manevi danışmanlık programı ve Sankhe ve arkadaşları (2017, s.730) tarafından kanser hastaları ve onların yakınlarına yönelik gerçekleştirilen manevi bakım terapisi programı bulguları araştırmamızın otizmliler ocuk sahibi ebeveynlerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeyleri üzerinde etkili olduğunu gösteren bulgularını destekler niteliktedir.

Deney grubundaki ebeveynlerle yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgular, Manevi Ierikli Gelişim Destek Programı'nın ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin artmasına ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin ise azalmasına katkı sağladığı yönündeki nicel bulguları destekleyici niteliktedir. Örneğin E9, E11, E13 ve E14 kodlu grup yeleri başlarına gelen olaylara ve karşılaştıkları sorunlara şerre yoran bir düşünme biçimiyle yaklaştıklarının farkına vardıklarını belirtmişler ve olumsuz yaklaşım sergilemekten uzaklaşarak mevcut durumlara hayra yoran ve onlara sorumluluk bilinçlerini hatırlatan bir düşünme biçimiyle yaklaşmaya başladıklarını dile getirmişlerdir. E2, E9 ve E11 kodlu grup yeleri dua ederek yalnızlık duygusundan, kaygıdan ve depresif düşüncelerden kurtulduklarını ve tanrı hakkında olumlu algı ve duygularının artarak daha teslimiyetçi bir yapıya sahip olmaya başladıklarını belirtmişlerdir. E1, E9, E10, E12 ve E13 kodlu grup yeleri sabır göstermenin ve imtihan bilincinin onlarda sorunlarla başa çıkma duygularını desteklediğini, pes etmeme dirençlerini artırdığını ve psikolojik olarak rahatlamlarına katkı sağladığını ifade etmişlerdir. E6, E9 ve E10 kodlu grup yeleri şükretmenin tanrının yardımını daha çok hissetmelerine, kendilerinin güçlü yönlerini fark edebilmelerine ve gündelik yaşamda

olumsuzluklardan daha ziyade olumlu şeyleri görmelerine etkisinin olduğunu dile getirmişlerdir. E1, E9, E11, E12 ve E13 kodlu grup üyeleri de tevekkül sayesinde korku, umutsuzluk ve endişelerinin azaldığını, teslimiyet duygusunun onları mutlu ederek iç huzurlarını sağladığını ve psikolojik sağlamlıklarına olumlu etkisinin olduğunu belirtmişlerdir.

Engelli çocuğu bulunan ebeveynler çocuklarının bu durumunu kendi günahlarının bir sonucu ya da tanrının onları bir çeşit cezalandırma biçimi olarak anlamlandırmada bulunabilmektedirler. Ebeveynlerin başlarına gelen bu durumu yorumlama biçimleri onların manevi çatışmalar yaşamasına ve olumsuz tanrı algılarının oluşmasına yol açmaktadır. Ancak ebeveynler sahip oldukları bu yanlış algılama ve anlamlandırma biçimleri onların yaşamlarında bir kolaylık sağlamamakta aksine mevcut hayatlarını daha da zorlaştırmaktadır. Ebeveynlerin bu durumu fark etmeleri ve manevi çatışmalardan kendilerini arındırmaları onların hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarına olumlu katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda E1, E2, E5, E9, E11, E14 ve E15 kodlu grup üyeleri program içerisinde yer alan manevi içeriklerin onların manevi çatışmalarını çözmelerine olumlu etkisinin olduğunu ve böylece umutsuzluk, yalnızlık ve haksızlığa uğramış hissetme duygularını azalttığını ifade etmişlerdir.

Ebeveynlerin tanrıyla olumlu bir ilişki kurmaları ve manevi temalara gündelik yaşamlarında yer vermeleri onların kaygı, umutsuzluk, depresyon durumlarını azaltmaya ve psikolojik sağlamlıklarını artırmaya katkı sağladığıyla ilgili söylemleri literatür bulgularıyla da (Kara, 2003: 78; Herrera, 2009: 89; Karagöz, 2010: 75; Gören, 2015: 90; Nikfarid, 2017: 195; Karataş, 2018: 51; Mameghani vd. 2019: 446; Akgemik, 2019: 54; Demirbaş, 2021: 54; Atlı, 2022: 74) tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan E1, E6, E8, E9, E11, E12 ve E13 kodlu grup üyeleri Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı kapsamında ebeveynlerle paylaşılan manevi temaların onların sorumluluk duygularını geliştirdiğini, hayatın karmaşası içerisinde unuttukları şükretmeyi hatırlattığını ve içinde buldukları durumu bir imtihan bakış açısıyla yorumlayabilmelerine olumlu etkisinin olduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının otizmliliğiyle ilgili görüşleri literatürde yer alan engelli çocuğu bulunan anne ve babaların çocuklarının farklılığını anlamlandırma biçimlerinin kader, imtihan veya tanrının bir mükâfatı olarak tespit eden çalışmaların (Herrera, 2009: 90; Musayev, 2016: 48; Karataş, 2018: 54; Atlı, 2022: 74; Altuntaş, 2022: 56) bulgularını desteklemektedir.

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın ebeveynlerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin araştırmanın nitel ve nicel bulguları birbirini desteklemektedir. Bu bağlamda sevgi, merhamet, sabır, sorumluluk, şükür, dua, affetme, imtihan ve tevekkülü içeren manevi içerikler ile bilişsel davranışçı terapi kapsamında ele alınan konulara yer verilen araştırmamız otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin artmasında ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerinin ise azalmasında etkili olmuştur. Diğer taraftan deney grubu ebeveynlerinde bulguların olumlu dini başa çıkma düzeylerindeki artış iki ay sonra da devam ederken, olumsuz dini başa çıkma düzeylerindeki azalış ise anlamlı bir devamlılık göstermemiştir. Ebeveynlerin olumsuz dini başa çıkmalarındaki azalışın program sonrasında anlamlı düzeyde olması ama iki ay sonra gerçekleştirilen ölçümlerde ise anlamlı düzeye ulaşamaması onların manevi içeriklerle ilgili belirli aralıklarla tekrara ihtiyaç duymalarından kaynaklanmış olabilir. Çünkü ebeveynler nitel bulgularda da görüldüğü üzere manevi temalar hakkında birtakım bilgilere sahip olmalarına rağmen karşılaştıkları problemler de veya gündelik hayatta bunları kullanamamaktan üzüntü duymaktadırlar. Ayrıca izleme testinin kış ayında yapılmış olması da sonucu etkilemiş olabilir. Çünkü ebeveynler hava şartlarından dolayı çocuklarını daha az açık havaya çıkarabildiği için bu durum çocuklarının anormal davranışları sergileme sıklığını artırmakta ve onların sönmüş davranışlarını tekraren gösterme eğilimlerine neden olabilmektedir. Böylece ebeveynlerin yaşadıkları bu tür durumlar onların olumsuz duygu ve düşüncelerini yönetmede zorluk yaşamalarına yol açmış olabileceği söylenebilir.

4.3. Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın nicel boyutunda son olarak, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'na katılmanın ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlayacağı yönündeki hipotezlerimiz test edilmiştir. Bu hipotezlere ilişkin nicel bulgular; program uygulanan deney grubu ebeveynlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın iki ay sonra da devam ettiğini göstermektedir (Bkz. Tablo 20). Ayrıca program uygulanmayan kontrol grubundaki ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişme olmadığı ve deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin psikolojik iyi oluş

düzeylerini kontrol grubuna göre artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo 22-23).

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın otizmli çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bu sonuç, din ve maneviyatı temel alan çalışmaların yaşamın anlamı ve amacı olduğu bilincinin oluşmasına, hayatla ilgili her zaman yeni hedefler koyabilmeye, kendini kabulü gerçekleştirmeye, insanlarla sürdürülebilir ilişkiler kurmaya ve psikolojik sağlığa katkı sağladığını gösteren literatür bulgularıyla (Francis ve Kalder, 2002: 179; Abdel-Khalek, 2009: 810; Levin, 2010: 102; Aytan, 2012: 127; Göcen, 2013: 97; Weber, 2014: 360; Khashab vd. 2015: 52; Turgut, 2017: 64; Toprak, 2018: 67; Vitorino vd. 2018: 172; Solmaz, 2019: 39; Koenig, 2019: 288; Kim, 2020: 825; Julianna ve Koronczai, 2021: 490; Tosyalioglu, 2021: 54; Perez, 2022: 460) tutarlılık göstermektedir. Ayrıca bulgularımız maneviyat ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında herhangi bir ilişkisellik tespit edilememiş (Cirhinlioğlu, 2006: 99; Ekşioğlu, 2011: 56; Gediksiz, 2013: 118; Tura, 2019: 60) araştırmaların bulgularından farklılık göstermektedir. Diğer taraftan affetme, alçakgönüllülük, sabır, şükür, empati ve sorumluluk gibi erdemlerin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığını gösteren ulusal ve uluslararası çalışmalar (Neto, 2007: 2313; Çardak, 2012: 195; Göcen, 2012: 292; Şahin, 2013: 86; Doğan, 2014: 282; Aghababaei ve Tabik, 2015: 40; Vural, 2016: 95; Cappellen vd. 2016: 485; Temiz, 2019: 273; Ekti, 2019: 60; İşcan, 2021: 107; Bradshaw vd. 2022: 345) mevcut bulgularımızı desteklemektedir. İlgili çalışmaların bulgularından yola çıkarak manevi içeriklerin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde iyileştirici, geliştirici ve koruyucu bir etkisinin olduğu onların kriz ve belirsizlik durumlarını aşmalarına, çok güç yaşamsal durumlarda huzur ve güvenlik kaynağı bulmalarına ve yaşamlarına umutla bakabilmelerine katkı sağladığı söylenebilir. Maneviyat ve erdemler kişilerde sevmeye ve sevilme, fedakarlık, sabır, şükür, azim, alçakgönüllülük ve minnettarlık gibi duyguları teşvik ederek bireylerin ümitlerini canlı tutmakta, kişilik yapılarını sağlamlaştırmakta, kaygılarını azaltmakta ve bireylerin psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olarak onların psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir.

Bilişsel davranışçı terapide erdemlere yer verilmesi katılımcıların olumsuz duygu ve düşüncelerinin olumlularıyla yer değiştirmesine ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığını gösteren ulusal ve uluslararası çalışmalar (Charlesworth vd. 1981: 284; Fava

vd. 1998: 476; Perna vd. 1998: 92; Rosenzweig vd. 2003: 88; Freeman, vd. 2014: 190; Ali ve Bokharey, 2015: 249; Avşar, 2019: 145; Meichsner vd. 2019: 236; Yorulmaz, 2021: 128; Köylüoğlu, 2021: 45; Yıldırım Üşenmez, 2022: 36; Töpfer, 2022: 10) mevcut bulgularımızı desteklemektedir. Literatürdeki çalışmaların sonuçları bağlamında bilişsel davranışçı terapide erdemlere yer verilmesi bireylerin yalnızlık ve karamsarlık duygularını aşarak sosyal yaşamlarındaki destek kaynaklarını fark edebilmelerine ve karşılaştıkları problemler sonucu ortaya çıkan yoğun stres ile bilinçli baş edebilmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca bireylerin hem bilişsel davranışçı terapinin yöntemlerinden hem de erdemlerden destek alarak sorumluluklarının farkında, sevme ve affetme duyguları yüksek, yaşama bir anlam yükleyebilmiş ve kendilerini yıpratıcı düşüncelerini yeniden yapılandırmış kişiler olabilecekleri söylenebilir.

Literatürde otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluşları üzerine gerçekleştirilmiş doğrudan bir deneysel araştırma bulunmasa da onların psikolojik iyi oluşlarına etki edebilecek faktörlerle ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar mevcuttur. Girli (2002, s.55) tarafından yapılan çalışmada otizmlili çocuk sahibi 43 anneye 8 seanslık psikolojik danışma programı gerçekleştirilmiş ve program sonucunda deney grubunda yer alan annelerin depresyon düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Gonzales (2006, s.75) tarafından yapılan çalışmada otizmlili çocuk sahibi 12 ebeveynle 12 seanslık bilişsel davranışçı terapi programı gerçekleştirilmiş ve program sonucunda deney grubunda yer alan ebeveynlerin depresyon ve kaygı düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Vardarcı (2011, s.133) otizmlili çocukları olan 16 anneyle 10 seanslık aile eğitim programı gerçekleştirmiş ve uygulama sonucunda annelerin problem çözme becerilerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Kulbaş (2015, s.79) otizmlili çocukları olan 10 anneyle 10 seanslık grupta psikolojik danışma programı gerçekleştirmiş ve uygulama sonucunda annelerin öz yeterlilik düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Kuravackel ve arkadaşları (2018, s.410) otizmlili çocukları olan 25 ebeveynle 8 seanslık ebeveyn müdahale programı gerçekleştirmişler ve uygulama sonucunda anne babaların ebeveynlik streslerinin azalması becerilerinin arttığını tespit etmişlerdir. Kaya (2019, s.34) tarafından yapılan çalışmada otizmlili çocuk sahibi 20 anneye 8 seanslık grup rehberliği programı gerçekleştirilmiş ve program sonucunda deney grubunda yer alan annelerin algıladıkları stres düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Otizmlili çocuk sahibi ebeveynlere yönelik gerçekleştirilen deneysel çalışmalarda onların depresyon ve kaygı düzeylerindeki azalış, problem çözme becerileri

ve öz yeterlilik düzeylerindeki artışa dair bulgular araştırmamızda ulaşılan ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artması bulgusunu destekler niteliktedir. Ayrıca nitel bulgular kapsamında ele aldığımız ebeveynlerin olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşma, empati becerisinde gelişim, bilişsel çarpıtmalarda azalma, çevreyle iletişim kurma, hayattan zevk alma, sabır, şükür ve affedebilmeyi gerçekleştirme gibi paylaşımları araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Diğer taraftan çeşitli engelliliği bulunan çocukların ebeveynlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik gerçekleştirilen deneysel çalışmaların bulgularıyla da paralellik göstermektedir. Darlington ve arkadaşları (2017, s.338) tarafından görme engelli çocukları olan ebeveynlere ile yapılmış psikolojik danışma programı, Odabaş (2020, s.113) tarafından engelli çocuğa sahip annelere yönelik geliştirilen manevi destek programı, Karagöz (2020, s.190) tarafından engelli çocukları olan annelere yönelik gerçekleştirilen manevi içerikli grup rehberliği programı ve Ulu Dikilitaş (2022, s.63) tarafından işitme engelli bireyler ve ailelerine yönelik gerçekleştirilen manevi güçlenme ve bakım programı bulguları araştırmamızın psikolojik iyi oluş düzeyindeki artışı gösteren bulguları destekler niteliktedir.

Deney grubundaki ebeveynlerle yapılan bireysel görüşmelerden elde edilen nitel bulgular, Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı yönündeki nicel bulguları destekleyici niteliktedir. Örneğin E4, E5, E7, E12 ve E13 kodlu grup üyeleri program sonrasında kendilerindeki değişim ve gelişimin farkına vardıklarını belirtmişler ve bu olumlu değişimin onları huzurlu hissettirdiğini ve yaşadıklarını anlamlandırmada yardımcı olduğunu dile getirmişlerdir. E7, E10, E11 ve E12 kodlu grup üyeleri duygularını tanımları ve anlamaları sayesinde kendilerinin güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğunu bilincinde olarak onların bireysel gelişimlerini artırmaya destek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar duygularının farkında olmalarının onların diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmaya ve çevresel hâkimiyet sağlamaya da katkı sağladığını söylemişlerdir. E1, E5, E8 ve E15 kodlu grup üyeleri merhameti temel alan bir bakış açısıyla birlikte hem çocuklarına karşı hem de yakın çevrelerine karşı tahammül güçlerinde, sevgilerini göstermede ve yaşama motivasyonlarında bir artış olduğunu diğer taraftan şikayet etme durumlarında, yük olarak algılama düşüncelerinde ve sorunlar karşısında aciz hissine kapılmada bir azalış olduğunu ifade etmişlerdir. E2, E7, E8 ve E14 kodlu grup üyeleri otomatik düşünceler ve

bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi sahibi olmanın ve onların yerine olumlu duygu ve düşünceleri koyabilmenin kendilerinin bedensel ve ruhsal sağlıklarına çok pozitif katkı sağladığını belirtmişlerdir.

Otizmlili çocuk sahibi ebeveynler için erdemleri hayata aktarabilme hem onların psikolojik oluşlarını desteklemekte hem çocuklarına karşı sergiledikleri tutum ve davranışlarını düzenlemede önemli rol oynamakta hem de yakın çevreleri ve diğer insanlarla ilişkilerine katkı sağlamaktadır. E1, E10, E12 ve E13 kodlu grup üyeleri sabır göstermelerinin ruhsal olarak rahatlattığını, gündelik yaşamda daha sakin olmalarını desteklediğini, çocuklarının hayatlarına getirdiği birçok sorunla mücadele etme azimlerini artırarak karamsarlığa düşmekten koruduğunu ve diğer insanlara karşı yaklaşımlarında olumlu bir bakış açısı sağladığını ifade etmişlerdir. E3, E6 ve E10 kodlu grup üyeleri şükür bilincinin gelişmesiyle sadece sahip olamadıklarına odaklanan bir bakış açısından kurtularak sahip oldukları imkanları fark edebildiklerini, her şartta yaratıcıya teşekkür edebilmenin mutluluklarını artırdığını ve olumsuzluklardan yakınmalarının ise azaldığını dile getirmişlerdir. E2, E8, E10 ve E13 kodlu grup üyeleri de tevekkül kavramı sayesinde sorumlulukları ile ilgili farkındalıklarının oluştuğunu, suçluluk psikolojisinden kurtulmalarına ve gelecek endişelerini aşmalarına yardımcı olduğunu ve mevcut problemlerle daha etkili başa çıkabilmelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı'nın ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin araştırmanın nitel ve nicel bulguları birbirini desteklemektedir. Bu bağlamda sevgi, sabır, sorumluluk, şükür, dua, affetme ve tevekkülü içeren erdemler ile bilişsel davranışçı terapi kapsamında ele alınan otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, temel ve ara inançlar, empati, öz saygı ve bilişsel yeniden yapılandırma konularına yer verilen araştırmamız otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasında etkili olmuştur. Manevi içeriklerin ve bilişsel davranışçı terapinin yöntemleri temel alınarak hazırlanan 10 seanslık programımızın, ebeveynlerin psikolojik iyilik haline ilişkin bilgi sahibi olmalarına, yaşam kalitesini ve psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen duygu, düşünce ve davranışlarının değişmesine ve mutlu olmalarına yardımcı olacak becerileri kazanmalarına katkı sağladığı söylenebilir.

SONUÇ

Araştırmada otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlere yönelik uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin umutsuzluk düzeyleri, dini başa çıkma eğilimleri ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Otizm spektrum bozukluğu teşhisi konan çocukların sayısında her geçen gün büyük bir artış görülmektedir. Fakat otizmin günümüzde bilimsel olarak herhangi bir tıbbi tedavi yönteminin bulunamamış olması, otizmlili çocuk sahibi ebeveynleri uzun soluklu, yorucu ve stresli bir hayata sürüklemektedir. Bununla birlikte otizm yaşam boyunca süren nörogelişimsel bir bozukluk olduğu için otizmlili çocuğun aileye katılmasıyla ebeveynler tanı ve tedavi süreçlerinde yaşadıkları güçlük ve uyum sorunlarının yanı sıra maddi sınırlılıklar, sosyal çevre ile ilişkilerde problemler ve aile içi yeni sorumluluklar gibi sürekli mücadele etmeyi gerektiren alanlarda farklı zorluklarla baş başa kalmaktadırlar. Bu bağlamda çalışmamızda sadece otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin problemlerini saptamaktan ziyade onların mücadele etmek zorunda kaldıkları problemlere hem manevi içeriklerin yer aldığı hem de bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin kullanıldığı manevi içerikli gelişim destek programı vasıtasıyla kalıcı çözümler üretmek amaçlanmıştır.

Çalışmada, “Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde umutsuzluğu ne yönde etkilemektedir?”; “Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde olumlu dini başa çıkmayı ne yönde etkilemektedir?”; “Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde olumsuz dini başa çıkmayı ne yönde etkilemektedir?”; “Manevi içerikli gelişim destek programı, otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerde psikolojik iyi oluşu ne yönde etkilemektedir?”; “Manevi içerikli gelişim destek programına ilişkin otizm spektrum bozukluğu olan çocuk sahibi ebeveynlerin görüşleri ve değerlendirmeleri nelerdir?” temel araştırma sorularına cevap aranmıştır.

Çalışma karma model araştırma desenlerinden olan açıklayıcı sıralı desene göre tasarlanmıştır. Araştırmanın nicel boyutu deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modelinde deneysel desene dayanmaktadır. Araştırmanın nitel boyutunda ise Manevi İçerikli Gelişim Destek Programına katılan ebeveynlerle bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu SOBE (Selçuklu Otizmlili Bireyler Eğitim Vakfı)

bünyesinde 15 ay ve daha üzeri bir süredir çocukları eğitim alan 30 ebeveyn (15 deney – 15 kontrol) oluşturmuştur.

Araştırmanın verileri Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Kısa Dini Başa Çıkma Ölçeği (Kısa DBÇÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaşı, otizmliliğe yakınlık derecesi, eğitim düzeyi, medeni durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu, ekonomik durumu, yaşamlarının geçtiği yer, psikiyatrik hastalık durumu olup olmadığı ve maneviyata yaklaşımlarıyla ilgili bilgiler yer almıştır. Deneysel işlem sürecinde kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmazken deney grubuna her biri 100 dakikadan oluşan 10 seanslık manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmıştır. Programdan sonra kontrol grubuna sadece son test uygulanmış deney grubuna ise hem son test yapılmış hem yarı yapılandırılmış mülakat yapılarak onların uygulanan program ile ilgili değerlendirmeleri alınmış hem de 60 gün sonra izleme testi gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında ulaşılan bulgulardan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir;

Manevi içerikli gelişim destek programının deney grubunda yer alan otizmliliğe sahip ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı bulgulanmıştır. Ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinde tespit edilen bu azalış iki ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde de devamlılık göstermiştir.

Manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmayan kontrol grubundaki ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı ve deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerini kontrol grubuna göre azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Manevi içerikli gelişim destek programının deney grubunda yer alan otizmliliğe sahip ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerini anlamlı düzeyde artırdığı, olumsuz dini başa çıkma düzeylerini ise anlamlı düzeyde azalttığı bulgulanmıştır. Ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinde tespit edilen bu artış iki ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde de devamlılık göstermiştir. Fakat ebeveynlerin olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde tespit edilen bu azalış iki ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde anlamlılığını koruyamamıştır.

Manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmayan kontrol grubundaki ebeveynlerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim olmadığı ve deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin olumlu dini başa çıkma düzeylerini kontrol grubuna göre artırmada, olumsuz dini başa çıkma düzeylerini ise kontrol grubuna göre azaltmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Manevi içerikli gelişim destek programının deney grubunda yer alan otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde artırdığı bulunmuştur. Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde tespit edilen bu artış iki ay sonra gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde de devamlılık göstermiştir.

Manevi içerikli gelişim destek programı uygulanmayan kontrol grubundaki ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı ve deney grubuna uygulanan manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini kontrol grubuna göre artırmada etkili olduğu tespit edilmiştir.

Manevi içerikli gelişim destek programı sonrasında deney grubunda yer alan otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerle gerçekleştirilen bireysel görüşmeler sayesinde onların yaşamlarıyla ilgili sevgi, merhamet, öz kabul ve sorumluluk çerçevesinde bir anlam oluşturdukları görülmüştür. Ayrıca ebeveynlerin hem umutsuzlukla başa çıkabilecekleri psiko-sosyal kaynakların ve destek mekanizmalarının farkında oldukları hem de otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların yol açtığı olumsuz duygu ve düşüncelerin olumluya evrilmesiyle birlikte onlarda davranış değişikliklerinin de gerçekleştiği gözlemlenmiştir.

Manevi içerikli gelişim destek programı sonrasında deney grubunda yer alan otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerle gerçekleştirilen bireysel görüşmelere göre ebeveynlerin sevgi, sabır, alçakgönüllülük, sorumluluk, şükür, affetme, tevekkül ve hoşgörü gibi erdemleri hayatlarına aktararak manevi çatışmalarını çözdükleri, psikolojik sağlıklarını artırdıkları, çocuklarıyla ve diğer insanlarla olan problemleri iyileştirdikleri, yalnızlık ve karamsarlık duygularından kurtulup umutlu oldukları ve yaşama motivasyonlarının arttığı görülmüştür. Diğer taraftan ebeveynlerin ilahi adalet, haksızlık, cezalandırılma ve eşitlik gibi kavramların mevcut anlamlarını yeniden yapılandırdıkları ve karşılaştıkları problemlerle daha etkili mücadele etmeye başladıkları gözlemlenmiştir.

Tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde nicel ve nitel bulguların birbirini destekler nitelikte olduğu ve sevgi, sabır, sorumluluk, şükür, dua, affetme ve tevekkülü içeren manevi içerikler ile bilişsel davranışçı terapi kapsamında ele alınan otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, temel ve ara inançlar, empati, öz saygı ve bilişsel yeniden yapılandırma konularına yer veren manevi içerikli gelişim destek programının otizmli çocuk sahibi ebeveynlerin umutsuzluk ve olumsuz dini başa çıkma düzeylerini anlamlı düzeyde azaltıp olumlu dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde arttırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca ebeveynlere yönelik sadece seküler temelli geliştirilmiş programların geçerli ve etkili olduğu bir anlayışa karşı maneviyat temelli programlarında geliştirilmesi ve yaygınlaşması bağlamında çalışmamız sonuçlarının bu tür ön yargıların değişmesine de katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Araştırmada ulaşılan sonuçlar doğrultusunda programın uygulanma sürecine, ilgili araştırma ve araştırmacılara, kurum ve kuruluşlara yönelik sunulan öneriler aşağıda verilmiştir;

Manevi içerikli gelişim destek programının uygulanma sürecinde programa hem annelerin hem de babaların eş zamanlı olarak katılımlarının sağlanabilmesi önerilir.

Programın uygulanma sürecinde ebeveynlerin hem çocuklarının akut sağlık sorunları hem de her çocuğun eğitim saatinin farklı olması sebebiyle programa katılımları zorlaşmaktadır. Ebeveynlerin oturumlara katılımlarını kolaylaştırmak ve katılmak isteyen diğer ebeveynler için hafta da bir kez gerçekleştirilen seansın birkaç defa tekrarı yapılabilir.

Programın uygulanma sürecinde ebeveynlerle sürekli iletişim halinde olan eğitim merkezlerinde görev yapan psikologlar ve özel eğitim uzmanlarıyla programın geliştirilmesi veya etkililiğinin daha da artırılması için transdisipliner yaklaşımla bir iş birliği sağlanabilir.

Manevi içerikli gelişim destek programının ebeveynlerin umutsuzluk, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumlu etkisini gösteren mevcut sonuçların başka çalışmalarla karşılaştırılması için farklı illerde yaşayan otizmli çocuk sahibi ebeveynler üzerinde sınırlanabilir veya çeşitli engellilikleri bulunan çocukların ebeveynleriyle de programın etkililiği tespit edilebilir.

Bu araştırmada sadece programın iki ay sonrasındaki etkileri incelendiği için programın daha uzun sureli etkilerinin saptanabilmesi amacıyla boylamsal araştırmalar gerçekleştirilebilir.

Manevi içeriklerin ve bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin birlikte kullanıldığı deneysel çalışmalar çok az sayıda olduğu için bunların artırılmasına katkı sağlaması amacıyla lisansüstü derslerde ilgili çalışmalara yer verilebilir.

Psikiyatrik tanı konulmuş otizmliler ocuk sahibi ebeveynlere özel daha yoğun ve gereksinimleri doğrultusunda benzer programlar hazırlanabilir.

Otizmliler ocuklara yönelik eğitim veren özel eğitim kurumlarında veya derneklere çalışan rehberlik merkezi personellerinin belirli zaman aralıklarıyla ebeveynleri geliştirici, karamsarlıklarını azaltıcı, yalnızlık duygularını giderici ve psikolojik sağlımlıklarına katkı sağlayacak programlar yapabilirler ve programların etkililiğini artırmak için manevi içeriklerden de faydalanabilirler.

Otizmliler ocuk sahibi ebeveynlerin bu tür programlara katılmasını teşvik etmek ve ilgili çalışmaların yaygınlık göstermesine katkı sağlamak için programa katılan ebeveynlerin yaşadıkları deneyimler ve kişisel gelişimlerini anlatabilecekleri ebeveyn buluşmaları organize edilebilir.

Otizmliler ocuklara hizmet veren kurum ve kuruluşlarda onların ebeveynlerine yönelik de çalışmaların ve etkinliklerin daha nitelikli olabilmesi için yetkili kurumlar tarafından ortak ebeveyn destek programları hazırlanabilir ve bu tür uygulamaların sürekli olarak gerçekleştirileceği politikalar hayata geçirilebilir.

Ebeveynlerin çocuklarına otizm teşhisi konulmasından itibaren çocukların eğitim hayatı ve gelişimi gözetim altına alındığı gibi ebeveynlerin de psikolojik sağlıkları ve ruhsal ihtiyaçlarının takip edilebileceği bir sistem yetkili kurumlar tarafından geliştirilebilir.

Ülkemizde otizmliler ocuk sahibi ebeveynlere yönelik yapılan çalışmaların birçoğu durumu tespit etmek amacıyla gerçekleştirildiği için ebeveynlerin psikolojik sağlıklarının korunması ve güçlenmesine yönelik yeterince lisansüstü ve klinik araştırma bulunmamakta bu sebepten ilgili çalışma yrtclerini destekleyici ve teşvik edici adımlar atılabilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Khalek, A.M, (2009). Religiosity Subjective Well Being and Depression in Saudi Children and Adolescents. *Mental Health, Religion Culture*, 12(8), 803-815.
- Abdollahi, A., ve Abu Talib, M. (2015). Spirituality Moderates Hopelessness and Suicidal İdeation Among Iranian Depressed Adolescents. *Death Studies*, 39(10), 579-583.
- Abu Talib, M., ve Abdollahi, A. (2017). Spirituality Moderates Hopelessness, Depression and Suicidal Behavior Among Malaysian Adolescents. *Journal of Religion and Health*, 56(3), 784-795.
- Abu-Raiya, H. ve Pargament, K.I. (2010). Religiously Integrated Psychotherapy with Muslim Clients from Research to Practice. *Professional Psychology Research and Practice*, 41(2), 181-188.
- Abu-Raiya, H., Ayten A., Agbaria Q. ve Tekke M. (2018). Relationships between Religious Struggles and well-being among a multinational Muslim Sample, A comparative Analysis. *Social Work*, 63(4), 347-356.
- Ağilkaya Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve Psikoterapide Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ananpatiwet, S., ve Blauw, J.N. (2016). The Development and Testing of a Positive Psychology Based Program for İncrasing Happiness Among Parents of Children with Autism Spectrum Disorder in Thailand. *Journal of Assumption*, 8(2), 106-122.
- APA (1987). *DSM-3-R (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.)*. Washington: American Psychiatric Association.
- APA (2006). *Resource Document Religious / Spiritual Commitments and Psychiatric Practice*. Washington: American Psychiatric Association.
- APA (2013). *DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.)*. Washington: American Psychiatric Association.
- Akgemik, F. Z. (2019). *Zihinsel Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dini Başa Çıkma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2008). The Scales of Psychological Well-Being a study of Validity and Reliability. *Educational Sciences Theory and Practice*, 8(3), 741-750.
- Akkök, F., Aşkar, P. ve Karancı, N. (1992). Özürlü Bir Çocuğa Sahip Anne – Babalardaki Stresin Yordanması. *Özel Eğitim Dergisi*, 1(2), 8-12.
- Akmanoğlu, N. ve Ersan D. (2012). *Otizme Sahip Bireyler ve Aileler İçin Rehber: Ergenlik Kabus Olmasın*. Ankara: Eğiten Kitap.

- Ali, S. ve Bokharey, I.Z. (2015). Efficacy of Cognitive Behavior Therapy among Caragivers of Demantia: An Outcome Study. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30 (2), 249-269.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım E. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Ananpatiwet, S. ve Blauw, J.N. (2016). The Development and testing of a positive psychology based program for increasing happiness among parents of children with autism spectrum disorder in Thailand. *Journal of Assumption*, 8(2), 106-122.
- Anderson, N., Heywood Everett, S., Siddiqi, N., Wright, J., Meredith J. ve McMillan D. (2015). Faith-Adapted Psychological Therapies for Depression and Anxiety: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 176(1), 183-196.
- Ano, G. G. ve Vasconcelles, E.B. (2005). Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61(4), 461-480.
- Aracı, U. (2007). *Sufi Hikayelerinin Kullanıldığı bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapinin işlevsel olmayan düşünceler ve kendini gerçekleştirme üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Arastaman, G., Öztürk, İ. ve Tuncer, T. (2018). Nitel Araştırmada Geçerlik ve Güvenirlik: Kurumsal Bir İnceleme. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 37-75.
- Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Armaner, N. (1973). *Psikopatolojide Dini Belirtileri*. Ankara: Demirbaş Yayıncılık.
- Arnold, W. V. (1982). *Introduction to Pastoral Care*. Philadelphia: Westminster Press.
- Arslan, R. (2021). *Annelere Yönelik Hazırlanan Duyusal Gelişim Destek Programının Otizmli Çocuklarının Duyusal ve Sosyal Gelişimlerine Olan Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Asperger, H. (1944). Die "Autistischen Psychopathen" Im Kindesalter. *Arch Psychiatr Clin Neurosci*, 117(1), 76-136.
- Atan, G., Özer, Z. ve Turan, G.B. (2020). Kanser Hastalarında Umutsuzluk ve Manevi Bakım Algısının Değerlendirilmesi. *Journal of Contemporary Medicine*, 10(2), 266-274.
- Atılğan, S. (2018). *Otizm Çocuğa Sahip Anneler ile Normal Çocuk Annelerinin Depresyon Düzeyleri ve Depresyonla Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Atlı, Z. E. (2022). *İslamın Engelliye Bakışı ve Engelli Aileleri Ankara Çubuk Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çankırı: Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Augsburger, D. W. (1995). *Pastoral Counseling Across Cultures*. Louisville: Westminster J. K. Press.
- Avery, R. (1990). *İngilizce Türkçe Redhouse Sözlüğü*. Ankara: Redhouse Yayıncılık.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Bireysel Psikolojik Danışmanın Sosyal Kaygı, Özyeterlik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, G. (2019). *Ayetler ve Hadisler Işığında Hastalara Manevi Destek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Aydın, M. S. (2001). *Din Felsefesi*. İzmir: İzmir İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Aydın, A. (2002). *Otistik Çocuk Annelerine Yönelik Bir Eğitim Programı Modeli*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, K.B. (2007). *Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Azhar, M., Varma, S. ve Dharap, A. (1994). Religious Psychotherapy in Anxiety Disorder Patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 90(1), 1-3.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (2003). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baki, A. ve Gökçek, T. (2012). Karma Yöntem Araştırmalarına Genel Bir Bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 42(11), 1-21.
- Balaban, M.R. (1975). *Son Asrın İlim ve Fen Adamlarına Göre İlim-Ahlak-İman*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Balcı, A. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem Teknik ve İlkeler*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Balkanlı, N. (2018). *Otistik Çocuğu Olan ve Olmayan Annelerde Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Baora, S. (2018). *Otizmli ve Down Sendromlu Çocuğu Olan Ailelerde Sosyal Destek Algısı ve Aile İşlevselliğinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bay, P.S., Beckman, D., Trippi, J., Genderman, R. ve Terry, C. (2008). The Effect of Pastoral Care Services on Anxiety, Depression, Hope Religious Coping and Religious Problem Solving Styles A Randozized Controlled Study. *Journal of Religion and Health*, 47 (1), 57-69.
- Bayat, M. (2007). Evidence of resilience in families of children with autism. *Journal of Intellactual Disability Researchs*, 51(9), 702-714.
- Baymur, F. (1972). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayıncılık.
- Bebko, J. M., Konstantareas, M.M. ve Springer, J. (1987). Parent and Professional Evaluations of Family Stress Associated With Characteristics of Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 17(4), 565-576.
- Beck, A. T. (1963). Thinking and Depression: I. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler L. (1974). The Assessment of Pessimism, The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(1), 861-865.
- Beck, A. T. ve Emery, G. (2006). *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler*. Çev. Veysel Öztürk, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Çev. Aysun Türkcan – Veysel Öztürk, İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. Çev. Muzaffer Şahin, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bekhet, A.K., Johnson, N.L. ve Zauszniewski, J.A. (2012). Resilience in family members of persons with autism spectrum disorder: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing*, 33(10), 650-656.
- Benson, P. ve Karlof, K. (2008). Child, parent and family predictors of latter Adjustment in Siblings of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4(2), 583-600.
- Beydoğan, B. (2008). *Self Construal Diffrences in Perceived Work Situation and Well-being*. Doktora Tezi. Adana: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bitsika, V. ve Sharpley, C. F. (2004). Stress, anxiety and depression among parents of children with autism spectrum disorder. *Australian Journal of Guidance Counselling, 14*(2), 150-161.
- Blacher, J. ve McIntyre, L.L. (2006). Syndrome specificity and behavioural disorders in young adults with intellectual disability: Cultural differences in family impact. *Journal of Intellectual Disability Research, 50*(3), 184-198.
- Bleuler, E. (1950). *Dementia Praecox Oder Gruppe der Schizophrenien*. New York: International Universities Press.
- Bowlby, J. (2001). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. London: Taylor & Francis Group.
- Bozkurt, E. (2019). *Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Almış Çocukların Annelerinin Otizm Semptomlarının Şiddetine Göre Psikolojik Dayanıklılık ve Başa Çıkma Tutumlarının Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Adline Publishing.
- Bradshaw, M., Kent, B.V., Witvliet, C.V., Johnson B., Jang S.J. ve Leman J. (2022). Perceptions of Accountability to god and Psychological well being Among US Adults. *Journal of Religion and Health, 61* (1), 327-352.
- Brown, R. ve MacAdam, C.J., Wang, M. ve Iarocci, G. (2006). Family Quality of Life When There is a Child With a Developmental Disability. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 3*(4), 238-245.
- Burns, D.B. ve Spangler, D.L. (2000). Does Psychotherapy Homework Lead to Improvements in Depression in Cognitive Behavioral Therapy or does Improvement lead to Increased Homework Compliance. *Journal of Consult Clin Psychol, 68*(1), 46-56.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cappellen, P., Toht-Gauthier, M., Saraglou, V. ve Fredrickson, B.L. (2016). Religion and Well-Being the Mediating role of Positive Emotions. *Journal of Happiness Studies, 17* (1), 485-505.
- Carbone, P., Behl, D., Azor, V. ve Murphy, N. (2010). The medical home for children with autism spectrum disorders: Parent and pediatrician perspectives. *Journal of Autism & Developmental Disorders, 40*(1), 317-324.
- CDC (2018). *MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report)*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention.

- Cengil, M. (2003). Depresyonu Önlemede Dini İnancın Koruyucu Rolü. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3(1), 129-152.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Certel, H. (1998). İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri. *EKEV Akademi Dergisi*, 3(1), 149-156.
- Certel, H. (2005). Din Psikolojisi Açısından Engelliler ve Din. *Tabula-Rasa: Felsefe-Teoloji*, 13(5), 253-260.
- Cetty, L., Jeyagurunathan, A., Roystonn K., Devi F., Verma S., Ramsay J. ve Subramaniam, M. (2022). Religiosity Religious Coping and Distress Among Outpatients with Psychosis in Singapore. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3677-3697.
- Chang, W.C. (2009). Religious Attendance and Subjective Well-Being in an Eastern Culture Country: Empirical Evidence from Taiwan. *Marburg Journal of Religion*, 14(1), 1-30.
- Chapman, G. (2009). *Beş Sevgi Dili*. İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Charlesworth, E., Murphy S. ve Buetler, L. (1981). Stress Management Skill for Nursing Students. *Journal of Clin Psychol*, 37 (2), 284-305.
- Chen, F.F., Jing, Y., Hayes, A. ve Lee, J.M. (2012). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 1033-1068.
- Chess, S., Thomas, A. Birch, G. ve Hertzog, M. (1960). Implications of a Longitudinal Study of Child Development for Child Psychiatry. *Am J Psychiatry*, 11(7), 434-441.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyilik Hali Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cirhinlioğlu, Z., Ok, Ü. ve Cirhinlioğlu F.G. (2013). *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2020). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Civick, P. (2008). *Maternal and Paternal Differences in Parental Stress Levels and Marrital Satisfaction Levels in Parents of Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorders*. Unpublished Doctoral Dissertation. Texas: Texas Woman's University Clinical Psychology.

- Cohen, B.S. (2004). Autism, Research Into Causes and Intervention. *Pediatric Rehabilitation*, 7(2), 72-78.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*. Çev. Tarık Ergene, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Costa, M. A. ve Almeida, A.M. (2022). Religion Adapted Cognitive Behavioral Hterapy A Review and Description of Techniques. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 443-446.
- Cox, A., Rutter, M., Newman, S. ve Bartak, L. (1975). A comparative study of infantile autism and specific developmental receptive language disorder: II. Parental Characteristics. *The British Journal of Psychiatry*, 126(1), 146-159.
- Creswell, J.W. (2014). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Çev. Selçuk Beşir Demir, Ankara: Eğiten Kitabevi.
- Creswell, J.W. (2017). *Eğitim Araştırmaları: Nicel ve Nitel Araştırmanın Planlanması, Yürütülmesi ve Değerlendirilmesi*. Çev. Akif Avcu, İstanbul: Edam Yayınları.
- Creswell, J.W. (2021). *Araştırma Tasarımı: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Çev. Ali Özkaya, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). *Flow, The Encyclopedia of Positive Psychology*. Ed. S. Lopez, Chichester: Blackwell Publishing.
- Cunningham, A.J. (2005). Integrating Spirituality into a group Psychological Therapy Program for Cancer Patients. *Integrative Cancer Therapies*, 4 (2), 178 - 186.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayıncılık.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Davis, N. O. ve Carter, A.S. (2008). Parenting stress in mothers and fathers of toddlers with autism spectrum disorders: Associations with child characteristics. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(7), 1278-1291.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- DeMarinis, V. (2003). *Pastoral Care Existential Health and Existential Epidemiology A Swedish Postmodern Case Study*. Stockholm: Upsala University.
- DeNeve, K.M. ve Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.

- Dereli, F. ve Okur, S. (2008). Engelli Çocuğa Sahip Olan Ailelerin Depresyon Durumunun Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25(1), 164-168.
- DeRossett, T., LaVoie, D. ve Brooks, D. (2021). Religious Coping Amidst a Pandemic, Impact on Covid 19 Related Anxiety. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3161-3176.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Fujita, F., Tay, L. ve Diener, R.B. (2012). Purpose Mood and Pleasure in Predicting Satisfaction Judgments. *Social Indicators Research*, 105(3), 333-341.
- Dierendonck, D., Diaz D., Carvajal R.R., Blanco A. ve Jimenez B.M. (2008). Ryff's six factor model of Psychological Well-Being a Spanish Exploration. *Social Indicators Research*, 87(3), 473-479.
- Diken, H. (2010). *Otistik Bozukluğu Olan Öğrenciler*. Ankara: Pegem Akademi.
- Diken, O. ve Mahoney, G. (2013). Interactions Between Turkish Mothers and Preschool Children with Autism. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 51(3), 190-200.
- Doğan, M. (1997). *Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, S. (1997). *Eğitim Bilimine Giriş*. Ed. Leyla Küçükahmet, Ankara: Gazi Kitabevi Yayıncılık.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, M. (2020). *Acıdan Erdeme Yolculuk*. İstanbul: Çamlıca Yayıncılık.
- Doğan, B. (2021). *Covid-19 Pandemi Dönerinde İlk Orta ve Son Yetişkinlikteki Bireylerde Ölüm Kaygısı ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Sosyal medya Kullanımının Düzenleyici Rolünün İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Doğangün, B. (2008). Özel Eğitim Gerektiren Psikiyatrik Durumlar, Türkiye'de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar. *Sempozyum Dizisi*, 62(1), 157-174.
- DorShav, N. K. ve Zelda, H. (1984). Intelligence and Personality variables of parents of autistic children. *The Journal of Genetic Psychology*, 144(1), 39-50.
- Drum, D.J. ve Kontt E.J. (2009). Theme Groups at Thirty. *International Journal of Group Psychotherapy*, 59(4), 490-510.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.

- Düzgün, O. (2009). *Arapça-Türkçe Karşılıklar Kılavuzu*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Düzgüner, S. (2016). *Nereden Çıktı bu Maneviyat: Manevi Bakım Temellerine İlişkin Kültürlerarası bir Analiz, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Cilt-I)*. Ed. Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz. İstanbul: Dem Yayıncılık.
- Dyches, T., Wilder, K., Sudweeks, R., Obiakor, F.E. ve Algozzine, B. (2004). Multicultural perspectives on autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 211-222.
- Efendioğlu, K. (2021). *Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Pandemi Sürecindeki Başa Çıkma Stratejileri ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ekşi, H. (2001). *Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Rıh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekşi, H., Takmaz, Z. ve Kardaş, S. (2016). Psikoterapi Sürecinde Maneviyat: Türk Sağlık Çalışanlarının Deneyimleri Üzerine Fenomenolojik Bir Araştırma. *Spiritual Psychology and Counselling*, 1(1), 89-108.
- Ekşioğlu, H. (2011). *İnanç ve Dünya Görüşüne Sahip Olma Tarzlarıyla Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekti, F. B. (2019). *Ergenlerde Psikolojik İyi Olma ve Şükür Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ektaş, E. (2017). *Otizm Tanısı Almış Çocukların Annelerinin Psikolojik Dayanıklılık, Öz Duyarlılık ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Elfert, M. ve Mirenda, P. (2015). Evaluation of a Support Group for Fathers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(2), 115-138.
- Ellis, A. (1993). Reflections on Rational Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellison, C.G., Boardman J.D., Williams D.R. ve Jackson J.S. (2001). Religious Involvement Stress and Mental Health: Findings From the 1995 Detroit Area Study. *Social Forces*, 80(1), 215-249.

- Emmons, R.A. (2005). Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning and Religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Emmons, R.A. (2009). *Mutluluğun Anahtarı: Şükretmek-Teşekkür Ederim*. Çev. Neslihan Kül, İstanbul: Doğan Yayıncılık.
- Ergün, E. (2010). *Merhaba Ben Otizm*. Ankara: Kripto Basım Yayın.
- Ervin, P. G. (1999). The Effects of a programme of training in Structured Group Counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(2), 191-198.
- Fava, G.A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S. ve Grandi, S. (1998). Well Being Therapy A Novel Psychotherapeutic Approach for Residual Symptoms of Affective Disorders. *Psychological Medicine*, 28 (4), 475-480.
- Foskett, J. ve Lynch G. (2001). Pastoral Counselling in Britain: An Introduction. *British Journal of Guidance*, 29(4), 373-379.
- Francis L.J. ve Kalder P. (2002). The Relationship between Psychological well-being and Cristian faith and Practice in an Australian Population Sample. *Journal for the Scientefic Studyof Religion*, 4(1), 179-184.
- Francis, J. (2011). *Religious and Spiritiual Beliefs, Practices Professional Attitudes and Behaviors of Clinical and Counseling Psychology Interns*. Unpublished Doctoral Dissertation. California: Pepperdine University.
- Frankl, V. E. (2000). *İnsanın Anlam Arayışı*. Çev. Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayıncılık.
- Freeman, D., Pugh, K., Dunn G., Evans N., Sheaves B. ve Fowler D. (2014). An Early Phase II Randomised Controlled trial Testing the Effect on Persecutory Delusions of Using CBT Confidence. *Schizophrenia Research*, 160 (3), 186-192.
- Friedlander, S.R. ve Watkins, C.E. (1985). Therapeutic Aspects of Support Groups for Parents of the Mentally Retarded. *Journal of Group Psychother*, 35(1), 65-74.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve Mutluluk*. Çev. Ayda Yörükan, İstanbul: İş Bankası Yayıncılık.
- Fromm, E. (2000). *Sevgi ve Şiddetin Kaynağı*. Çev. Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayıncılık.
- Gable, S.L. ve Haidt, J. (2005). What and why is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(1), 103-110.
- Gau, S., Chou, C., Chiang, L., Lee, J., Wong, C., Chou, W. ve Wu, Y. (2012). Parental adjustment marital relationship and family function in families of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorder*, 6(1), 263-270.

- Gençtan, E. (1981). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Maya Yayıncılık.
- Gençtan, E. (1988). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Girli, A. (2004). *Otistik Çocuklar ve Aileleri, Aile Eğitim Programları*. İzmir: Işık Özel Eğitim Yayınları.
- Greenspoon, P.J. ve Saklofske, D.H. (2001). Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81-108.
- Gündoğdu, F. B. (1995). *Otistik ve normal çocuğu olan ana-babaların evlilik uyumlarını algılamaları ve bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gopalan, R.T. ve Sieng, S. (2015). Depression anxiety and stress among parents of disabled children. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 6(12), 1238-1240.
- Göcen, G. (2005). *Dini İnanç ve İbadetin Kendini Gerçekleştirme ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dua Tutumu İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 13(7), 97-130.
- Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası Din Psikolojisi-I, Ed. Bülent Akot*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gönen, A. (2014). *Otizm Spektrum Bozukluğu ile Otizm Spektrum Bozukluğu Tanısı Olan Bireylerin Ebeveynlerinin Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Graziano, A. (2002). *Developmental Disabilities*. Boston: Allyn-Bacon.
- Greenwald, C.A., Greer, J.M., Gillespie, C.K. ve Greer, T.V. (2011). A Study of Identity of Pastoral Counselors. *American Journal of Pastoral Counseling*, 7(4), 51-69.
- Güler, İ. (1998). *Allah'ın Ahlakiliği Sorunu*, Ankara: Ankara Okulu Yayıncılık.
- Günay, Ü. ve Çelik C. (2006). *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*, Adana: Karahan Kitabevi Yayınları.
- Güngör, A. ve Uçman, G. (2020). Depression and hopelessness in Turkish healthcare workers: The moderating and mediating roles of meaning in life. *Global Public Health*, 15(2), 236-246.

- Gürses, İ. (2008). Yükleme Teorisi ve Din İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 359-377.
- Ha, J., Hong T., Seltzer M. ve Greenberg J.S. (2008). Age and gender Differences in the well-being of Midlife and Aging Parents with Children with mental Health or Developmental Problems: Report of a National Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 49(3), 300-316.
- Hall, C., Hall B., Harris B., Hay D., Biadulph M. ve Duffy T. (1999). An evaluation of the Long-Term Outcomes of Small-Group Work for Counsellor Development. *British Journal of Guidance Counselling*, 27(1), 99-112.
- Hartley, S.L., Barker, E.T., Seltzer, M.M., Floyd, F., Greenberg, J., Orsmond, G. ve Bold, D. (2010). The relative risk and timing of divorce in families of children with an autism spectrum disorder. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 449-457.
- Hartley, S.L., DaWalt, S. ve Schultz, H.M. (2017). Daily experiences and parent affect in families of children with versus without autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(6), 1645-1658.
- Hasanshahi, M., Mazaheri, M.A. ve Baghbanian, A. (2018). Relationship Between Spiritual Health, Hopelessness and Self-Efficacy in Medical Sciences Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(2), 20-71.
- Hastings, R. P. ve Brown, T. (2002). Behavior problems of children with autism parental self-efficacy and mental health. *American Journal of Mental Retardation*, 107(3), 222-232.
- Hastings, R. P., Kovshoff, H., Ward, N. J., Espinosa, F., Brown, T. ve Remington, B. (2005). Systems analysis of stress and positive perceptions in mothers and fathers of preschool children with autism. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 35(1), 635-644.
- Hay, L. L. (2008). *Pozitif Gücün Büyüsü*. Çev. Selim Yeniçeri, İstanbul: Koridor Yayınları.
- Hayes, R. L., Nelson, J., Tabin, M., Pearson, G. ve Worthy, C. (2002). Using Schoolwide Datato Advocate for Student Success. *Professional School Counseling*, 6(2), 86-95.
- Hebert, R., Zdaniuk, B., Schultz, R. ve Scheiner, M. (2009). Positive and Negative Religious Coping and Well Being in Women with breast Cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 12(6), 537-545.
- Hebert, B. ve Koulouglioti, C. (2010). Parental beliefs about cause and course of their childs autism and outcomes of their beliefs. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 33(3), 149-163.

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. Maidenhead: McGraw University Press.
- Heiman, T. (2002). Parents of children with disabilities: Resilience coping and future expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14(2), 159-170.
- Herrema, R., Garland D., Osborne M., Freeston M., Honey E. ve Rodgers J. (2017). Mental well-being of Family Members of Autistic Adults. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(11), 3589-3599.
- Hieneman, M., Childs, K. ve Sergay, J. (2006). *Parenting with positive behavior support: A practical guide to resolving your child's difficult behavior*. Baltimore: Brookes Publishing.
- Holden, W. G. ve Miller, P. C. (1999). Enduring and Different: A Meta-Analysis of the Similarity in Parents Child Rearing. *Psychological Bulletin*, 125(2), 223-254.
- Holt, J.G. (2004). *Appraisal Affect and Dispositional Coping Among High School Wrestlers*. Unpublished Doctoral Dissertation. Moscow: University of Idaho.
- Hook, J.N., Worthington, E.L, Davis, D.E., Jennings, D.J., Gartner, A.L. ve Hook, J.P. (2010). Empirically Supported Religious and Spiritual Therapies. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 46-72.
- Hökelekli, H. (1992). Ölümle ilgili Tutumların Dini Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(4), 57-85.
- Hökelekli, H. (1996). Fıtrat, *TDV İslam Ansiklopedisi*. C.13, İstanbul: TDV Yayıncılık.
- Hökelekli, H. (1998). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (2009). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayıncılık.
- Hökelekli, H. (2013). *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Hökelekli, H. (2016). *Çocuk, Genç, Aile Psikolojisi ve Din*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Husain, A. ve Hodge D. (2016). Islamically Modified Cognitive Behavioral Therapy. *International Social Work*, 59(3), 393-405.
- İmamoğlu, A. ve Yavuz A. (2011). Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(1), 205-244.
- İslamoğlu, H. ve Alnıaçık, Ü. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ingersol, B. ve Hambrick D. (2011). The relationship between the broader autism phenotype, child severity and stress and depression in parents of children with

- autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 20(5), 337-344.
- Irfan, M., Said S., Naila, A., Gül, M., Aslam, M. ve Faruk N. (2017). Psychological Healing in Pakistan: From Sufism to Culturally Adapted Cognitive Behaviour Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 47(2), 119-124.
- Ismail, Z. ve Desmukh, S. (2012). Religiosity and Psychological Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 11(3), 20-28.
- Işık, Z. (2013). *Ebeveyni Ölen Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.
- Johnson, W. B. ve Ridley C.R. (1992). Brief Christian and Non Christian Rational Emotive Therapy With Depressed Christian Clients An Exploratory Study. *Counseling and Values*, 36(3), 220-229.
- Johnson, C. L. (2014). *Spirituality in Counselor Education: An Investigation of Trainees Spiritual Beliefs, Preparation and Competence*. Unpublished Doctoral Dissertation. Minneapolis: Capella University.
- Julianna, O. ve Koronczai, B. (2021). Gender Differences in the Relationship between Religion Spirituality Well Being and Depression. *Psychiatria Hungarica*, 36 (4), 479-493.
- Jung, C.G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, Inc.
- Kandaş, G. (2019). *Otizmlı Çocuğa Sahip Annelerin Depresyon, Umutsuzluk ve Tükenmişlik Düzeylerinin Çocuğun Otizm Ağırılık Derecesine Göre Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kanner, L. (1943). Autistic Disturbance of Affective Contact. *Nervous Child*, 2(1), 217-250.
- Kara, E. (2003). *Engelli Çocuğu olan Ebeveynlerin bu Konuyla İlgili Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kara, E. (2018). Engelli Çocuğa Sahip Annelere Yönelik Manevi Destek ile Güçlendirme Uygulaması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 57(11), 311-322.
- Karaca, F. (2006). Kader Algısı- Ruh Sağlığı İlişkisi Üzerine Empirik Bir Araştırma. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 389-489.
- Karaca, F. (2015). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.

- Karagöz, S. (2010). *Otistik Çocukların Anne Babalarında Anlamlandırma ve Dini Başa Çıkma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karagöz, İ. (2013). *Ayet ve Hadisler Işığında Engelliler*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Kasapoğlu, A. (2007). Kur'an'da Ümit İman İlişkisi. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, 18(1), 155-176.
- Kasapoğlu, F. (2017). *Terapötik Süreçte Maneviyatın Değerlendirilmesi, Psikoterapi Danışmada Maneviyat Kuramları ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi, İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Kasapoğlu, F. (2022). The Relationship Among Spirituality, Self-Efficacy, Covid-19 Anxiety and Hopelessness During the Covid-19 Process in Turkey: A Path Analysis. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 767-785.
- Karataş, M. (2018). *Görme Engelli Çocukların Ebeveynlerinde Dini Başa Çıkma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, F. (2014). *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Ailelerde Problem Çözme ve Dini Başa Çıkma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, M. (2019). *Otizimli Çocuğu Olan Annelerde Grup Rehberliği Programının Algılanan Stres Düzeyine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Kayıklık, H. (2015). *Din Psikolojisi*. Adana: Karahan Yayınları.
- Kaytez, N., Durualp, E. ve Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-214.
- Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik Danışma ve Rehberliği*. Ankara: Özerler Matbaası.
- Khashab, A.S., Mohammadi, M.R., Zarabipour H. ve Malekpour V. (2015). Predicting Dimensions of Psychological Well Being Based on Religious Orientations and Spirituality An Investigation into a Causal Model. *Iran Journal of Psychiatry*, 10 (1), 50-55.
- Kılıç, A. ve Özçetin M. (2018). Çocuk İstismarı ve İhmalini Önlemede Kanıtı Dayalı Yaklaşımlar. *Fırat Tıp Dergisi*, 23(3), 107-112.
- Kıntar, N. (2012). *Benlik Saygısı ve Din*. İstanbul: Kriter Yayınları.
- Kızılgöçer, M. (2011). *Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Yayımlanmış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kızılkaya, E. (2021). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Ebeveynlere Yönelik Geliştirilen Pekiştireç Eğitim Programının Olumlu Davranışların Arttırılmasına Etkisi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Kierkegaard, S. (2009). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. Çev. M. Mukadder Yakupoğlu, İstanbul: Ayrıntı Yayıncılık.
- Kim, D. (2020). The Effect of Becoming Disabled on the Subjective wellbeing of Religious and Nonreligious People. *Journal of Religion and Health*, 9 (2), 816-827.
- King, S. D., Macpherson, C. F., Pflugeisen, B. M. ve Johnson, R. H. (2021). Religious Spiritual Coping in Young Adults with Cancer. *Journal of Adolescent and young Adult Oncology*, 10(3), 266-271.
- Kirkwood, N. (2002). *A Pastoral Care to Muslims, Building Bridges*. New York: Haworth Pastoral Press.
- Koç, M. (2005). Ruh Sağlığı ile Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım. *EKEV Akademi Dergisi*, 24(9), 11-32.
- Koenig, H. G., Pargament K. ve Nielsen, J. (1998). Religious Coping and Health Status in Medically ill Hospitalized Older Adults. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(9), 513-521.
- Koenig, H. G. (2009). Research on Religion, Spirituality and Mental Health A Review. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54 (5), 283-291.
- Köksal, M. (2022). *Otizm Tanısı Almış Çocukların Ailelerinde Görülen Psiko-Sosyal Sorunların Değerlendirmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Koroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Köylü, M. (2016). *Teoriden Pratiğe Dini Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri: Samsun Örneği, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Cilt-I)*. Ed. Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz. İstanbul: Dem Yayıncılık.
- Kudaibergenova, A. (2018). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ailelerinin Karşılaştıkları Sorunlar: Edirne Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuhn, R.ve Cahn, H. (2004).Eugen Bleulers Concepts of Psychopathology. *Hist Psychiatry*, 15(3), 361-366.
- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.

- Kula, N. (2004). Engellilere Verilecek Tebliğ ve İrşad Hizmeti. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(1), 17-45.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Kula, N. (2016). *Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Cilt-I)*. Ed. Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz. İstanbul: Dem Yayıncılık.
- Kula, N. (2006). İstenmedik ve Beklenmedik Olaylarla Karşılaşan Bireylere Yönelik Moral ve Manevi Desteğin Önemi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6 (2), 73-94.
- Kula, N. (2017). *Engelliliğin Getirdiği Sorunlarla Başa çıkmada Dini İnanç ve Değerlerin Etkileri, Din, Değerler ve Sağlık*. Ed. Hayati Hökelekli. İstanbul: Dem Yayıncılık.
- Kulbaş, E. (2015). *Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Otizmli Çocuğu Olan Annelerin Özyeterlilik ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuloğlu, N. A. (1992). *Bilgi Verici Danışmanlığın Otistik Çocuğu Olan Anne-Babaların Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuloğlu, N. (2001). *Bilgi Verici Psikolojik Danışma ve Didaktik Bilgi Verme Programlarının Down Sendromlu Bebeği Olan Anne Babaların Umutsuzluk, Gereksinim ve Eş İlişkisi Düzeylerine İlişkisi*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kutlu, H. (2020). *Ergenlerde Dua Tutumları ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Çalışma: Erzurum Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Kuzgun, Y. (2011). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lai, W.W., Goh T.T., Oei P.S. ve Sung M. (2015). Coping and well-being in Parents of Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal Autism Developmental Disorders*, 45(8), 2582-2593.
- Lartey, E.Y. (2003). *In Living Color: An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher.
- Leahy, R.L. (2001). *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy*. New York: Guilford Press.
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. Çev. Hakan Türkçapar – Ertuğrul Köroğlu, Ankara: HYB Yayıncılık.

- Lee, L. C. Harrington, B., Louie, B. ve Newschaffer, C.J. (2008). Children with autism: Quality of life and parental concerns. *Autism Developmental Disorder*, 38(6), 1147-1160.
- Levin, J. (2010). Religion and Mental Health, Theory and Research. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102-115.
- Levy, S.E. ve Hyman, S.L. (2003). Use of complementray and alternative treatments for children with autistic spectrum disorders is increasing. *Pediatric Annals*, 32(10), 685-691.
- Lewinsohn, P.M., Gotlib, H. ve Sleafy, J.R. (1997). Depression Related Psychosocial Variables: are they Specific to Depression in Adolescents. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 106(3), 365-375.
- Leyser, Y. ve Dekel, G. (2005). Perceived Stress and adjustment in religious jewish families with a child who is disabled. *The Journal of Psychology*, 4(125), 427-438.
- Leyy, E. Mandell S. ve Schultz T. (2009). Autism. *Lancet*, 374(6), 1627-1638.
- Lim, C., Sim, K., Renjan, V., Sam, V.H. ve Quah, S.L. (2014). Adapted Cognitive Behavioral Therapy for Religious İndividuals with Mental Disorder, A Systematic Review. *Asian Journal of Psychiatry*, 9(1), 110-123.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, Present and Possible Future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.
- Longman-Metro (1993). *Büyük İngilizce-Türkçe Türkçe Sözlük*. İstanbul: Metro Yayıncılık.
- Lord, C. ve Ward, J. (1993). *Autism and Pervasive Developmental Disorders*. Comprehensive Handbook of Psychopathology.
- Lount, M. ve Hargie D.W. (1997). Thepriest as Counsellor: An Investigation of Criticalincidents in the Pastoral Work of Catholicpriests. *Counselling Psychology Querterly*, 10(1), 247-259.
- Lovinger, R. L. (1984). *Working with Religious İssues in Psychotherapy*. New York: Jason Aronson.
- Luang, J., Yoder, K. ve Canham, D. (2009). Southeast asian parents raising a child with autism: a qualitative investigation of coping styles. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi The Journal of School Nursing*, 25(3), 222-229.
- Malony, H. N. (1988). The clinical assessment of optimal religious functioning. *Review of Religious Research*, 30(1), 3-17.

- Mannan, H., Summers, A., Turnbull, P. ve Poston, D.J. (2006). A Review of Outcome Measure in Early Childhood Programs. *Journal of Policy in Intellectual Disabilities*, 3(1), 219-228.
- Mardin, Ş. (1982). *Din ve İdeoloji*. Ankara: İletişim Yayınları.
- Marie, J. (1994). *An Assessment of the Need for Training to Incorporate Religious Spiritual Values in Psychotherapy*. Unpublished Doctoral Dissertation. Pennsylvania: Indiana University of Pennsylvania.
- Magaletta, P.R. ve Oliver, J.M. (1999). The hope construct will ways: Their relations with self-efficacy, optimism and general well being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Mattila, M. L. (2013). *Autism Spectrum Disorders, An Epidemiological and Clinical Study*. Finland: University of Oulu.
- McCandless, J. (2007). *Otizmi Şimdi Yen Açlık Çeken Beyinler*. Çev. Yeşim Özkardeşler Şallı, İstanbul: Prestij Yayıncılık.
- McCarthy, J. ve Kartzinel, J (2012). *A'dan Z'ye Otizm Rehberi*. Çev. Hande Ölçeroğlu, İstanbul: Pegasus Yayınları.
- McLanahan, S., ve Adams, J. (1987). Parenthood and psychological well-being. *Annual review of sociology*, 13(1), 237-257.
- McStay, R.L., Trembath, D. ve Dissanayake, C. (2014). Stress and family quality of life in parents of children with autism spectrum disorder: Parent gender and the double ABCX model. *Journal of Autism Developmental Disorders*, 44(12), 3101-3118.
- Meadow, M.J. ve Kahoe R.D. (1984). *Psychology Of Religion In Individual Lives*. Newyork: Harpercollins College Publishers.
- Mehmedoğlu, A.U. (2013). *İnanç Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Meichsner, F., Töpfer, N., Reder, F., Soellner, R. ve Wilz, G. (2019). Telephone Based Cognitive Behavioral İntervention İmproves Dementia Caregivers quality of Life. *American Journal of Alzhemir Disease other Dementias*, 34 (4), 236-246.
- Meirsschauts, M., Roeyers, H. ve Warreyn, P. (2011). The Social İnteractive Behaviour of young Children with autism Spectrum Disorder and their Mothers. *Autism*, 15(1), 43-64.
- MEB, (2020). *Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Micali, N. ve Chakrabarti, S. ve Fombonne E. (2004). The broad autism phenotype: Findings from an epidemiological survey. *Sage Publications and National Autistic Society*, 8(1), 21-37.

- Montes, G. ve Halterman, J. (2007). Psychological functioning and coping among mothers of children with autism: A population based study. *Pediatrics*, 119(1), 1040-1046.
- Morrison, J. (2017). *DSM 5 'i Kolaylaştıran "Klinisyenler İçin Tanı Rehberi"*. Çev. Şahin M. ve Kural U., Ankara: Nobel Yayınları.
- Mugno, D., Ruta, L., Arrigo, G. ve Mazzone, L. (2007). Impairment in Quality of Life in Parents of Children and Adolescents With Pervasive Developmental Disorder. *Health and Quality of Life Outcomes*, 22(5), 115-212.
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*. Çev. Füsun Akkoyun İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Mukaddes, N.M. (2013). *Otizm Spektrum Bozuklukları, Tanı ve Takip*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Musayev, İ. (2016). *Engelli Bireylerin Din ve Değerler Eğitimi*. İstanbul: C Planı Yayınları.
- Mustafaoğlu Çiçek, N. (2019). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Anne-Babalarında Psikolojik Dayanıklılık ve Kardeşlerinde Duygu Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Müslim, E.H.K. (1954). *Sahihi Müslüm*. Cilt 5, Beyrut: Daru İhyait Turasil Arabiyye.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D.G. (2000). *The American Paradox: Spiritual Hunger in an age of Plenty*. London: Yale University Press.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J. ve Witmer, J.M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, Personality and Gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43 (8), 2313-2323.
- Neuman, W.L. (2019). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri, Nicel ve Nitel Yaklaşımlar*. Çev. Özlem Akkaya, Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Newman, C.F. (2002). A Cognitive Perspective on Resistance in Psychotherapy. *Journal of Clin Psychol*, 58(1), 165-174.
- Oates, E.W. (1974). *Pastoral Counseling*. Philedelphia: Westminster Press.
- Odabaş, Y. (2020). *Engelli Çocuk Annelerine Verilen Manevi Bakım Desteğinin Manevi İyilik ve Umut Düzeylerini Arttırmaya Etkisinin Değerlendirilmesi*.

- Yayımlanmamış Doktora Tezi. Zonguldak: Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Ok, Ü. (1997). *Dinsel Danışmanlığın Teorik Çatısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ortaylı, İ. (2022). *İnsan Geleceğini Nasıl Kurar*. İstanbul: Kronik Yayıncılık.
- Öksüz, Z. (2008). *Otistik ve Normal Çocuk Sahibi Anne Babaların Bazı Psikiyatrik ve Psikolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özbey, Ç. (2005). *Otizm ve Otistik Çocukların Eğitimi*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Özdemir, M. (2001). *İslam Düşüncesinde Kötülük Problemi*. İstanbul: Furkan Kitaplığı Yayıncılık.
- Özdoğan, Ö. (2007). *İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*. Ankara: Lotus Yayıncılık.
- Özdoğan, Ö. (2007). *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Özden Öze Yayıncılık.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özden Öze Yayıncılık.
- Özgen, G. (2017). *Tanrı Algısı ve Psikodinamik Terapide Kullanılması, Psikoterapi Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar*. Ed. Halil Ekşi, İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Pain, H. (1999). Coping with a child with disabilities from the Parents Perspective: The function of information. *Child Care Health Development*, 25(4), 299-312.
- Pargament, K.I. Ensing, D.S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Haitsma, K. ve Warren R. (1990). God help me: Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 793-824.
- Pargament, K.I., Ensing, D.S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B. ve Haitsma, K. (1992). God help me(II): The Relationship Ofreligious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 504-513.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory Research, Practice*. New York: Guilford Press.
- Pargament, K.I, Smith, W.B., Koenig, G.H. ve Perez, Lisa. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Majör Life Stressors. *Journal fort he Scientific Study of Religion*, 37(4), 710-724.

- Pargament, K.I. ve Rye, M.S. (1998). *Forgiveness as a method of religious coping*. E. L. Worthington, Jr. (Ed.), Dimensions of forgiveness: Psychological Research Theological Perspectives. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Pargament, K.I., Koenig, L. ve Perez, M. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, I. K., (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme, Çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), 279-313.
- Pargament, K. I. (2007). *Spirituality Integrated Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K.I., Ano, G. ve Wachholtz, A.B. (2013). *Başta Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler*. Çev. Damla Balaban, Ankara: Phoenix Yayıncılık.
- Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Pazarlı, O. (1982). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayıncılık.
- Pecheur, D. R. ve Edwards K.J. (2018). A Comparison of Secular and Religious Versions of Cognitive Therapy with Depressed Christian College Students. *Journal of Psychology and Theology*, 7(1), 103-151.
- Peker, H. (1998). *Din ve Ahlak Eğitimi, Psikolojik ve Metodik Esaslar*. Samsun: Seda Matbaası.
- Peker, H. (2003). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Perez, S., ve Rohde, D. (2022). The Relationship Between Religious Spiritual Beliefs and Subjective well-being: A case based Comparative Cross National Study. *Journal of Religion and Health*, 61 (6), 4585-4607.
- Perna, F., Antoni, M. Kumar, M., Cruess, D. ve Schneiderman, N. (1998). Cognitive Behavioral Intervention Effects on mood and Cortisol During Exercise Training. *Ann Behav Med*, 20 (2), 92-99.
- Peterson, C. ve Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Plumb, M. (2011). Spirituality and Counseling: Are Counsellors Prepared to Integrate Religion and Spirituality in to Therapeutic Work with Clients. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 45(1), 1-16.

- Pottie, C.G. ve Ingram, K.M. (2008). Daily stress, coping and well-being in parents of children with autism: a multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 855-864.
- Pozo, P. ve Sarria E. (2015). Still Stressed but Feeling Better: Well-Being in Autism Spectrum Disorder Families as Children become Adults. *Autism*, 19(7), 805-813.
- Propst, L. R. (1980). The Comparative Efficacy of Religious and Nonreligious Imagery for the Treatment of Mild Depression in Religious Individuals. *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 4(1), 167-178.
- Rafaeli, E. Bernstein, D. Ve Young, J. (2012). *Şema Terapi Ayırıcı Özellikler*. Çev. Miray Şaşıoğlu, İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Rand, K.L., Cripe, D., Monohan, O., Tang, Y., Schmidt K. ve Rawl, S.M. (2012). Illness Appraisal Religious Coping and Psychological Responses in men with Advanced Cancer. *Support Care Cancer*, 20(1), 1719-1728.
- Razali, S. M., Hasanah, C., Aminah, K. ve Subramaniam M. (1998). Religioussociocultural Psychotherapy in Patients with Anxiety and Depression. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 32(6), 867-872.
- Razali, S. M., Aminah, K. ve Khan U.A. (2002). Religious Cultural Psychotherapy in the Management of Anxiety Patients. *Transcultural Psychiatry*, 39(1), 130-136.
- Reseh, J.A. (2011). *Parents Raising Children with Disabilities: Predictors and Determinants of well-being*. Unpublished Doctoral Dissertation. Texas: Texas University.
- Rezendes, D. L. ve Scarpa A. (2011). Associations between parental anxiety / depression and child behavior problems related to autism spectrum disorders: The roles of parenting stress and parenting self-efficacy. *Autism Research and Treatment*, 13(1), 39-51.
- Richards, P. S. ve Bergin, A. E. (2005). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington: American Psychiatric Association.
- Rimland, B. (1964). *Infantile Autism: The Syndrome and its Implications for a Neural Theory of Behavior*. Hoboken: Prentice Hall.
- Rivera, K. (2018). *Otizm Olarak Bilinen Belirtilerden Kurtulmak*. Çev. Asena Devlet-Asuman Akçan-Berna Kır, İstanbul: Tohum Otizm Yayınları.
- Rivers, J. W. ve Stoneman, Z. (2003). Sibling relationships when a child has autism: Martial stress and support coping. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 33(4), 383-394.
- Rodrigue, J. R., Morgan, S. B. ve Geffken, G. (1990). Families of Autistic Children: Psychological Functioning of mothers. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 371-379.

- Rose, S. D. (1999). *Group Therapy: A cognitive-behavioral approach. A guide to starting Psychotherapy groups*. Ed. John Price, Cambridge: Academic Press.
- Rosmarin, D.H., Pargament, K.I. ve Mahpney, A. (2009). The Role of Religiousness in Anxiety, Depression and Happiness in a Jewish Community Sample: A Preliminary Investigation. *Mental Health, Religion Culture*, 12(2), 94-113.
- Rosila, N. ve Yaacob, N. (2013). Cognitive therapy approach from Islamic psycho-spiritual conception. *Social and Behavioral Sciences*, 97(1), 182-187.
- Rutgers, A. H., Ijzendoorn, M. H., Kranenburg, J.B., Swinkels, S.H., Daalen, E., Dietz, C., Naber, F. A., Buitelaar, J.K. ve Engeland, H. (2007). Autism, Attachment and Parenting: A Comparison of children with autism spectrum disorder, Mental retardation, Language disorder and non clinical children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(5), 859-870.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D., Lee, Y.H. ve Essex, M.J. (1994). My children and me: Midlife Evaluations of Grown Children and of Self. *Psychology and Aging*, 9(2), 195-205.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D., ve Keyes, L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D. ve Singer, B.H. (2008). Know thyself and become What you are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C.D., Freidman E.M., Morozink, J.A. and Tsenkova V. (2012). Psychological Resilience in Adulthood and Laterlife: Implications for Health. *Chapter 4 annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 32(1), 73-92.
- Rodrigue, R., Morgan, B. ve Geffken, G. (1992). Psychosocial adaptation of fathers of children with autism, down syndrome and normal development. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22(2), 249-263.
- Sabki, Z., Saari, C.B., Muhsin, S.B., Sulaiman, A. ve Koenig, H. (2019). Islamic Integrated Cognitive Behavior Therapy: A Shariah Compliant Intervention for Muslims with Depression. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 28(1), 29-38.

- Sanders, J. L. ve Morgan, S.B. (1996). Family Stress and adjustment as perceived by parents of children with autism or down syndrome: Implications for intervention. *Child & Family Behavior Therapy*, 4(1), 15-32.
- Sankhe, A., Dalal, K., Agarwal, V. ve Sarve, P. (2017). Spiritual Care Therapy on Quality of life in Cancer Patients and Their Caregivers: A Prospective Nonrandomized Single Cohort Study. *Journal of Religion Mental*, 56 (1), 725-731.
- Schenterman, P. (2002). Pervasive developmental disorder and parental adaptation: Previewing and reviewing atypical development with parents in child psychiatric consultation. *President and Fellows of Harvard College*, 10(1), 16-27.
- Schreiber, J.A. (2011). Image of god, Effect on Coping and Psychospiritual Outcomes in early Breast Cancer Survivors. *Oncology Nursing Forum*, 38(3), 293-301.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliği Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi, Eskişehir.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 3(1), 139-142.
- Seligman, M. E. P. (1985). Handicapped Children and their Families. *Journal of Counseling Development*, 64(4), 274-277.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Atria Paperback Books.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Öğrenilmiş İyimserlik*. Çev. Semra K. Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Shahinpur, N. (1989). *The Relationship Between Appraisal Processes and Coping in Middle-Aged Persons with Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus*. Unpublished Doctoral Dissertation. Washington DC: The Catholic University of America.
- Shapiro, O. (2018). *Otizm ve Kardeşim*. Çev. Mine Özyurt Kılıç, Ankara: Tübitak Yayıncılık.
- Sharpe, D. L. ve Baker, D. L. (2007). Financial Issues Associated with having a child with autism. *Journal of Family and Economic Issues*, 28(1), 247-264.
- Sheffield, A., Waller, G., Emanuelli, F., Murray, J. ve Meyer, C. (2005). Links Between Parenting and Core Beliefs: Preliminary Psychometric Validation of the Young Parenting Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 787-802.

- Snyder, C.R., Irving, L.M. ve Anderson, J.R. (1991). Hope and health. *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*, 162(1), 285-305.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C.R. ve Lopez, S. (2005). *The Handbook of Positive Psychology*. Melbourne: Oxford University Press.
- Spiker, D. ve Ricks, M. (1983). Visual self recognition in autistic children: Developmental relationships. *Child Development*, 55(1), 214-225.
- Stallard, P. ve Dickinson F. (1994). Groups for Parents of pre-school Children with Severe Disabilities. *Child: Care, Health and Development*, 20(1), 197-207.
- Stern, E. M. (1985). *Psychotherapy and the Religiously Committed Patient*. New York: Hawort Press.
- Stuart, G.W. ve Laraia, M.T. (2001). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Philadelphia: Mosby.
- Su, S., Basit, G. ve Alabay, K.S. (2022). Relationship Between Fear of Covid-19, Spirituality and Hopelessness in People During the Covid-19 Pandemic. *Psychiatr Danub*, 34(4), 773-780.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile Psikolojik iyi olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şentürk, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Şimşek, D. (2015). *Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şirin, T. (2018). *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Taanila, A., Syrjala, L., Kokkonen, J. ve Jarvelin, R. (2002). Coping of parents with physically and/or Intellectually disabled children. *Child Care Health Development*, 28(1), 73-86.
- Tan, H. (1992). *Psikolojik Yardım İlişkileri: Danışma ve Psikoterapi*. İstanbul: MEB. Yayınları.
- Tarakeshwar, N. ve Pargament, K. (2001). Religious coping in families of children with autism. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 4(16), 247-260.

- Tarhan, N. (2006). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2009). *İnanç Psikolojisi Ruh Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu*. İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Taşan, N. (2020). *Kanser Hastalarında Maneviyat ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Taylan, N. (1997). Din Felsefesinde Kötülük Problemi. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11-12, 47-79.
- TDK, (2000). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tekinalp, B. E. (2001). *The Effects of a Coping skills training program on the Coping Skills Hopelessness and Stres Levels of Mothers of Children with Autism*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thomas, J. ve Ashraf, S. (2011). Exploring the Islamic Tradition for Resonance and Dissonance with Cognitive Therapy for Depression. *Ment Health Relig Cult*, 14(2), 183-190.
- Tirmizi, M.İ. (1938). *Sünenü't-Tirmizi*. Çev. A. Şakir, M. Abdülbaki ve İ. Avad, Kahire: Mektebetü Darid.
- Todd, S. (2017). *Otizm Spektrum El Kitabı*. Çev. Redif S. Sevinç Ş. ve Abidoğlu Ü., Ankara: Palme Yayıncılık.
- Topbaş, M. (2022). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuğa Sahip Ailelerin Bakım Verme Yükleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Töpfer, N. F., Wrede N. ve Wilz, G. (2022). Pragmatic Effectiveness of Face Cognitive Behavioral Therapy for Family Caragivers of People with Dementia. *Clinical Gerentol*, 10 (1), 1-12.
- Tunç, S. (2021). *Otizimli Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğin Anksiyete ve Tükenmişlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tura, H. (2019). *Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, S. (2017). *Engellilik ve Dinler*. İstanbul: Açılım Yayıncılık.
- Turgut, A. (2017). *İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları Psikolojik İyi Olma İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkçapar, M. H. (2008). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Türkçapar, H. (2009). *Depresyon, Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Twoy, R. (2007). Coping Strategies Used by parents of children with autism. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 19(5), 251-260.
- Ulu Dikilitaş, F. (2022). *İşitme Engelli Bireylerin Manevi İhtiyaçları ve Ailelerinin Tanrı Algısı ile Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Vasegh, S. (2011). Cognitive Therapy of Religious Depressed Patients Common Concepts between Christianity and Islam. *Journal of Cogn Psychother*, 25(3), 177-188.
- Volkmar, F.R. ve Pauls, D. (2003). Autism. *The Lancet*, 362(1), 1133-1141.
- Voltan Acar, N. (2001). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Vural, M. (2010). *Psikolojik Destek Programının Hafif Düzeyde Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Annelerinin umutsuzluk, İyimserlik ve Pozitif Negatif Duygu Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Waterman, A.S. (2007). Doing Well: The Relationship of Identity Status to Three Conceptions of Well-Being. *An International Journal of Theory and Research*, 7(4), 289-307.
- Watson, J. (1928). *Psychological Care of Infant and Child*. New York: W.W. Norton Company.
- WHO, (1993). *ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)*. Switzerland: World Health Organization Press.

- Williams, C.B., Galanter, M., Dermatis, H. ve Schwartz, V. (2008). The Importance of Hopelessness Among University Students Seeking Psychiatric Counseling. *Psychiatric Quarterly*, 79(4), 311-319.
- Willis, C. (2021). *Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuklara Yaşam, Sosyal ve Dil Becerilerinin Öğretimi*. İstanbul: Platform Kitap.
- Wing, L. (2005). *Otizm Rehberi*. Çev. Semra Kunt, İstanbul: Doğan Kitap.
- Witcher, A.E. (1987). The Process Of Grief As Experienced By Parents Of Children With Handicaps. *American Journal On Mental Retardation*, 8(6), 45-72.
- Worthington, E.L. ve Sandage S.J. (2001). Religion and Spirituality. *Psychotherapy*, 38(1), 473-478.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlararası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yavuz, E. (2021). *Covid-19 Sürecinde Otizm Spektrum Tanısı Olan Çocukların Annelerinin Depresyon, Sağlık ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi ve Sağlıklı Çocukların Anneleri ile Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü.
- Yayla, A. (2012). *Miyokard İnfarktüsü Geçirmiş Hastaların anksiyete, depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin baş etme tutumlarına etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Yenibaş, R. ve Şirin A. (2007). *Ailede Çocuğun İstismarı ve Umutsuzluk*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yeşilyaprak, B. (2016). *21.Yüzyılda Eğitimde Rehberlik Hizmetleri: Gelişimsel Yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Ankara: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Kitabevi.
- Yıldırım Üşenmez, T. (2022). *Panik Bozukluk Tanısı alan Bireylerde Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitimin Psikolojik İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkmaya Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, D. (2009). *Okul öncesi dönem engelli çocuğa sahip annelerin çocuklarını kabullenişleri ile umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Yılmaz, M. (2019). *Üniversite Gençliğinde Dua ve Umutsuzluk İlişkisi: Bayburt Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, B. (2020). *Dini Başa Çıkma Düzeyinin Takıntılı Davranışlarla Başa Çıkma ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yirmiye, N. ve Shaked, M. (2005). Psychiatric disorders in parents of children with autism: A meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(1), 69-83.
- Young, M. E. ve Hutchinson, T. S. (2012). The Rediscovery of Gratitude: Implications for Counseling Practice. *Journal of Humanistic Counseling*, 51(1), 99-113.
- Zetlin, S., Williamson, G. ve Rosenblatt, W. (1987). The Coping With Stress Model: A Counselling Approach For Families With A Handicapped Child. *Journal Of Counselling And Development*, 65(1), 443-446.
- Zhang, Y., Young, D., Lee, S., Zhang, H., Xiao H., Hao W., Feng Y. Zhou H. ve Chang, D. (2016). Chinese Taoist Cognitive Psychotherapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder in Contemporary China. *Journal Of Transcultural Psychiatry*, 39(1), 170-195.
- Zwingmann, C., Wirtz M., Muller C., Körber J. ve Murken, S. (2006). Positive and Negative Religious Coping in German Breast Cancer Patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(6), 533-547.

EK

Ek 1: Programın Oturum Özetleri

1. Oturum

SOBE Vakfı konferans salonunda grup başkanının ortada yer aldığı, grup üyelerinin ise U şeklinde rastgele oturduğu bir düzende oturum başlamıştır. Grup başkanı kendisini tanıtmış ve katılımcılara da kendilerini tanıtmaları için söz hakkı vermiştir. Her katılımcı konuşmaya başlamadan önce adının yazılı olduğu kağıdı yakasına takmış ve kısaca kendisinden bahsetmiştir. Grup üyelerinin kendilerini tanıtma işlemi bittiğinde uygulayıcı grup liderinin sağından başlayarak her bir katılımcının sağında bulunan üyeye iki dakikalık kısa kaynaşma tanışması gerçekleştirmesini söylemiş ve bu etkinliğe diğer oturumlarda da yer verileceğinden dolayı ebeveynlerin her seans farklı bir koltuğa oturmalarını istemiştir. Ardından grup başkanı manevi içerikli gelişim destek programının 10 haftalık özet oturum planlarının (bkz. Ek 3) yer aldığı şablonu katılımcılarla paylaşarak programın içeriği ve amacı hakkında genel bir bilgilendirme yapmıştır. Uygulanacak programın amacına ulaşabilmesi ve seansların daha verimli olabilmesi için uygulayıcı tarafından aşağıda verilen oturum kuralları okunmuştur:

-Grup başkanı ve üyeler her oturuma zamanında katılmaya özen göstermeli ve zorunlu haller dışında oturumlara devamsızlık yapılmamalıdır.

-Grup başkanı ve katılımcılar konuşurken dikkatlice dinlenmeli ve söz hakkı istemeden konuşulmamalıdır.

-Katılımcılar duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmeli ve oturumlarda konuşulanlar grup dışındakilerle paylaşılmamalıdır.

-Grup üyeleri birbirlerini küçük düşürücü veya aralarında tartışmaya yol açabilecek ifadelerden uzak durmalı ve birbirlerine nezaketle yaklaşmalıdırlar.

-Katılımcılar verilen ev ödevlerine hassasiyet göstermeli ve oturumlar süresince cep telefonları sessiz moda alınmalıdır.

Grup başkanı katılımcılara “sevgi kavramı sizin için ne ifade ediyor” diye sormuş ve söz isteyen katılımcıların çoğunluğu “özellikle çocuklarının ve kendilerinin ihtiyaç duydukları en önemli şey” olarak ifade etmişlerdir. Grup başkanı sevginin tüm değerlerin

başında yer aldığını ve olumlu duygularımızın kaynağı olduğunu belirterek sevgiyi kişinin canlı veya cansız bir şeye yakınlık hissetmesi ve ona içten bağlanma duygusu olarak tanımlamıştır. Ardından uygulayıcı sevgiye öncelikle kendimizin ihtiyacı olduğunu belirtmiş ve kendini sevmeyi başaramamış bireylerin başkalarına sevgi göstermede yetersiz kalacağını vurgulayarak Louise Hay'in kişilerin kendilerini sevebilmeleri için önerdiği on tavsiye paylaşmıştır (Hay, 2008: 124):

Kendini Eleştirmeyi Bırak: Kişilerin başlangıçta kendilerini geliştirmek ve eksiklerini görmek amacıyla yaptıkları kişisel sorgulamalar zamanla sürekli kendilerindeki eksikleri görmeye ve sadece onlara odaklanmaya dönüşebilmektedir. Bu sebepten bireyler eksikliklerinin veya farklılıklarının bireyselliklerinin bir parçasını oluşturduğunu ve böylece kendilerini diğer insanlardan ayırdığı için onları takdir edebilmelidirler. Eğer kişiler kendilerini yeterince iyi ve değerli hissetmezlerse ya hastalıklar yaratarak ya da zararlı alışkanlıklar edinerek mutsuzluğa gömülmektedirler. Diğer taraftan mükemmel olmaya çalışmak da bireylerin üzerinde çok büyük bir baskıya ve onların yaşanılan zamanı fark edememelerine yol açtığı için kişiler dünyada oynadıkları rolün tek olduğunu unutmamalı ve bunu engelleyecek düşüncelerden, eleştirilerden uzak durmalıdırlar.

Kendini Korkutmayı Bırak: Hayal kurma becerisi insanı rahatlatan ve mutlu olmasını sağlayan bir durumdur. Ancak bu yeteneği her şeyin en kötüsünü düşünmek için kullanmak hayatta varoluş amacımızı ve yerine getirmemiz gereken sorumluluklarımızı görmemizi engeller. Ayrıca bireyler korkma duygusundan kaçtıkça onu daha kuvvetli hissedecekleri için olumsuz düşüncelerini sürekli akıllarında tutmak yerine gerçekleşmesini istedikleri düşünceleri tekrar etmeleri daha faydalı olacaktır.

Kendine Karşı Anlayışlı ve Sabırlı Ol: Hayatta her şey istediğimiz şekilde gerçekleşmez. Bazen yaptığımız işlerin veya verdiğimiz kararların hatalı olduğunu görürüz. Bu gibi durumlarda hemen kendimizi suçlamak yerine seçimlerde yaptığımız hatalardan dolayı dersler çıkarmalı, bunların bizler için bir öğrenme fırsatı olduğu bilinciyle hareket etmeli ve sabrederek başarılarımızın gerçekleşeceğini unutmamalıyız.

Aklına Nezaketle Yaklaş: Bireyin kendisine veya yaşama dair kötü düşünceleri onun hem zihnini hem bedenini hem de nefes alışverişlerini olumsuz etkiler. Bu sebepten olumsuz düşüncelerle mücadele ederken kendimizi sevdiğimizizin farkında olursak ve

nefes egzersizleri veya çeşitli meditasyon tekinleriyle rahatlarsak sakinleşmenin huzurunu algılayabiliriz.

Kendini Öv: Kişiler kendilerini övmenin şımarıklık veya bencillik gibi kötü bir şey olduğu düşüncesiyle yetiştirilmektedirler. Halbuki bireylerin kendilerini övdükleri ve teşekkür ettikleri durumların farkına varmaları onlarda daha güzel şeyler gerçekleştirmek için enerji sağlamakta ve onların başarıya duygularını artırmaktadır.

Kendini Severek Kendine Destek Ol: İnsanoğlu her şeyi kendi başına gerçekleştirmeye gücü yetmeyeceği için diğer insanların yardımına ihtiyaç duyar. Bu sebepten bireyler yardım istemekten çekinmemeli ve altından kalkamayacakları durumlarda kendilerini üzmeden ve yormadan çevrelerinden destek aramalıdır.

Olumsuz Özelliklerini Sev: Kişinin olumlu özelliklerini sevmesi veya onlarla barışık olması kolaydır. Fakat insan olumlu ve olumsuz taraflarıyla varlığını sürdürmektedir. Eğer bireyler olumsuz özellikleriyle barışık olmazsa onları değiştirmek için de herhangi bir girişimde bulunmaz.

Bedene İyi Bak: İnsanlar için bedenleri yaşadıkları evleri gibidir. Eğer kişiler Bedellerini severlerse ve korurlarsa hem fiziksel hem de psikolojik olarak sağlıklarına katkı sağlamış olurlar. Diğer taraftan aşırı yemek veya zararlı alışkanlıklara sahip olmak genellikle kişinin kendisini bir çeşit cezalandırma yöntemidir.

Ayna Çalışması Yap: Aynaya bakmak kişinin kendisiyle ilgili algısını fark etmesinde etkili yöntemdir. Aynaya bakmak bireylerin kendilerine veya başkalarına ifade edemedikleri duygularını ve düşüncelerini açığa çıkarttığı için başlangıçta kişiler ondan kaçabilirler. Fakat zamanla bireyler için aynaya bakmak iyi gelmekte ve onların ayna karşısında kendilerini sevdiklerini söylemeleri onlara birçok ilaçtan daha faydalı ve yararlı olmaktadır.

Kendini Şimdi Sev: Bireyler kendilerini sevmek için bazı değişimlerin ve dönüşümlerin olmasını beklememelidirler. Ayrıca kişi kendisini her haliyle her durumda sevmeli ve kendisini sevmeyi ertelememelidir. Aksi takdirde bireyler kendilerini sevmeyi başaramadıkları için çevrelerine karşı da sevgiyle yaklaşamazlar.

Grup başkanı Yunus Emre'nin "Yaratılanı severim yaratandan ötürü" sözüyle bireyin kendisini sevmesinin sadece kendi benliği olmayıp aynı zamanda sevginin yaratıcıya da

bakan yönü olduğunu vurgulayarak merhamet kavramına geçiş yapmıştır. Uygulayıcı katılımcılara “merhamet sizce nedir” diye sormuş ve söz isteyen katılımcıların çoğunluğu “Allah’ın bizim günahlarımıza rağmen bizi affetmesi ve bizdeki acıması duygusu” olarak ifade etmişlerdir. Grup lideri merhametin acıma duygusu olarak tanımlanmasının kavramı çok sınırladığını ve pasifleştirdiğini söyleyerek merhametin kişinin hem başkasının acısını anlamaya çalışması hem o acıyı hafifletecek davranışlarda bulunması hem de çevresini güzelleştirmek adına yaptığı bütün eylemleri ifade ettiğini paylaşmıştır. Ayrıca sevgi ve merhamet ilişkisinin çoğunlukla merhametli sevgi olarak özdeşleştirilerek ifade edildiği söylenmiş ve bu kavramın da kişilerin ihtiyaçlarına ve acılarına karşı duyarlı olmayı vurguladığı belirtilmiştir. Uygulayıcı Kur’an-ı Kerim’de sıkça geçen merhamet kavramının Allah’ın rahmeti anlamında kullanıldığını belirtmiş ve merhametin hem insanlara hem de Allah’a yönelik kullanıldığını rahmet kavramının ise sadece Allah’a atıfla kullanıldığını ifade etmiştir. Grup lideri katılımcılara Allah’ın rahmetinin onları imtihan etmeye engel olmadığı veya iki durumun çelişmediği açıklanarak ebeveynlerin karşılaştıkları maddi ve manevi birçok problemle mücadele ederken dünyanın insanlar için çeşitli imtihanlarla sınanma yeri olduğu anlayışıyla hareket etmelerinin hem onların kendilerini yalnızlık duygusundan kurtarmalarına destek olacağı hem de psikolojik sağlamlıklarına katkı sağlayacağını vurgulamıştır.

Grup başkanı katılımcıların çocuklarına karşı merhametlerinin “çocukların çaresizliklerini ve yardıma muhtaç olmalarını empati kurarak anlamaları, onları bir yük olarak görmemeleri ve çocuklarına yardımcı olabilecekleri her konuda yapacakları fedakarlıklar anlamına geldiğini” belirtmiş ve ebeveynlerin otizmlili çocuklarına karşı merhametlerinin onlara gösterecekleri sevgi ve şefkatin en kapsamlı halini içermesi gerektiğini konusunda açıklamalar yapmıştır. Uygulayıcı “Kur’an-ı Kerim’de ve hadislerde güçsüzlere ve kimsesizlere merhametle davranılması, ihtiyaçlarının giderilmesi ve güzel sözlerle onların mutlu edilmesi tavsiye edilmiş aksi davranışlarda bulunanların ise zalimlerden olacağı uyarısının yapıldığını” belirterek ebeveynlerin merhametlerinin, otizmin yol açtığı her türlü problemlere onların güçlü bir şekilde karşı koymalarını sağlayacak şefkat ve mücadele azmini kapsaması gerekliliği üzerinde durmuştur. Grup lideri özet olarak katılımcıların merhametlerinin otizmlili çocuklarına karşı tutumlarında çocuklarının masum, güçsüz ve Allah’ın rahmeti altında oldukları düşüncesini onlara hatırlatması gerektiğini vurgulamıştır.

Grup başkanı katılımcılara “sevgi ve merhamet sayesinde hayatın anlam bulduğunu, yaşam kaynaklarının çeşitlendiğini ve kişinin kendisiyle barışık kalabilmeyi başardığını” söyleyerek gündelik hayatta sevginin ve merhametin önemi konusuna geçiş yapmıştır. Otizmlili çocuk sahibi olmanın ebeveynlere birçok zorlukla ve problemlerle mücadele etmelerini getirdiği ve ebeveynlik sorumluluklarının ağır olmasının onlara çocuklarına karşı suçlayıcı veya sevgiden mahrum bırakan bir tutum sergilemelerine yol açmaması gerektiği katılımcılara önemle vurgulanmıştır. Ayrıca otizmlili çocuğa karşı ebeveynlerin sevgi ve merhamet temelli bir yaklaşım sergilemelerinin sadece çocuğa iyi gelmediğini aynı zamanda kendi psikolojik sağlıklarına da önemli katkı sağlayacağı ifade edilmiştir. Birkaç katılımcı söz alarak uygulayıcının bu tavsiyesini doğrulamış ve “kendilerinin de diğer insanlardan sevgi ve merhamet görmek istediklerini” belirtmişlerdir. Bunun üzerine grup başkanı diğer insanların onları anlamalarının çok önemli olduğu söylemiş ama çevrelerindeki onlara sevgi göstermiyor diye ebeveynlerinde kendilerini onlardan soyutlamalarının yanlış olacağı uyarısında bulunmuştur. Katılımcıların çevrelerindeki insanlara karşılık beklemeden sevgi ve merhamet göstermesinin mutlaka karşılık bulacağı ifade edilerek önemli olanın katılımcıların kendilerine sevgi gösterebilmeleri olduğu tekrar vurgulanmıştır. Diğer taraftan katılımcıların çocuklarına karşı sevgi ve merhametle yaklaşmaları toplumunda otizmlili çocukları benimseme ve hoş görme yaklaşımlarını artıracığı için ebeveynlerin diğer insanların yanında çocuklarına karşı tutum ve davranışlarına daha özen göstermeleri gerekliliği ifade edilmiştir. Daha sonra grup başkanı oturumu özetleyerek bitirmiş ve katılımcıların görüşlerini merak ettiğini belirterek söz almak isteyen grup üyelerine söz hakkı vermiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu söz almış ve oturumun faydalı olduğunu, sıkılmadıklarını ve kendileri için olumlu anlamda farklı bir deneyim olduğunu ifade etmişlerdir. Grup başkanı son söz olarak teşekkür etmiş ve bir sonraki oturuma kadar üyelerin amaç belirleme formunu (bkz. Ek 8) doldurmalarını ve Temple Grandin (2010) filmi izlemeleri ev ödevi olarak vermiştir.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Oturum süresince katılımcıların istekli ve dikkatlice süreci takip ettikleri gözlemlenmiştir. Katılımcıların hem kendileriyle ilgili hem de çocuklarıyla ilgili bir şeyler yapma arzuları çok yüksektir. Katılımcılar kendilerine söz hakkı verilince konuşmaktan çekinmemiş ve düşüncelerini rahatlıkla

ifade etmişlerdir. Grup üyeleri daha önce kendileriyle paylaşılan grup kurallarına uygun davranmışlar ve herhangi bir sorunla karşılaşmamıştır. Katılımcıların ilk oturum ile ilgili değerlendirmeleri gayet olumlu olup diğer oturumları merakla bekledikleri gözlemlenmiştir.

2. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin adaptasyon sürecinin sağlanarak her bir üyenin kendisini rahatça ifade edebilmesine imkan tanınması, düşünceler ile ilgili psiko eğitim verilmesi, otomatik düşüncelere karşı farkındalık kazanma, kader bağlamında otizm spektrum bozukluğunun ele alınması ve sabır kavramının tanımlanarak kabullenme ile ilişkisinin kurulmasıydı. Grup başkanı katılımcıların kendilerini daha rahat hissedebilmeleri ve ifade edebilmeleri için “Bir önceki oturumdan beri nasılsınız? Geçtiğimiz bir hafta boyunca yaşadığınız ve bizimle paylaşmak istediğiniz bir şeyler var mı?” diyerek katılımcıların söz hakkı almalarını sağlamıştır. Bir katılımcı “annem aniden rahatsızlandı ve hastaneye kaldırıldı ama çocuğumu kimseye bırakamadığım için onunla ilgilenemiyorum aklım hep onda” demiş bir diğer üye de “çocuğum harfleri yeni yeni çıkarmaya başladı ve bana anne demesini çok fazla heyecanla bekliyorum inşallah Allah nasip eder” demiştir. Genellikle katılımcılar kendilerinden ziyade çocuklarının eğitim ve gelişim durumlarıyla ilgili konuşmalar yapmışlardır. Daha sonra grup başkanı ev ödevi olarak verilen formları toplamış ve katılımcıların izlemeleri gereken film üzerine kısa görüşlerini almıştır.

Grup başkanı düşünmenin genellikle bir problem veya sorun neticesinde zihinde oluştuğunu söyleyerek olumlu düşüncelerin bireyleri harekete geçirmede, onlara yaşam enerjisi ve anlam sağlamadaki katkısını belirterek olumsuz düşüncelerin yol açtığı umutsuzluk, pasiflik veya çaresizlik gibi durumlar ile ilgili bilgilendirme yapmıştır. Daha sonra uygulayıcı otomatik düşünceleri “bir olay veya durum karşısında aniden ve kendiliğinden ortaya çıkan kişinin hem kendisi hem de çevresiyle ilgili her zaman doğru olduğu kabul edilen iç konuşmalar” olarak tanımlamış ve katılımcıların daha iyi anlayabilmesi için “örneğin çocuğunuzun eğitmeni sizinle bir şey konuşmak istediğini söyleyince aklınıza ilk olarak olumsuz şeyler söyleyeceğinin gelmesi veya seanslar esnasında söz almak istemenize rağmen acaba sesim titrer ya da kekeler miyim gibi düşüncelerin herhangi bir çaba sarfetmeden zihnimizde yer alması” gibi örnekler

verilmiştir. Katılımcılara otomatik düşünceleri ile ilgili söz hakkı verilmiş bir grup üyesi kendisinin ev sahibi aradığı zaman böyle düşüncelerinin olduğunu ifade etmiş bir diğeri ise “çocuğum eğitimlerinde ilerleme gösterse de bazen eski alışkanlıklarını sergilediğinde ben hemen onun tekrar eski haline döndüğünü düşünüyorum” şeklinde düşüncelerini belirtmiştir. Ardından grup lideri otomatik düşüncelerin davranışlar üzerindeki etkilerinden bahsetmiş basit gibi görünse de düşüncelerin hem gündelik yaşam hem de psikolojik sağlık üzerindeki etkileri vurgulanarak kader konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı halk arasında alın yazısı veya yazgı olarak ifade edilen kader kavramının “Allah’ın bir şeyi takdir etmesi veya hükmetmesi” olarak tanımlandığını belirtmiş ve kader anlayışı içerisinde insana tanınan özgürlüklerle ilgili açıklamalarda bulunmuştur. Uygulayıcı kader inancının “bireylerin umutsuzluğa kapılmadan her zaman ümitle geleceğe bakmaları ve maruz kaldıkları sıkıntılardan Allah’ın haberdar olduğu düşüncesinin onları olumlu düşüncelere yönlmesine önemli katkı sağladığını” ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri “Allah’ın bütün insanları en güzel şekilde ve farklı farklı (kadın, erkek, zengin, fakir, sağlıklı, engelli) yarattığını” belirterek ve bu farklılığı Kur’an’ın Mülk 67/2, Hucurat 49/12 ve Nahl 16/71 gibi ayetlerinde insanların imtihanı olarak açıkladığını söylemiş ve bu bağlamda katılımcıların otizmlili çocuklarının olmasının Kur’an’daki Teğabün 64/11, Bakara 2/155 ayetler çerçevesinde iki temel kaynağı olduğu belirtilmiştir. Ardından uygulayıcı bunlardan birincisinin ilahi irade ve imtihan yani kader olduğunu ifade etmiş ve tüm insanlığın, evrenin ve her şeyin yaratıcısı Allah olduğu için aynı zamanda hepsinin sahibinin de O olduğunu belirtmiştir. Şura 42/49-50, Al-i İmran 3/6 ayetlerinden hareketle grup başkanı “ilahi irade bazı insanları tamamen sağlıklı ve tüm fonksiyonları işlevsel olarak var ettiği gibi diğer tüm insanları da aynı şekilde yaratmaya mecbur olmadığı için bazı insanları da kısmen sağlıklı ya da sınırlı fonksiyonları gerçekleştirebilecek bir şekilde yarattığını” vurgulamıştır. Ayrıca uygulayıcı tarafından katılımcılara Kur’an-ı Kerim’de adaletin mutlaklığı ısrarla vurgulandığı belirtilerek onlara Allah’ın zerre miktar zulmetmeyeceği ifade edilmiş ve otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin kendilerine haksızlık ve adaletsizlik yapıldığı gibi düşünceler içerisinde olmasının İslam inancına aykırı olduğu söylenmiştir. Grup başkanı Fussilet 41/46, Nisa 4/40, Al-i İmran 3/25-182, Yunus 10/44 ayetlerinden örnekler vererek “haksızlığın elde edilmiş bir hakkın gasp edilmesi olduğu için Allah’ın kendi yarattığı ve sahibi olduğu insanların O’na karşı yaratılmış olarak hak iddia etmesinin

düşünülemeyeceğini” vurgulamış ve İslam düşüncesinde genel manada engellilik özelde ise otizm, hikmet ve adalet kapsamında kötülük problemiyle birlikte ele alındığı için kötülük problemi konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı İslam düşüncesine göre dünyada mutlak kötülük bulunmadığını vurgulayarak kötü (şer) gözükten şeylerde iyilik, güzel gözükten durumlarda ise hoş olmayan şeylerin bulunabileceği ve neyin gerçek anlamda iyi ya da kötü olduğunu sadece Allah’ın bildiğini İsra 17/11, Nisa 4/79, Bakara 2/216, Kehf, 18/65 ayetlerden destekle ifade etmiştir. Daha sonra başkan “İslam düşünce tarihinde insanların karşılaştıkları kötülöklere hem onların ahlaki olgunlaşmalarını sağlamak hem de dini bağılıklarını sınamak için Allah tarafından gönderilmiş imtihanlar olarak yaklaşıldığını” belirterek İslam’a göre dünya hayatı imtihan yeri olduğu için insanların sınanabilmesi ancak onların lezzet, acı, ıstırap, menfaat ve musibet gibi şeylere muhatap kılınması sayesinde gerçekleştirildiğini anlatılmıştır. Ayrıca grup lideri katılımcıların otizmi dini imtihan olarak kabul etmelerinden anlamaları gerekenin ebeveynlerin işlediği günahların sonucu olarak Allah’ın onları cezalandırmak için otizimli çocuk vermesi olmadığı açıklanmış ve böyle bir anlayışın onları umutsuzluğa ve karamsarlığa sürüklediği gibi aynı zamanda anormal dini davranışlara da sürükleyebileceği ifade edilmiştir.

Grup başkanı Kur’an’ın Şura 42/30 ve Bakara 30/41 ayetleri bağlamında katılımcıların otizimli çocuklarının olmasının ikinci temel kaynağının ise ebeveynlerin hataları olduğunu belirtmiştir. Uygulayıcı otizme yol açtığı düşünülen ebeveyn hatalarının bazılarını “hamilelik sürecinde annenin; psikolojik rahatsızlıklar yaşaması, sigara, alkol ve uyuşturucu gibi madde kullanması, ağır metallere ve kimyasallara maruz kalması, kullandığı ilaçlar ve iğneler, korku ve panik atağa yol açacak durum yaşaması, yanlış beslenme düzeni ve tükettiği zararlı besinler, rubella, ensafalit ve herpes virüsü ile çevre kirliliği sonucu oluşan virüslere, bakterilere maruz kalması, annedeki bazı genlerin mutasyona uğraması ve annenin genlerinde bozukluk olması, bağışıklık sistemi ve fonksiyonların işlevselliği üzerinde etkili olan C4B geninin eksikliği” olarak aktarmış ve katılımcıların benzer durumlara maruz kalıp kalmadıklarıyla ilgili soru sormuştur. Katılımcılardan dördü hamilelik sürecinde temizlik maddesi kimyasallarına maruz kaldıklarını belirtmişler bir katılımcı da eşinin hamilelik süresince antidepresan hapi kullandığını ifade etmiştir.

Grup başkanı katılımcılara “otizmli çocuklarına dini imtihan açısından ilahi hikmet bağlamında yaklaşımlarının otizmin yol açtığı problemleri gözlerinde büyütmeyle sağduyulu ve iyimser bir yaklaşımla sorunların üstesinden gelebilmelerinde pozitif katkı sağlayacağı ve acı veren, insanın dayanma gücünü zorlayan sıkıntılara karşı ise Allah’a sığınma duygusunun canlı tuttuğu ümitle katlanmayı kolaylaştıracağını” söylemiştir. Uygulayıcı grup üyelerine “dini imtihan anlayışı eğer doğru dini referanslara dayanmayan (tanrının cezalandırması/sevmemesi) bir anlam çerçevesinde gelişirse o zaman ebeveynlerin otizmi kabullenme biçimleri onların olumsuz duygu durumlarını artırarak zorluklarla mücadele etme azimlerini zayıflatacağını” özellikle vurgulamıştır. Daha sonra grup lideri katılımcılara otizme dini imtihan açısından yaklaşım sergilemeleriyle ilgili söz hakkı vermiş ve çoğu katılımcı birbirleriyle benzer şeyler söyleyerek süreç sonunda günahlarına kefaretle ve manevi derecelerinin artmasını beklediklerini ifade etmişler başkanda bu konuyla ilgili son söz olarak “ebeveynler kendilerine ilahi emanet olarak verilen otizmli çocuklarına en güzel şekilde sahip çıkmalı ve sıkıntılarla karşılaştıkları zaman Allah’ın onlara güçlerinin yetmeyeceği zorlukları vermeyeceği inancı ile karamsarlığa kapılmadan mücadele azimlerini her zaman canlı tutmalı” diye belirtmiş ve sabır konusuna geçiş yapılmıştır.

Grup başkanı dayanma ve dayanıklılık anlamlarına gelen sabrın Allah’ın isimlerinden birisi olduğunu vurgulayarak bütün peygamberlerin ahlaki vasıflarından birisi olduğunu belirtip kavramı çeşitli yönleriyle açıklamıştır. Başkan daha sonra Kur’an-ı Kerim’de insanlara verilen ilahi emanetler ile ilgili her durumda sabrın mutlak gerekliliğinin vurgulandığını ifade etmiş ve Kur’an’da vurgulanan sabrın insanların karşılaştıkları zorluklar karşısında sadece şikayet etmeden beklemesi değil problemlere tüm güçleriyle karşı koymaları olduğunu belirterek mücadele barındırmayan bir sabrın her zaman eksik kalacağını ifade etmiştir. Grup lideri konunun daha iyi anlaşılması için gündelik yaşamla bağlantısını kurmak amacıyla katılımcılara “otizmli çocuk sahibi ebeveynlerin sabrının, otizmin yol açtığı her türlü problemlere güçlü bir şekilde karşı koymaları ve sosyal, kültürel, ekonomik bütün engellerle sağlam azim ve sarsılmaz bir iradeyle mücadele etmelerinin gerekliliğini içerdiğini” vurgulamıştır. Grup başkanı katılımcıların “otizmli çocuklarına dini imtihan kapsamında sabır penceresinden yaklaşımlarının onların hayatlarının anlam kazanmasında rol oynayan psiko-sosyal faktörler (sevgi, sorumluluk, fedakarlık) ve zorluklarla mücadelede ebeveynlerin güç ve dirençlerine kaynaklık eden

erdemlerin (alçakgönüllülük, hoşgörü, tevekkül) temel değerini oluşturduğunu” ifade etmiştir. Ardından uygulayıcı Kur’an da bazı peygamberlerin yaşadıkları ağır imtihanlar ve onların ortaya koydukları sabır örneklerinin insanlara gösterildiğini onların da zorluklar ve hastalıklar karşısında hem isyan içerisinde olmamaları hem de sabır ile mücadele etme gerekliliklerinin vurgulandığını belirterek sabredene Kur’an’ın vaat ettiği şeylerden de bahsedip Hz. Eyüp ve Hz. Yunus peygamberlerin göstermiş oldukları sabır üzerine konuşmuş ve katılımcılara söz hakkı vermiştir. Grup üyelerinden konuşanlar peygamberlerin hayat hikayelerinin kendilerine iyi geldiğini ve aşılması güç sorunlarda bile umutlarını kaybetmemelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir.

Grup başkanı stresi kişileri zorlayan uyum ve dengelerini bozan fiziksel ve psikolojik olumsuz sonuçlara yol açan bir durum olarak tanımlamıştır. Stresin bireylerde yol açtığı olumsuz durumlara örnek olarak nefes darlığı, baş ve boyun ağrıları, yeme ve uyku bozuklukları, mide krampları, odaklanma problemleri, çarpıntı, unutkanlık, sinir ve yoğun üzüntü gibi şeyleri grup lideri söylemiş ve katılımcıların da eklemek istedikleri olup olmadığını sormuştur. Bir katılımcı “çocuğuma otizm teşhisi konulduktan kısa bir süre sonra sol kolumda kitlenmeler başladı. Bütün tahlillerde bir sonuç çıkmadı ve teşhis olarak stresin sebep olduğu söylendi” demiş başka bir katılımcı da “üzüntü ve stresten dolayı göz kapaklarında düşmelerin başladığını” belirtmiştir. Uygulayıcı sabır konusuna tekrar değinerek stresle mücadele etmede sabrın bireyi rahatlatıcı etkisini vurgulayarak Al-i İmran 3/125-146, Ra’d 13/22, Lokman 31/17-31, ve Asr 103/3 ayetleriyle de konuyu pekiştirmiş ve kabullenme kavramına geçiş yapmıştır.

Grup başkanı katılımcılara çocuklarının otizm teşhisi aldığı günü hatırlamalarını istemiş ve genellikle çocuğuna otizm tanısı konan ebeveynlerin ilk önce şok yaşadıklarını daha sonra reddetme duygusu içerisinde otizm tanısını kabul etmeyerek birçok uzmandan yardım isteme aşamasına geçtiklerini ve sonrasında ise ebeveynlerin depresyon, suçluluk, kızgınlık, utanma ve toplumdaki kendini soyutlama gibi aşamalardan bazılarını ya da hepsini yaşayarak kabullenmeyi gerçekleştirdiklerini ifade etmiştir. Başkanın bu ifadelerini birçok grup üyesi teyit etmiş ve bir cümle ile anlatılan o süreçlerin onlar için çok zorlayıcı ve yorucu olduğunu belirtmişlerdir. Uygulayıcı ebeveynlerin dini başa çıkmanın unsurlarından olan kabullenme sayesinde mevcut sorunların üstesinden gelebilecek inanca sahip olacaklarını ve zorlayıcı sıkıntılar karşısında iç dünyalarında sığınabilecekleri bir varlığı hissedebileceklerini vurgulayarak tekrar Allah’ın bütün

insanları en güzel şekilde ve farklı farklı yarattığını hatırlatmış ve bu farklılığı insanların imtihanı olarak bildirdiğini belirtmiştir. Daha sonra grup başkanı katılımcılara çocuklarının otizmi olmasını bir imtihan vesilesi olarak görüp kabullenerek var olan problemleri çözmek için ellerinden geleni yaptıktan sonra Allah'a tevekkül etmeleri gerektiğini söylemiş ve oturumu özetlemek isteyen üyelere söz hakkı vermiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu söz almış ve akıllarında kalanları paylaşmışlardır. Grup başkanı son söz olarak teşekkür etmiş ve ev ödevi olarak sabır günlüğü formunu (bkz. Ek 8) doldurmaları için grup üyelerine dağıtmıştır.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. İlk oturumu göre anlatımı yoğun olan bir seans olmuştur. Oturum süresince katılımcıların dikkatlice süreci takip ettikleri ve yer yer bazı konular anlatılırken göz yaşlarına hakim olamadıkları gözlemlenmiştir. Katılımcıların bilişsel konularla ilgili genellikle dinlemeyi tercih ettikleri görülmüş ama manevi içeriklerle ilgili daha çok söz alarak görüşlerini beyan etmeye çalıştıkları fark edilmiştir. Grup üyeleri grup kurallarına uygun davranmışlar ve herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Katılımcıların oturumu özetleme biçimlerinden ve seans sonunda olumlu görüşlerini beyan etmelerinden hareketle oturumla amaçlanan hedeflerin gerçekleştirildiği değerlendirilmesinde bulunulabilir.

3. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin sorumluluk kavramını açıklayabilmeleri ve sorumluluk çeşitleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları, duygunun ne demek olduğunu ve işlevlerini fark edebilmeleri, sorumluluk ve yük duygusu arasındaki bağlantıları ve farklılıkları kavrayabilmeleri ve grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlamalarıydı. Grup başkanı katılımcılara “nasılsınız, kendinizi iyi hissediyor musunuz ve haftanız nasıl geçti” diye sormuştur. Bir katılımcı “çocuğuma epilepsi teşhisi kondu bu durum benim otizm tanısı konulduğu günleri tekrar yaşamama sebep oldu, artık çok yorulduğumu hissediyorum” demiş bir diğer katılımcı da “hafta boyunca hem çocuğuma ve eşime hem de çevremdeki insanlara karşı önceki oturumlarda ele alınan sabır ve merhametle yaklaşmaya çalıştım ve gerginliğimin azaldığını fark ettim” diye belirtmiştir. Daha sonra grup başkanı ev ödevi olarak verilen formları toplamış, onlarla ilgili kısa bir

değerlendirme konuşması yapmış ve önceki oturumları hatırlatarak yeni oturumunun konularına giriş yapmıştır.

Grup başkanı kıpırdatmak veya heyecandırmak anlamlarına gelen duyguyu “dış uyaranlara karşı hissedilen doğal tepkiler bütünü” olarak tanımlamış ve duygunun birey için temel ihtiyaçlar kadar önemli olduğunu belirterek “bir saatin fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi için bile ihtiyacı varsa insanında harekete geçmesi ve önceliklerini belirleyebilmesinde duyguların göz ardı edilemeyeceğini” ifade etmiş ve temel duygular olarak kabul edilen şaşırma, korkma, mutlu olma, üzüme, tikslenme ve öfkelenmeden bahsederek katılımcılara söz hakkı vermiştir. Daha sonra grup lideri duyguların bireyin hem kendisini hem başkalarını değerlendirmesini, bilişsel yaşantıyı çeşitlendirmesini, yapılması amaçlanan davranışların gerçekleştirilmesini ve kişinin kendisini ifade edebilmesini sağlaması gibi işlevlerine değinmiş ve duygulanım ile duygudurum kavramlarını açıklamıştır.

Grup başkanı duygulanımı kişilerin olaylara verdikleri hızlı ve ani tepkiler olarak açıklarken duygudurumu ise olaylar karşısında gösterilen tepkilerin uzun sürmesi olarak ifade etmiştir. Uygulayıcı grup üyelerine duygu düzenlemesini kişilerin duygularını gözlemleyerek onları değerlendirmesi, değiştirmesi ve kontrol altına alması şeklinde açıklamıştır. Grup lideri duygularını tanıyan ve onları kontrol altında tutabilen kişilerin hayat memnuniyetlerinin artacağını, yaptıklarından pişman olma durumlarının azalacağını, sosyal ilişkilerinde ve iş yaşamlarında daha başarılı olacaklarını, özgüven duygularının artacağını ve problem çözme becerilerinin gelişeceğinden bahsederek katılımcıların duygularını tanıma ve kontrol etme hakkındaki görüşlerini sormuştur. Söz isteyen bir grup üyesi “ben ölürsem ya da rahatsızlanırsam çocuğuma ne olacak, ona kim bakacak? Sürekli bunları düşünüyorum ve mutsuz oluyorum. Birkaç haftadır uyku düzenim bozuldu uyuyamıyorum ve canım yemekte istemiyor” demiş bir başka grup üyesi de “beni kaygılandıran düşüncelerimi ve huzursuz eden duygularımı biliyorum aslında ama onlardan kurtulmaya çalıştıkça sanki daha da çok beni daraltıyorlar, bu sebepten dediğiniz gibi onlardan kurtulmaya çalışmak yerine onları olumlularıyla değiştirmeye çalışıyorum” diye kendisini ifade etmiştir. Uygulayıcı daha sonra katılımcıların duygularını yönetme becerilerini geliştirecek bilgilerden ve uygulamalardan bahsetmiş ve sorumluluk konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı sorumluluğu “bireyin davranışlarının ve eylemlerinin sonuçlarını üstlenmesi olarak” tanımlamış ve sorumluluk duygusunun kişilerde çocukluk çağlarından itibaren kazanıldığını vurgulayarak katılımcıların hem kendilerine, çevrelerine ve topluma karşı hem de yaratıcılarına karşı sorumluluklarına dair açıklamalar yapmıştır:

Kendine Karşı: Fiziksel ve psikolojik sağlığı korumak, potansiyelin farkına varmak ve kişisel gelişime önem vermek, kötü alışkanlıklardan ve olumsuz duygu, düşüncelerden uzak durmak, davranışların bilincinde olmak ve sonuçlarını üstlenmek, öz eleştiriye gerçekleştirebilme, zamanı verimli kullanma ve dünya hayatı ile ahiret hayatını dengelemek.

Çevreye Karşı: Sorumlu ve bilinçli ebeveyn olmak, sadece güzellikleri değil zorlukları da paylaşan bir eş olmak, yaşamın geçtiği yerleri temiz tutmak, sevgi saygı ve dayanışma içerisinde davranmak, başkalarını rahatsız etmemek ve özgürlüklerini kısıtlamamak, sosyal ilişkilere önem vermek ve duyarlı olmak, komşuluk bilincinde olmak ve vefalı davranmak.

Topluma Karşı: Toplumun kurallarına uymak ve toplumun diğer üyeleriyle uyum içerisinde yaşamak, kamu mallarını korumak, kendi adaletini veya güvenliğini sağlamaya çalışmayarak gerekli kurumlara güvenmek, dil, din ve ırk ayrımı yapmamak ve vatandaş bilincine sahip olmak, sadece kendi çıkarlarını düşünmeyip toplumun çıkarlarını öncelemek.

Allah’a Karşı: Allah’ın varlığına, birliğine, peygamberlerine ve gönderdiği kitaplara inanmak, sadece O’na ibadet etmek ve O’nu sevip ondan korkmak, şükretmek, sabretmek ve tesbih etmek, Allah’ın emrettiği doğrultuda dünya hayatını yaşamak ve ahiret hayatına hazırlık yapmak, günahlardan uzak durmak ve İslam inancının gerekliliklerinin tümünü yerine getirmek.

Grup lideri sorumluluk duygusunun aşırı olmasının da kişiye zarar vereceğinden bahsederek ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili sorumluluklarının olduğunu ve bunların paylaşılması gerektiğini vurgulamıştır. Söz isteyen bir katılımcı “çocuğumun bütün sorumluluğu bende eşim işten geldiğinde çok yorgun olduğunu söylüyor ve bana hiçbir konuda yardım etmiyor. Çocuğumuzun otizmlili olması sanki benden dolayımış gibi davranıyor ve sorumluluk almaktan kaçıyor” demiş grup üyelerinin büyük bir çoğunluğu da bunu destekler ifadeler kullanıp aynı durumları yaşadıklarını belirtmişlerdir. Başka bir

katılımcıda eşinden ayrı olduğunu ve eşinin çocuğun bakım ve eğitim gibi gereksinimlerinin hiçbirinde ona yardımcı olmadığını ifade etmiştir. Grup başkanı katılımcıların otizmli çocuklarıyla ilgili sorumluluklarını eşleriyle paylaşımlarının hem ahlaki hem dini hem de hukuki gerekliliği üzerinde durarak onların bu durumu tekrar eşleriyle görüşmelerini tavsiye etmiş ve kendilerinin de bazen tüm sorumluluğu üstlenmelerinin bu sonuçlara yol açmış olabileceğini belirterek eşlerine de sorumluluk vermeleri gerektiğini vurgulamıştır. Grup başkanı oturumun sözlü sunum kısmının bittiğini belirterek grup üyelerinin katılımlarıyla gerçekleştirilecek bilişsel davranışçı terapi etkinlikleri hakkında bilgiler vermiş ve ilk etkinliği başlatmıştır.

Grup başkanı katılımcılara şu an hava da bir uçakta olduklarını hayal etmelerini istemiş ve iki kişinin pilot dört kişinin hostes diğer üyelerinde yolcu oldukları senaryosu üzerinden pilot ve hostes olmak isteyenlere rolleri vermiştir. Grup lideri pilotların hosteslere uçağın motorunda bir arıza olduğunu ve uçağın düşme ihtimalinin yüksek olduğunu söylemelerini belirtmiş hosteslerin de bu durumu yolculara uygun bir dille söylemelerini istemiştir. Ardından uygulayıcı pilotların hosteslere yanlış bir anlaşılma olduğunu söylemelerini ve hosteslerin de bunu yolculara aktarmalarını söylemiştir. Daha sonra grup başkanı katılımcılara söz vermiş ve canlandırdıkları rol ile nasıl bir duygusal bağ kurduklarını ve kendi duygularını nasıl yansıttıklarını sormuştur. Pilotu canlandıran bir katılımcı “uçaktaki yolcuların sorumluluğu bende olduğu için suçlu hissettim ve çaresizlik duygusunu yaşadım, fakat ikinci bölümde uçağın düşmeyeceğini söylediğimde ise rahatladım ve sanki çok büyük bir iş başarmış gibi sevindim” demiştir. Hostesi canlandıran bir katılımcı da “ayağa kalkarak konuştuğum için ve yolcu olan diğer üyelerin de bana bakması role hızlıca girmeme yardımcı oldu ve uçağın düşeceğini onlara söylerken boğazımın düğümlendiğini kalp atışlarımın hızlandığını hissettim ve gerçekten birazdan ölecek olma duygusu bende kocaman bir boşluk yarattı ve o anda hiçbir şey düşünemediğimi fark ettim” demiştir. Bir başka hostesi canlandıran grup üyesi de “üzüntü, korku, heyecan ve sevinç duyguları çok kuvvetli ve insanı etkileyen duygularmış ve anlık durumun duygularımda yol açtığı terleme, titreme ve nefes almada zorlanma gibi tepkileri nasıl tetiklediğini yaşayarak gördüm” demiştir. Yolcuları canlandıran grup üyelerinden birisi de “o anda çocuğum aklıma geldiği ve aslında onca sıkıntıdan kurtulmak için ölmek belki bir kurtuluştur ama çocuğumun bana ihtiyacı olduğu duygusunun bende yaşama nedeni sağladığını tekrar anladım” demiş bir başka yolcuyu

canlandıran katılımcı da “size öleceğinizin söylenmesi bir korku oluşturuyor ve her ne kadar bunun bir rol olduğu düşüncesi sizi rahatlatsa da ya gerçek olsaydı fikri ürpertici ve sanki damarlarınızda akan kanın soğukluğunu hissediyorsunuz” diye duygularını ifade etmiştir. Uygulayıcı duyguların insanlar için nasıl itici bir güç olduğundan ve duygulara göre meydana gelen fiziksel ve psikolojik durumların öneminden bahsederek katılımcılara etkinlikte göstermiş oldukları samimiyetlerden dolayı teşekkür etmiş ve bir sonraki etkinliğe geçiş yapmıştır.

Grup başkanı katılımcılara etkinliği özetlemiş ve gönüllü olan üç kişiyi seçmiştir. Birinci kişi otizmli çocuğun ebeveynini canlandıracak ikinci kişi otizmli çocuğu canlandıracak ve üçüncü kişi de senaryonun ikinci kısmında ebeveyni canlandıran kişinin yerine geçecek ve onun söylemlerinin aynısı kullanarak çocuğuyla konuşacaktır. Uygulayıcı senaryonun konusu olarak anne rolünü canlandıracak katılımcının isteği ve arzusu doğrultusunda çocuğun konuşmaya direnç göstermesi ve şiddet içeren davranışlarının sönme göstermemesini belirlemiş ve oyuncular hazır olduklarını söylediklerinde etkinliği başlatmıştır. Anne rolünü canlandıran katılımcı ayağa kalkmış ve çocuk rolünü oynayan grup üyesinin yanına giderek gözlerinin içine bir müddet bakmış “on sene önce bugün doğdun kucağıma. Seni ilk bağıma bastığımda yıllardır hasretini çektiğimi ve senin doğman için babanla yaşadığımız onca sorun ve zorluğun artık geride kaldığını çok ama çok mutlu olacağımızı anlatmıştım. Yıllar geçti sen büyüdün ama ağzından bir kelime çıkmıyordu. Seni konuşturabilmek için gitmediğimiz türbe okutmadığımız hoca kalmadı ve sonunda sana otizm teşhisi kondu. O zamana kadar ben de baban da otizmin ne demek olduğunu bilmiyorduk ve ben oğlan dayısına çeker derler benim abimde geç konuşmuş inancına sarılmaya çalıştım bir müddet ama sende bir gelişme olmayınca oğlum hasta değil diye ağlaya ağlaya sinir krizleri yaşamaya ataklar geçirmeye başladım. Zamanla onlar da azaldı ama sende hala bir gelişme yoktu. Biliyorum belki sen de konuşmak istiyorsun ama başaramıyorsun. Ben sana olan inancımı hiçbir zaman kaybetmedim ve bana sadece bir kerede olsa anne diyeceğin o günün gelmesini bekliyorum” diyerek ağlamaya başlamış ve karşısındaki grup üyesine sarılmıştır. Bu esnada diğer katılımcılardan da ağlayanlar olmuş ve birkaç dakika beklenmiş daha sonra etkinliğe geri dönmüştür. Çocuk rolünü canlandıran katılımcı anne rolünü canlandıran katılımcının elini tutarak “bugünler geçecek bu zamanlar belki çok zor şeyler yaşıyor olabiliriz ama hepsi bitecek çok mutlu olacağız anne” demiştir. Ardından anne rolünü canlandıran

katılımcı yerine oturmuş ve üçüncü gönüllü olan grup üyesi anne rolünü üstlenmiş ve bir önceki anne rolünde söylenenleri tekrar etmiştir.

Grup başkanı anne rolünü canlandıran katılımcıya söz vermiş ve o sırada neler yaşadığını, kendisini nasıl hissettiğini sormuştur. Grup üyesi “karşımda gerçekten oğlumu gördüm ve konuşmamın son taraflarında neler söylediğimi beni canlandıran arkadaş sayesinde öğrendim. Çünkü çok fazla duygusal boşalma yaşadım ki artık ben ne diyorum diye düşünmek yerine gerçekten neler hissediyorsam onları aktardım ve şu an üzerimden ağırlıklar kalkmış gibi rahatladım. Buradaki herkesin aynı duyguları hissetmesi ve o yoğun duygu selini yaşaması için çocuğuyla konuşma canlandırmasını mutlaka yapmasını tavsiye ederim. Birde beni canlandıran arkadaşı izlerken sanki bu durumdan dolayı çocuğumu suçluyor ve ona haksızlık ediyordum gibi duygular da yaşadım” demiştir. Daha sonra grup lideri diğer etkinlik katılımcılarına ve izleyicilere de söz hakkı vermiş onlarda anne rolünü canlandıran üyenin kendilerini etkilediğini ve benzer şeyleri çocuklarına söylemek istediklerini belirterek duygularının gücünü hissettiklerini söylemişlerdir. Uygulayıcı oturumu özetlemiş ve grup üyelerinden diğer oturumlardan akıllarında kalanları sorarak genel bir hatırlatma yapmış ve ev ödevi olarak katılımcıların mevcut oturumda gerçekleştirilen etkinliklerden birisini eşleriyle veya yakın çevreleriyle tekrar gerçekleştirmelerini söyleyerek oturumu sonlandırmıştır.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Katılımcıların birbirlerine bazen şakalar yaptıkları görülmüş ve grup üyelerinin birbirlerine karşı daha doğal ve samimi davrandıkları izlenmiştir. Uygulamalı etkinliklerin katılımcıların daha çok ilgisini çektiği onların duygu ve düşüncelerini ifade edebilme becerilerini geliştirdiği ve bazı anlarda grup üyelerinin katarsis yaşadıkları gözlemlenmiştir. Katılımcıların önceki oturumlarla ilgili sorulara verdikleri doğru ve tatmin edici cevaplardan onların oturumlarda işlenen konuları dikkatle takip ettikleri, uygulanan programa özen gösterdikleri ve bir şeyler öğrenme arzularının olduğu görülmüştür.

4. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin şükür kavramını açıklayabilmeleri ve şükürün temelleri, etkileri ile ilgili bilgi sahibi olmaları, bilişsel çarpıtma ile ilgili psikoeğitim verilmesi, gevşeme egzersizleri ile ilgili bilgi verilmesi, şükür ve ilahi adalet arasındaki

ilişkiyi kavrayabilmeleri ve grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlamalarıydı. Grup başkanı katılımcıların kendilerini daha rahat hissedebilmeleri ve ifade edebilmeleri için “Bir önceki oturumdan beri nasılsınız? Geçtiğimiz bir hafta boyunca yaşadığınız ve bizimle paylaşmak istediğiniz bir şeyler var mı?” diyerek katılımcıların söz hakkı almalarını sağlamıştır. Bir katılımcı “hayat şartları çok zorlaştı artık ekonomik olarak zorlanıyorum. Özellikle çocuğumun artan eğitim masrafları beni endişelendirmeye başladı” diye belirtmiş diğer grup üyeleri de bu durumu destekleyici ifadeler kullanarak serzenişte bulunmuşlardır. Daha sonra grup başkanı ev ödevi olarak verilen duyguları rol ile canlandırarak tanıma etkinlikleriyle ilgili grup üyelerinin değerlendirmelerini dinlemiş ve önceki oturumlarda ele alınan duygu ve düşünce konularını kısaca hatırlatarak yeni oturumunun konusu olan bilişsel çarpıtmalara giriş yapmıştır.

Grup başkanı bilişse çarpıtmaları bireylerin kişiler, olaylar veya durumlar karşısında anlık olumsuz ve yanlı düşünme biçimleri olarak tanımlamış ve bilişsel çarpıtmaların bireylerde hem umutsuzluk, karamsarlık ve çaresizlik gibi duygulara yol açtığı hem psikolojik sağlığı ve iyi oluşu olumsuz etkilediği hem de çevreyle olan ilişkiyi ve yakın teması bozduğu için yalnızlığa sebep olduğunu vurgulamıştır. Daha sonra uygulayıcı bilişsel çarpıtmaların açıklamaları ve örneklerinin olduğu aşağıdaki listeyi katılımcılara dağıtmış ve onun üzerinden konuyu anlatmaya devam etmiştir.

Keyfi çıkarsama: Mevcut durum ya da olaydan çıkarılması mümkün olmayan bir sonuç çıkarmadır. Örneğin otizmlili çocuğumuz ile ilgili bir öğretmenin ya da bir kişinin olumlu ve destekleyici sözlerini güzel ve yapıcı bir yaklaşımla anlamak yerine acıma belirtisi olarak yorumlamadır.

Seçici soyutlama (zihinsel filtreleme): Bir olayın ya da durumun tamamını göz ardı ederek sadece bir detayı öne çıkartıp bütün olayı bu ayrıntıyla tanımlamaktır. Örneğin otizmlili çocuğun eğitimlerde yaptığı etkinliklerden birisinin başarısız olması sonucu ebeveynin diğer başarılı etkinlikleri görmeyip sadece başarısız olduğu etkinliğe odaklanarak sürekli çocuğunun başarılı olamayacağı düşüncesine kendisini maruz bırakmasıdır.

Hep ya da hiç biçiminde düşünme (siyah beyaz veya ikili düşünme): Bir olayın, durumun ya da deneyimin her zaman sadece iyi-kötü, güzel-çirkin gibi iki aşırı uçtan birisi gibi değerlendirilmesidir. Örneğin ebeveyne otizmlili çocuğu ile ilgili bir konuda

uyarı yapan uzman hakkında, eğer beni uyarıyorsa beni sevmiyordur düşüncesine sahip olmak, çocuğunun herhangi bir etkinlik ya da sınavdan 95 almasını kötü görerek sadece 100 puan almanın iyi olduğunun benimsenmesidir.

Felaketleştirme: Bir olayın veya durumun her koşulda olumsuz bir şekilde sonuçlanacağına olan inançtır. Ebeveynin otizmlili çocuğuyla ilgili, her zaman hastalığının daha ileri düzeylere çıkacağına inanması, otizmlili çocuğunun hiçbir zaman toplumla kaynaşma sağlayamayacağına olan öngörüsüdür.

Duygusal çıkarsama: Bir olay, durum ya da gerçekleştirilecek bir faaliyet ile ilgili bireyin öyle düşünmesine gerek bırakmayacak argümanların olmasına karşın bireyin bunları göz ardı ederek sadece kendisinin öyle düşündüğü için doğru olduğuna inanmasıdır. Ebeveynin otizmlili çocuğu ile ilgili üzerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirmesine karşın “sorumluluklarımı yerine getirsem de yine başarısız bir ebeveynim” düşüncesiyle hareket etmesidir.

Etiketleme: Bireyin hem kendisi hem çevresi hem de olaylar ile ilgili bütüncül yargılayıcı yaklaşımlarda bulunmasıdır. Örneğin düşük not alan birisinin kendisini “geri zekâlı” görmesi, göreve yeni başlayan eğitmen hakkında “kesin bir şey bilmiyordur” düşüncesidir.

Küçümseme veya büyütme: Bireyin hem kendisinin hem çevresinin yaptığı işleri, başardığı zorlukları küçümseyip hatalarını ve yanlışlarını büyütmesidir. Örneğin otizmlili çocuğu otizm ile ilgili bir engeli aştığında “zaten aşması gerekirdi” düşüncesi, otizmlili çocuk bir engeli aşamadığında “zaten benim çocuğum hiçbir başarı göstermez” düşüncesidir.

Zihin okuma: Bireyin diğer insanların tüm düşüncelerini okuduğuna inanması ve anladığına inandığı düşünceler üzerinden insanlara yaklaşmasıdır. Ebeveynin otizmlili çocuğu ile toplu taşıma araçlarına bindiği zaman insanların “çocuğun otizmlili olduğunu bildiğin halde neden bindiriyorsun” diye kendi hakkında düşündüklerine inanmasıdır.

Aşırı genelleme: Bireyin karşılaştığı bir olumsuz olayı ya da başaramadığı bir durumu diğer bütün olay ve durumlar için genelleştirmesidir. Ebeveynin çocuğuna otizm teşhisi konulmasından sonra diğer doğacak tüm çocuklarının otizmlili olacağına inanmasıdır.

Kişiselleştirme: Bireyin hem kendisi hem çevresi ile ilgili olaylarda her zaman kendisini sorumlu olarak görmesidir. Ebeveynin çocuğunun otizmliliğinde tamamen kendisini sorumlu tutmasıdır.

Meli-malı ifadeleri: Bireyin hem kendisi hem de çevresinin ne şekilde davranması gerektiği konusunda sabit fikirlerinin olmasıdır. ”Hiç hata yapmamalıyım”, “verdiği sözü tutmalıydı”.

Ya olursa: Bireyin her zaman kendisine ya olursa sorusunu sorması ve verdiği cevaplarla tatmin olmamasıdır. “Ya çocuğum başaramazsa”, “ya sınavda kalırsam”, “ya araba kaza yaparsa”, “ya ilaç yan etki yaparsa” vb.

Grup başkanı bilişsel çarpıtmalara katılımcıların kendi hayatlarından da örnekler vermelerini istemesi üzerine söz alan bir grup üyesi “asla bir daha çocuk sahibi olmak istemiyorum düşüncesinin çarpıtma olduğunu fark ettim” demiş diğer bir üye de “üzülmemek için hayatta olabilecek şeylerin en kötüsünü düşünme gibi bir alışkanlığımın aslında beni en çok üzen şeylere kaynaklık ettiğini” diye ifade etmiştir. Grup lideri bilişsel çarpıtmaların daha iyi anlaşılabilmesi için gündelik yaşamla bağlantısını kuracak daha farklı örnekler de vermiş ve şükür konusuna geçiş yapmıştır. Uygulayıcı şükür kavramını “iyiliği ve nimeti takdir etme vereni bilme ve verilenlerden mutluluk duyarak verene teşekkür edip onun amacına uygun davranma” olarak tanımlamış ve her şartta şükretmenin öneminden bahsederek insanların yaygın olarak yaptığı mukayeseli şükür hatasını yapmamaları için uyarılarda bulunmuştur. Uygulayıcı grup üyelerine hasta veya zor durumda olan birisini görünce o durumda kendisinin olmadığı için Allah’a yapılan teşekkürün şükür olmadığını ve kıyaslama olduğunu belirtmiş ve bu şekilde davranmanın kısa süreli tatmin sağlayacağını vurgulayarak önemli olanın yaşanılan her andaki güzellikleri görebilerek teşekkür etme olduğunu ifade etmiştir. Bunun üzerine söz isteyen bir katılımcı “çocukluğumuzdan beri bizlere şükür ayağı olmayan birini görünce ya da bizden kötüsünü görünce şükrederiz diye öğrettiler” demiş diğer grup üyelerinin büyük bir çoğunluğu da bunu destekleyici ifadeler kullanmıştır. Başka bir katılımcı da “her halimize şükür desek bile genelde iyi ve güzel şeyler olunca şükretmeyi unutuyoruz ne zaman başımıza kötü bir şey gelse daha büyüğü gelmesin diye buna da şükür diyoruz” demiştir. Daha sonra grup lideri Al-i İmran 3/145, Maide 5/6, İbrahim 14/7, ve Neml 27/40 ayetleri çerçevesinde Kur’an’da şükretmeye verilen önemi kapsamlıca açıklamış

ve peygamberlerin hayatlarından örnek olarak Hz. Eyüp peygamberin çok ağır hastalığına şükretmesi ile Hz. Yusuf peygamberin hapisane hayatına şükretmesini gündelik yaşamdan katılımcıların da katkılarıyla özdeşleştirerek ifade etmiştir.

Grup başkanı katılımcıların otizmli çocuklarına dini imtihan kapsamında şükür (hamd) temelli bir yaklaşım sergilemelerinin onların gündelik hayatta sıkça başvurabilecekleri bir başa çıkma mekanizması sunduğunu belirtmiş ve ebeveynlerin hem otizm kaynaklı zorlukların hem de gündelik yaşamın getirdiği problemlerin yol açtığı yoğun stres ile şükürün onlara sağladığı olumlu duygu ve düşünceler ile iyiliğin varlığını hissederek mücadele etmeleri gerektiğini vurgulamıştır. Uygulayıcı şükretmenin paylaşmak, yardımlaşmak ve empati gibi davranışları artırdığı için katılımcıların hem kendileri gibi otizmli çocuğu olan kişilerle hem de diğer insanlarla sosyal ilişkilerinde daha işlevsel etkileşimler sağlayacaklarını ve onlarla sürekli iletişimde bulunarak gündelik hayatın zorluklarını birlikte aşabilecek enerjiyi hissedeceklerini belirterek yapılan birçok araştırmada şükreden insanların hem daha mutlu oldukları hem de stres ve depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunun tespit edildiğini ifade etmiştir. Grup lideri ebeveynlere hem otizmli çocuklarıyla ilgili hem de diğer bütün problemlerle mücadele ederken aynı zamanda da her koşulda Allah'a şükretmenin onları koruyucu ve destekleyici olduğu bilincine sahip olmalarının öneminden bahsederek ilahi adalet konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı ilahi adalet kavramını “Allah’ın adaleti veya ilahi bir kaynaktan doğan adalet” olarak tanımlamış ve hikmet kavramıyla çoğu zaman beraber ele alındığını belirtmiştir. Uygulayıcı eşit ve denk tutmak anlamlarına gelen adalet kavramının zulmün zıttı olduğunu ifade etmiş ve Allah’ın isimlerinden olan “Adl” kelimesinin çok adil, asla zulmetmeyen anlamlarına geldiğini açıklamıştır. Daha sonra grup lideri Kur’an-ı Kerim’de ilahi adaletin nasıl anlatıldığıyla ilgili Zilzal 99/7, En’am 6/124, Şura 42/49-50, Rad 13/18 ayetleri çerçevesinde bir sunum gerçekleştirmiş ve önceki oturumlarda değinilen tüm insanlığın ve her şeyin yaratıcısı, sahibi Allah olduğu için O’nun insanları tamamen sağlıklı ve tüm fonksiyonları işlevsel olarak var ettiği gibi diğer tüm insanları da aynı şekilde yaratmaya mecbur olmadığı konusunu hatırlatmıştır. Söz isteyen bir grup üyesi “bazen çocuğumun otizmli olmasından dolayı o kadar çok yoruluyorum ve sıkıntılar yaşıyorum ki sanki haşa Allah bana eziyet çektirerek dayanma gücümü mü test ediyor diye düşünüyorum” demiş bir başka üye de bizde de var o düşüncelerden diye

belirtmiştir. Grup lideri de katılımcılara Allah'ın bazı insanları da kısmen sağlıklı ya da sınırlı fonksiyonları gerçekleştirebilecek bir şekilde yarattığını belirtmiş ve Kur'an-ı Kerim'de adaletin mutlaklığı ısrarla vurgulanarak Allah'ın zerre miktar zulmetmeyeceği ifade edildiği için otizmlili çocuk sahibi ebeveynlerin kendilerine haksızlık ve adaletsizlik yapıldığı gibi düşünceler içerisinde olmasının İslam inancına aykırılığını vurgulamış ve haksızlığın elde edilmiş bir hakkın gasp edilmesi olduğu için Allah'ın kendi yarattığı ve sahibi olduğu insanların O'na karşı yaratılmış olarak hak iddia etmesinin yanlış olduğunu ifade etmiş ve sonraki konu olan gevşeme egzersizlerine geçiş yapmıştır.

Grup başkanı gevşeme egzersizlerinin fiziksel ve psikolojik sağlığa olan katkılarını anlatmış ve en kolay ve en etkili gevşeme egzersizlerinden olan doğru nefes alma hakkında detaylı açıklama yapmış ve doğru nefes almanın kalp ritmine, sinir sistemine, hormonlara, kan dolaşımına, uyku kalitesine ve sindirime olan katkılarını belirtmiştir. Daha sonra uygulayıcı grup üyelerine derin nefes meditasyonu uygulaması yönerge formunu dağıtmış ve nefes almanın en önemli noktasının karından derin nefes alarak ciğerlerinize mümkün olduğunca temiz havayla doldurmak olduğunu vurgulamıştır. Grup lideri aşağıda yer alan yönerge formu maddelerini tek tek okumuş ve katılımcıların daha iyi anlaması için uygulamalı olarak göstermiştir:

-Sırtınızı oturduğunuz koltuğa yaslamadan ve düz olacak bir konumda tutarak rahatça oturunuz.

-Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğer elinizi de karnınızın üzerine çok bastırmadan koyunuz.

-Ağzınızı kapatarak burnunuzdan nefes alın böylece karnınızın üzerine koyduğunuz eliniz yükselirken göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz ise çok az hareket edecektir.

-Burnunuzdan aldığınız nefesi ağzınızdan yavaşça bırakın. Bu sırada karın kaslarınızı sıkarak daha fazla nefes vermeyi gerçekleştirebilirsiniz. Karnınızın üzerine koyduğunuz eliniz aşağı doğru hareket ederken, göğüs kafesinizin üstüne koyduğunuz eliniz ise çok az hareket edecektir.

-Burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş veriniz.

-Nefes alırken ve verirken o süreci 3'er saniyelik kısımlara bölünüz. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızdan yardım alabilirsiniz.

Grup başkanı doğru nefes alma ve vermeyi uygulamalı olarak gösterdikten sonra grup üyelerinin de uygulamasını incelemiş ve çok sık yapılan hataları vurgulayarak düzeltilmesini sağlamıştır. Daha sonra grup lideri oturumu özetlemiş ve grup üyelerinden diğer oturumlardan akıllarında kalanları paylaşmalarını isteyerek genel bir hatırlatma yapmış ve ev ödevi olarak katılımcılara doğru nefes alma yönerge formunu (bkz. Ek 8) dağıtmış ve ona uygun nefes alma çalışmaları yapmalarını söyleyerek oturumu sonlandırmıştır.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Katılımcıların bilişsel çarpıtmalar konusuna yoğun ilgi gösterdikleri ve sunuma aktif katılım sağlayarak düşüncelerini açıkça ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Bazı grup üyelerinin ilahi adalet kavramına yanlış anlam yüklemelerinden dolayı manevi çatışmalar yaşadıkları görülmüş ve bu çatışmaları giderebilmeleri için dini referanslar kaynak gösterilerek açıklamalar gerçekleştirilmiştir. Grup üyeleri grup kurallarına uygun davranmışlar ve herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Katılımcıların geçmiş oturumlarla ilgili verdikleri geri bildirimlerden ve seans sonunda olumlu görüşlerini beyan etmelerinden hareketle oturumla amaçlanan hedeflerin gerçekleştirildiği değerlendirilmesinde bulunulabilir.

5. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin umutsuzluk kavramını tanımlayabilmeleri ve umutsuzluğun nedenleri, belirtileri ve sonuçları ile ilgili bilgi sahibi olmaları, davranışlar hakkında psikoeğitim verilmesi, umutsuzluk ve kötümserlik arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri, grupta gerçekleştirilen Rorschach testi uygulama etkinliğine katılım sağlamalarıydı. Grup başkanı katılımcıların nasıl olduklarını ve haftalarının nasıl geçtiğini sormuş ve bir önceki oturumda uygulamalı olarak gösterdiği ve ev ödevi olarak verdiği doğru nefes alma egzersizlerinin grup üyeleri tarafından düzenli aralıklarla tekrar edilmesinin faydaları üzerine konuşmuş ve davranışlar hakkındaki sunumuna geçiş yapmıştır. Grup başkanı eylemde bulunmak veya tepki göstermek anlamlarına gelen davranışı *dış uyaranlara ve durumlara karşı verilen tepkiler bütünü* olarak tanımlamış ve

gözlemlenebilen ve gözlemlenemeyen davranışları belirterek davranışları etkileyen inanç, sosyal çevre, geçmiş yaşantı, beklenti, duygu ve düşüncenin önemi vurgulanarak tutumlar ile ilgili açıklamalar yapmıştır. Daha sonra grup lideri katılımcıların hayatlarını kısıtlayan kaçınma davranışları ile bireylerin korkularına önlem olarak geliştirdikleri göz temasından kaçınma veya dikkat çeken giyim tarzında uzak durma gibi güvenlik sağlayıcı davranışlar hakkında bilgilendirmede bulunmuş ve grup üyelerine söz hakkı vererek gündelik yaşamlarındaki davranış biçimleri üzerine değerlendirmelerde bulunmalarını sağlamış ve umutsuzluk konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı umut kavramını “bireylerin hayata tutunmalarını yardımcı olan, ruhsal ve fiziksel sağlıklarına pozitif katkı sağlayan, iyilik hallerini güçlendiren, yaşam doyumlarını ve kalitelerini artıran ve onların gerçekleştirmek istedikleri hedeflere ulaşabilmelerine yardımcı olan bir düşünme” biçimi olarak tanımlamış ve umutsuzluk kavramını da “bireylerin çaresizlik duygularını artıran, kaygı düzeylerini yükselten, öz yeterlilik düzeylerini düşüren, yaşam memnuniyetlerini azaltan ve geleceğe yönelik sürekli bir karamsarlık durumunda olmalarına yol açan olumsuzluklarla yüklü düşünme biçimi ve bilişsel bir bozukluk” olarak tanımlamıştır. Daha sonra uygulayıcı katılımcılara umutsuzluğun doğuştan gelmediğini ve bazı faktörlerin bu duruma yol açtığı belirtilmiş ve umutsuzluk nedenlerini şu şekilde sıralayarak açıklamıştır:

Benliğin Yitirilmesi veya Zayıflaması: Bireyin kişiliği ile ilgili düşünceleri ve kendisini algılama biçimi olarak tanımlanan benliğin yitirilmesi veya zayıflaması sonucunda kişilerin kendilerine olan inancın ve güvenin yitirilmesi umutsuzluğu doğurmaktadır.

İnancın Kaybedilmesi: Bireylerin kendilerine, ailelerine, arkadaşlarına, soyut değerlere, Tanrı'ya ve geleceğe yönelik inançlarını kaybetmeleri onların umutsuzluğa sevk etmektedir.

Anlamın Yitirilmesi ve Amaçsızlık: Umutsuzluğu canlı tutan ve dirençli hale getiren bireylerdeki hayatın anlamsız, amaçsız ve herhangi bir gayesinin olmadığı düşüncesidir.

Üretkenlikten Yoksunluk: Üretkenlik bireylere bir canlılık ve heyecan kattığı için üretkenliğin yitirilmesi bireylerde güçsüzlük, değersizlik ve bir işe yaramama düşüncelerini ortaya çıkarmakta bu durumda umutsuzluğu tetiklemektedir.

Hayattaki Olumsuzluklar: Bedensel engellilik, tedavisi bulunamamış hastalıklar, ölümler, boşanma ve başarısızlıklar gibi birçok hayatın içerisinde var olan sorun ve problemler bireylerin umutsuzluğa kapılmalarına yol açmaktadır.

Sınırsız İstekler ve Sınırlı İmkanlar: Bireylerin istek, arzu ve ihtiyaçlarının her geçen gün artarak çoğalması karşısında mevcut güçlerinin ve imkanlarının sınırlı olması, bireylerin karşılaştıkları sorunları artırmakta ve bu durum da zamanla umutsuzluğa evrilmektedir.

Grup başkanı umutsuzluğun nedenleriyle ilgili sunumundan sonra grup üyelerine söz vermiş ve bir katılımcı “gerçekten inancı yitirmemek çok önemli bir şey, ben çocuğa otizm teşhisi konduktan bir müddet sonra onun otizmi yenebileceğine inanmamaya başladım ve bu durum bende o kadar çok umutsuzluğa yol açtı ki kullanmadığım ilaç kalmadı ama hiçbiri var olan inancın bana verdiği enerji ve mutluluğu sağlamadı” demiş bir başka grup üyesi de “bir şeylerle uğraşmak veya bir şeyleri başarmak için çaba harcamak olumsuz düşüncelerden kurtulmamı sağlıyor ve yaşama amacımı destekliyor” diye belirtmiştir. Grup lideri daha sonra umutsuzluğun birçok belirtisi bulunduğunu belirtmiş ve genel kabul gören belirtilerin; “konuşma içeriklerinin genellikle kötümser olması, duyguları ifade etmede ve konuşmada belirgin azalma, dış uyaranlara karşı tepkisizlik, iştaha azalma ve kişisel bakımda isteksizlik, uyku düzeninde bozulma sonucunda artan veya azalan uyku süreçleri, sosyal ortamlardan ve insan topluluklarından kaçınma, umursamaz ve dikkate almama davranışları sergileme, ikili ilişkilerde iletişimsizlik ve ilgisizlik, risk almada ve irade kullanmada pasiflik, aileye, çevreye karşı yabancılaşma ve moral olarak çökmüşlük durumu” olduğunu ifade etmiştir. Söz hakkı isteyen bir grup üyesi “saydığınız birçok belirti ya bizde vardır ya da zamanında çoğunu yaşamışızdır. Ben hep enerjimi bu gibi belirtileri neden olarak gördüğüm için onların sonuçlarına harcadım, aslında bunların niçin kaynaklandığını bilmek veya anlamaya çalışmak çözüm için daha etkili olacakmış” demiş diğer katılımcılar da grup üyesinin bu ifadelerine destek olacak söylemlerde bulunmuşlardır. Uygulayıcı bireylerin geleceğe yönelik olumsuz düşüncelerinin ve tutumlarının onlarda birçok psikopatolojik durumların gelişmesine yol açtığını belirtmiş ve umutsuzluğun olası sonuçlarını şu şekilde açıklamıştır:

Depresyon: Kişinin yaşam sevincinin söndüğü, keder ve karamsarlık duygularının arttığı, sürekli pişmanlık ve suçluluk düşünceleriyle meşgul olunması sonucu cinsellik, uyku ve iştah bozukluklarının görüldüğü bir rahatsızlık durumudur. Ayrıca bireylerde görülen keder ve üzüntüden depresyonun farkı bunlara ilave olarak karamsarlığın da eklenmiş olmasıdır. Bununla birlikte literatürde yer alan birçok çalışmaya göre de umutsuzluk depresyonun temel sebeplerinden birisi olarak kabul edilmektedir.

İntihar: Kişinin kendi hayatına son vermesidir. Bireylerin öz saygılarını yitirmeleri, başarısızlıkları veya kaybettikleri şeylerden dolayı acizlik duygusuna kapılmaları ve onların hiçbir şeyi düzeltemeyecekleri inancının hakim olmasıyla yaşam anlamını yitirmekte ve ölüm kurtuluş olarak görülmektedir. Bununla birlikte bireylerin yaşadıkları problemlerin daha da kötü olacağı ve sadece ölüm sayesinde huzur bulabilecekleri düşüncesi de intihara meyli artırmaktadır.

Bağımlılık: Bireylerin kaybettikleri hayatın anlamını bulmak, başarısızlıklarını unutmak, acılarını dindirmek ve karşılaştıkları problemlerden kurtulmak için başvurdukları ve geçici rahatlama yaşadıkları ancak bırakmak istediklerinde bırakamadıkları bir süreçtir. Sigara, alkol, uyuşturucu ve kumar gibi bağımlılıklar bireylere kısa süreli bir güvenlik duygusu yaşatsa da uzun vadede hem ruhen hem bedenlen hem de maddi bakımdan çöküşlere yol açmaktadır.

Kişilik Bozuklukları ve Yıkıcılık: Umutsuzluk bireylerde bir veya birçok kişilik bozukluğuna yol açabilmektedir. Örneğin sadist veya mazoşist kişilik bozukluklarında kişilerin kendilerine ya da başkalarına acı çektirmeleri onların umutsuzluklarını bir çeşit dışa vurmalarıdır. Diğer taraftan umutsuz bireyler kendilerini yok etme eğilimi gösterebildikleri gibi diğer insanları ve çevrelerini de yıkmaya, zarar verme ve yok etme eğilimi gösterebilirler.

Grup başkanı katılımcılara hayatlarının bazı dönemlerinde birçok sıkıntı, acı, üzüntü ve sorun ile karşılaştıklarını belirtmiş ve onların karşılaştıkları bu problemler ile hem karamsarlığa kapılmadan savaşılabilmeleri hem güçlü bir güven duygusu ile başa çıkabilmeleri hem de yaşam güçlerini besleyerek huzur duygusu içerisinde mücadele edebilmeleri için maneviyata yönelme ihtiyaçlarının olduğunu vurgulayarak dini inancın ve maneviyatın umutsuzluk üzerindeki etkisi konusuna geçiş yapmıştır. Grup lideri din ve maneviyatın bireylerde fedakarlık, sabır, inanç, azim ve mücadele gibi duyguları teşvik

ederek kişilerin ümitlerini canlı tuttuğunu, kaygılarını azalttığını ve pasifliği engelleyerek onları umutsuzluğa karşı her zaman koruduğunu ifade etmiştir. Daha sonra uygulayıcı Secde 32/6, Hicr 15/56, Zümer 39/53, Yusuf 12/87 gibi ayetlerden örnekler vermiş ve Kur'an-ı Kerim'de umutsuzlukla başa çıkmada en etkili yol olan umudu kaybetmeme üzerinde yoğunlaşarak bireylere sürekli olarak karamsar olmamaları ve Allah'tan hiçbir zaman ve koşulda ümitlerini kesmemeleri istendiğini belirtmiş ve hadislerde de umutsuzluk durumunun eleştirilerek Allah'a inanmayanların bir vasfı olarak tanımlandığını söylemiş ve Müslümanların her zaman ve her şartta umutlu olmalarının gerekliliğinin vurgulandığını ifade etmiştir.

Grup başkanı insanların sürekli olarak karşılaştıkları sorunları çözme çabası içerisinde olduklarından dolayı Allah'a inanma ve güvenmenin onlara sağladığı güçlü maneviyat ve sağlam kişilik yapısı, bireylerin umutsuzluğa düşmeden dayanma, direnme ve mücadele etmelerine destek sağladığını ifade etmiş ve maneviyatın onların hayatlarına anlam kazandırdığı için kişilerin anlamsızlık, ölüm ve birtakım kaygıların yol açacağı umutsuzluktan kurtulmalarına katkı sağladığını belirtmiştir. Grup lideri Kur'an-ı Kerim'de umutsuzluk durumunun yaratıcı ile yaratılan arasındaki ilişkinin zayıf olması veya hiç olmaması bağlamında değerlendirildiğini söylemiş ve Kur'an'ın inananların umutlarını sadece Allah'ın gerçekleştirebileceğini vurguladığından dolayı Allah'a karşı bir umutsuzluk sergilemenin inkarla eş anlamlı olduğunu ve bu durumun nankörlükten kaynaklandığının belirtildiğini ifade etmiş ve Kur'an'ın umutsuzluğa gidecek yolları sert bir şekilde kapatarak inanan bireylerin her zaman umutlu olması gerektiğine dikkat çektiğini belirtmiştir. Daha sonra uygulayıcı ibadetlerin de insanların umutsuzluğa düşmelerini ve karamsarlığa kapılmalarını engellediğini söyleyerek bireylerin ibadetler vasıtasıyla hem yaratıcılarıyla olan bağlarını canlı tuttuklarını hem yaşadıkları içsel çatışmaları çözümlediklerini hem de her durum ve şartta yalnız olmadıklarını hissederek umutsuzluğa kapılmadıklarını ifade etmiştir.

Grup başkanı katılımcıların umutsuzlukla başa çıkmalarında daha önceki oturumlarda ele alınan kader, sabır ve şükür kavramlarının da önemli rol oynadığını belirtmiştir ve onların çözmeye güçlerinin yetmediği problemlerde, aciz kaldıkları sorunlarda ve kendilerini yalnız hissettiklerinde kader ile ilgili inançlarının onlara sağladığı düşünceler vasıtasıyla yalnız olmadıklarını ve gerçekleşen her şeyin Allah'ın ilminde ve izni dahilinde meydana geldiğini hatırlayarak umutsuzluğa kapılmadan güçlerinin yettiği ölçüde mücadelelerine

devam ettiklerini ifade etmiştir. Grup lideri bireylerin ellerinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra yine de bazı zorlukların üstesinden gelemiyorlarsa ya da birtakım sıkıntılarla karşılaşıyorlarsa umutsuzluğa kapılmak yerine sabretmeyi seçmeleri gerektiğini vurgulamış ve böylece onların hem Allah'a inandıkları hem de sabretmelerinin karşılığında ulaşacakları ilahi mükafatların düşünceleriyle pes etmek veya karamsarlık gibi düşünceleri hiç akıllarına getirmeden ruhen huzur bularak yeni umutlar ile hayatlarına devam edeceklerini ifade etmiştir. Daha sonra uygulayıcı şükretmenin bireyleri hırs, doyumsuzluk ve açgözlülüğten koruyarak onların psikolojik sağlıklarına katkı sağladığını ve onların sürekli elde etmek istedikleri şeylere odaklanmalarından ziyade elde ettiklerinin bilincinde olmaya teşvik ederek kişilerin umutsuzluğa düşmelerini ve karamsarlığa kapılmalarını engellediğini belirtmiş tevekkülün de bireylerin bazı durumlarda çok çalışmalarına veya ellerinden gelen her şeyi yapmalarına rağmen başaramadıklarında onların öz güvenlerini yitirmemelerine ve umutsuzluğa kapılmadan teslimiyet içerisinde mücadeleye devam etmelerine katkı sağladığını ifade etmiştir.

Grup başkanı katılımcılara kendilerini güçsüz ve zayıf hissettiklerinde, sorunlar karşısında aciz kaldıklarında ve felaketlerle yüzleştiklerinde duanın onlar için bir yardım çağrısı, teselli, sığınak ve umut kaynağı olduğunu ve onların umutsuzluğa kapılmalarını engellediğini belirtmiş ve dua edene yüce yaratıcı tarafından mutlaka bir karşılık verileceği vadedildiği için kişiler kendilerini zorlayan her türlü durum ve şartta Allah'a yönelindikleri ve O'na güvendikleri için umut ve huzurlarını kaybetmeyeceklerini ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri ahiret inancının da bireylerin hem umutsuzlukla başa çıkmalarında onlara fitratlarında var olan sonsuz yaşama ve ölümlü yok olma kaygısının ve karamsarlığının yol açacağı düşüncelerine tatmin edici cevaplar vererek yardımcı olduğunu hem de onların maruz kaldıkları zulümler, hayal kırıklıkları ve adaletsizlikler karşısında umutsuzluğa ve kedere saplanmak yerine ahirette haklarını alacakları umuduyla kendilerini harekete geçirdiklerini ve yapacakları iyi ve olumlu davranışların karşılığının verileceği inancı ile tembelliğe düşmeden umutla dinamik kaldıklarını belirtmiştir. Ardından grup lideri katılımcıların yaptıkları hatalardan ve işledikleri günahlardan dolayı umutsuzluğa kapılabileceklerini vurgulayarak tövbenin bu durumun önüne geçerek bireylerin hatalarından dönme imkanlarını onlara sağladığını ve böylece

onların psikolojik olarak rahatlayarak hayata umutla bakmalarına destek olduğunu belirtmiş ve kötümserlik konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı kötümserlik kavramını “bireylerin gerçekleşecek olaylar ve durumlar hakkında genellikle olumsuz yargılara sahip olması ve iyiliklerden daha çok kötülüklerin var olduğuna inanması” olarak tanımlamış ve kötümser kişilerin yaşadıkları problemler veya olumsuzluklardan dolayı yapacakları bütün eylemlerin de kötü sonuçlanacağına dair inançlarının onları umutsuzluğa sürüklediğini ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri Seligman’ın deneyinden bahsederek katılımcılara öğrenilmiş çaresizliği “kişinin yaşadığı olumsuz ve kötü olaylar sonucunda onlarla mücadele edemeyeceği düşüncesini geliştirmesi ve böylece çabalamayı bırakması olarak” açıklamış ve bu durumun onlarda umutsuzluk, başarısızlık ve karamsarlığa yol açacağını vurgulamıştır. Uygulayıcı iyimserliği de “kişinin yaşadığı problemlere ve olumsuz olaylara rağmen umudunu kaybetmemesi ve olumlu bakış açısına sahip olması olarak” tanımlamış ve gerçekçi olmayan iyimserlik durumunu da değinerek grup üyelerinin hayatın gerçekliğinden kopmadan dengeli iyimserlik ve kötümserliğe sahip olmalarının onların psikolojik sağlıklarına katkı sağlayacağını belirtmiştir. Grup lideri Kur’an’da ve hadislerde olayları ve durumları hayra yorumanın tavsiye edilip uğursuzluğa veya kötülüğe yorumanın yasaklandığını belirterek rüya yorumlamada bile bu konuda gösterilen hassasiyetten bahsederek umutsuzluğun katılımcıların üzerindeki etkisi konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı otizm spektrum bozukluğunun nedenleri gibi belirtileri de birçok farklılık gösterdiğini belirterek bütün otizmliler çocukların ortak özelliğinin hem kendilerinin hem de ebeveynlerinin yaşamları boyunca otizmin yol açacağı problemlerle mücadele etmek zorunda olduklarını söylemiş ve otizmliler çocuk sahibi ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili maddi manevi sorumluluklarının süresiz olması ve çocukların büyük bir çoğunluğunun ebeveynleri veya bakıcıları olmadan gündelik yaşamlarını sürdürebilecek becerilere sahip olmamalarının onları umutsuzluğa yöneltebileceğini ifade etmiştir. Söz isteyen bir grup üyesi “çok haklısınız eğer dini inancım olmasa böyle bir yükü kaldırmam mümkün değil mutlaka karamsarlık bütün hayatıma hakim olur” demiştir.

Grup lideri katılımcıların kendilerine ayıracakları zamanı ve maddi imkanları çocukları için kullanmak zorunda olmalarının eşleriyle kendi içlerindeki uyumu, iletişimi ve etkileşimi azalttığını ve birlikte gelecek ile ilgili umutlarının yok olmasına yol

açabileceğini söylemiş ve yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre çocuklarına otizm teşhisi konan ebeveynlerin teşhis konmasından sonra ilk beş yıl içerisinde boşanma oranlarını %80 eğer ebeveynlerin evlilik süreleri on yıl üzerinde ise bu oran %90 olduğunun bulgulandığını aktarmış ve söz hakkı isteyen iki katılımcıya söz vermiştir. Birinci katılımcı “eski eşimle çok güzel bir evlilik hayatımız vardı, altı sene çocuğumuz olmamasına rağmen sevgi ve saygıda hiçbir sorun yaşamadık ve evliliğimiz gayet huzurlu devam etti. Ne zaman oğlumuz otizm teşhisi kondu ve onun zorluklarını yaşamaya başladık beni çocuğumla beraber terk edip gitti” demiş diğer grup üyesi de “ben de boşanma aşamasındayım. Bende bu süreçte yalnız kaldığımı düşünüyorum. Eşime çok söylememe rağmen çocuğumuzla ilgilenmeyi reddetti ve kendisi iyice işkolik oldu. Bu durumlarda her zaman maalesef olan annelere oluyor” diye düşüncelerini ifade etmiştir.

Grup başkanı katılımcıları umutsuzluğa sürükleyen bir başka durumun da çocuklarına uygulanan birçok tedavi yöntemine rağmen herhangi bir ilerleme kaydedilememesi olduğunu söylemiş ve bu durumun onlarda hem hayal kırıklığına uğramalarına hem istek ve azimlerinin kırılmasına hem de stres ve depresyon düzeylerinin artmasına yol açtığını belirtmiştir. Uygulayıcı ebeveynlerin fiziksel ve ruhsal açıdan yıpranmalarının çocuklarının otizm ile ilgili tedavi süreçlerine gereken önem ve özeni gösterememelerine neden olduğunu vurgulamış ve bu durumda ebeveynlerin öz yeterliliklerini sorgulayabileceklerini ve kendilerini suçlu hissederek umutsuzluğa kapılabileceklerini ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri otizmlili çocuğun kardeşleriyle yaşadığı uyum sorunlarına ve ebeveynlerin çocuklarından dolayı sosyalleştikleri çevreden uzaklaşarak yalnızlaşmalarına da çok yönlü bir bakış açısıyla değinerek grup üyelerinin fikirlerini almış ve Rorschach testi uygulama etkinliğine geçiş yapmıştır. Grup başkanı Rorschach mürekkep lekesi testini kısaca anlatmış ve uygulama kağıtlarını göstermiş ve burada amaçlanan hedefin kesinlikle psikiyatrik bir tanı veya teşhis koyma olmadığını belirterek sadece ebeveynlerin bakış açılarındaki olumsuzluk ve kötümserliği onlara fark ettirebilme olduğunu ifade edip gönüllü olan katılımcılara uygulamayı gerçekleştirmiştir. Daha sonra grup başkanı oturumu özetleyerek bitirmiş ve ev ödevi olarak on yıl sonrasında mektup formunu (bkz. Ek 8) doldurmaları için grup üyelerine dağıtmıştır.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve grup üyelerinden uygulamalı etkinliğe çok fazla katılmak isteyen olduğu için katılımcıların da uygun görmesiyle seans planlanan süreden 15 dakika daha fazla sürmüştür. Çalışmanın

başlıca konularından olan umutsuzluğun detaylı ele alınması katılımcılar tarafından memnuniyetle karşılanmış ve grup üyelerinin sunum yapılırken katkıda bulunmak için çok fazla söz hakkı talep etmeleri oturumun monoloğa dönüşmesini engellemiş ve ilgiyi canlı tutmaya katkı sağladığı görülmüştür. Rorschach mürekkep lekesi testi uygulamasının grup üyelerinin çok ilgisini çektiği gözlemlenmiş ve etkinliğin katılımcıların bakış açılarını görmelerine sağladığı katkı onların geri dönüşlerinden anlaşılmıştır. Grup üyeleri grup kurallarına uygun davranmışlar ve herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Katılımcıların geçmiş oturumlarla ilgili verdikleri geri bildirimlerden ve seans sonunda olumlu görüşlerini beyan etmelerinden hareketle oturumla amaçlanan hedeflerin gerçekleştirildiği değerlendirilmesinde bulunulabilir.

6. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin alçakgönüllülük hakkında bilgi sahibi olmaları, ABC modeli ile ilgili psikoeğitim verilmesi, alçakgönüllülük ve öz kabul arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri ve öz saygı kavramı hakkında bilgi sahibi olmalarıydı. Grup başkanı katılımcıların kendilerini ifade edebilme becerilerinin gelişmesi için “Bir önceki oturumdan beri nasılsınız? Geçtiğimiz bir hafta boyunca yaşadığımız ve bizimle paylaşmak istediğiniz bir şeyler var mı?” diyerek katılımcıların söz hakkı almalarını sağlamıştır. Bir katılımcı “hayvan sahiplendim zorlu bir hayatım olmasına rağmen bakabiliyorum ve beni mutlu ediyor, diğer arkadaşlarıma da tavsiye ederim demiş” başka bir grup üyesi de “çocuğumda en çok şikayet ettiğim şiddet davranışları sönmeye başladı onunla ilgili umutlarım arttı, heyecanlıyım” diye mutluluğunu paylaşmıştır. Daha sonra grup başkanı ev ödevi olarak verilen on yıl sonrasında mektup formlarıyla ilgili katılımcıların görüşlerine yer vermiş ve mektubunu sesli okumak isteyen grup üyelerine söz hakkı vermiş ve formları toplamıştır. Ardından uygulayıcı önceki oturumlarda ele alınan konuları kısaca hatırlatarak yeni oturumun konusu olan ABC modeli konusuna giriş yapmıştır.

Grup başkanı ABC modelini “duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemek için bilişsel davranışçı terapide kullanılan bir yöntem” olarak tanımlamış ve A'nın bir durumu, B'nin duygu ve düşünceleri, C'nin ise davranışları simgelediğini belirterek örnek olay tablosuna geçiş yapmıştır:

-A (Durum):

Çocuğa otizm spektrum bozukluğu teşhisi konulması,

-B (Duygu ve Düşünce):

Ebeveyn (I), Umutsuzluk, karamsarlık, yalnızlık ve çaresizlik

Ebeveyn (II), Sevgi, sorumluluk, öz yeterlilik ve tevekkül

-C (Davranış):

Ebeveyn (I), Reddetme / görmezden gelme, çözüme kesin inançsızlık

Ebeveyn (II), Kabullenme, umut ve çözüm yollarına başvurma

Grup başkanı katılımcılara duygularının ve düşüncelerinin sergiledikleri davranışları nasıl etkilediğini bir örnek olay üzerinden anlatmak istediğini belirtmiş ve bu olayda iki çeşit ebeveyn olduğunu söyleyerek sırayla o ebeveynleri hayal etmelerini istemiştir. Daha sonra grup lideri sırasıyla hikayeleştirilmiş iki olay örgüsünü okumuştur:

Ahmet Bey, oğlunun anormal davranışlarını fark etmiş ve uzmana götürmüştür. Uzman tarafından yapılan tetkiklerden sonra oğluna otizm teşhisi konmasını kabullenemeyen Ahmet Bey birkaç uzmana daha oğlunu götürmüş ve aynı sonuçlar uzmanlar tarafından söylenmiştir. Ahmet bey uzmanların yanıldığını ve oğlunun büyüdükçe düzeleceğine inanarak hayatına devam etmiştir. Akrabaları ve arkadaşları onu bir uzmandan veya bir kurumdan yardım alması için uyarsa da Ahmet Bey onları dikkate almamış ve çocuğunun üstün zekalı olmasından kaynaklı olduğu fikrine kendisini inandırmıştır. Bir müddet sonra oğlundaki uyku problemleri, yeme içme sorunları, şiddet gösterme eylemleri ve davranış bozuklukları geçmeyince karamsarlığa kapılarak oğlunun kesinlikle düzelmeyeceğine inanmaya başlamıştır. Çevresindekilerinin uyarılarını dikkate almadığı için onlardan uzaklaşmış olan Ahmet Bey derin bir yalnızlık ve çaresizlik hissetmeye başlamıştır...

Aslı Hanım çocuğundaki farklılığı görünce hemen bir uzmana başvurmuştur. Çocuğuna otizm teşhisi konunca hemen otizmi araştırmış ve birkaç eğitim kurumuyla görüşerek vakit kaybetmeden sorumluluk bilinciyle çocuğunun eğitime başlamasını sağlamıştır. Aslı Hanım hem kendisi mevcut durumu kabullenmiş hem de çevresine karşı bu durumun gayet doğal olduğunu ve her on çocuktan birinde görülebildiğini anlatarak kendisini toplumdan uzaklaştırmamış ve umudunu yitirmemiştir. Aslı Hanım otizmin sonuçlarını oldukça minimize eden çocukların ebeveynleri ile görüşmüş ve nasıl başardıklarını

öğrenerek kendisi de uzmanlarla iş birliği içerisinde çözüm yolları oluşturmaya çalışmış ve tevekkül etmeyi de ihmal etmemiştir. Aslı Hanım öğrenilmiş çaresizliği yaşamayarak başına gelen olumsuz olaylara kendisini teslim etmemiş ve mücadelesini her zaman sürdürerek hem kendi psikolojik ve bedensel sağlığını korumuş hem de çocuğunun eğitim sürecine sevgiyle ve şefkatle destek sağlayarak sürecin olumlu ilerlemesine yardımcı olmuştur...

Grup başkanı ABC modeli çerçevesinde katılımcılara okuduğu iki yaklaşım tarzı üzerinden duygu ve düşüncelerin kişilerin davranışları üzerindeki etkisini vurgulamış ve bireylerin düşünme biçimlerinin bütün yaşamlarını etkileyecek bir güce sahip olduğunu belirtmiş ve ilgili örnekler hakkında grup üyelerinin düşüncelerini öğrenmek için söz hakkı vermiştir. Bir grup üyesi “şu an bakınca tabii ki aslı hanımın düşünce ve davranışları çok mantıklı. Ama ben çocuğuma otizm teşhisi konulduğu günlerdeki düşüncelerimi hatırlıyorum çok korkunçtu. Üzerinden belirli bir zaman geçtikten sonra bunları idrak edebiliyorum. O sebepten bu tür eğitimlerin ve seminerlerin düzenli olarak kurumlarda verilmesi ebeveynlerin psikolojik sağlıkları için hayati öneme sahip” demiş bir diğer grup üyesi de “düşüncelerimizin gücünü gördükçe şaşırıyorum, sanki zihnimizden basitçe geçirdiğimiz şeylerin tüm hayatımızı etkileyecek sonuçlara yol açması benim düşüncelere bakış açımı değiştirdi daha doğrusu düşüncelerime dikkat etmem gerektiğini bana gösterdi” diye söylemiş bir başka grup üyesi ise “düşüncelerimizi değiştirdiğimiz zaman olumsuz duygu ve davranışlarımızda da değişimler olacağı için düşüncelerimizi hep güzel ve olumlu şekillendirmeliyiz” demiş ve grup lideri de düşüncelerin önemi ve işlevi ile ilgili tekrar kısa bir toparlama konuşması yaptıktan sonra alçakgönüllülük konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı alçakgönüllülük kavramını “ölçülü bir gösterişsizlik durumu ve kibrin zıddı” olarak tanımlamış ve alçakgönüllülüğün kişinin kendisini tüm insanlardan aşağı görmesi veya öz saygısını bütünüyle yitirmesi olmadığını ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri katılımcılara alçakgönüllü denilince akıllarına ne geldiğini sormuş ve grup üyeleri çoğunlukla gururlu olmayan, kendisini diğer insanlardan üstün görmeyen, insan seven, kişiliği oturmuş, kendini gerçekleştirmiş, güçlü ve zayıf yönlerinin bilincinde olma gibi cevaplar vermişlerdir. Uygulayıcı alçakgönüllülüğün bireylerin kendilerini tanımları, gerçekçi olarak olumlu ve olumsuz yönleriyle ilgili değerlendirmede bulunabilmeleri ve nezakete sahip olmaları şeklinde anlaşılmasının önemli olduğunu vurgulamış ve

alçakgönüllülük kavramının dini terminolojideki karşılığı olan tevazu kavramına geçiş yapmıştır.

Grup lideri katılımcılara tevazu kavramı ile insanın kendisini ne olduğundan yukarıda ne de aşağıda görmemesinin ifade edildiğini, olduğu gibi görünmesi ve hissetmesinin vurgulandığını açıklamış ve İsrâ 17/24-37, Nur 24/30, Furkan 25/63 ve Lokman 31/18 gibi ayetlerden örnekler vererek Kur'an-ı Kerim'de tevazunun emredildiğini ve kibrin yasaklandığını belirtmiştir. Uygulayıcı tevazunun alçakgönüllülüğün dışı yansıması olarak da açıklandığını belirterek her şeyde olduğu gibi tevazu göstermede de niyetin önemli olduğunu vurgulamış ve Allah'ın rızasını kazanmak için gösterilen tevazunun değerli olduğunu söylemiş dünyalık menfaat sağlamak veya gösteriş yapmak için yapılan tevazunun ise yerildiğini ifade etmiş ve alçakgönüllülüğün psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, seviyeleri ve çeşitleriyle ilgili sunum gerçekleştirerek bir sonraki konu olan öz kabule giriş yapmıştır.

Grup başkanı öz kabul kavramını “bireyin kendisini bütün olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmesi” olarak tanımlamış ve öz kabulü gerçekleştirebilen kişilerin hem yetersizliklerinden dolayı suçluluk hissetmediklerini hem diğer insanları eleştirmek için onlarda hata aramadıklarını hem de kendisinden daha iyi olan bireylere karşı kıskanma veya öfke duymadıklarını ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri öz saygı kavramını “kişinin benliğini anlamlandırması ve kendisine gösterdiği değerlerin bütünü” tanımlamıştır. Uygulayıcı benlik kavramını şu an ne olduklarının cevabı olarak açıklamış ve ideal benliği ise olmak istedikleri kişi ve sahip olmak istedikleri özelliklerin tamamı şeklinde ifade etmiştir. Grup lideri alçakgönüllülük erdeminin katılımcıların öz kabullerini gerçekleştirmelerine de katkı sağladığı üzerinde durmuş ve onları kıskanma, öfke, yetersizlik, suçluluk, gurur ve narsisizm gibi psikolojik sağlığı olumsuz etkileyecek duygulardan uzak tuttuğu konusunu gündelik yaşamla bağlantısını kurarak ele almış ve söz isteyen grup üyelerine söz hakkı vermiştir. Ardından uygulayıcı oturumu özetlemiş ve grup üyelerinden diğer oturumlardan akıllarında kalanları sorarak genel bir hatırlatma yapmış ve ev ödevi olarak katılımcıların mevcut oturumda gerçekleştirilen ABC örnek olay çalışmasının bir benzerini kendi hayatlarında yaşadıkları ve onlarda etki yapan, iz bırakan bir durum veya olaydan kısa bir öykü yazmalarını söyleyerek oturumu sonlandırmıştır.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Grup üyelerinin on yıl sonrasında yazdıkları mektuplarda umudun ve iyimserliğin hakim olduğu izlenmiştir. Uygulamalı etkinliklerin ve hikayeleştirilmiş örnek olay anlatımının katılımcıların daha çok ilgisini çektiği onların duygu ve düşüncelerini ifade edebilme becerilerini geliştirdiği gözlemlenmiştir. Grup üyelerinden bazılarında ilgili oturumda ele alınan alçakgönüllülüğe karşı nötr ve az da olsa olumsuz görüşlerinin olduğu görülmüş fakat seans sonrasında düşüncelerinde değişiklikler yaptıkları izlenmiştir. Katılımcıların öz kabul ve öz saygı sunumlarını da önemli buldukları ve kişisel gelişimlerine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Grup üyelerinin önceki oturumlarla ilgili sorulara verdikleri doğru ve tatmin edici cevaplardan onların oturumlarda işlenen konuları dikkatle takip ettikleri, uygulanan programa özen gösterdikleri ve bir şeyler öğrenme arzularının olduğu görülmüştür. Grup üyeleri grup kurallarına uygun davranışlar sergilemişler ve oturum süresince herhangi bir sorun yaşanmamıştır.

7. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin affetme kavramını tanımlayabilmeleri ve affetmenin kaynakları ve sonuçları ile ilgili bilgi sahibi olmaları, temel inançlar ile ilgili psikoeğitim verilmesi, affetme ve özveri arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri ve grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlamalarıydı. Grup başkanı katılımcıların kendilerini daha rahat hissedebilmeleri ve ifade edebilmeleri için “Bir önceki oturumdan beri nasılsınız? Geçtiğimiz bir hafta boyunca yaşadığınız ve bizimle paylaşmak istediğiniz bir şeyler var mı?” diyerek katılımcıların söz hakkı almalarını sağlamıştır. Bir katılımcı “yapılan oturumlar terapi gibi bana iyi geliyor burada öğrendiklerimi çevremdekilerle de paylaşıyorum ve bu sayede tekrarda yapmış oluyorum” diye belirtmiş diğer grup üyeleri de bu durumu destekleyici ifadeler kullanmışlardır. Daha sonra grup başkanı ev ödevi olarak verilen ABC düşünceleri fark etme etkinliğiyle ilgili grup üyelerinin değerlendirmelerini dinlemiş ve önceki oturumlarda ele alınan düşüncelerin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisi konusunu kısaca hatırlatarak yeni oturumunun konusu olan temel inançlara giriş yapmıştır.

Grup başkanı temel inanç kavramını “kişinin çocukluk çağından itibaren ailesi, çevresi ve içinde yaşadığı toplumdaki insanlarla iletişim ve etkileşimi sonucu geliştirdiği çok

kapsamlı düşünceler olarak” tanımlamış ve temel inançların katı ve aşırı genelleyci düşünceler olduğunu belirtmiştir. Daha sonra uygulayıcı temel inançların üç ana başlık altında ifade edildiğini belirtmiş ve bunları şu şekilde ifade etmiştir:

Çaresizlik: Güç ve başarı yetersizliği (beceriksizim, güçsüzüm, yetersizim, değişmem, gelişmem, ben bir kurbanım, başarısızım, muhtacım, kırılğamım, doğruyu bilemem)

Değersizlik: Ahlak ve değer eksikliği (kötü birisiyim, ahlaki konularda eksigim, çevreme ve diğere insanlara zarar veriyorum, yaşamaya layık değılim, güzel şeyler yapmamam, ben şeytanım)

Sevilmeme: Duygusal açıdan eksiklik ve yetersizlik (kusurluyum, farklıyım, ömür boyu yalnız kalacağım, insanlar beni istemiyor, çekici değılim, reddedilmeye ve terkedilmeye mahkumum)

Grup başkanı temel inançların şema olarak da adlandırıldığını belirterek bireylerin genelde sahip oldukları temel inançlardan habersiz olduklarını ifade etmiş ve bu inançların duygularla ve davranışlarla açığa çıktığını belirtmiştir. Uygulayıcı temel inançlarla ilgili katılımcılara söz hakkı vermiş ve kendilerinde olduğunu düşündükleri inançların neler olduğunu sormuştur. Söz alan bir grup üyesi “çocuğumun davranışlarından dolayı ne yakın çevreme ne de insanların bir arada olduğu düğün cenaze gibi ortamlara katılmıyorum. Sanki insanlar bana söylemese de gözleriyle bu çocuğın burada ne işi var diyorlar” demiş başka bir katılımcı da “çocukluğumdan beri abilerim çok baskınlardı, ne zaman bir iş yapacak olsam sen beceremezsin biz halledelim derler ya da bir yere gidecek olsam sen şimdi bulamazsın biz götürelim diye beni hep birilerine bağılı yaşamaya zorladılar. Kırk yaşına yaklaştım ama ya beceremezsem ya başaramazsam korkularım maalesef devam ediyor” demiştir. Grup lideri söz isteyen diğere katılımcıların da konuşmalarından sonra ifade ettikleri temel inançların değışemez olmadığı üzerinde durarak onların bu düşüncelerinin farkında olmalarının değışim açısından önemini vurgulamış ve önceki oturumlarda ele alınan otomatik düşünceleri tekrar hatırlatarak onların temel inançlardan kaynaklı olduğunu belirtmiş ve sonraki konu olan affetmeye geçiş yapmıştır.

Grup başkanı silmek ve yok etmek anlamlarına gelen affetmeyi “kötülüğün veya günahın karşılığını vermemek, cezalandırmaktan vazgeçmek” olarak tanımlamış ve affetmenin bir zayıflık olmadığı ve yapması zor bir şey olduğu için affedenin gücünü de gösterdiğini

belirtmiştir. Uygulayıcı affetmenin kişinin kendisine yapılanlara göz yumması, başkalarını temize çıkarması veya adaletsizliğin hoş görülmesi olmadığını vurgulayarak bireylerin hem kendilerini hem de başkalarını affetmelerinin önemi ve onların psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisi ile ilgili sunum gerçekleştirmiştir. Daha sonra grup lideri affetmeyi kolaylaştıran etmenleri açıklamış ve gündelik yaşamdan örneklerle daha iyi anlaşılmasını sağlamış ve affetmenin dini temelleri konusuna geçiş yapmıştır. Grup başkanı Allah'ın sıfatlarından olan “el-gafur” kelimesinin bağışlayan anlamına geldiğini belirtmiş ve Kur'an'daki Bakara 2/52, Al-i İmran 3/89, En'am 6/54, Şura 42/25 ayetlerinden örnekler vererek Allah'ın kendisini tanıtırken çok bağışlayıcı, çok merhamet sahibi ve çok koruyan sıfatlarını kullanmasının insanlar üzerindeki etkisi üzerine açıklamalar yapmış ve hem Kur'an'ın hem peygamberin kişilerin diğer insanları affetmesine verdikleri önemi de vurgulamıştır.

Grup başkanı affetmenin önemini tüm insanlığa örnek olarak gösteren Hz. Muhammed'in kendisini taşıyanları, amcasını öldüreni ve doğduğu topraklardan sürenleri affetmesi ile Hz. Yusuf'un kardeşlerini, Züleyha'yı ve hapisane arkadaşını affettiği olayları kısaca anlatmış ve grup üyelerinin affetme konusundaki düşüncelerini öğrenmek için onlara söz hakkı vermiştir. Bir grup üyesi “çocuğumun rahatsızlığından dolayı çevrem bana bilgisizlikten kaynaklı suçlayıcı ve dışlayıcı yaklaşımlarına karşı uzun süre affetmek sadece Allah'a mahsustur anlayışına sahip olduğum için onlara kin ve öfkeyle davrandım. Bu durum beni rahatlatmak yerine daha çok saldırgan davranışlar sergilememe yol açtı. Kafa dağıtmak için okuduğum peygamberler tarihinde affetmenin önemini ve her peygamberin kendi hayatında çok büyük yanlışları ve zulümleri bağışladığını gördüm. Bende affetmeyi denemeye karar verdim ve insanlara karşı affedici olduğumda daha huzurlu ve sakin olduğumu hissetmeye başladım” diye düşüncelerini ifade etmiş diğer grup üyeleri de affetmenin onların psikolojik sağlıklarına ve insanlarla ilişkilerini sürdürmelerine önemli katkılar sağladığını belirtmişlerdir.

Grup başkanı özveri kavramını “kişinin herhangi bir çıkar beklemeden ve sadece kendisi yapmak istediği için iyilikte bulunması, yardımsever olması” olarak tanımlamış ve özverinin genellikle fedakârlık anlamında kullanıldığını belirtmiştir. Daha sonra grup lideri önceki oturumlarda ele alınan öz kabul kavramını grup üyelerine tekrar hatırlatarak özverinin olabilmesi için bireylerin önce kendilerinin farkında olmalarının gerekliliğini vurgulamış ve onların kendilerini benimsemeleriyle diğer kişilere de yardımcı

olabileceklerini belirtmiştir. Uygulayıcı katılımcılara affetme ve özveri ilişkisini onların gündelik yaşamlarında ve çocuklarına karşı gösterdikleri davranışlarında daha verimli olabilmeleri ve hedefledikleri şeyleri gerçekleştirirken daha anlayışlı bir yaklaşım sergilemeleri bağlamında ele almış ve katılımcılardan söz hakkı isteyenlere söz vererek bir sonraki konu olan gevşeme egzersizlerine geçiş yapmıştır.

Grup başkanı katılımcılara gevşeme egzersizlerinin fiziksel ve psikolojik sağlığa olan katkılarını daha önceki oturumlarda yapmış olduğu sunumları da hatırlatarak anlatmış ve en kolay gevşeme egzersizlerinden olan doğru nefes alma ile ilgili tekrar bir hatırlatma yaparak progresif kas gevşetme hakkında detaylı açıklama yapmıştır. Daha sonra uygulayıcı grup üyelerine progresif kas gevşetme etkinliği uygulaması yönerge formunu dağıtmış ve kas gevşemesinin vücuttaki farklı kas gruplarını kasmak ve gevşetmek suretiyle oluşan iki adımlı bir süreç olduğunu vurgulayarak grup üyelerinin düzenli uygulama ile progresif kas gevşemesinin onların vücutlarının farklı bölgelerindeki kasların kasılma ve gevşemesi hissine farkındalık kazandıracağını belirtmiştir. Uygulayıcı grup üyelerine ifade ettiği farkındalığın onların strese eşlik eden ilk kas gerginliğinin belirtilerini fark etmelerine ve yok etmelerine yardım edeceğini belirtmiş ve katılımcıların vücutlarının rahatladıkça zihinlerinin de rahatlayacağını vurgulayarak onların kaygı düzeylerine göre derin nefes ve progresif kas gevşetme etkinliklerini birleştirerek uygulayabileceklerini ifade etmiştir. Grup lideri progresif kas gevşetme etkinliğine başlamadan önce, eğer geçmişte kas spazmı öyküsü, sırt ve diğer ciddi kas problemleri mevcutsa, uygulama ile bunların artabileceğinden bahsederek grup üyelerinin mutlaka doktorlarına danıştıktan sonra uygulamayı yapmaları uyarısını yapmış ve aşağıda yer alan yönerge formu maddelerini tek tek okuyarak katılımcıların daha iyi anlaması için uygulamalı olarak göstermiştir;

-Bedeninizi çok sıkmayan ve nefes egzersizleri yaparken sizi zorlamayacak rahat giysiler giyin, rahatlayın ve çorap ya da ayakkabı kullanmadan egzersizlere başlayın.

-Zihin ve bedeninizi rahatlatmak için birkaç dakika bekleyin, yavaş ve derin nefes alıp verin, dikkatinizi dağıtacak film izleme, müzik dinleme ve telefonla oynama gibi şeylerden uzak durun.

-Rahatladığımızda ve zihnen hazır olduğunuzda, tüm dikkatinizi sağ ayağınıza verin ve oraya yoğunlaşın. Bir müddet oraya odaklanın ve nasıl hissettiğinizi fark edin.

- Sağ ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 1'den 10'a kadar sayın.
- Sağ ayağınızı yavaşça gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, ayağınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Ayağınız bu gevşek konumdayken bir müddet bekleyin, derin ve yavaş yavaş nefes alın.
- Hazır olduğunuzda dikkatinizi sol ayağınıza verin ve oraya yoğunlaşarak nasıl hissettiğinizi anlamaya çalışın.
- Sol ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 1'den 10'a kadar sayın.
- Sol ayağınızı yavaşça gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, ayağınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Ayağınız bu gevşek konumdayken bir müddet bekleyin, derin ve yavaş yavaş nefes alın.
- Yavaşça vücudunuzun üst kısımlarına doğru ilerleyin, kas gruplarını (karın, göğüs, kol, sırt ve bacak) kasın ve sıkın 1'den 10'a kadar sayın ve yavaş yavaş gevşetin.

İlk seferde biraz uygulama yapmak gerekebilir fakat kaslarınızı yapabildiğinizden daha fazla kasmaya ve sıkmaya çalışarak zorlamayın aksi takdirde kaslarınız zarar görebilir.

Grup başkanı doğru nefes alma ve vermeyi tekrardan uygulamalı olarak gösterdikten sonra progresif kas gevşetme egzersizlerini de göstermiş ve grup üyelerinin de uygulamasını incelemiş ve çok sık yapılan hataları vurgulayarak düzeltilmesini sağlamıştır. Daha sonra grup lideri oturumu özetlemiş ve grup üyelerinden diğer otumlardan akıllarında kalanları paylaşmalarını isteyerek genel bir hatırlatma yapmış ve ev ödevi olarak katılımcılara etkinlik öncesi dağıtmış olduğu progresif kas gevşetme etkinliği uygulaması yönerge formunu iki günde bir kere yapmalarını ve Yağmur Adam (1989) filmini çocuklarını ve onlarla ilgili yaşadıkları problemleri de göz önünde bulundurarak izlemelerini belirtmiştir.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Katılımcıların temel inançlar konusuna yoğun ilgi gösterdikleri ve sunuma aktif katılım sağlayarak düşüncelerini açıkça ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Katılımcıların önceki oturumlarda gösterilen derin nefes egzersizlerini düzenli tekrar ettikleri görülmüş ve mevcut oturumda uygulamalı gösterilen kas gevşetme egzersizlerini de dikkatle takip ettikleri gözlemlenmiştir. Grup üyeleri grup kurallarına

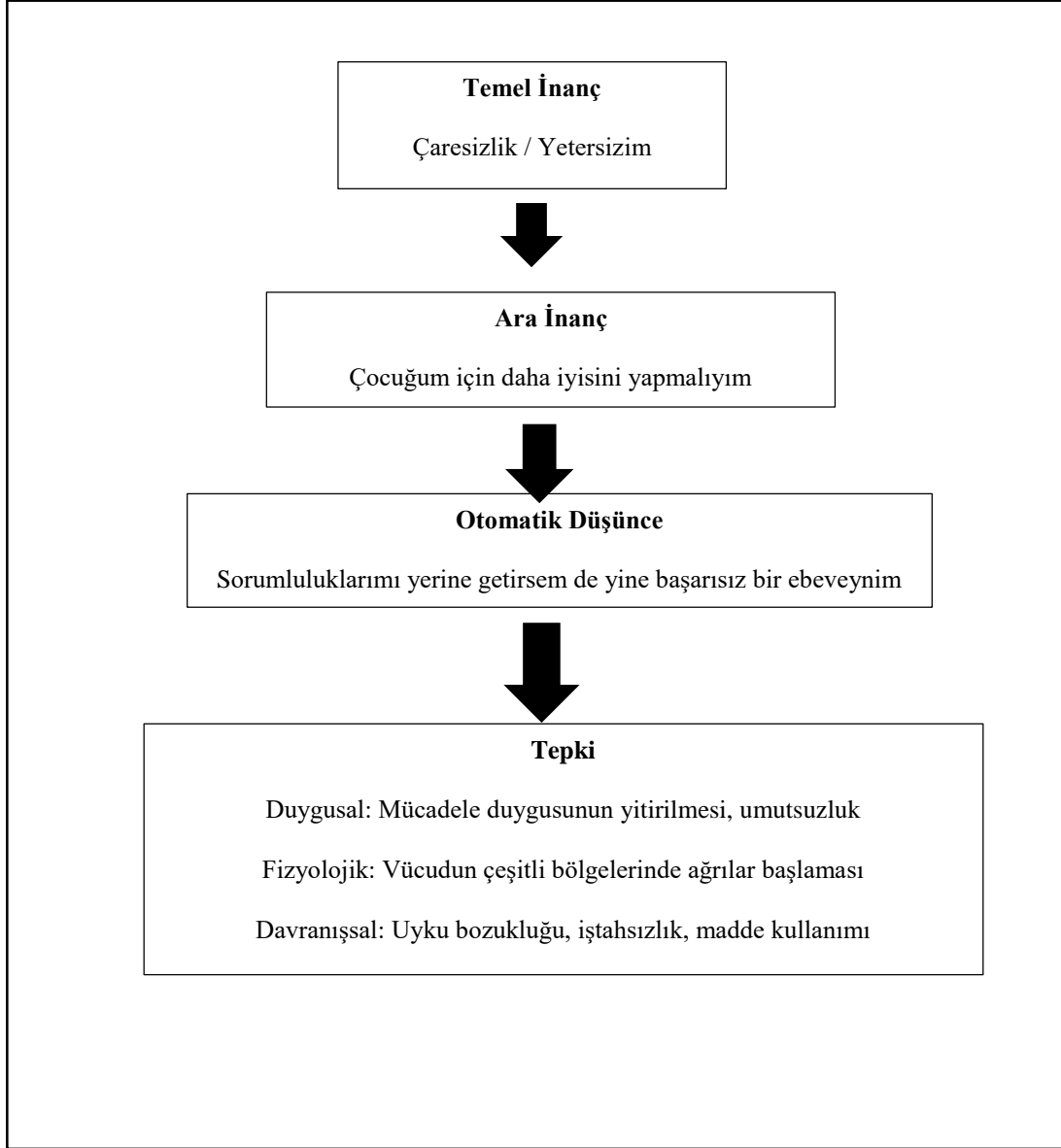
uygun davranmışlar ve herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Katılımcıların geçmiş oturumlarla ilgili verdikleri geri bildirimlerden ve seans sonunda olumlu görüşlerini beyan etmelerinden hareketle oturumla amaçlanan hedeflerin gerçekleştirildiği değerlendirilmesinde bulunulabilir.

8. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin empati kavramını tanımlayabilmeleri ve empatinin bileşenleri, gerekliliği ile ilgili bilgi sahibi olmaları, ara inançlar ile ilgili psikoeğitim verilmesi, empati ve yardımseverlik arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri, grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlamalarıydı. Grup başkanı katılımcıların nasıl olduklarını ve haftalarının nasıl geçtiğini sormuş ve bir önceki oturumda uygulamalı olarak gösterdiği ve ev ödevi olarak verdiği kas gevşetme egzersizlerinin grup üyeleri tarafından düzenli aralıklarla tekrar edilmesinin faydaları üzerine konuşmuş ve yağmur adam filmi hakkında katılımcılara söz hakkı vermiştir.

Söz hakkı isteyen bir katılımcı “kardeşin otizmlili abisine davranış ve tutumu aynen eşimin oğluma gösterdiğiyle çok benzerdi. O sahneleri izlerken hıçkırarak ağladım ve oğlumun babasını hiçbir zaman affetmeyeceğini düşündüm” demiş bir başka grup üyesi de “eşimle birlikte izledik filmin başrolündeki otizmlili kişi altı haneli sayıları çarpabilmesi gibi bizim çocuğumuzda doğdunuz yıl ve ayın kaçınıcı günü olduğunu söyleyince size doğdunuz günün haftanın hangi gününe karşılık geldiğini söylemesi otizmlili çocukların deli veya geri zekâlı olmadıklarını aslında en güzel özetliyor” demiş diğeri bir katılımcıda “filmin başlarında otizmlili kişinin otuz yaşında bile çamaşır makinesini izlemesi, yüksek seste kulaklarını kapatarak tepkisiz kalması ve istemediği bir şey olunca kafasına vurarak bağırması aynı benim yedi yaşındaki oğlum gibi olduğu için sanki çocuğumun aldığı eğitimler hiçbir işe yaramayacak hissi uyandırdı bende ama film kahramanının hiçbir eğitim almadan o yaşa geldiği için böyle olduğu düşüncesi de beni tekrar otizmin belirtilerini yenebileceğimiz umudunu yeşertti” demiş ardından uygulayıcı ara inançlar hakkındaki sunumuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı temel inançlar ile otomatik düşüncelerin ortasında olan ara inançları “kişinin temel inançları hakkındaki varsayım ve tutumları” olarak tanımlamış ve ara inançların meli, malı gibi ifadelerle kullanıldığını belirtmiş ve ara inançların daha iyi anlaşılabilmesi için aşağıdaki tablo üzerinden anlatıma devam etmiştir.



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Grup lideri katılımcılardan temel inançlar ve ara inançlar ile ilgili hayatlarında gözlemledikleri düşünce örneklerini belirtmelerini istemiş ve ilgili örneklerden yola çıkarak onların yol çatığı otomatik düşünceleri ve davranış kalıplarını gündelik yaşamla bağlantılı olarak belirtmiştir ve empati konusuna geçiş yapmıştır. Grup başkanı empati kavramını “kişinin karşısındakinin duygu, düşünce ve davranışlarını anlayabilmek için kendisini onun yerine koyması” olarak tanımlamış ve sempati kavramını da “bireylerin bir kişiye veya bir şeye yakınlık duyması” olarak tanımlamış ve iki kavram arasındaki farka dikkat çekmiştir. Daha sonra uygulayıcı katılımcılara empatinin sadece yapılan için değil yapan içinde hem psikolojik sağlığa destek olduğunu hem de sosyal ilişkilerde olumlu katkı sağladığını ifade etmiştir. Grup lideri katılımcılara empati yaparlarken

dikkat edilmesi gerekenleri detaylıca belirtmiş ve iki nokta üzerinde durmuştur. Birincisinin empatinin kurulabilmesi için bireyin karşısındaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlayabilmek amacıyla onun rolüne girdiğini hissederek empatiyi gerçekleştirmek olduğunu belirtmiştir. İkincisinin de bireyin karşısındaki kişinin duygularını ve düşüncelerini anlayabildiğini aktarması olduğunu belirtmiştir.

Grup başkanı Kur'an'da ve hadislerde yaşlılardan, düşkünlerden ve hayvanlardan bahsederken kullanılan üslubun empatiyi vurguladığını belirtmiş ve İslam dininin oruç, zekat ve kurban gibi ibadetlerinin de empatiyi doğrudan geliştirdiğini ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri katılımcılara empati ile ilgili düşüncelerini sormuş ve söz isteyen katılımcıların birçoğu yakın çevrelerinin ve içinde yaşadıkları toplumun otizmli çocuk sahibi olmayı anlamadıklarıyla ilgili ifadelerde bulunmuşlardır. Uygulayıcı yardım severliği “maddi veya manevi ihtiyaçları olana yardım etme ve bundan mutlu olma durumu” olarak tanımlamış ve empatinin yardımseverlik bilincinin oluşmasındaki önemli rolüyle ilgili gündelik hayattan da örnekler vererek bir sunum gerçekleştirmiş ve bir sonraki konu olan sahip olunan güçlerin farkındalığına geçiş yapmıştır.

Grup lideri katılımcılara her bireyin güçlü ve zayıf yönleri olduğunu belirtmiş ve kişilerin bu güçlü özelliklerinin farkında olmalarının onların psikolojik iyi oluşlarına ve sorunlar karşısında daha etkili mücadele etmelerine katkı sağlayacağını ifade etmiştir. Ayrıca güçlü özelliklerin sadece doğuştan gelmediğini vurgulayan grup başkanı katılımcıların istedikleri özellikleri benimseyerek hayatlarına uygulayabileceklerini ve onları geliştirebileceklerini belirtmiştir ve doğuştan gelen güçlü özelliklerin de birey tarafından fark edilmesi, aktif kullanılarak ilerletilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Uygulayıcı etkinliğe geçmeden önce grup üyelerinin daha iyi anlayabilmesi için güçlü özellikler ile ilgili birkaç örnek vererek açıklama yapmıştır:

-Empati: Başkanının bakış açısıyla olaylara ve durumlara bakabilme ve değerlendirmede bulunmadır.

-Hedefleri Olma: Yaşam için amaç belirleme ve gerçekleştirilecek hedefleri belirleme ve onlar için planlama yapmadır.

-Gelişime Önem Verme: Sahip olunanlardan mutlu olma ama sadece onlarla da yetinmeyerek daha mükemmeli için gayret sarfetmedir.

-Sorumlu Olma: Hayatı rastgele yaşamak yerine yapılması gereken görevlerin bilincinde olma ve ödev ahlakıyla hareket etmedir.

-Kendine Güvenme: Problemler ve sorunlarla mücadele edebilecek güçte olduğuna inanma ve önemli kararları verebilecek yeterliliğe sahip olduğundan şüphe etmemedir.

-İyimser Olma: Hayata ve karşılaşılan sorunlara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşma ve bardağın dolu tarafını görebilmedir.

Grup başkanı katılımcıların güçlü özelliklerini düşünmeleri için birkaç dakika vermiş ve her grup üyesinin belirlediği güçlü yönleriyle sanki bir insanmış gibi onunla konuşmalarını istemiş ve daha sonra o konuşmayı başkası yapmış gibi üçüncü bir gözle değerlendirmelerini belirtmiştir. Daha sonra grup lideri katılımcılara söz vermiş ve onların belirledikleri güçlü özellikleriyle ilgili düşüncelerini ve değerlendirmelerini dinlemiş ve grup üyelerinin güçlü yönlerini geliştirmek için neler yapabilecekleriyle ilgili açıklamalar yapmıştır. Ardından uygulayıcı oturumu özetlemiş ve grup üyelerinden diğer oturumlardan akıllarında kalanları sorarak genel bir hatırlatma yapmış ve bir sonraki oturuma kadar üyelerin cümle tamamlama formunu (bkz. Ek 8) doldurmalarını ev ödevi olarak vermiştir.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Grup üyelerine ev ödevi olarak verilen filmi izledikleri ve senaryoyu kendi hayatlarıyla veya çocuklarıyla özdeşleştirerek hayatlarında bazı değişiklikler yapmaya karar verdikleri gözlemlenmiştir. Grup üyelerinin sahip olunan güçlerin farkındalığı etkinliğine yoğun ilgi gösterdikleri görülmüş ve katılımcıların güçlü özelliklerini keşfetme noktasında daha özgüvenli ve kendilerini daha iyi gözlemlene ihtiyaçlarının olduğu değerlendirilmiştir. Grup üyelerinin önceki oturumlarla ilgili sorulara verdikleri doğru ve tatmin edici cevaplardan onların oturumlarda işlenen konuları dikkatle takip ettikleri, uygulanan programa özen gösterdikleri ve bir şeyler öğrenme arzularının olduğu görülmüştür. Grup üyeleri grup kurallarına uygun davranışlar sergilemişler ve oturum süresince herhangi bir sorun yaşanmamıştır.

9. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin tevekkül hakkında bilgi sahibi olmaları, bilişsel yeniden yapılandırma ile ilgili psikoeğitim verilmesi, tevekkül ve dua arasındaki ilişkiyi

kavrayabilmeleri ve dua kavramı hakkında bilgi sahibi olmaları, grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlamalarıydı. Grup başkanı katılımcıların kendilerini daha rahat hissedebilmeleri ve ifade edebilmeleri için “Bir önceki oturumdan beri nasılsınız? Geçtiğimiz bir hafta boyunca yaşadığınız ve bizimle paylaşmak istediğiniz bir şeyler var mı?” diyerek katılımcıların söz hakkı almalarını sağlamıştır. Bir katılımcı “yeni bir eve tanışacaktım ev sahibi ile her konuda anlaştık sözleşme yapacağımız zaman oğlumun otizmlili olduğunu öğrendi ve evime zarar verir diye vazgeçti bu durum beni çok üzdü ama oturumlar sayesinde çabuk toparlandım önceden olsa aylarca kendimi depresyona sokar ve ona beddua ederdim” demiş bir başka grup üyesi de “geçen oturumdan beri kendimi keşfetmeye çalışıyorum acaba hangi özelliklerim güçlü veya bana mı öyle geliyor diye eşime sorup duruyorum, eşim artık bunaldı git hocaya sor diyor” demiş bunun üzerine katılımcılar arasında gülüşmeler gerçekleşmiştir. Daha sonra grup başkanı ev ödevi olarak verilen cümle tamamlama formlarına grup üyelerinin yazdıkları cümleleri temel inançlar ve otomatik düşünceler kapsamında değerlendirmelerini istemiş ve bilişsel çarpıtmalar konusunu kısaca hatırlatarak yeni oturumunun konusu olan bilişsel yeniden yapılandırmaya giriş yapmıştır.

Grup başkanı bilişsel yeniden yapılandırmayı işlevsel olmayan ve olumsuz olan düşüncelerin aktifleriyle ve olumlularıyla değiştirilmesi ve böylece duygularda ve davranışlarda da değişimin gerçekleşmesi olarak tanımlamıştır. Uygulayıcı daha önceki oturumlarda işlenen otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, temel ve ara inançlar, ABC model etkinliği, gevşeme egzersizlerinin bilişsel yeniden yapılandırma kapsamında gerçekleştirildiğini ifade etmiş ve bu sürecin bunların bütününe kapsadığını belirtmiştir. Grup lideri olumsuz düşüncelerin ve tutumların değişmesinde din ve maneviyatın rolü bağlamında önceki oturumlarda ele alınan sevgi, kader, sabır, şükür, erdemler ve mevcut oturumda değinilecek olan tevekkül ile duanın etkisini detaylıca ifade etmiş ve grup üyelerine yaşadıkları deneyimleri anlatmaları için söz vermiş daha sonra da tevekkül konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı tevekkül kavramını “kişinin Allah’a güvenmesi, dayanması ve işlerini ona havale etmesi” olarak tanımlamış ve tevekkülün kişiyi rahatlatan ve kaygılarını azaltan etkileri üzerine bir sunum gerçekleştirmiştir. Daha sonra grup lideri Kur’an’daki Al-i İmran 3/159, Talak 65/3, Zümer 39/36, Yunus 10/94, Furkan 25/58 gibi ayetlerden örnekler vermiş ve tevekkülün Kur’an’da inanlar için sadece bir tavsiye niteliğinde

olmadığını yapılmasının zorunlu olduğunu vurguladığını belirtmiş ve ilgili hadislere de yer vererek tevekkül edenlerin kazanımlarıyla ilgili açıklamalar yapmıştır. Uygulayıcı katılımcılara tevekkül anlayışının onların duygu, düşünce ve davranışları üzerinde doğrudan etkili olduğunu belirtmiş ve Allah'a duyulan güvenin onlara vereceği güç sayesinde karşılaştıkları sorunlarla mücadele ederken umutsuzluğa düşmeyip kendilerine olan inançlarını kaybetmeyeceklerini ifade etmiştir.

Grup başkanı tevekkülün doğru anlaşılabilmesi için bireylerin üzerlerine düşen görevleri ve sorumlulukları yerine getirdikten sonra Allah'a güvenmelerinin ve dayanmalarının gerekliliği konusunda açıklamalar yapmış ve gayret göstermeden sonucu Allah'a havale etmenin ise tembellik olacağını ifade etmiştir. Grup lideri katılımcıların çocuklarıyla ilgili en çok merak ettikleri ve kaygılandıkları "kendilerine bir şey olursa onlara ne olacağı" sorusunu tevekkül bağlamında ele almış ve grup üyelerine tevekkülün sağlayacağı erdemleri önceki oturumlarda ele aldığı için özetle hatırlatmış ve gündelik yaşamla ilişkisini kurarak katılımcılara düşüncelerini ifade etmeleri için söz vermiştir.

Grup başkanı dua kavramını "kişinin samimiyet ve ihlasla Allah'a yakarması ve isteklerini ondan talep etmesi" olarak tanımlamış ve duanın yaratıcıyı hissedip içselleştirilmesi olduğunu belirtmiştir. Daha sonra grup lideri Kur'an'daki Fatiha 1/5, Bakara 2/201, Araf 7/55, Furkan 25/77, Mü'min 40/60 gibi ayetlerden örnekler vermiş ve Kur'an'da duanın nasıl olması gerektiği ve inananlar için gerekliliğiyle ilgili vurgulardan bahsetmiş ve dua çeşitleriyle ilgili açıklamalar yapmıştır. Ardından grup başkanı katılımcıların otizmin yol açtığı problemler sonucu yaşadıkları sıkıntılı ve bunalımlı durumlarda duaya başvurarak yalnız olmadıklarının bilinci ile rahatlayacaklarını ve duygusal algılarının biçim değiştirmesiyle hayat mücadelelerine enerjileri artarak devam edeceklerini belirtmiştir. Uygulayıcı grup üyelerinin dua sayesinde arada kimse olmadan Allah ile özel bir iletişim kurdukları için bütün duygu ve düşüncelerini ifade edebileceklerini ve onların her şeyini bilen yaratıcılarına korkularını, arzularını, günahlarını, isteklerini ve beklentilerini ifade ederek bir bakıma duygu boşalması yaşayacaklarını ifade etmiş ve tevekkül ile duanın ilişkisi üzerine bir sunum gerçekleştirerek bilişsel yeniden yapılandırma etkinliğine geçiş yapmıştır.

Grup başkanı katılımcılara boş kağıt dağıtmış ve sahip oldukları üç tane olumsuz otomatik düşünceyi yazmalarını istemiştir. Daha sonra grup lideri katılımcılar tarafından

en çok yazılan olumsuz otomatik düşüncenin “çocuğumun rahatsızlığından dolayı çevremdekiler bizden uzak duruyor / çocuğumu kimse istemiyor” şeklinde ifade edildiğini belirtmiştir. Uygulayıcı grup üyelerinin böyle düşünmesine çevrelerindeki kişilerin sözlü uyarılarının mı neden olduğunu yoksa davranışlarıyla mı belli ettiklerini sormuş katılımcıların büyük çoğunluğu insanların davranışlarıyla gösterdiklerini söylemişlerdir. Ardından grup başkanı temel inançlar konusunu hatırlatmış ve orada işlenen sevilmemeye inancına değinerek grup üyelerindeki bu düşüncenin kaynağını ifade etmiş ve onların diğer insanların davranışlarını o amaçla yapmasalar bile katılımcıların o şekilde yorumladığı üzerinde durmuştur. Uygulayıcı Kur'an-ı Kerim'de yer alan çocukların imtihan sebebi olduğu ayetini tekrar hatırlatmış ve grup üyelerinin imtihanlarını sabır, şükür ve tevekkül ile geçirmelerinin onların hem sevap olarak diğer dünyalarına hem de anlamlandırma ve mücadele etme duygularını canlı tutarak gündelik yaşamlarına katkı sağlayacağını ifade etmiştir.

Grup lideri katılımcılara sahip oldukları “çocuğumun rahatsızlığından dolayı çevremdekiler bizden uzak duruyor / çocuğumu kimse istemiyor” otomatik düşüncesinin “çocuğumun rahatsızlığı gayet doğal insanların ona karşı davranışları da sıradan şekilde dönüşüme uğraması için öncelikle buna kendilerinin inanmaları ve bu inancı pratiğe dökerek çocuklarıyla beraber düğün, cenaze, market ve park gibi insanların arasına katılmaları ve otobüs, tren veya uçak gibi ulaşım araçlarına binmeleri gerektiğini” belirtmiştir. Uygulayıcı grup üyelerinin düşüncelerinde yapacakları bu değişimlerin hem onların diğer insanlara karşı bakış açılarına olumlu katkı sağlayacağını hem de çocuklarıyla beraber insanların arasına katılma davranışları göstermelerine destek olacağını ifade etmiştir. Grup lideri katılımcıların zaten zor olan hayatlarını daha da zorlaştıran ve onları insanlardan uzaklaştıran bu olumsuz otomatik düşüncenin olumlu düşünceyle yer değiştirilmesinin grup üyelerini yalnızlıktan kurtaracak ve topluma karışmalarını sağlayacak işlevsel düşünceyi onlara kazandırdığını belirtmiştir. Daha sonra grup başkanı gönüllü olarak bilişsel yeniden yapılandırma uygulamasını grup üyeleri önünde yapmak isteyen katılımcılara söz hakkı vermiştir. Ardından uygulayıcı oturumu özetlemiş ve grup üyelerinden diğer oturumlardan akıllarında kalanları sorarak genel bir hatırlatma yapmış ve ev ödevi olarak oturumda gerçekleştirilen bilişsel yeniden yapılandırma etkinliğinin bir benzerini katılımcıların tespit edecekleri otomatik düşünceleri üzerinde uygulamalarını vermiştir.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Grup üyelerinin oturumlarda ele alınan bilişsel davranışçı terapi konularını ve işlenen manevi içerikleri çoğunlukla hatırladıkları ve yaşamlarında uyguladıkları gözlemlenmiştir. Katılımcıların bilişsel yeniden yapılandırma etkinliğine yoğun ilgi gösterdikleri görülmüş ve onların düşünme biçimlerini sorgulamalarının duygu ve davranışlarında da değişiklikler meydana getireceği değerlendirilmiştir. Grup üyelerinin otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi sahibi olmalarının hem kendi düşünme sistemleri üzerine sorgulamalar gerçekleştirmelerine hem de yakın çevrelerinde bulunan diğer insanların düşünceleri ve davranışları arasındaki ilişkiler üzerine fikir sahibi olmalarına katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Grup üyeleri grup kurallarına uygun davranışlar sergilemişler ve oturum süresince herhangi bir sorun yaşanmamıştır.

10. Oturum

Bu oturumun amacı grup üyelerinin hoşgörü kavramı hakkında bilgi sahibi olmaları ve yardımseverlikle arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri hem sosyal hem manevi destek sistemleriyle ilgili bilgi sahibi olmaları, bütün oturumlar hakkında genel değerlendirme yapılmasıydı. Grup başkanı katılımcılara son oturum ile ilgili duygu ve düşüncelerini sormuş bir katılımcı “oturumlara o kadar çok alıştım ki sanki hiç bitmeyecekmiş gibiydi her şey için teşekkür ederim bildiklerimi tekrar ettim, düşünce ve davranışlarımla ilgili birçok yeni şey öğendim demiş” başka bir katılımcı da “programın başlarında bir şey anlamıyorum gibi hissediyordum ama gün içerisinde acaba neden böyle düşünüyorum niçin böyle davrandım gibi sorgulamalarım arttı ve oturumların bende farkındalık oluşturduğunu gördüm ayrıca dini konulara da yer vermeniz ruhsal açlığımı giderdi içime huzur doldurdu” diye düşüncelerini belirtmiş diğer bir grup üyesi de “benim için bu programın en büyük iki faydası oldu, birincisi düşündükçe günaha girmekten korktuğum dini konuların doğrusunu öğrendim ve kendi içimde yaşadığım tartışmaları bitirdim, ikincisi de düşüncelerimin hayatıma yön verdiğini ve onları düzeltince duygularımın, davranışlarımla ve diğer insanlarla ilişkilerimin güzel olacağını anladım” demiş grubun üyelerinden de benzer düşünceler ifade edilmiş ve uygulayıcıya teşekkür edilmiştir. Daha sonra grup başkanı ev ödevi olarak verilen bilişsel yeniden yapılandırma etkinliğiyle ilgili grup üyelerinin değerlendirmelerini dinlemiş ve önceki oturumlarda ele alınan temel

inançların düşünceler ve davranışlar üzerindeki etkisi konusunu kısaca hatırlatarak yeni oturumunun konusu olan sosyal desteğe giriş yapmıştır.

Grup başkanı sosyal destek kavramını “bireye eş, çocuk ve arkadaş gibi yakın çevreden sağlanan yardımların tümü” olarak tanımlamış ve gerekli durumlarda kurum veya kuruluşlarında da sosyal destek sağlandığını belirtmiştir. Grup lideri sosyal desteğin kişinin karşılaştığı problemlere çözüm üretmesinde, duygusal yalnızlığını gidermesinde, kişisel gelişiminin desteklenmesinde ve diğer insanlarla iletişimini sağlamasına katkı sağladığını ifade etmiştir. Uygulayıcı sosyal desteğin kişiye sevildiğini, desteklendiğini ve ilgi gördüğünü gösterme biçiminde duygusal olduğu gibi para, iş ve evde bakım gibi maddi de olabileceğini belirtmiştir. Grup lideri bireylerin yaş dönemlerine göre sosyal destek kaynaklarının çeşitlendiğini söylemiş ve çocuklukta aile, öğretmen ve okul arkadaşları, yetişkinlikte ise eş, çocuk ve iş arkadaşlarının kişiye destek sağladığını ifade etmiş ve manevi destek konusuna geçiş yapmıştır.

Grup başkanı manevi desteği “bireye ihtiyaç duyduğu her alanda dini referanslardan hareketle yardım edilmesi” olarak tanımlamış ve manevi desteğin sadece dini konularla ilgili problemlerde kullanılmayıp daha kapsamlı olduğunu ve olumsuz düşünceleri, duyguları hafifletmeyi amaçladığını belirtmiştir. Grup lideri hastanelerde, ceza evlerinde, öğrenci yurtlarında ve huzur evlerinde alanında uzman kişiler tarafından sağlanan manevi destek hizmetlerinin çağımızda giderek yaygınlaşan ve önlenmesi veya tedavi edilmesi günümüz şartlarında mümkün olmayan otizmlili çocukların ebeveynleri için de verilmesinin önemini ifade etmiştir. Uygulayıcı hem sosyal desteğin hem de manevi desteğin katılımcılar tarafından göz ardı edilmemesini her ne kadar ABD’de bu tür hizmetlerin zorunlu olarak özel gereksinimleri olan çocukların ebeveynlerine sunulsa da ülkemizde daha böyle uygulamaların yaygınlık kazanmamasından dolayı grup üyelerinin kendilerinin bu tarz hizmet veren kurumları ve kuruluşları araştırmaları ve bunlardan faydalanmalarının psikolojik sağlıklarına katkı saylayacağını ifade etmiş ve bir sonraki konu olan hoşgörüye geçiş yapmıştır.

Grup başkanı hoşgörü kavramını “farklı düşüncelere ve davranışlara saygı duyma, anlayış gösterme ve onlardan rahatsız olmama” şeklinde tanımlamış ve hoşgörünün kişinin kendisinden farklı olan her şeye saygı göstermesini vurguladığını belirtmiş ve insanlar için hoşgörünün bir sorumluluk olduğunu ifade etmiştir. Daha sonra grup lideri Kur’an’da

Bakara 2/109, Maide 5/13, Hicr 15/85, Furkan 25/63 ve Zuhuf 43/87 gibi birçok ayette hoşgörölü olmanın vurgulandığı ve peygambere de insanlara hoşgörölüyle yaklaşmasının istendiğini ifade etmiş ve hoşgörölüyle ilgili hadislerden de örnekle vermiştir. Uygulayıcı hoşgörölünün bireylerde diğer insanlara karşı oluşabilecek olumsuz duyguların ve düşüncelerin oluşumunun önüne geçmesi ve Yunus Emre'nin deyiimiyle "sevelim sevelim dünya kimseye kalmaz ve yaratılanı hoşgörölü yaratandan ötürü anlayışına sahip bir bakış açasıyla insanlara yaklaşmanın bireyin psikolojik sağlığına olumlu katkılarının olacağını" belirtmiş ve psikolojik iyi olma konusuna geçiş yapmıştır. Grup başkanı genelde mutlu ve olumlu duygulara sahip bireyleri tanımlamak için kullanılan psikolojik iyi olmayı "kişinin geçmişiyle birlikte kendisi ile ilgili olumlu bakış açasına sahip olması, kişisel gelişimine önem vermesi, yaşama amacını belirleyip onun için mücadele etmesi, özgür iradesinin olması ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler sürdüremesini ifade eden bir yaşam stili" olarak tanımlamıştır. Daha sonra grup lideri psikolojik iyi olmanın şunları kapsadığını belirtmiştir:

-Kendini Kabul (self acceptance): Bireyin güçlü ve zayıf yönleri ile sınırlılıklarının bilincinde olarak kendisini her hali ile benimsemesi ve kişisel farkındalığa sahip olmasını içermektedir.

-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler (positive relations with others): Bireyin yakın çevresi ve diğer insanlar ile samimi ve güven veren sürdürülebilir ilişkiler kurarak onlara sevgi ve empatiyle yaklaşımını ifade etmektedir.

-Özerklik (autonomy): Bireyin her türlü toplumsal veya dışsal etkenlere karşı koyarak karar verme sürecini kendisinin yönetmesi ve davranışlarını içsel olarak gerçekteştirmesidir.

-Hayatın Amacı (purpose of life): Bireyin yaşamın bir anlamı ve amacı olduğu bilincinde olması ve kendisine hayatı ile ilgili her zaman yeni hedefler koyabilme yeterliliğine sahip olmasını ifade etmektedir.

-Çevresel Hakimiyet (environmental mastery): Bireyin istek ve ihtiyaçları doğrultusunda kendi ruhsal durumuna uygun çevreleri oluşturmasını veya seçmesini içermektedir.

-Kişisel Gelişim (personal growth): Bireyin yetenek ve kabiliyetlerinin farkında olarak onları geliştirmek için sürekli olarak bir çaba ve gayret içerisinde olmasını ifade etmektedir.

Grup başkanı katılımcılara insanların beslenme, barınma ve korunma gibi yaşamları boyunca karşılamaları gereken biyolojik ihtiyaçları olduğu kadar düşünme, hissetme ve inanma gibi mental ve ruhsal gereksinimleri de bulunduğunu vurgulamıştır. Uygulayıcı önceki oturumlarda ele alınan manevi temaların kişilerin psikolojik sağlıklarına olan olumlu etkilerini tekrar hatırlatmış ve söz isteyen grup üyelerine söz hakkı vermiştir. Daha sonra grup başkanı din ve maneviyatın grup üyelerinin psikolojik iyi olmalarına birçok farklı açıdan katkı sağladığını belirtmiş ve bunları birkaç başlık altında katılımcılara şu şekilde ifade etmiştir:

-Amaç ve Anlam: Bireyler yaşamlarını dini inançlarının onlara sağladığı anlam ve amaçlar çerçevesinde şekillendirmekte ve bu sayede anlamsızlık ve amaçsızlıktan kurtularak psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedirler. Ayrıca kişiler yaşadıkları olayları ve çektikleri acıları inançları sayesinde anlamlandırdıkları için psikolojik iyi oluşları karşılaşılan sorunlardan dolayı olumsuz etkilenmemektedir.

-Yaşam Doyumu: Bireylerin hayatlarından zevk almaları ve mutlu olmaları sadece fiziksel istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasıyla gerçekleşmeyeceği için psikolojik olarak da onların gereksinimlerinin giderilmesi için din ve maneviyat önemli destek kaynakları sunmaktadır. Çünkü kişilerin psikolojik iyi oluşları fiziki ve bedensel mutluluğun sağlanması kadar ruhsal olarak da rahatlama ve tatmin olmayı gerektirdiği için bu bağlamda din ve maneviyat bireyleri önemli ölçüde desteklemektedir.

-Başa Çıkma: Bireyler karşılaştıkları problemler ile dini duyguları, inançları ve ritüelleri sayesinde başa çıkmakta ve böylece psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlamaktadırlar. Çünkü bireyler dini başa çıkma yöntemleri sayesinde karşılaştıkları sorunları büyütmeyle umutsuzluğa kapılmamakta ve bu zorlukların onların ruhsal gelişimlerine sağlayacağı katkı dolayısıyla azimlerini kaybetmemektedirler.

-Sosyal Destek: İnsanların bir araya gelerek toplu olarak gerçekleştirdiği ibadetler ve dini ritüeller onların aralarında sosyal ortamların oluşmasına katkı sağlamakta ve psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir. Böylece bireyler mutluluklarını, acılarını paylaşmakta ve zorluklar karşısında sosyal desteğin onlarla birlikte olduğu düşüncesiyle yalnızlık duygusundan kurtulmaları psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir.

Grup başkanı hoşgörünün katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarını nasıl desteklediğiyle ilgili kısa bir sunum gerçekleştirmiş ardından grup üyelerine gündelik

hayatın zorluklarıyla ve otizmli çocuğa sahip olmanın yol açtığı problemlerle mücadelede hoşgörölü yaklaşıma sahip olmanın olumlu katkısını ifade etmiştir. Grup lideri daha sonra tüm oturumların özetini yapmış ve katılımcılara teşekkür ederek manevi içerikli gelişim destek programının seans oturumlarını sonlandırmıştır.

Değerlendirme: Oturum kapsamında amaçlanan konu başlıklarına yer verilmiş ve planlanan süre sınırlarına riayet edilmiştir. Grup üyelerinin programa alıştıkları ve mevcut senasın son oturum olmasından dolayı üzüntü duydukları gözlemlenmiştir. Katılımcıların gerçekleştirilen her bir oturuma devamlılık gösterme konusunda hassasiyet gösterdikleri görölmüştür. Bütün oturumlarda katılımcılar grup kurallarına uygun davranışlar sergilemişler ve oturumlarda herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Grup üyelerinin oturumlarda hem kendilerine söz verildiğinde hem de oturuma katkı sağlayacaklarını düşündükleri zaman söz hakkı isteyerek aktif katılım sağladıkları gözlemlenmiştir. Katılımcılardan bazılarının ilk birkaç oturum boyunca sadece oturumu izleme eğilimi gösterdikleri görölmüş daha sonraki oturumlarda ise onların da görüşlerini beyan etmeye başladıkları ve fikirlerini söylemekten mutlu oldukları tespit edilmiştir. Grup üyelerinin hem manevi içeriklere hem de bilişsel davranışçı terapinin konularına ve uygulamalı etkinliklerine karşı ilgili oldukları görölmüş ve eşlerinin de mutlaka bu programa katılmalarını istemelerinden uygulanan seansların katılımcıların psikolojik sağlıklarına ve gündelik yaşamlarına olumlu katkısının olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca katılımcıların oturumlarla ilgili verdikleri geri bildirimlerden, seans sonlarında olumlu görüşlerini beyan etmelerinden ve bütün seanslara katılan gözlemci psikologların görüşlerinden hareketle oturumlarda amaçlanan hedeflerin gerçekleştirildiği değerlendirilmesinde bulunulabilir.

Ek 2: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.04.2022-122429



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-122429
Konu : 44/09 Mehmet Emrullah DURAN

07.04.2022

Sayın Mehmet Emrullah DURAN

İlgi : 17.03.2022 tarihli ve E--000-0 sayılı yazımız.

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 06.04.2022 tarihli ve 44 sayılı toplantısında alınan "09" nolu karar ile Arş. Gör. Mehmet Emrullah DURAN'ın başvurusu uygun görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Bayram TOPAL
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSES2ECFB Pin Kodu: 96162

Belge Takip Adresi: <https://turkiye.gov.tr/ebd/teK=5783&eD=BSES2ECFB&eS=122429>

Adres: Esentepe Kampüsü 54187 Söğütözü SAKARYA / KEP Adresi:

sakaryaniversonline@hs01.kep.tr

Telefon No: 0264 295 50 00 Faks No: 0264 295 50 31

e-Posta: onselkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ: www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hamife Babacan

Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Ek 3: Manevi İçerikli Gelişim Destek Programı

Oturum	Oturum Planı
1.	<ul style="list-style-type: none">• Otizmli çocuk sahibi ebeveynlerin tanışması• Manevi içerikli gelişim destek programı hakkında açıklama yapılması• Sevgi kavramının tanımlanması ve grup üyelerinin görüşlerinin alınması
2.	<ul style="list-style-type: none">• Düşünceler ile ilgili psikoeğitim verilmesi• Otomatik düşüncelere karşı farkındalık kazanma• Kader bağlamında otizm spektrum bozukluğunun ele alınması• Sabır kavramının tanımlanarak kabullenme ile ilişkisinin kurulması
3.	<ul style="list-style-type: none">• Sorumluluk kavramının açıklanması ve sorumluluk çeşitleri ile ilgili bilgilendirme• Duygunun ne olduğu ve işlevleri ile ilgili psikoeğitim verilmesi• Sorumluluk ve yük duygusu arasındaki farklılıkları kavrayabilme• Grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlama
4.	<ul style="list-style-type: none">• Şükür kavramının tanımlanması ve şükürün temelleri, etkileri ile ilgili bilgi verilmesi• Bilişsel çarpıtma ile ilgili psikoeğitim verilmesi• Şükür ve ilahi adalet arasındaki ilişkinin fark edilmesi• Gevşeme egzersizleri ile ilgili bilgi verilmesi
5.	<ul style="list-style-type: none">• Umutsuzluk kavramının açıklanması• Umutsuzluğun nedenleri, belirtileri ve sonuçları ile ilgili bilgi verilmesi• Davranışlar hakkında psikoeğitim verilmesi• Umutsuzluk ve kötümserlik arasındaki ilişkinin fark edilmesi• Grupla gerçekleştirilen Rorschach testi uygulama etkinliğine katılım sağlama
6.	<ul style="list-style-type: none">• Alçakgönüllülük kavramının açıklanması• ABC modeli ile ilgili psikoeğitim verilmesi• Sevgi kavramının tanımlanması ve grup üyelerinin görüşlerinin alınması• Alçakgönüllülük ve öz kabul arasındaki ilişkiyi kavrayabilme• Öz saygı kavramı hakkında bilgi sahibi olma
7.	<ul style="list-style-type: none">• Affetme kavramının açıklanması• Affetmenin kaynakları ve sonuçları ile ilgili bilgi sahibi olma• Temel inançlar ile ilgili psikoeğitim verilmesi• Affetme ve özveri arasındaki ilişkinin fark edilmesi• Gevşeme egzersizleri ile ilgili bilgi verilmesi
8.	<ul style="list-style-type: none">• Empati kavramının açıklanması• Empatinin bileşenleri, gerekliliği ile ilgili bilgi sahibi olma• Ara inançlar ile ilgili psikoeğitim verilmesi• Empati ve yardımseverlik arasındaki ilişkinin fark edilmesi• Grupla gerçekleştirilen etkinliklere katılım sağlama
9.	<ul style="list-style-type: none">• Tevekkül kavramının açıklanması• Dua kavramı hakkında bilgi sahibi olma• Tevekkül ve dua arasındaki ilişkiyi kavrayabilme• Bilişsel yeniden yapılandırma ile ilgili psikoeğitim verilmesi
10.	<ul style="list-style-type: none">• Hoşgörü kavramının açıklanması• Hoşgörü ve yardımseverlik arasındaki ilişkinin fark edilmesi• Sosyal ve manevi destek sistemleri ile ilgili bilgi sahibi olma• Bütün oturumlar hakkında genel değerlendirme yapılması• Sürecin sonlandırılması

Ek 4: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu formda yer alan sorular bilimsel bir araştırma için kullanılacak ve vermiş olduğunuz cevaplar gizli tutulup genel değerlendirme yapılacaktır. Lütfen, bütün maddeleri dikkatle okuyunuz ve görüşünüzü en iyi ifade eden cevabı vermeye çalışınız.

Katılımınızdan dolayı teşekkür ederim.

Arş. Gör. M. Emrullah DURAN

1-) Yaşınız nedir?

a) 20-30 () b) 31-40 () c) 41-50 () d) 51 ve Üzeri ()

2-) Otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa yakınlık dereceniz nedir?

a) Anne () b) Baba ()

3-) Eğitim düzeyiniz nedir?

a) İlkokul () b) Ortaokul () c) Lise () d) Üniversite ()

4-) Medeni durumunuz nedir?

a) Evli () b) Boşanmış () c) Dul ()

5-) Sahip olduğunuz çocuk sayısı nedir?

a) Bir () b) İki () c) Üç () d) Dört ve Üzeri ()

6-) Çalışıyor musunuz?

a) Evet () b) Hayır ()

7-) Ekonomik durumunuz nasıldır?

a) Kötü () b) Orta () c) İyi () d) Çok İyi ()

8-) Hayatınızın en uzun süresi nerede geçti?

a) Köy () b) İlçe Merkezi () c) İl Merkezi ()

9-) Psikiyatrik hastalık öykünüz var mı?

a) Evet () b) Hayır ()

10-) Hayatınızda din ve maneviyata bakış açınız nedir?

a) Olumlu () b) Olumsuz () c) Ne olumlu ne olumsuz ()

Ek 5: Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet” uygun değil ise “Hayır” ifadesinin altına (X) işareti koyunuz.		EVET	HAYIR
1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Geleceğimi karanlık görüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Geleceğe büyük inancım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek 6: Dini Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, hayatta bir problemle karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneğin altındaki harfi çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz; HHY: Hemen hemen hiç yapmadım ASY: Arada sırada yaptım ODY: Orta derecede yaptım SY: Sıklıkla yaptım	Hemen Hemen Hiç Yapmadım	Arada Sırada Yaptım	Orta Derecede Yaptım	Sıklıkla Yaptım
1. Zor zamanlarımda Allah ile daha sıkı bir bağ kurmaya çalıştım.	HHY	ASY	ODY	SY
2. Zor zamanlarımda böyle bir olayla Allah'ın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalıştım.	HHY	ASY	ODY	SY
3. İyi bir kul olmadığım için cezalandırıldığımı hissettim.	HHY	ASY	ODY	SY
4. Bu işe şeytanın sebep olduğuna karar verdim.	HHY	ASY	ODY	SY
5. Allah'ın gücünden / kudretinden şüpheye düştüm.	HHY	ASY	ODY	SY
6. Zor zamanlarımda Allah'tan sevgi ve şefkat diledim.	HHY	ASY	ODY	SY
7. Allah'ın beni sevip sevmediğinden şüpheye kapıldım.	HHY	ASY	ODY	SY
8. Öfkemi gidermesi için Allah'tan yardım diledim.	HHY	ASY	ODY	SY
9. Günahlarımın affedilmesini diledim.	HHY	ASY	ODY	SY
10. Allah'ın beni yalnız bıraktığından endişelendim.	HHY	ASY	ODY	SY
11. Planlarımı Allah'ın yardımıyla hayata geçirmeye çalıştım.	HHY	ASY	ODY	SY
12. Dindar kardeşlerimin/ dini kurumların beni terk etmesinden endişelendim.	HHY	ASY	ODY	SY
13. Sorunlarımı dert edinmeyi bırakmak için kendimi dine verdim.	HHY	ASY	ODY	SY
14. Allah tarafından cezalandırılmayı hak edecek ne yaptığımı düşündüm.	HHY	ASY	ODY	SY

Ek 7: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin altındaki harfi çarpı (X) işareti koyarak işaretleyiniz;	Hiç Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Çoğunlukla Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
HK: Hiç Katılmıyorum ÇK: Çoğunlukla Katılmıyorum KK: Kısmen Katılıyorum ÇK: Çoğunlukla Katılıyorum TK: Tamamen Katılıyorum					
1. Güçlü fikirleri olan insanların etkisi altında kalırım.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
2. İnsanların genel kabullerine uymasa bile kendi düşüncelerime güvenirim.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
3. Kendimi başkalarının önemli gördüğü değerlere göre değil, kendi önemli gördüklerime göre yargılarımla.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
4. Genel olarak yaşamımda duruma hakimimdir.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
5. Günlük yaşamın gerekleri çoğu zaman beni zorlar.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
6. Gündelik yaşamın çeşitli sorumluluklarıyla genellikle oldukça iyi baş ederim.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
7. Hayatı gün be gün yaşar, aslında geleceği düşünmem.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
8. Bazı insanlar yaşamda anlamsızca dolanırlar ama ben onlardan değilim.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
9. Bazen hayatta yapılması gereken her şeyi yapmışım gibi hissedirim.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
10. Yaşam öyküme baktığımda, olayların gelişme şekline memnuniyet duyarım.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
11. Kişiliğimin çoğu yönünü beğenirim.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
12. Birçok bakımdan, hayatta başarabildiklerimi hayal kırıcı bulurum.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
13. Yakın ilişkileri sürdürmek benim için zor olagelmıştır.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
14. İnsanlarla sıcak ve güvene dayalı çok ilişkim olmadı.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
15. İnsanlar benim verici, vaktini diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmayan biri olduğumu söyleyeceklerdir.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
16. Bence insanın kendisiyle ve dünyayla ilgili görüşlerini sorgulamasına yol açacak yeni yaşantıları olması önemlidir.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K

17. Benim için hayat sürekli bir öğrenme, değişme ve gelişme süreci olagelmıştır.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K
18. Hayatımda büyük değişiklikler veya gelişmeler kaydetmeye çalışmaktan çoktan vazgeçtim.	H K	Ç K	K K	Ç K	T K

Ek 8: Program Formları

Amaç Belirleme Formu

1. Kendinizle ilgili olduğunu düşündüğünüz sorunlarınız ve değişmesini istediğiniz şeyler nelerdir? Bunlar duygusal (korku, üzüntü vb), düşünsel (düşünce takıntıları vb), davranışsal (alkol kullanımı vb), fizyolojik (kilo verme vb) olabilirler

2. Çevreniz (yakın olduğunuz insanlar) ve yaşam olaylarıyla ilgili sorunlarınız ve değişmesini istediğiniz şeyler nelerdir? (örneğin ailede iletişim sorunu, yakın zamanda yaşanmış üzücü olaylar vb)

Kaynak: Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği (<https://www.bilisseldavranisci.com>)

Sabır Günlüğü Formu

Sabredebildiğim Durumlar

Sabredemediğim Durumlar

Bilişsel Çarpıtmalar Örnek Formu

<p>1) Keyfi çıkarsama: Mevcut durum ya da olaydan çıkarılması mümkün olmayan bir sonuç çıkarma. Örneğin otizmlili çocuğumuz ile ilgili bir eğitmenin ya da bir kişinin olumlu ve destekleyici sözlerini güzel ve yapıcı bir yaklaşımla anlamak yerine acıma belirtisi olarak yorumlama.</p>
<p>2) Seçici soyutlama (zihinsel filtreleme): Bir olayın ya da durumun tamamını göz ardı ederek sadece bir detayı öne çıkartıp bütün olayı bu ayrıntıyla tanımlamak. Örneğin otizmlili çocuğun eğitimlerde yaptığı etkinliklerden birisinin başarısız olması sonucu ebeveynin diğer başarılı etkinlikleri görmeyip sadece başarısız olduğu etkinliğe odaklanarak sürekli çocuğunun başarılı olamayacağı düşüncesine kendisini maruz bırakması.</p>
<p>3) Hep ya da hiç biçiminde düşünme (siyah beyaz veya ikili düşünme): Bir olayın, durumun ya da deneyimin her zaman sadece iyi-kötü, güzel-çirkin gibi iki aşırı uçtan birisi gibi değerlendirilmesi. Örneğin ebeveyn otizmlili çocuğu ile ilgili bir konuda uyarı yapan uzman hakkında, eğer beni uyarıyorsa beni sevmiyordur düşüncesine sahip olmak, çocuğunun herhangi bir etkinlik ya da sınavdan 95 almasını kötü görerek sadece 100 puan almanın iyi olduğunun benimsenmesi.</p>
<p>4) Felaketleştirme: Bir olayın veya durumun her koşulda olumsuz bir şekilde sonuçlanacağına olan inanç. Ebeveynin otizmlili çocuğu ile ilgili, her zaman hastalığının daha ileri düzeylere çıkacağına inanması, otizmlili çocuğunun hiçbir zaman toplumla kaynaşma sağlayamayacağına olan öngörüsü.</p>
<p>5) Duygusal çıkarsama: Bir olay, durum ya da gerçekleştirilecek bir faaliyet ile ilgili bireyin öyle düşünmesine gerek bırakmayacak argümanların olmasına karşın bireyin bunları göz ardı ederek sadece kendisinin öyle düşündüğü için doğru olduğuna inanma. Ebeveynin otizmlili çocuğu ile ilgili üzerine düşen görev ve sorumlulukları yerine getirmesine karşın “sorumluluklarımı yerine getirsem de yine başarısız bir ebeveynim” düşüncesiyle hareket etme.</p>
<p>6) Etiketleme: Bireyin hem kendisi hem çevresi hem de olaylar ile ilgili bütüncül yargılayıcı yaklaşımlarda bulunması. Örneğin düşük not alan birisinin kendisini “geri zekâlı” görmesi, göreve yeni başlayan eğitmen hakkında “kesin bir şey bilmiyordur” düşüncesi.</p>
<p>7) Küçümseme veya büyütme: Bireyin hem kendisinin hem çevresinin yaptığı işleri, başardığı zorlukları küçümseyip hatalarını ve yanlışlarını büyütmesi. Örneğin otizmlili çocuğu otizm ile ilgili bir engeli aştığında “zaten aşması gerekirdi” düşüncesi, otizmlili çocuk bir engeli aşamadığında “zaten benim çocuğum hiçbir başarı göstermez” düşüncesi.</p>
<p>8) Zihin okuma: Bireyin diğer insanların tüm düşüncelerini okuduğuna inanması ve anladığına inandığı düşünceler üzerinden insanlara yaklaşma. Ebeveynin otizmlili çocuğu ile toplu taşıma araçlarına bindiği zaman insanların “çocuğum otizmlili olduğunu bildiğin halde neden bindiriyorsun” diye kendi hakkında düşündüklerine inanma.</p>

<p>9) Aşırı genelleme: Bireyin karşılaştığı bir olumsuz olayı ya da başaramadığı bir durumu diğer bütün olay ve durumlar için genelleştirmesi. Ebeveynin çocuğuna otizm teşhisi konulmasından sonra diğer doğacak tüm çocuklarının otizmlili olacağına inanması.</p>
<p>10) Kişiselleştirme: Bireyin hem kendisi hem çevresi ile ilgili olaylarda her zaman kendisini sorumlu olarak görmesi. Ebeveynin çocuğunun otizmlili olmasında tamamen kendisini sorumlu tutması.</p>
<p>11) meli-malı ifadeleri: Bireyin hem kendisi hem de çevresinin ne şekilde davranması gerektiği konusunda sabit fikirlerinin olması. "Hiç hata yapmamalıyım", "verdiği sözü tutmalıydı".</p>
<p>12) Ya olursa: Bireyin her zaman kendisine ya olursa sorusunu sorması ve verdiği cevaplarla tatmin olmaması. "Ya çocuğum başaramazsa", "ya sınavda kalırsam", "ya araba kaza yaparsa", "ya ilaç yan etki yaparsa" vb.</p>

Kaynak: Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği, Türkçapar (2009) (<https://www.bilisseldavranisci.com>)

Derin Nefes Meditasyonu Uygulaması Yönerge Formu

Aşağıda bulunan yönergeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra belirtilen uygulama aşamalarını sırası ile yerine getiriniz.

Derin nefes almanın en önemli noktası karından derin nefes alarak, ciğerlerinize mümkün olduğunca temiz hava almaktır. Karnınızdan derin nefes aldığınızda, üst göğüs kafesinizden solurken aldığınızdan daha çok oksijen solursunuz. Alacağınız fazla oksijen sizin daha az gergin-endişeli hissetmenizi sağlar.

- Sırtınız düz olacak şekilde rahatça oturun. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğerini karnınızın üzerine koyun,
- Burnunuzdan nefes alın. Karnınızın üstündeki eliniz yükselecektir. Göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir,
- Ağızınızdan nefesinizi verin. Karın kaslarınızı kasarak daha fazla nefes vermeyi sağlayabilirsiniz. Karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecek,
- Burnunuzdan nefes alıp, ağızınızdan vermeye devam edin. Karnınızın yükselip alçalmasına göre aldığınız nefesi ayarlamaya çalışın. Nefesinizi yavaş yavaş verin,
- Her bir nefes alışverişinizi 3'er saniyelik kısımlara bölün. Yani 3 saniyede nefes alın (daha yavaş veya hızlı değil), 3 saniye nefesinizi içinde tutun ve 3 saniyede bu nefesi geri verin. Bunu yaparken parmaklarınızla sayabilirsiniz,
- Eğer otururken karnınızdan nefes almayı zor bulduysanız, düz bir zemine yatmayı deneyebilirsiniz. Karnınızın üstüne bir kitap koyun ve nefes alırken kitabın yükselmesini, nefesiniz verirken de kitabın alçalmasını izleyin.

Kaynak: Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği (<https://www.bilisseldavranisci.com>)

10 Yıl Sonrasından Mektup

2032 Yılında olduğunuzu hayal ederek nerede bulunduğunuz, ne iş yaptığınız, kiminle hayatınızı devam ettirdiğiniz gibi konulara yer vererek bir mektup yazınız.

Progresif Kas Gevşetme Etkinliği Uygulaması Yönerge Formu

Aşağıda bulunan yönergeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra belirtilen uygulama aşamalarını sırası ile yerine getiriniz.

İlerleyici kas gevşemesi vücuttaki farklı kas gruplarını kasmak ve gevşetmek suretiyle oluşan iki adımlı bir süreçtir. Düzenli uygulama ile progresif kas gevşemesi sizi vücudunuzun farklı bölgelerindeki kasların kasılma ve gevşemesi hissine farkındalık kazandırır. Bu farkındalık sizin, strese eşlik eden ilk kas gerginliğinin belirtilerini fark etmeniz ve yok etmenize yardım edecek. Ve böylece vücudunuz rahatladıkça zihniniz de rahatlayacak. Kaygı düzeyinize göre derin nefes ve progresif kas gevşemesini kombine de edebilirsiniz.

Progresif kas gevşemesini uygulamaya başlamadan önce, eğer geçmişte kas spazmı öyküsü, sırt ve diğer ciddi kas problemleri mevcutsa, uygulama ile bunlar agreve olabileceğinden doktorunuza mutlaka danışın.

Uygulamaya genellikle ayaklardan başlanır ve adım adım ilerleyerek yüze ulaşılır.(kasların sıralaması için aşağıdaki kutuyu inceleyin)

- Rahat giysiler giyin, ayakkabınızı çıkartın ve rahatlayın.
- Rahatlamak için birkaç dakika bekleyin, yavaş ve derin nefes alıp verin
- Rahatladığınızda ve hazır olduğunuzda, dikkatinizi sağ ayağınıza verin. Bir müddet oraya odaklanın ve nasıl hissettiğinizi fark edin.
- Sağ ayak kaslarınızı yavaşça kasın, yapabildiğiniz kadar sıkın. 10'a kadar sayın.
- Sağ ayağınızı gevşetin. Gerginliğin akışına odaklanın, ayağınızın gevşek ve esnek oluşunu hissedin.
- Bu gevşek konumda bir süre bekleyin, derin ve yavaş nefes alın.
- Hazır olduğunuzda dikkatinizi sol ayağınıza verin. Kasları kasmak ve gevşetmek için aynı adımları takip edin.
- Yavaşça vücudunuzun üst kısımlarına doğru ilerleyin, kas gruplarını kasın ve gevşetin.
- İlk seferde biraz uygulama yapmak gerekebilir fakat kaslarınızı yapabildiğinizden daha fazla kasmaya çalışmayın.

Kaynak: Bilişsel Davranışçı Terapi Derneği (<https://www.bilisseldavranisci.com>)

Cümle Tamamlama Formu

Aşağıda yer alan cümleleri kendi düşünceleriniz doğrultusunda tamamlayınız.

1-) Ben

2-) Ailem

3-) Evimiz

4-) Çocuğum

5-) En Büyük Üzüntüm

6-) Bir Anne

7-) Bir Baba

8-) En Çok İsteğim

9-) İnsanlar

10-) Yalnızlık

Kaynak: Rotter ve Beier Cümle Tamamlama Testlerinden Uyarlanmıştır.

Ek 9: Katılımcıların Ödev Paylaşımlarından Örnekler

Amaç Belirleme Formu

1. Kendinizle ilgili olduğunu düşündüğünüz sorunlarınız ve değişmesini istediğiniz şeyler nelerdir? Bunlar duygusal (korku, üzüntü vb), düşünsel (düşünce takıntıları vb), davranışsal (alkol kullanımı vb), fizyolojik (kilo verme vb) olabilirler

Çocuğumun kalıtımsal bir unutkanlığa sebep ediyor
Çocuğumun toplum tarafından deli olarak görülmesi
beni intihar düşüncesine sebep ediyor
bedenim çok yememe sebebiyle için ağırlık kilo-
almama yol açıyor bütün bunlardan korkuyorum

2. Çevreniz (yakın olduğunuz insanlar) ve yaşam olaylarıyla ilgili sorunlarınız ve değişmesini istediğiniz şeyler nelerdir? (örneğin ailede iletişim sorunu, yakın zamanda yaşanmış üzücü olaylar vb)

Çocuğum ile süreçlerde hep yanlız kalıyorum
esim hiçbir konuda bana destek olmuyor
Hayatın her zorluklarıyla tek başına mücadele
etmek zorunda kaldığım için kendimi
yafa yanlız hissediyorum çocuğumun otizm olması
Senden benim suçummuş gibi herkeş beni suçluyor

10 Yıl Sonrasında Mektup

2032 Yılında olduğunuzu hayal ederek nerede bulunduğunuz, ne iş yaptığınızı, kiminle hayatınızı devam ettirdiğiniz gibi konulara yer vererek bir mektup yazınız.

Çocuğumun otizim nedeniyle mutlu bir hayatın
olması ve bizimle beraber göndelik hayatını
devam edebilmesi için geçirdiğim
bu zor süreçlerden dolayı benimsediğim
kendim özendirilmesi ve ilkevlendiğim
zorlukları mutlu günlerimizde telvan
demiş olmanız ve yakın çevremizle
beraber yalnızca benimle beraber

10 Yıl Sonrasında Mektup

2032 Yılında olduğunuzu hayal ederek nerede bulunduğunuz, ne iş yaptığınızı, kiminle hayatınızı devam ettirdiğiniz gibi konulara yer vererek bir mektup yazınız.

Her zaman her zorluk
biraz daha fazla güçle ile
kızına düşkünlüğün bilginim
en çok sabrettim ama
çokta şimdiki mutluluk
dilekle birlikte artık bir
mutlu ailemiz her zaman
ayrıştırmaya gelmiş

CÜMLE TAMAMLAMA FORMU

Aşağıda yer alan cümleleri kendi düşünceleriniz doğrultusunda tamamlayınız.

- 1-) Ben *hemen üzerine gelmiş biriyim*
- 2-) Ailem *çok zorluğa çekmiş bir aile*
- 3-) Evimiz *herkesin zorluğa çektiği ve*
herkesin mutludur
- 4-) Çocuğum *çokta mutlu bir bireydir*
- 5-) En Büyük Üzüntüm *çok gelmiş olmam*
- 6-) Bir Anne *çokta mutluluk istiyorum*
- 7-) Bir Baba *emirleri de de om istem*
- 8-) En Çok İsteğim *Bir zorluğa birleş*
- 9-) İnsanlar *çok umutlu*
- 10-) Yalnızlık *çok zor bir şey*

Amaç Belirleme Formu

1. Kendinizle ilgili olduğunuzu düşündüğünüz sorunlarınız ve değişmesini istediğiniz şeyler nelerdir? Bunlar duygusal (korku, üzüntü vb), düşünsel (düşünce takıntıları vb), davranışsal (alkol kullanımı vb), fizyolojik (kilo verme vb) olabilirler

Takıntılı düşüncelerimin kurtulmak istiyorum
bud-sin celerden dolayı sigarayı bırakamıyorum
ve tüm insanların benim gibi mutsuz olmalarını
istiyorum çünkü ben çocuğumla uğraşırken
diğer insanlar eğleniyorlar Allah beni helal
yolu gösterendir.

2. Çevreniz (yakın olduğunuz insanlar) ve yaşam olaylarıyla ilgili sorunlarınız ve değişmesini istediğiniz şeyler nelerdir? (örneğin ailede iletişim sorunu, yakın zamanda yaşanmış üzücü olaylar vb)

Üç hafta önce çocuğuma otizm teşhisi kondu
budurum beni çaresizliğe itti çünkü
budurumun bir tedavisi yok ve çocuğumun
iyileşmesini bilmiyorum. ben bud-sin celerimden
kurtulmak ve hayatlar mutlu olmak istiyorum

CÜMLE TAMAMLAMA FORMU

Aşağıda yer alan cümleleri kendi düşünceleriniz doğrultusunda tamamlayınız.

- 1-) Ben *çok yoruk*.....
- 2-) Ailem *beni çok yoruk bekliyor*.....
- 3-) Evimiz *üstüne üstüne geliyor*.....
- 4-) Çocuğum *bir çocuk değil*.....
- 5-) En Büyük Üzüntüm *sayıllık bir süre günün sonunda*.....
- 6-) Bir Anne *çok çok anne cümlesi deyecek*.....
- 7-) Bir Baba
- 8-) En Çok İsteğim *çocuklarıma sağlıklı olsun*.....
- 9-) İnsanlar *nedan bekliyor kati*.....
- 10-) Yalnızlık *benim kati*.....

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Mehmet Emrullah DURAN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Fakülte	İlahiyat Fakültesi
Bölümü	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi
Yüksek Lisans	
Üniversite	Necmettin Erbakan Üniversitesi
Enstitü Adı	Sosyal Bilimler
Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri
Programı	Din Psikolojisi
Makale ve Bildiriler	
1. Duran, M. Emrullah. "Eleştirel Düşünme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Nicel Bir Araştırma". Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 23 / 43 (Haziran 2021): 53-79	
2. Duran, M. Emrullah. "Nevzat Gencer – Muammer Cengil, Dindarlık Kişilik ve Ruh Sağlığı (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2020)". Hitit İlahiyat Dergisi 20 / 1 (Haziran 2021): 459-466	