

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**REKREATİF EGZERSİZLERE DAYALI PSİKO-EĞİTİM
PROGRAMININ OTİSTİK ÇOCUKLARA SAHİP ANNELERİN
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZNEL MUTLULUKLARINA
ETKİSİ**

Ayşe ÇAKIRLAR

DOKTORA TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Çetin YAMAN

ŞUBAT - 2023

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**REKREATİF EGZERSİZLERE DAYALI PSİKO-EĞİTİM
PROGRAMININ OTİSTİK ÇOCUKLARA SAHİP
ANNELERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZNEL
MUTLULUKLARINA ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Ayşe ÇAKIRLAR

Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

**“Bu tez 08/02/2023 tarihinde yüz yüze olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulanan
jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI
Prof. Dr. Mustafa KOÇ	Başarılı
Prof. Dr. Çetin YAMAN	Başarılı
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER	Başarılı
Prof. Dr. Fikret RAMAZANOĞLU	Başarılı
Doç. Dr. Zeki TAŞ	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 diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmalar.)

Ayşe ÇAKIRLAR

08/02/2023

ÖNSÖZ

Hayatta, hastalıklara yakalanmama olasılığı kesinlikle yoktur. Ancak hastalıkların sebep olduğu olumsuz durumlarla baş etmek vardır ve mümkündür. Bir anne olarak süregelen bir hastalığa sahip bir çocuğa sahip olmanın verdiği endişe, stres ve hüznü tahmin edebiliyorum. “Anne yüreği” diye bir tanımlama vardır; bence otistik çocuğu olan güçlü ve bir o kadar da inançlı anneler, bu yüce duyguyu oldukça derinden yaşamaktadırlar. Bu araştırma bilimsel olduğu kadar kişisel gelişim anlamında bana birçok şey katmıştır. Bu anlamda çalışma konumda beni bu özel insanlarla buluşma fırsatı sağlayan saygıdeğer tez danışman hocam Prof. Dr. Çetin YAMAN’a sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim. Toplumun en önemli parçası olan ailenin ruhsal sağlığı için annenin mutluluğu olmazsa olmazdır. Tez konumu belirlerken bana yol gösterip cesaret verdiği ve araştırma sürecinde oluşturduğumuz özgün çalışmanın ilerlemesi sürecinde kendisinden aldığım danışmanlık ve destek için minnettar olduğum sayın Prof. Dr. Mustafa KOÇ hocama sonsuz teşekkürler sunarım. Bir kadın, bir eş, bir anne, bir öğretmen, bir de öğrenci olup tüm işleri bir şekilde halletmeye çalışırken, beni her zaman maddi ve manevi anlamda destekleyen anne şefkatiyle tüm problemlerime çare bulan saygıdeğer, sayın hocam Prof. Dr. Gülten HERGÜNER’e çok minnettarım ve çok teşekkür ederim. Benden küçük olsa da bilgisi büyük her konuda bana yardımcı olan sevgili can kardeşim Dr. Ahmet DÖNMEZ’e teşekkür etmek isterim. Çalışmamız için bize okul imkanlarını sunan Sakarya OÇEM Okulu müdürü ve müdür yardımcısına ve elbette ki çalışmamızın mimarı sürecin tamamlanmasına katkı sağlayan sevgili OÇEM annelerine ve güzel evlatlarına çok teşekkür etmek ederim.

Canım annem, babam, kardeşlerim tüm aileme sonsuz teşekkür etmek istiyorum. Sevgili eşim Hasan ÇAKIRLAR’a minnettarım.

Ve çalışmamı çocuklarım Yavuz, Deniz ve Günçe’ye ve tüm dünya çocuklarına ithaf ediyorum...

Ayşe ÇAKIRLAR

08/02/2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM I: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR	9
1.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	9
1.1.1. Grupla Psiko- Eğitim.....	9
1.2. Otizm	12
1.2.1. Otizmin Teşhis Kriterleri ve Yaygınlığı.....	13
1.3. Otizm Spektrum Bozukluğu Nedenleri	16
1.3.1. Genetik Nedenleri.....	16
1.3.2. Çevresel Nedenler	16
1.3.3. Ailesel Nedenler	16
1.4. Otizm Spektrum Bozukluğu Belirtileri	17
1.5. Kendini Toparlama Gücü / Psikolojik Dayanıklılık.....	18
1.5.1. Kendini Toparlama Gücünün Kavramsal Gelişimi	18
1.5.2. Kendini Toparlama Gücünün 3 Temel Boyutu	20
1.6. Öznel İyi Oluş / Mutluluk.....	27
1.6.1. Felsefe Tarihinde Mutluluk	28
1.6.2. Psikoloji Tarihinde Mutluluk	31
1.7. Öznel İyi Oluş Kuramları	34
1.7.1. Uyum Kuramı	34
1.7.2. Sabit Nokta Kuramı	35
1.7.3. Akış Kuramı	36
1.7.4. Erek Kuramı	36
1.7.5. Yargı Kuramı.....	37
1.8. Serbest Zaman /Boş Zaman ve Rekreasyon	38

1.9. Rekreasyon	39
1.9.1. Rekreasyonun Özellikleri	40
1.9.2. Rekreasyon Eğitimi	42
1.9.3. Türkiye’ de Rekreasyon Eğitimi	42
1.9.4. Rekreasyon Eğitiminin Önemi	44
1.9.5. Rekreatif Egzersizler	44
1.9.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması	45
1.10. Terapötik Rekreasyon.....	46
1.10.1. Rekreasyon Terapisti ya da Terapötik Rekreasyon Uzmanı Kimdir?	48
1.10.2. Terapötik Rekreasyonun Amaçları.....	49
1.10.3. Terapötik Rekreasyonun Faydaları.....	50
1.10.4. Terapötik Rekreasyon Uygulanma Alanları	52
1.11. Öznel İyi Oluş ve Terapötik Rekreasyon İlişkisi.....	53
1.12. İlgili Araştırmalar	54
BÖLÜM II: YÖNTEM.....	58
2.1. Araştırma Modeli.....	58
2.2. Araştırma Grubu	58
2.3. Veri Toplama Araçları.....	60
2.3.1. Bilgi Toplama Formu	60
2.3.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği.....	60
2.3.3. Öznel Mutluluk Ölçeği	61
2.4. Verilerin Toplanması.....	62
2.4.1. Rekreasyonel Egzersize Dayalı Psiko-Eğitim Programı Oluşturulma Süreci.	62
2.4.2. Örneklemi belirleme süreci ve uygulama.....	62
2.4.2.1. Psiko-Eğitim Aşaması.....	64
2.4.2.2. Rekreatif Egzersiz Uygulaması.....	65
2.4.3. Redpep Uygulama Örneği	67
2.4.3.1. Psiko–eğitim oturum örneği.....	67
2.4.3.2. Rekreasyonel Egzersiz Terapisi Uygulama Örneği	68
2.5. Verilerin Analizi.....	68
BÖLÜM III: BULGULAR	69

SONUÇ	71
KAYNAKÇA.....	82
EK	105
ÖZGEÇMİŞ	140

KISALTMALAR

OSB	: Otistik Spektrum Bozukluğu
TR	: Terapötik Rekreasyon
ÖMÖ	: Öznel Mutluluk Ölçeği
KTGÖ	: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği
REDPEP	: Rekreasyonel Egzersize Dayalı Psiko-Eğitim Programı

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Toparlama Gücü ve Öznel Mutluluk Ön Test Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları	58
Tablo 2: Araştırma Deseni.....	60
Tablo 3: Kendini Toparlama Gücü Ölçeğine Ait Ön Test-Son Test Sonuçları.....	61
Tablo 4: Öznel Mutluluk Ölçeğine Ait Ön Test-Son Test Sonuçları	61
Tablo 5: Katılımcıların Kendini Toparlama Gücü Ön-Son-Kalıcılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	69
Tablo 6: Katılımcıların Öznel Mutluluk Ön-Son-Kalıcılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	69

ÖZET

Başlık: Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının Otistik Çocuklara Sahip Annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel Mutluluklarına Etkisi

Yazar: Ayşe ÇAKIRLAR

Danışman: Prof. Dr. Çetin YAMAN

Kabul Tarihi: 08/02/2023

Sayfa Sayısı: vii (ön kısım) + 99 (ana kısım)
+ 34 (ek)

Bu çalışmanın temel amacı Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının Otistik çocuğa sahip annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel Mutluluklarına etkisini test etmektir. Araştırma bağımsız değişken (Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programı) ile bağımlı değişkenler (Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel Mutluluk) arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemeye yönelik olduğundan deneysel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Araştırma ön-test son-test kontrol gruplu desen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma Otistik çocuğa sahip 10 deney grubu, 10 kontrol grubu üyesi olmak üzere toplam 20 anne ile gerçekleştirilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi bir şekilde atanmış ve hangi grubun deney, hangi grubun da kontrol grubu olacağı tesadüfi bir şekilde belirlenmiştir. Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeğiyle toplanmıştır. Araştırma kapsamında Deney grubuna 8 haftalık Rekreatif Egzersizlere (8 farklı egzersiz uygulaması) Dayalı Psiko-Eğitim Programı (8 oturumlu Psiko-Eğitim) uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde her iki grup üyelerine (deney ve kontrol grubu) aynı ölçme araçları uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Verilerin analizi SPSS programında tekrarlayan ölçümlerde ANOVA kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, 8 Haftalık Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının Otistik Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel Mutluluk düzeylerine olumlu yönde anlamlı bir etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara doğrultusunda; Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko Eğitim Programı sadece otizm değil tüm engel gruplarında çocuğu olan annelere, babalara ve ailede bulunan tüm bireylere uygulanabilir. Bu çalışma bireylerin egzersiz yapmaları ve serbest zamanlarını faydalı bir şekilde geçirmelerine fırsat sunduğu ve psiko –eğitim aracılığıyla da bireylere bilişsel anlamda farkındalık kazandırdığı için toplumun tüm birimlerinde uygulanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Egzersiz, Psikolojik Dayanıklılık, Öznel Mutluluk, Psiko-Eğitim, Otizm

ABSTRACT	
Title of Thesis: The Effect of Psycho-Education Program Based on Recreational Exercises on Psychological Resilience and Subjective Happiness of Mothers with Autistic Children	
Author of Thesis: Ayşe ÇAKIRLAR	
Supervisor: Prof. Dr. Çetin YAMAN	
Accepted Date: 08/02/2023	Number of Pages: vii (pre text) + 99 (main body) + 34 (add)
<p>This study aims to examine; the effect of Pyscho- Education Program Based On Recreational Exercises (REDPEP) on Psychological Resilience and Subjective Happiness of mothers with whose children have Autism Spectrum Disorder.</p> <p>The study were carried out by experimental design to determine cause and effect relationship between independent variables (Pyscho- Education Program based on Recreational Exercises) and dependent variables (Psychological Resilience And Subjective Happiness).</p> <p>The study were examined by Pretest- Posttest Control Group Design.20 volunteer mothers who have autistic children were attended to the study, were randomly assigned to experimental and applied control group. Every group consisted of 10 volenteer mothers.</p> <p>Data had been collected by Resilience Scale and Subjective Happiness Scales Personal Information Form was used to determine the demographic information of mothers. Experimental group was applied 8 weeks Pyscho-Education Program Based On Recreational Exercises but control group was not applied any interventions among the study process. The effect of Pyscho- Education Program Based On Recreational Exercises was tested by the same scales which applied in pre-experimental, post-experimental, and follow up processes. The analysis of the data was done by using ANOVA in repeated measures in SPSS program.</p> <p>According to the findings obtained as a result of the research, it has been concluded that the Psycho-Education Program Based on 8-Week Recreational Exercises has a positive significant effect on the Psychological Resilience and Subjective Happiness levels of Mothers with Autistic Children.</p> <p>According to results of the research; the Psycho Education Program Based on Recreational Exercises may be applied to mothers and fathers with children in all disability groups, not just autism. The REDPEP can be useful because it provides an opportunity for individuals to exercise and spend their free time in an effective way. Since it also supply cognitive awareness through psycho–education, it may be suggested to apply it in all units of society.</p>	
Keywords: Recreation, Psychological Resilience, Subjective Happiness, Psycho-Education, Autism	

GİRİŞ

Aile toplumun devamlılığını sağlayan en temel unsur ve topluma yeni üyelerin katılması için bir ön koşuldur. Aile, toplumda diğer kurumların işlevlerini yerine getirmesine katkı sağlar. Toplumsal yapı içerisinde topluma uygun kuralları öğreten, bunun yanında sosyal ihtiyacı karşılayacak davranış modellerine hazırlayan kurum ailedir. Öyle ki toplumun varlığın devam etmesi bu kurumun devam etmesiyle doğru orantılıdır (Anar, 1990). “Aile evlilik kurumuyla birbirine bağlı aynı çatı altında yaşayan, birbirlerine çeşitli rollerle etkileşimde bulunabilen bireylerin oluşturduğu yasal bir kurumdur” (Özgüven, 2001).

Bir çocuğun doğumu, aile içinde önemli bir olaydır ve aileye yeni bir üyenin katılması, aileye mutluluk ve heyecanın yanında bazı endişe ve sorunları da beraberinde getirir. Eşler için karı koca rolünün yanında anne ve baba rolü de devreye girer. Böylece, aileye yeni bir bireyin gelmesi, bireylerin üstlendiği görev ve sorumluluklarda birtakım değişiklikler yaşanmasına neden olur. Çocuk sahibi olmak isteyen tüm aile bireyleri, doğacak bebeğin sağlıklı ve normal gelişimi olan bir bebek olmasını bekler ve ister. Ancak çocuğunun engelli veya hasta olduğunu öğrenmek tüm aile üyeleri açısından oldukça endişe verici bir durum olarak değerlendirilir (Bilal ve Dağ, 2005).

Toplumsal bir kalıp yargı olarak; çocukların bakımı, ev ile ilgili sorumluluklar ve işler, çocukların eğitimleri ile ilgili çoğu konu babalardan ziyade daha çok annelerin sorumlulukları olarak kabul edilmiştir. Toplumsal cinsiyet eşitsizliği bağlamında bu görevler annelerin omuzlarında, zaman geçtikçe taşınması güç yükler haline dönüşür. Tüm bu eşit olmayan görevler yanında engelli, hasta veya özel gereksinimli çocukların da bakımları genellikle annelerin sorumluluğu olarak kabul edilmektedir. Anneler, yaşamın tüm bu eşit olmayan sorumlulukları karşısında daha fazla görev ve sorumlulukları yüklenip sorunları çözebilmek adına daha fazla zorlukla mücadele etmek zorunda kalmakta ve dolayısıyla da yıpranmaktadır (Dönmez, Bayhan ve Artan, 2000).

Ağır derecede engelli çocuğun veya kronik bir hastalığı olan çocukların bakımı, ebeveynler arasında özellikle annenin görevi olarak kabul edilir ve bu durum annenin yaklaşık tüm gününü çocuğa ayırmasına sebep olmaktadır. Engelli çocuğa sahip annelerin karşı karşıya kaldıkları bu durum bireysel anlamda kendilerine yeterince

zaman ayıramamalarına ve diğer sorumluluklarını da yerine getirebilmek içinde oldukça fazla enerji harcamalarına sebep olmaktadır. Ayrıca diğer sağlıklı çocuklarının ihmaline, sosyal aktivitelere katılımının ve sosyal yaşantılarının kısıtlanmasına neden olmaktadır. Neredeyse yirmi dört saatini engelli çocuğuyla geçiren annenin boş zaman içerisinde dinlenme ve sosyal aktivite gereksinimi ihtiyaç duyar eğer bu psikolojik ihtiyaçlar giderilmez ise annenin duygu durumunu olumsuz etkilenir, stres yaşar bu durum onu karamsarlığa itebilir (Polfuss ve diğ., 2016; Coşkun, 2013; Sivrikaya ve Çifci-Tekinarslan, 2013; Önder ve Karabulut, 2017; Özsoy, Özkahraman ve Çallı, 2006).

Çocuklarında hastalık ve zihinsel veya bedensel engellilik durumu, tüm aileler için oldukça travmatik bir olaydır. Yapılan araştırmalar, zihinsel veya bedensel engelli çocuğa sahip anne-babaların (özellikle annelerin) sağlıklı çocuğa sahip olan ailelere göre daha yüksek stres ve anksiyete yaşadıklarını göstermektedir. Bu ebeveynlerde özellikle somatik yakınmalar, depresyon, alkol bağımlılığı, tükenmişlik gibi psikolojik rahatsızlıklar görülme oranı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Miller ve diğ., 1992; Hanson ve Hanline 1994; Ceylan, 2004; Bakır ve Demirli, 2020; Ertürk, 2018; Ersoy ve diğ., 2020; Bumin ve diğ., 2008; İçmeli ve diğ., 2008; Kutlu, 2011; Dalkılıç, 2016).

Engelli ailelerin sağlıklı çocuğa sahip ailelere kıyasla yaşadıkları bu stres, bazı durumlarda engelli çocuğa sahip aileleri pozitif adaptasyon sürecine sokabilmektedir. Bu noktada devreye giren ailelere yönelik destekleyici programlar, bu sürecin olumlu devam etmesine yardımcı olarak anne ve babalara sorunlarla baş etme konusunda olumlu destek sağlayabilmektedir (Heiman, 2002).

“Otizm, yaşamın erken dönemlerinde başlayan ve yaşam boyu süren, sosyal ilişkiler, iletişim, davranış ve bilişsel gelişmede gecikme ve sapmayla belirli nöropsikiyatrik bir bozukluktur” (American Psychiatric Association [APA], 1994). Otizmlili çocuğa sahip ailelerin; farklı diğer engelleri olan çocukların ailelerine kıyasla daha farklı, aşılması zor sıkıntılar yaşadıkları bilinmektedir (Uğuz, Toros, İnanç ve Çolakkadıoğlu, 2004; Rodrigue, Morgan ve Geffken, 1992). Otizm spektrum bozukluğu, doğumdan itibaren veya yaşamın ilk üç yılında ortaya çıkan ve yaşam boyu devam eden, sosyal iletişim ve etkileşim sorunları, motor gelişimde sorunlar, tekrarlayan davranışlar, bazen uyum sorunları olan karmaşık ve nörolojik bir bozukluktur. Otizmin ciddiyetine, zekâ

düzeyine, eşlik eden bozukluklarına, eğitime yanıt verme ve dış ihtiyaçları karşılayabilme düzeyine göre bireyden bireye değişir (Mukaddes, 2017).

Ülkemizde otizmlili hasta sayısı konusunda net bir araştırma bulunmamaktadır. Daha önceki yıllarda yapılan araştırmalara göre Türkiye'de yaklaşık 550 bin otizmlili bulunmaktadır. 0-14 yaş grubundaki otizmlili hasta sayısı yaklaşık 140 bindir. Otizmlili birey sadece kendi hayatlarını değil, çevrelerindeki hayatları da etkiler. Bu durumu içeren bir test yapıldığında otizm nedeniyle hayatını düzenlemek zorunda kalan 2 milyon insan olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır (Kılıç, 2012).

Mutlu insanlar; daha etkin sosyal ilişkiler, daha güçlü fiziksel sağlık, daha dayanıklı bağışıklık sistemi, daha başarılı kariyer sahibi bireyler olup aynı zamanda, daha az ırk ayrımı yapan, intiharı daha az düşünen ve hayata karşı daha fazla umutlu olan bireyler olarak tanımlanabilirler (Lyubormirsky, King ve Diener, 2005).

Rekreasyon; bireylerin serbest zaman dilimlerinde özgür iradeleriyle yaptıkları, mutluluk veren aktivitelerin genel adıdır. Rekreasyonel etkinlikler ise bireylerin tüm sorumluluk ve zorunlulukları dışındaki zaman dilimlerinde özgürce hareket ettiği, yeniden canlanmak ve güçlenmek için yaptığı aktivitelerin tümüne denir. Bu etkinlikler sanatsal etkinliklerden sportif faaliyetlere, eğitsel oyunlardan çok daha kompleks aktivitelere kadar malzemeli veya malzemesiz, doğayla iç içe veya kapalı mekanlara kadar birçok ortamda yapılabilir (Karaküçük, 1997).

Terapötik rekreasyon ise bu etkinliklerin sistemli ve amaçlı etkinlikler aracılığıyla bireylerin genel veya özel amaçlı birçok olumsuz durumdan kurtulması veya sağlık ve mutluluk durumunu koruyup daha da güçlü bir hale gelebilmesi için uygulanan sistemli ve amaçlı profesyonel bir çalışma alanıdır (Rothwell ve Piat, 2006). Diğer bir tanımla bireylerin hastalık veya engelleri için uygulanan tedavi edici uygulamalarının yanı sıra aynı zamanda bireyin olumlu yönlerini geliştirmek, kapasitelerini artırmak için bireyleri fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden destekleyen ve imkanlar sunan, belli bir hedef doğrultusunda yapılan, spesifik alandaki profesyonel programlara ise "Terapötik Rekreasyon" denir (Shank ve Coyle, 2002).

Araştırmanın Konusu

Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının, otistik çocuklara sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve öznel mutluluklarına etkisinin ortaya konulması araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Rekreatif Egzersizlerle Desteklenmiş Psiko-Eğitim Programının, otistik çocuklara sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve öznel mutlulukları üzerine etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Problem Cümlesi

Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuklara sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve öznel mutlulukları üzerine etkisi var mıdır?

Hipotezler

1. Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının otistik çocuklara sahip annelerin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi vardır?
2. Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının otistik çocuklara sahip annelerin öznel mutluluk üzerine etkisini vardır?

Araştırmanın Önemi

Son yıllarda sayısı hızla artan Otistik çocuk tanısı, modern çağın önemli bir hastalığı olarak kabul edilmektedir. Toplumda aile içinde engelli veya hasta çocuğun bakımı daha çok annelerin omuzlarına yüklenmiş bir görev olarak görülmektedir. Aynı durum Otizmlili çocukların anneleri için de geçerlidir. Otistik çocukların bakımı oldukça yıpratıcı ve zor bir süreçtir. Otizmlili çocuklar özel eğitime muhtaçtır ve madhdi anlamda oldukça külfetli bir eğitim süreci gerektirir (Sucuoğlu ve diğ., 1996; Önder ve Karabulut, 2017). Anneler bu zorlu ve hayat boyu devam edecek olan hastalığa rağmen çocuklarının iyi olabilmeleri ve gelişme gösterebilmeleri için tüm sorumlulukları yanında özel gereksinimli bu çocuklarının eğitimi ve sağlığı için mücadele etmektedirler. Ne var ki bu zorlu süreçte anneler bu durumunun üstesinden gelmek için

yeterince enerji sahibi olamayabilir veya bu durumla baş etmek için neler yapmaları gerektiğini bilemeyebilirler. Böylelikle ağır stres ve anksiyete yaşayan otizm tanılı çocukların anneleri, mutsuz ve problemler karşısında dayanıksız olabilirler.

OSB tanısı konulmuş çocuğu olan aileler, otistik çocuğa sahip oldukları için çoğu zaman ne yapacaklarını bilemediklerini ve bu durumdan dolayı kendilerini tehdit altında hissettiklerini belirtmektedirler. Bu durum karşısında somatik yakınmalar ve bu durumun sebep olduğu depresyonla yaşam kaliteleri olumsuz etkilenebilmektedir (Doğru ve Arslan, 2008). Engelli çocuğa sahip ailelerde çocuğun bakımı ile çoğunlukla anneler sorumludur. Gelişim güçlükleri, sağlık problemleri ve anne- babaya bağımlılık gibi birçok konu ailede stres yaratan önemli etkenler olduğu için bu stresle karşı karşıya kalan özellikle annelerin psikolojik anlamda dayanıklılık gösterebilmeleri ve daha mutlu olabilmelerini sağlayan her türlü psikolojik destek onlar için oldukça önemlidir.

Engelli çocuğa sahip anne-babaların bu zorlayıcı durumla nasıl ve ne derece başa çıkabildikleri sosyal desteklerle yakından ilintilidir. Ebeveynlerin bu destekler hakkında bilgiye sahip olmaları ve gereken düzeyde sosyal destek almaları, onları bu stres karşısında daha güçlü hale getirmekte etkilidir. Çocuğa bakmakla yükümlü annelerin, ruhsal anlamda sağlıklı olmaları, pek çok güçlüğe sahip olan çocuklarına daha fazla yardım edebilmeleri konusunda onlara destek sağlar ve moral verir (Bircan, 2004; Sencar, 2007). Bu çalışma; dezavantajlı bir grup olan OSB tanılı çocukların annelerinin ihtiyaç duydukları gereksinimler göz önünde bulundurularak, karşı karşıya kaldıkları bu stresli ve ömür boyu devam edeceğini bildikleri bu zorlu sürecin etkilerini Psiko-eğitim ve Rekreatif Egzersizler yardımıyla en aza indirebilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Kadınların rekreatif etkinliklere katılma engelleri üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında kadınların; cinsiyet ve ağır ev işleri, sosyal sınırlılıklar, zaman azlığı, çocuk bakımı, eşlerin ve aile üyelerinin yetersiz desteği gibi birçok bakımdan engel adına dezavantajlı olduğu görülmektedir (Sevil, 2012).

Ruh sağlığı yerinde olan birey daima neşeli, uyumlu ve mutlu birey demek değildir. Sağlıklı bir bireyin sorunlu bir bireyden belki de en önemli farkı sorunları altında ezilmemesi ve başa çıkma yolları bulabilmesidir. Sağlıklı ve güçlü kişi zor durumlar karşısında gerçekçi çözümler bularak uygun tepkilerle bu durumdan dengesini koruyarak bu durumdan çıkabilmeyi başaramış kişidir (Yörükoğlu, 2004).

Mutluluk; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal anlamda bireye katkı sağlayan, bireyin haz almasına sebep olan ve bireyin kendini ödüllendirici bir iletişim içinde bulunarak iyi olmasına destek olan bir durumdur (Carruthers ve Hood, 2007). Bireyler mutlu olabilmek veya mutluluklarını koruyabilmek için birçok yöntem kullanırlar. Zorunlu çalışma saatleri sürecinde ve yaşamsal ihtiyaçların giderilmesi esnasında bireyler birçok stresle karşı karşıya kalırlar. Günlük yaşantının getirmiş olduğu stresten uzaklaşmak, rahatlamak, canlanmak ve yeniden eski hayata daha güçlü dönebilmek için bireyler etkili bir yöntem olan rekreasyonel etkinliklere katılmayı tercih edebilirler.

Bu bağlamda boş zaman etkinlikleri olarak yapılan Terapötik Rekreasyon (TR); bireye olumlu duygu kazandırma, çevresiyle iyi ilişki geliştirmesine katkı sağlama, faydalı etkinlik ve aktivite alışkanlığı kazandırma, bireylerin hayatlarında anlam bulma ve beraberinde başarı duygusu yaşaması anlamında bireye katkı sağlayan profesyonel bir disiplin olarak çalışan pozitif bir uygulama alanı olarak tanımlanabilir (Seligman ve Peterson, 2001).

Otistik çocuklara sahip anneler, bu travmayla baş edebilmek için birçok yöntem deneyebilirler. OSB teşhisi taşıyan çocukları hakkında doğru bilgi sahibi olmaları ve bu rahatsızlığa karşı doğru davranışlar sergilemeleri hem kendi psikolojik sağlıkları hem de çocuklarıyla olan iletişimlerini yönünden oldukça önemlidir (Buran ve diğ., 2009; Özen, 2013).

Buradan hareketle uygulayacağımız Rekreatif Egzersize Dayalı Psiko-Eğitim Programının annelere duyuşsal, bilişsel ve davranışsal temelli 3 boyutlu eğitim olarak oldukça etkili bir uygulama olacağı düşünülmektedir. Bu yönden araştırma özgün ve önemlidir. Ağır stres altındaki aile bireyleri otizm ile sahip oldukları problemlerle baş etme yöntemlerini rekreatif faaliyet ile birlikte eğlenebilecekleri bir ortamda gönüllü olarak katıldıkları etkinliklerle daha kalıcı bir davranış haline getirebilecekleri beklenmektedir. Anneler otizm ile yüzleşerek çocuğu ve kendi için daha mutlu olma yolları öğrenecektir. Araştırmacının alan uzmanlarına danışarak geliştirmiş olduğu özgün 'Rekreatif Egzersize Dayalı Psiko-Eğitim Programı' başlıklı yeni metodun alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın toplumun tüm unsurlarını etkilemesi beklenmektedir.

Mevcut araştırma rekreasyonel egzersizler aracılığıyla otistik çocuğa sahip annelerin yaşamlarında karşılaştıkları tüm olumsuzluklara yeni bir açıdan bakarak, yaşadıkları olumsuz duygu, ağır stres ve endişeyle baş edebilme yeteneği kazandırmayı ve böylece daha mutlu olmalarına yardımcı olmayı hedeflemiştir. Bu bağlamda otistik çocuğa sahip annelerin Rekreatif Egzersize Dayalı Psiko Eğitim Programı aracılığı ile bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutta aldıkları psiko-eğitim sonucunda geliştirdikleri olumlu tutumların çocuklarının hastalıklarıyla baş etmelerine yardımcı olmaları hedeflenmiştir. İkinci hedef olarak annelerin; otistik çocukların bakımı ve eğitimi esnasında bireysel anlamda gerekli olan psikolojik dayanıklılıklarını sağlamak için bu konuyla ilişkili olarak öznel iyi oluşlarını geliştirmede etkili olabilecek egzersizleri ve eğitimleri hayatlarında alışkanlık haline getirmelerini sağlamaktır. Bunun yanında araştırmacı tarafından geliştirilen psiko-eğitim programı ve rekreasyonel egzersizler yardımıyla annelerin farklı serbest zaman katılımı deneyimleyerek öznel mutluluk seviyelerinin artırılması hedeflenmiştir. Bu bağlamda; yaşamdan daha fazla zevk alıp daha mutlu ve zorluklara karşı dayanıklı olmak için geliştirilmiş bu programın tüm yaşama uyarlanabildiği için orijinal olduğu düşünülmektedir.

Mutluluk, dayanıklılık, kendini toparlama gücü gibi birçok pozitif kavram son yıllarda pozitif psikolojinin çalışma alanına girmektedir. Bu kavramların yanında Rekreasyon ve Terapötik Rekreasyon kavramları da pozitif psikolojinin ilgi alanına girmeye başlamıştır. Araştırmanın diğer bir konusu olan OSB ünümüzde hala bilim dünyasında birçok yönden araştırılmaktadır. Dünyada her 20 dakikada, bir kişiye OSB tanısı konulmaktadır. Otizmin sebebi, tedavi edilip edilemediği sorusu da önemli bir tartışma konusudur. Bu bağlamda araştırma başlıkları alana katkı verebilecek olmasından dolayı günceldir denilebilir.

Rekreasyonel Egzersizlere Dayalı Psiko Eğitim Programı zorluklara rağmen mücadele etmeyi ve mutluluğu hedefler. Bu acılı ve zorlu anlarda bile hasta çocuğa sahip annelerin yaşamdan anlam çıkarmaları ve mutlu olmaları bireyin kendisine bağlıdır. Uygulanan törepatik rekreasyon çalışması; annelerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutta farkındalık kazanarak bu farkındalıkla daha güçlü ve daha mutlu olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psiko-eğitim uygulaması da, ayrıca bireye bilişsel açıdan destek sağlayarak, öznel mutluluk ve iyi oluş konusunda bireylerin tam olarak

fonksiyonel olmalarına destek olabilir. Bu durum çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Uygulanan bu Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programı'nın OSB tanısı almış çocukların anneleri ile sınırlı kalmayıp diğer aile bireylerine ve eğitimcilerine seminerler aracılığı ile tanıtılıp toplumun tüm alanlarında uygulanabilir olması yönünden işlevsel olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ülkemizdeki bu duruma olumlu yönde etki etmesi açısından da araştırma önemlidir denilebilir.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden olan gerçek deneme modellerinden ön test-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. "Bilimsel değeri en yüksek denemeler, gerçek deneme modelleri ile yapılandır" (Karasar, 2018).

Sınırlılıklar

1. Araştırma Sakarya İlinde yaşayan, otistik çocuğa sahip 20 anne ile,
2. Araştırma Öznel Mutluluk Ölçeğiyle,
3. Araştırma Kendini Toparlama Gücü Ölçeğiyle,
4. Araştırma Uygulanacak rekreatif egzersize dayalı psiko eğitim programının içeriği ile sınırlıdır.

BÖLÜM I: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

1.1.1. Grupla Psiko- Eğitim

Psiko-eğitim grubunun oluşturulması ve işleyişi, temelde grupla psikolojik danışmadakiyle aynıdır; psikoeğitim grupları ise içerik, süreç ve çalışma grubuyla ilgili diğer faktörlere göre değişen gruplardır. Psiko-eğitimsel grup yapısı; (1) grubun hedeflerini belirterek, (2) grubun her bir üyesi kendi hedeflerini tanımlayarak, (3) müdahale programının genel hedeflerini belirleyerek, (4) konu hakkında bilgi sunarak ve (5) çevreyi dikkate alarak gerçekleşir (Brown, 2013). Bu gruplar işbirlikçi ve eğitici. Grup psikoterapisi ve duygu ve bilgi paylaşımı, psikolojik danışma ve grup kolaylaştırmanın bazı yönleriyle benzerlikler göstermektedir (Kuzucu, 2007).

Psiko-eğitim grupları, sınıf ve danışma gruplarının bir kombinasyonudur. Katılımı çok olan, eğitim ilkelerinin uygulandığı ve liderin uzman olduğu bir sınıftır. Danışma gruplarında olduğu gibi, bu gruplarda da üyeler arasındaki etkileşim hem grubun performansı hem de grubun dinamikleri göz önüne alındığında önemlidir. Psiko-eğitim gruplarını organize etmek ve yürütmek, danışma gruplarından daha kolaydır. Ürünler üzerinde çalışılması beklendiğinden, üyeler için ihtiyaç duyulan bilgiler, ekipmanın kullanım programı belirsizdir. Buna karşılık, danışma grupları daha spesifiktir, duyguları vurgular ve öğrenme ürünleri daha bireyseldir (Kağnıcı, 2011)

Grup terapisi danışmanlığı ve terapisiyle ortak amaçlara hizmet eden psiko-eğitim uygulamaları duygusal destek, duygusal zekâ, bilişsel destek ve anlayış gibi temel konuları kapsar. Psiko-eğitim gruplarında, terapötik yönler entelektüel destek ve anlayıştan oluşur. Bilişsel anlayışı; insan öğrenmesini, öz farkındalığı ve doğrudan öğrenmeyi vurgular. Psiko eğitim çalışmaları etkileşim ve paylaşım içerikli ilerler. Bu nedenle psiko-eğitim gruplarında yeni becerileri güçlendirme çalışmaları önemlidir. (Gürçay, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009).

Grup psikolojisi eğitim amaçlı olarak geliştirilmiştir. Genel olarak grup eğitimi derslerinin amacı, insanla hayatlarını daha anlamlı kılmak ve hayatın sorunlarıyla daha iyi başa çıkmak için bilgi, anlayış, farkındalık ve beceri kazandırmaktır. Psiko eğitimin

temel fikri, insanların yeni becerileri kendi yaşamlarında değişiklik yapacak kadar sık kullanabilmeleridir. Bu nedenle, öğretim grupları, grup toplantıları içindeki veya dışındaki faaliyetler yoluyla üyelerin bilgi, farkındalık ve davranışlarını geliştirmeye odaklanır. Amaç; eğitimsel zayıflıkların ve psikolojik sorunların önlenmesidir (Corey ve Corey, 2006).

Bu açıdan bakıldığında psiko-eğitim alanında grup şeklinde pek çok grup düşünülebilir. Açık gruplar uzun gruplardır. Grup sırasında, bazı üyeler artık ihtiyaç duyulmadığını hissettiklerinde gruptan ayrılabilir ve onlara ihtiyacı olan bazı yeni üyeler gruba katılabilir. Destek, beceri eğitimi, tartışma grupları açık gruplara örnek olurken, kapalı gruplarda üyeler grupları birlikte başlatır. Psiko-eğitim grupları esas olarak bilişsel eğitimi vurgular. Ancak araştırmaların gösterdiği gibi grup psikoterapisi ve danışmanlığına önemli katkılar sağlayabilir (Corey ve Corey, 2006).

Psiko-eğitim gruplarının düzenlenmesinde genel olarak sekiz aşama izlenmektedir. Bunlar; grubun amaçlarının belirlenmesi, hedef kitlenin belirlenmesi, amaçların ve beklenen ürünlerin belirlenmesi, literatürün gözden geçirilmesi, ortamın belirlenmesi, dersin planlanması, strateji ve araçların seçilmesi ve son aşamanın değerlendirilmesidir. (Gürçay, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009; Tekinsav- Sütçü ve Serap, 2006).

Psiko-eğitim çalışmalarında ortalama ders sayısı 12-16 arasındadır. Her ders dört sınıftan oluşur. Bunlar; başlangıç, çalışma, süreç ve sonlandırmadır. İlk oturum, bir önceki dersin gözden geçirilmesini, varsa ödevlerin tartışılmasını ve bu oturuma ilişkin ödevleri içerir. Öğrenme eğrisi, grup hedeflerine dayalı becerileri geliştirmeye odaklanır. Aktivite sınıfı, üyelerin öğrendiklerini hayatlarına aktarmalarına, kendilerini tanımalarına ve öğrenmelerine yardımcı olur. Kapanış aşaması, grupta öğrenilenlerin netleştirilmesine yardımcı olur (Jacobs ve diğ., 2012).

Bir anlamda bu bir incelemedir. Bu gruplarda değerlendirme, süreç ve sonuçların değerlendirilmesi şeklinde yapılır. Takım performans değerlendirmesi, herhangi bir takım sürecinin önemli bir parçasıdır. Dersten sonra gözden geçirmenin bazı yolları vardır. Bunlardan biri, liderin veya bir üyenin veya tüm üyelerin kategorisinin bir özeti. Sonuç değerlendirme ise hedeflere/davranışlara ulaşılmasıdır. Dersin sonunda üyelerden o gün ne öğrendiklerinin bir özeti yazmaları istenebilir. Lider tarafından verilen kâğıt veya defterlerde en çok ne işe yaradı ya da “Bu derste bugün ne

öğrendiniz?”, “Bugün bu derste kendin için ne gördün” şeklinde soruların yanıtları alınır. İlgi alanları belirlenebilir. Grup etkinliklerinin ve sonuçlarının değerlendirilmesi her oturumdan sonra olduğu gibi son oturumda da yapılmalıdır (Delucia-Waack, 2006). Psiko-eğitim grupları: yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu gibi demografik özelliklerin oluşturduğu parametrelerden bir veya daha fazlası benzer olmalıdır.

DeLucia-Waack (2006), grup üyeleri belirlenirken dikkate alınması gereken faktörlerin olduğunu belirtmektedir. Bunlar:

- Katılımda istekli ve yakın olmalı
- Kardeşlerin aynı grupta olmaması
- Grup üyeleri ortak özelliklere sahip olması
- Her grupta rol model olarak örnek gösterilebilecek en az bir üyesi olması şeklinde sıralanabilir (Gürçay, Çekici ve Çolakkadıoğlu, 2009).

Psiko-eğitimsel grup çalışmaları: Psiko-eğitim grupları, birincil odak noktasının psikolojik bir kavram veya konu üzerine eğitim olduğu gruplar olarak tanımlanır (Gladding, 2011). Bu eğitimler hastaneler, işletmeler, üniversiteler, devlet ve sosyal hizmet kurumları ve ordu dahil olmak üzere herhangi bir ortamda çocuklar, ergenler ve yetişkinler ile kullanılabilir. Psiko-eğitim grupları bir veya daha fazla oturumdan oluşabilir. Eğitim ve önleme bu gruptaki ana hedefler olarak kabul edilir. Bu gruplar, potansiyel bir tehdit veya gelişimsel yaşam olayıyla karşı karşıya olan bireyleri eğitmeye yaşamda karşılaşılan herhangi bir acil krizle baş etme becerilerini öğretmeye hizmet eder. Bu grubun birincil amacı, "bazı eğitimsel ve psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasını önlemek" olarak tanımlanmıştır (Gladding, 2011).

Katılımcının çok olduğu, öğretim ilkelerinin olduğu, sunulan materyalin öğrenme amaçlı olduğu ve liderin öğretmen olduğu bir sınıf gibidir. Psiko-eğitim grupları önce bilişi, sonra duyguyu ve sonra eylemi vurgular. Bu gruplar, üye etkileşimlerinin önemli olduğu, grup dinamikleri ve grup süreçlerinin odaklanıldığı, iletişim ve ilişki becerileri gibi konulara odaklanılabileceği ve zaman zaman liderliğin kolaylaştırıldığı mentorluk gruplarına benzer (Brown, 2004).

Yeni fikirler, kavramlar ve gerçekler; bu eğitimde temel amacı oluşturur. Beceri eğitim grupları güçlü bir deneysel bileşene sahiptir. Katılımcıların becerilerini uygulamaları

beklenmektedir. Grup lideri gerekli becerileri modelleyecek ve katılımcıların bunları uygulamalarına yardımcı olacak deneyimler yaratır. İlerlemeyle ilgili geri bildirim, bu grubun bir diğer önemli unsurudur. Psiko- eğitim grupları, kendini anlama ve kendini tanıma açısından danışma ve terapi gruplarına benzese de bu hedefler psiko-eğitim grupları için biraz farklı değerlendirilir. Kazanılan anlayış ve bilgi daha basittir, kendini ifşa etmeye gerek yoktur, direnç belirlenmez veya test edilmez ve geçmiş bağlantılar daha fazla keşfedilmez. Kazanılan anlayış ve bilgin bireyde güven oluşturması ve davranışlarının diğerleri üzerindeki etkisi hakkında geri bildirim sağlaması veya güven oluşturması beklenir. Psikoloji grupları oluşturulurken büyüklük, içerik yönetimi, grup uzunluğu ve süresi, lider sorumlulukları, problem ciddiyeti ve lider becerileri gibi yapılara dikkat edilir (Brown, 2004).

1.2. Otizm

Otizmin ilk kez Kanner (1943) tarafından tanımlanmasının üzerinden uzun bir süre geçmesine rağmen otizmin etiyojisi tam olarak ortaya konulamamıştır. Ayrıca ilgili çalışmalarda olduğu gibi, müdahale yöntemleri, otizmin karmaşık doğasını yansıtan, tüm çocuklar üzerinde değişen derecelerde etkiye sahiptir. Kanner' e (1943) göre; otizm, “buzdolabı anne-babaların” başka bir deyişle çocuğuyla yeterince ilgilenmeyen, sağlıklı iletişim kuramayan anne- babaların çocuklarına güvenli ve mutlu bir yaşam verememesinden kaynaklanmaktadır. Kanner (1943), otizmin neden kaynaklandığını belirleyememiştir ancak hem psikolojik hem de biyolojik yönü olduğunu düşünmüştür. Daha sonraki yıllarda çocuğun ilişki kurabilmesi ve geliştirebilmedeki eksiklikleri yetersizlikler arasına girmiştir (Sencar, 2007). 1944 yılında Viyanalı çocuk doktoru Hans Asperger de otizmi, ortalama 10.000 çocuktan dördünde doğumun sonrasında 3 yıl içerisinde belirtilerinin ortaya çıkıp tespit edilmeye başlandığı davranışsal bir sendrom olarak tanımlamıştır (Akt: Alpaytaç, 2007).

Otizm üç şekilde karakterize edilmiştir:

- a. Otistik yalnızlık,
- b. Değişikliklere karşı direnme,
- c. Farklı yeteneklere sahip olma,

Örneğin, ebeveynler çocuklarının yetersizliğini kendi günahlarının telafisi olarak görüyorsa, yetersizlik koşulu ebeveyni olumsuz etkiler. Öte yandan, ebeveynlerin çocuklarının yetersizliğini Tanrı'nın bir lütfu olarak görmeleri nedeniyle, bu yetersizliğin ebeveynin yetersizlik değer yargılarını olumlu yönde etkileyebileceği varsayılmaktadır. Öte yandan, kültürel inançlar otizmin nedenleri hakkındaki görüşleri etkileyebilir. Örneğin, dini inançların farklı kültürlerde otizmlili çocukların ebeveynlerinin otizmin nedenleri hakkındaki görüşlerini etkilediği görülmüştür (Öztürk, 2005).

1.2.1. Otizmin Teşhis Kriterleri ve Yaygınlığı

Otizm, sınırlı ilgi alanları veya tekrarlayan hareketler gibi davranışsal problemlerle karakterize, genetik ve klinik heterojenliği olan bir grup bozukluk olan otizm spektrum bozukluklarının (ASD) en şiddetli şeklidir (Sigman ve Capps, 1997).

Otistik hastaların %70'inde, %30'unda ise 18-24 aylar arasında yavaş yavaş belirtiler ortaya çıkar. Aylar boyunca, gelişimde gerileyen bir klinik seyir gözlenir. Sözel olmayan IQ testleri, hastaların %50-70'inin zihinsel engelli olduğunu ve hastaların yaklaşık %25'inin epilepsi hastası olduğunu göstermektedir. Mikrosefalinin dismorfik bulguları ve/veya klasik semptomları ile kompleks otizmden, bunun yokluğunda ise esansiyel otizmden bahsedilir. 2-3 yaş arasında OSB tanısı alan çocukların yaklaşık %25'i konuşma ve iletişim becerilerini daha sonra geliştirmeye başlar ve 6-7 yaşına geldiklerinde okul çağı akranlarıyla sosyalleşebilir ancak hastaların %75'i yaşamları boyunca eğitim ve sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar (Whitman,2004).

Otizm teşhisi için kriterler Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Psikiyatrik Bozukluklar El Kitabında (DSM) yer almaktadır. DSM-IV'te otizm tanılarının üç alt grubu, otistik bozukluk, Asperger Sendromu ve başka türlü adlandırılmayan yaygın gelişimsel bozukluktur. Teşhis kriterleri davranış bozuklukları ile üç ana alanda ilişkilendirilmiştir: Kişilerarası ilişkiler, iletişim/dil becerileri, tekrarlayan motor davranışlar ve sınırlı ilgi alanları. Bu vakaların her birinde davranış sorunlarının üç yaşından önce başlaması nedeniyle tanı konur (American Psychiatric Association [APA], 1994).

3-17 yaş arası otizm prevalansı, 1/91 olarak bildirilmektedir. Son yıllarda gözlenen prevalans artışının hastalıkla ilişkili fiili durumu yansıtmadığını incelemek için

çalışmalar yapılmıştır. Kanıtlar, yaygınlıktaki artışın ana nedenlerinin, otizme yönelik sosyal farkındalık ve tanı kriterlerinin yaygınlaşması gibi göreceli faktörler ve ebeveyn yaşı gibi genetik faktörler olduğunu göstermektedir (Korkmaz, 2010).

Otizimde Diğer İletişim ve Sosyal Sorunlar:

- a. Bulunduğu sosyal ortamlarla kaynaşmada sorun yaşamak
- b. Göz teması kurmada yetersizlik
- c. Jest ve mimiklerini etkin ve doğru amaçlı kullanamamak
- d. Farklı dil geliştirmeye eğilim göstermek
- e. Öğrenmede istek ve hazır bulunuşluk eksikliği
- f. Sınırlı ve yetersiz ilgi alanlarına sahip olmak
- g. İleri derece gelişmiş soyut mantıksal düşünme becerisi (güçlü yönler)
- h. Kelimeleri kendi tarzına göre üretebilmek (Özsan, 2004).

Otizimli çocukların bazı yetenekleri daha yüksek, azılarının ise daha düşüktür. Ancak bu sistem bozuklukları doğumdan itibaren herhangi bir tıbbi muayene ile teşhis edilemediğinden, aileler genellikle bozukluğun neden olduğu davranış ve tepki farklılıklarından kaynaklanan bir zorluk olduğunu fark ederek doktora giderler. Otizm belirtileri 6-12 aydan önce aile veya profesyoneller tarafından fark edilemeyebilir, ancak bu kritik dönemden sonra birçok belirti ortaya çıkabilir. İnsan beyninde bu yaş aralığı (6-12 ay ila 3 yaş), kritik hücre büyümesi, sinaptogenez ve sinir sisteminin devre oluşumunun zamanıdır. Bu dönem insan yaşamının en önemli dönemidir. Çünkü üst düzey insan becerilerinin oluştuğu zamandır. Bu sistemlerin anormal gelişimi otizm belirtilerine yol açar. Bu nedenle incelenmesi gereken en önemli şeylerden biri otizmli çocuklarda beyin gelişimindeki farklılıkların aynı anda mı yoksa otizm belirtilerinin başlamasından sonra mı ortaya çıktığı konusudur. Ebeveynler için en büyük endişe kaynağı, OSB tanısı konmadan önce, genellikle çocuklarının 12-18. aylarında bu sorunların başlamasıdır. Bunun nedeni, ilk kelimeyi aylar içinde telaffuz edememeleridir. Otizm spektrum bozukluklarının sosyo-iletişimsel belirtileri tipik gelişim gösteren çocuklara göre daha sınırlı sosyal etkileşim, dil ve iletişim yetersizliği olarak da bilinmektedir (Ökcün -Akçamuş, 2016)

Bu durumda, çocuklarının düşük tepkisellik düzeyleri, çocuklarıyla iletişim kurma yetenekleri ve OSB'li çocuklarda görülen sosyal etkileşimleri başlatma ve sürdürme konusundaki sınırlı yetenekleri, genellikle sosyal duyarlılık düzeyindeki belirgin yetersizliklerle bunu belli eder. Bir ebeveynin reaktif etkileşim stilini kullanarak iletişim kurması zordur. OSB olan çocukların iletişim becerilerinin sınırlı olması, annenin duyarlılığını olumsuz yönde etkilemektedir. OSB'li çocuklarda sosyal iletişim ve kişilerarası becerilerdeki zorluklar aslında gelişimin erken evrelerinde yani iletişim gelişiminin ön döneminde, dil gelişimi ve tanıdan önce ortaya çıkmaktadır. Tipik olarak gelişen çocuklar, söz öncesi dönemde bir dizi iletişimsel eylemi temsil eden kasıtlı ve sembolik iletişim becerileri kazanır ve geliştirir. Bu dönemde tipik gelişen çocuklar kısmen öngörülebilir bir zihinsel gelişim eğrisi izlerken, bu gelişim eğrisinin tipik olarak geciktiği ve OSB'li çocukların normal gelişim örüntüsünden saptığı gözlemlenmiştir. OSB'li çocukların sözel olmayan sosyal iletişim becerilerini kullanma becerileri sınırlıdır ve gelişmemiştir. Bu durum toplum veya diğer çocuklar tarafından saldırganlık olarak kabul edilir, dolayısıyla bu yargı aynı zamanda sosyal temas ve etkileşim fırsatlarını da engeller (Lovaas, 1987).

Otizimli çocuklarda bu etkileşimler kendiliğinden gelişmez. Bu nedenlerle ebeveynlerine bağımlı olarak yaşamaya devam ederler. Bu becerilerin eksikliğine rağmen, otizmli kişilerin yaşadığı sorunlarla ilişkili herhangi bir fiziksel engel belirtisi yoktur ancak basit sosyal davranışlarda bile birçok sorunla karşı karşıya kalırlar ve bu sorunların yansımalarıyla engelli olarak kabul edilirler. Ayrıca otizmli bireyler sosyal duygudan yoksundurlar, sosyal utangaçlık yaşarlar, iletişim bozuklukları sergilerler ve yalnızlığı tercih ederek toplumla olumsuz etkileşimler oluştururlar ancak toplumda bilinenin aksine otizmli çocuklar çevreye veya diğer çocuklara zarar verme eğilimi göstermezler. Tersine, diğer çocuklar ve çevre tarafından zarar görebilecek kadar savunmasızdırlar (Bilgiç, 2012).

Otizim görülme sıklığı hızla artmaktadır. Öyle ki 1985 yılında dünya genelinde her 2500 çocuktan 1'ine otizm teşhisi konurken, bugün ABD Sağlık Bakanlığı'nın küresel bir araştırmasına göre dünya genelinde her 59 çocuktan 1'ine otizm teşhisi konmaktadır. Erkeklerde kızlara göre 3-4 kat daha fazladır. Bu sayılar hesaplanacak olursa, 54 erkek çocuktan biri otizm geliştirme riski altındadır. Diyabet, kanser ve AIDS dünyada en sık görülen hastalıklar arasındadır ancak otizm bir hastalık değildir, onu yaygın bir hastalık

olarak sınıflandırmak doğru olmaz. Tarihsel olarak otizmin yaygınlığına bakarsak, otizm spektrum bozukluğu 1985'te 1/2500, 1995'te 1/500, 2001'de 1/250 ve 2007'de 1/150 idi; 2009'da 1/110 olarak sabitlendi. Güncel verilere göre otizm spektrum bozukluğunun yaygınlığı yüzde bir civarındadır. Bu yaygınlık oranına göre ülkemizde zorunlu ilköğretim çağında 500.000'den fazla otizmli birey ve yaklaşık 100.000 otizmli çocuğun olduğu düşünülebilir (Korkmaz, 2010).

1.3. Otizm Spektrum Bozukluğu Nedenleri

Bu sorunun nedeni uzun yıllar merak edilmiş araştırılmış ve cevaplanmıştır. Bu sorunun cevabı net değildir ancak nöroanatomi çalışmaları bazı cevaplar bulunmuştur (Köse ve diğ., 2012). OSB, tek bir faktöre bağlı olmayan ve bir kaç faktörün etkileşimi ile gelişen karmaşık bir nörolojik ve gelişimsel bozukluk olarak kabul edilmektedir (Şener ve Özkul, 2013).

1.3.1. Genetik Nedenleri

Otizm spektrum bozukluğunun genetik faktörlerden kaynaklandığı bilinmektedir. Ancak hangi genetik mekanizmaların nasıl etkilediği hala bilinmemektedir (Yosunkaya, 2013). Doğuşta küçük olan OSB 'li çocukların beyinleri, ilk yılın sonunda veya 2-12 yaş arasında daha büyük bir şekil alır, bu da daha kalın bir girinti yapısının, daha büyük bir kafa yapısının ve daha kalın bir korteksin göstergesidir (Geller, 2008; Karabekiroğlu ve Akbaş, 2008; Williams ve Williams, 2011; Kırcaali, 2012).

1.3.2. Çevresel Nedenler

OSB'li bireylerde D vitamininin merkezi sinir sistemi gelişimi ve işlevi için yetersiz olduğu görülmüştür. Ancak gluten ile kazein proteini arasında bilimsel bir ilişki yoktur. (Heflin ve Alaimo, 2007). Başka bir çalışmada ise risk faktörleri olarak gluten ve kazein proteininin neden olduğu gastrointestinal hasar, vitamin, omega 3 ve folik asit tüketiminin azalması ve antibiyotiklerin aşırı kullanımı gösterilmiştir (Kırcaali, 2012).

1.3.3. Ailesel Nedenler

Kardeşler arasında ortalama insidans %2,2 olarak bulunmuştur. Otizmli çocukların kardeş oranları, genel nüfus riskinden 50-100 kat daha yüksek bulunmuştur

(Pehlivantürk ve diğ., 2003). OSB olan çocukların ebeveynleri test edildiğinde kaygı, uygunsuz sosyal etkileşimler, konuşma ve dil yetersizlikleri, planlama eksikliği, dikkat eksikliği, yürütücü işlevlerde problemler ve düşük zekaya sahip oldukları belirlenmiştir (Piven ve diğ., 1997). Aile faktörleri arasında akıl hastalığı, çocuk-ebeveyn ilişkileri, stres veya travma ve anormal kişilik özellikleri yer alır. OSB olan çocukların anne, baba ve kardeşlerinde stres, kaygı, baş edememe gibi depresif belirtiler daha yüksek bulunmuştur (Erden ve diğ., 2010). Yenidoğan döneminde oksijen eksikliği, sarılık, bağışıklık sistemi yetersizliği, fiziksel yetersizlik, sık enfeksiyon, ağlamada gecikme gibi nedenlerle çocuklarda otizm görülme sıklığının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sorunlar tüm otizmlilerde çocuklara özgü değildir (Abdallah ve diğ., 2012). Baba yaşı üzerine yapılan bir araştırma, 40 yaş üstü babaların, 30 yaş altı babalara göre neredeyse 6 kat daha fazla olduğunu göstermiştir. (Reichenberg ve diğ., 2006 ; Aksüt, 2001).

1.4. Otizm Spektrum Bozukluğu Belirtileri

- Sosyal etkileşim eksikliği
- Sosyal uyum sağlayamama
- Bilişsel güçlükler
- Şiddetli stereotipik hareketler
- Yıkıcı davranışlar
- Yeme içme sorunları
- Uyku sorunları
- Cinsel gelişim sorunları
- Olumsuz duygu durumu
- Kilo almaya eğilimi
- Yetersiz dil gelişimi ve oyun oluşturamama
- Sözel ve motor taklit becerisi eksikliği
- Empati kuramama (Uran ve Soykan, 2015; Bilgiç, 2012; Erden ve diğ., 2017 ; Brasher ve Elder, 2015).

Uygun olamayan durumlarda ağlama kirizleri, öfkeli davranışlar, öfke nöbetleri, saçlarını yolma, tekrarlayan hareketler, devam eden alkış hareketi, parmak uçlarında koşmak, yüksek sesle koşup bağırma gibi davranışlar otistik çocukların sergilediği sorunlu davranışlar arasında yer alır. Bipolar bozukluk, depresyon dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi çeşitli psikiyatrik bozukluklar da bu hastalık sürecinde yaşanabilir (Cavkaytar, 2016; Zwaigenbaum ve diğ., 2005)

Otizimli çocuklar sorunlu davranışlar gösterirken bunun yanında üstün soyutlama yetisi de geliştirebilirler (kimya formülü ezberleme ,telefon numaralarını akılda turma gibi) (İncekaş ve diğ., 2016; Aydın ve Özgen, 2018).

1.5. Kendini Toparlama Gücü / Psikolojik Dayanıklılık

Kendini toparlama gücünü, bireyin rutin hayatta karşılaştığı problemlere karşı sergiledikleri etkili başa çıkma yeteneği olarak tanımlamıştır (Allen ve Hurtes 1999). Garmezy (1993) kendini toparlama gücünü, bireyin yaşadığı stres sonrası bir önceki duruma geri dönmeyi başarabilme yeteneği olarak tanımlar.

1.5.1. Kendini Toparlama Gücünün Kavramsal Gelişimi

Zorluklar karşısında azim kavramı; tarih boyunca büyük engelleri aşan kahramanlar hakkında mitlerde, efsanelerde, sanatta ve edebiyatta yer almıştır.

İnsanlar eski çağlardan beri zorlu yaşam zorluklarının üstesinden başarıyla gelen insanların hikâyelerini duymuşlardır, ancak dayanıklılık kavramı 1960'larda ve 1970'lerde bilimsel olarak araştırılmaya başlanmıştır. 1960'lardan itibaren psikoloji ve psikiyatri bilimi psikopatolojinin etiyojisi ile yakından ilgilenmeye başlamıştır (Werner ve Smith, 1982).

Bu araştırmacılar, dayanıklılık konusundaki ilk nesil araştırmalara ilham kaynağı oldular. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarının öncüleri, travma sonrası stres bozukluğunu savaş mağduriyeti, istismar, ayrılık, ihmal gibi olayların çocuklar üzerinde olan olumsuz etkilerini incelemeye başlamışlardır (Feder ve diğ., 2009).

Kavram, Türkçe'ye ilk olarak Öğülmüş (2001) tarafından "yılmazlık" terimi kullanılarak çevrilmiştir. Daha sonra bu kavram Terzi (2006) tarafından "iyileştirici güç" olarak kullanılmıştır. Bu kullanım yöntemlerine ek olarak, araştırmalarında bu "kuvvet" ve

"dayanıklılık" kavramlarını (Eminağaoğlu, 2006) kullanan araştırmacılar da bulunmaktadır.

Yapılan diğer araştırma bir araştırmaya bakıldığında "resilience", "stres toleransı" ve "sebat" gibi ifadelerin tanımlandığı görülmüş ancak bu üç ilke arasında en çok kabul gören kavram "dayanıklılık" kavramı olduğu tespit edilmiştir. İyileşmenin gücü, "geriye sıçramak, başlangıç pozisyonuna dönmek" anlamına gelen Latince "resilio" kelimesinden türetilmiştir (Klein ve diğ., 2003).

Bu çalışma kapsamında Terzi (2006) tarafından kavram bağlamında "eski hayata dönüş" vurgusuna dayalı olarak geliştirilen "iyileşme gücü" kavramı kullanılmıştır. Dayanıklılık kavramı geniş bir şekilde aşırı tehdit, kronik stres veya uzun süreli veya şiddetli travma sonrasında uyum sağlama, iyi performans gösterme veya bunlarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanmıştır. Ancak dayanıklılık kavramının doğasını açıklamanın zorluğu, bu kavramın işlevsel bir tanımını yapmayı zorlaştırmıştır. Çeşitli araştırmacılar, dayanıklılık kavramının büyük ölçüde benzer ancak farklı tanımlarını geliştirmiştir (Luthar ve diğ., 2000).

Garnezy (1993) yılmazlığı, stresli bir olaydan sonra kişinin mevcut davranış biçimine geri dönme yeteneği olarak tanımlamıştır. Öte yandan bu kavram Joseph (1994) tarafından karmaşık bir toplumun gerektirdiği değişikliklere daha iyi uyum sağlamak için kullanılan bir başa çıkma davranışı ve bireysel güçlü yönler olarak ifade edilmiştir. Ayrıca Masten (2002) yılmazlığı, bireylerin gelişimsel ve uyumsal davranışlarını kullanmalarını zorlaştıran önemli tehditlere rağmen olumlu sonuçlara ulaşmak olarak tanımlamıştır.

Başka tanımda, dayanıklılık, kişinin büyük bir sıkıntı içindeyken bile uyum kapasitesini artıran, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve dengeyi yeniden sağlayan olumlu bir özelliktir. Sonuç olarak kendi kendini iyileştirme, temel olarak insanların olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirme ve bunlara neden olan sorunlara uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Masten ve Obradovic, 2006).

Kendini toparlama gücü, birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmış olsa da yapılan tüm tanımlamalar dikkate alındığında genel nokta, kendi kendini iyileştirmenin olumsuz deneyimler veya tehlikeli durumlarla gerçekleştiği, sürecin insanların bu tehlikeli durumlarla başa çıkma davranışlarıyla devam ettiğidir. Tanımda

belirtilen bu ortak özellikler, dayanıklılık kavramı üzerinde çalışmak için gereklilikler olarak kabul edilir ve bu kavramın doğasını tam olarak anlamak için bu gereksinimlerin her biri dikkatlice incelenmelidir.

1.5.2. Kendini Toparlama Gücünün 3 Temel Boyutu

Araştırmalarda risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar kriterleri kendini toparlama gücünün genel olarak üç boyutu olarak ortaya çıkmaktadır (Windle, 2011).

Risk faktörleri, olumsuz veya olumsuz sonuçlarla ilişkili sayılardır. Değişkenin doğası gereği risk faktörlerini belirleyen değişkenin kendisi değil, sistemdeki işlevidir (Rutter 1987).

Kişinin bu ifade hakkında nasıl hissettiği, olaydan veya olayın kendisinden daha önemlidir. Aynı olay farklı insanlar üzerinde farklı etkiler yaratabilir. Örneğin; terfi, bazıları için başkalarıyla da paylaşmak için heyecan verici bir fırsat olarak görülürken, diğerleri için artan sorumluluklarla karşı karşıya kalabilecekleri endişesini beraberinde getiren göz korkutucu bir yük olarak görülebilir (Rutter, 1999).

Risk faktörleri ile koruyucu faktörler arasında olumsuz bir ilişki olduğu söylenemez. Örneğin; Sağlıklı bir evlilik ilişkisi, ebeveynliğin kalitesini artıran koruyucu bir faktör olsa da bu durumun kötü ebeveynliğe neden olduğunu söylemek doğru olmaz. Risk faktörleri şiddetli veya hafif strese neden olduğunda, koruyucu süreçler doğrudan ve stres değişkenleri ile etkileşimleri yoluyla etkinleştirilir (Rutter, 1987).

Birikmiş risk, bir kişinin olası nedenler ve olumsuz yaşam olayları veya deneyimleri karşısında deneyimlediği davranışların toplamı olarak tanımlanmaktadır. Yüksek tansiyonu olan kişilerde daha yüksek bir risk seviyesinin mevcut olduğu bulunmuştur. Risk faktörleri üç gruba ayrılabilir: Kişisel faktörler, aile faktörleri ve çevresel faktörler (Armstrong ve diğ., 2005).

Literatürde bireysel risk faktörleri olarak düşük zekâ, yaş (Rutter, 1985), cinsiyet (erkek olmak), doğal uyarıcı faktörler ve kronik hastalıklar olarak sıralanmaktadır. Aile faktörleri olarak, ebeveynlik, ebeveyn tutum ve davranışları, stresli aile hayatı, erken ebeveyn yokluğu ve zayıf ebeveyn-çocuk ilişkileri ebeveynlikle birlikte değişen literatürde görülmektedir- ilgili literatürde yer almıştır (Windle ve diğ., 2011).

Koruyucu faktörler, bir kişinin ani başarısızlıklardan ve davranış bozukluklarından kaçınmak için birçok zorlukla yüzleşmesine yardımcı olan psikososyal faktörlerin ve biyolojik faktörlerin bir kombinasyonudur (Rolf, 1999).

Koruyucu faktörler, insanların sorunlarına ilişkin algılarındaki bireysel farklılıkları anlamak için kullanılan regresyon analizinin iyi bir ayağını temsil eder. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler ilgisizdir; bir madalyonun iki yüzü gibidirler. Örneğin; aile eşitsizliği bir risk faktörü olmasına rağmen, sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi koruyucu bir faktör olarak kabul edilir. Koruyucu faktörlerdeki değişiklikleri tespit etmek, iyileşme çabalarının öncüllerini keşfetmede ve olumsuz durumlarda insanların düşüncelerinde yer alan süreçleri ortaya çıkarmada önemli bir rol oynar (Rutter, 1987).

Koruyucu faktörler, zorlayıcı bir olay karşısında bireyi destekler ve yeni koruyucu faktörlerin oluşumunu da etkiler. Kişilerde belli bir süre sonra koruyucu etmenler oluşur. Çocukluk yaşantıları ve sonraki yaşantılarda oluşan koruyucu sistemler de önemlidir (Werner, 2005).

Koruyucu faktörlerin dört temel işlevi:

- 1) Risk etkisini azaltmak,
- 2) Olumsuz zincir tepkisini azaltmak,
- 3) Özgüven ve öz yeterliliğin oluşması ve devamlılığı sağlamak,
- 4) Fırsatlar yaratmak (Rutter, 1987).

Kendi kendini iyileştirme çalışmalarında duygusal bir deneyimden sonra kişisel değişimi değerlendirmek için çeşitli ölçütler kullanılmıştır. Bu parametreler; sosyal ve akademik başarı, yaşı için sosyal olarak arzu edilen davranışlarda bulunma yeteneği, olumlu akran ilişkileri, eğitime bağlılık, amaçlı yaşam hedefleri, erken ve başarılı iş geçmişi, mutluluk, yaşam doyumu ve akıl hastalığı, duygusal sıkıntı dahil istenmeyen davranışların olmaması suç davranışı da olumlu davranışlardır. Öte yandan olumlu sonuçlar iyileşmenin gücünü açıklamak için yeterli değildir. İyi sonuç verme kriterlerine sahip olan tek kişiye "normal" denilebilir. İyileşme gücüne sahip olan bir kişi, tehdit türünü aşmış olmalıdır, bundan sonraki ikinci nokta ise iyi olmasıdır (Masten ve Reed, 2002).

İnsan gelişimi, doğa perspektifinden ayrıntılı olarak anlaşılabilir. Bu anlamda birey doğduğu andan itibaren farklı yerlerde (ev, okul vb.) var olmuştur; çevrede yaşadıkları ile başkalarında yaşadıkları birbirini etkiler. Çevresel açıdan insana en yakın sistem; daha geniş sistemi, mezosistemi ve ekzosistemi ve makrosistemi içeren mikrosistemdir (Bronfenbrenner, 2005).

Kişisel gelişim sürecinde okula başlama, ergenliğe girme, iş hayatına girme, evlilik, emeklilik gibi beklenen geçişleri yaşar. Bir kişinin hayatında beklenmedik, olağandışı olaylar da olabilir; örneğin, ailede ölüm veya ciddi hastalık, boşanma veya taşınma bu olaylara örnektir. Bu beklenmedik olaylar, kişinin biyolojik/psikolojik/sosyal iyilik halini (homeostazisi) bozabilecek gelişmelerdir. İnsan psikolojisi araştırmaları son elli yıla kadar "bozukluklar" üzerine odaklandığı için normal, sağlıklı, gelişmekte olan bir insanın özellikleri arka planda kalırken, günümüzde gelişimsel psikopatoloji üzerine çalışan araştırmacılar daha çok "sıradan olanın sihri " üzerine odaklanmaya başladılar. Diğer bir deyişle, psikopatoloji araştırmalarında gelişim teorileri ortaya çıktıkça, yılmazlık teorilerine olan ilgi artmıştır (Cicchetti ve Garnezy, 1993).

Esneklik kavramı, doğal gelişim kavramına dayanmaktadır. İlerleme, istikrar olduğunda veya radikal değişiklik olmadığında gerçekleşir. Kendi kendini iyileştirme gücü, biyolojik ve kültürel evrim sırasında ortaya çıkan temel adaptif sistemlerin işleyişinden kaynaklanmaktadır (Masten ve Obradovic, 2008).

Bu bağlamda en önemli şeyin insanların normal gelişimini anlamak ve bu gelişmeyi engelleyebilecek şeyleri engellemek olduğu vurgulanmıştır. Bu noktada engelleyici durumlar kişinin sağlıklı gelişimine zarar verebilir; eğer durum önlenemiyorsa asıl amaç kişinin iyileşmesini sağlamaktır. Bu alandaki araştırmalar, "iyileşmenin gücü" yaklaşımı kullanılarak değerlendirilir. Başa çıkma araştırmaları, yaşadıkları çevresel sistemlerin etkileri nedeniyle gelişme olasılıklarının daha düşük olduğu tahmin edilen çocukları takip eden ve risk altındaki toplulukların refahını iyileştirme çabalarını desteklemeyi amaçlayan araştırmacılar tarafından başlatılmıştır (Luthar ve Brown, 2007).

Araştırmacılar, bazı çocukların yaşadıkları olumsuz ortama rağmen iyi gelişim gösterdiğini doğruladılar ve bu sorunu ilk önce "dokunulmazlık" olarak tanımladılar. Bu açıdan olumlu gelişme, olumlu akran ilişkileri, akademik bağlılık ve yaşam hedeflerine ulaşma göstergeleri ile tanımlanır. Yüksek düzeyde stres yaşayan ve hasta olmayan

kişilerin, bazı durumlarda kendilerini hasta olanlardan ayıran kişilik özelliklerine sahip oldukları bulunmuştur. Daha sonraki araştırmalar, bireylerin bağışık olmadığını ve kendi kendini iyileştirme yeteneklerinin bireylere özgü olduğunu göstermiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Shiner ve Masten, 2012).

İyileşme, kalkınma ile ilişkilerine ciddi bir tehdit olsa bile, olumlu sonuçlar olarak tanımlanan bir dizi olgudur. Bireyler, gelişim üzerinde olumsuz etkileri olabilecek şiddetli stresörlere maruz kalırlar ve bu stresörlere iyi uyum sağlarlar. İyileşmenin gücü, zorluklar karşısında dengeyi korumaktır. Birey krizden hemen sonra sıkıntı yaşasa bile, kişinin hâkim ruh halinin olumlu bir ruh hali olduğu söylenir. Yaşam boyu psikolojik iyi oluş ve gelişimsel psikopatoloji, olumsuz yaşam olaylarını deneyimler olarak yansıtır (Durbin ve Hicks, 2014).

Risk, belirli bir popülasyonda meydana gelebilecek olumsuz etkilerin sayısındaki artışı ifade ederken, kümülatif risk, belirli bir bireye veya popülasyona zarar verebilecek çeşitli faktörlerin aynı anda ortaya çıkması olarak tanımlanır. Nedenler bazı insanlarda birlikte ortaya çıkma eğiliminde olabilir. Örneğin, çocukken annesini kaybeden kadınların yetişkinliklerinde daha yüksek depresyon puanlarına sahip oldukları bulunmuştur. Diğer araştırmalar, çocukluktaki yoksulluğun, stresi kontrol edememe/yönetememe ile ilişkili olduğunu ve daha sonraki yıllarda zayıf ruh sağlığına yol açtığını göstermiştir (Kim, Neuendorf, Bianco ve Evans, 2016).

Engelli yetişkinlerde öz yeterlilik üzerine yapılan diğer çalışmalarda öz yeterliliğin bireysel ve çevresel faktörlerin bir kombinasyonu olduğunu göstermiştir. Olumlu değişim, yetkinliğin geliştirilmesi veya gelişimsel hedeflere ulaşılması olarak tanımlanır (Masten ve Coatsworth, 1998).

Psikolojik dayanıklılığı, zor hayat deneyimleri karşısında bireyin kendisini toparlama gücü (Garmezy, 1991) veya değişimi ya da bireyin yaşadığı yıkıcı hayat tecrübelerinin üstesinden gelerek gösterdiği yetenek olarak da tanımlanır. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılık; bireyin başarısızlık, çatışma, terslik gibi olumsuz olaylar veya giderek artan sorumluluk gibi bir takım durumlar karşısında geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde tanımlanabilir (Luthans, 2002).

Dayanıklı bireylerin, problem çözme becerisine olan içten denetimli, sağlıklı, etkili iletişim kurabilen, öz saygısı yüksek, olumlu kişilik özelliklerine sahip, zorluklara

göğüs gerebilen, mücadeleci, gelişimci ve empatik bireyler olduğu kabul edilmektedir (Altundağ, 2013).

Teoride ve pratikte dayanıklılık, gelişim biliminde kök salmakta ve olumlu değişime ve gelişimin gücüne odaklanmaktadır. Ayrıca dayanıklılık, süreklilik ve değişim arasında güçlü bir bağ kurar ve gelişimsel bir kavramdır. Ayrıca iyileştirici güç, stresli olaylara bir tepki olarak görülebilmekte ve kişinin daha fazla hasar verme sürecine başlamadan önce “eylem” olarak da tanımlanmakta, bu nedenle literatürde iyileştirici güce ulaşılamadığı belirtilmektedir (Staudinger ve Greve, 2015).

Olumlu veya olumsuz olaylar kişilik gelişimini etkiler. Örneğin sabır sabit bir özellik değildir; gelişimsel geçişler sırasında ortaya çıkabilecek zayıflıkları veya güçlü yönleri vardır. Güvenlik açığı, sonuçların bazı insanlar için olumsuz olduğu zamandır ve bazı insanların da neden olumsuz sonuçlara yol açma eğiliminde olan sorunlarla karşılaştığına odaklanır. Koruyucu faktörler ise, kendi kendini iyileştirme çabalarının sonuçlarıyla ilgili olan kişisel veya çevresel faktörlerdir (Compas ve Reeslund, 2009).

Kısacası, kendi kendini iyileştirme gücü, kişiyi olumlu bir sonuca götüren çeşitli faktörlerle yakından ilişkilidir. Örneğin, bir araştırma çalışmasında, yılmazlığın aile kapasitesinin ve ilişki büyümesinin benlik saygısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yang, Ng, Chiu, Li, Klassen ve diğ., 2020). Uyum, koruyucu faktörlerin yerinde olmasını gerektirir ve dayanıklılık, değişim ve adaptasyona dayanır.

Bu nedenle ağır koşullarla karşı karşıya kalan organizmalar, tüm kaynaklarını biriktirerek yeni koşullara uyum sağlamaya çalışırlar. İşte burada "değişim yoluyla istikrar" devreye girmektedir. Bu nedenle, kendi kendini iyileştirmenin gücü, mevcut olduğu kolaylık nedeniyle bireyi korumak ve eski haline getirmektir. Cevap, faktör kontrolünün kullanılmasıyla elde edilir (Greve ve Staudinger, 2006).

Kişisel enerjinin kendi kendini iyileştirme çabalarını organize etmede önemli bir rol oynadığı söylenir. Afrika kökenli Amerikalı yetişkinlerde iyileşmenin etkinliğini incelemek için yapılan bir çalışmada, odak gruplar yapılmış ve 18-29 yaşları arasındaki 16 kişi çalışmaya katılmıştır. İçerik analizine dayalı olarak, gelişim sırasında kendini iyileştirme gücü açısından özgüvenin ilk sırada yer aldığı, ailenin de kendini sevmesi kadar önemli olmasa da etkili olduğu, ancak sosyal veya kendini iyileştirme gücü açısından çevresel faktörlerin en başında olduğu sonucuna varılmıştır (Luthar, 1991).

Bununla birlikte, “kendini toparlama gücü olan çocuklar” ifadesi, ayrı bir kişisel özelliğe işaret etmektedir. Bu sözler iyileşme çabaları için yapılması gereken iki şey olduğunu göstermektedir: Birincisi çocuğun iyilik halinin bozulması, ikincisi ise sorunlara rağmen çocukta meydana gelen olumlu değişimdir. Esneklik, hasara rağmen iyileşme ve hayatta kalma yeteneğini ifade eder. Ancak kendini iyileştirme güçlerinin varlığı, kişinin olumsuz ve stresli durumlardan acı çekmesini engellemez (Egeland ve diğ., 1993).

Erken çocukluk döneminde zararlı ortamlara maruz kalmak, sinir ağlarının ve beyin boyutunun küçülmesine neden olur; bu nedenle, özgüvenle ilgili sorunlar yaşamak, kendinizi iyileştirecek enerjinizin olmamasına neden olabilir. Ayrıca kendi kendini iyileştirme düzeyi yüksek olan kişilerin, düşük düzeyde sorun yaşayan kişilere göre daha fazla bedensel ve fiziksel sorunlara sahip oldukları bulunmuştur (Werner ve Smith, 1989).

Yaşadığı çevre ve çevrenin özelliklerinden dolayı olumsuz deneyimlere maruz kalmak her bireye az ya da çok zarar verir. "İyileşebilecek gibi görünen insanların" davranış (akademik veya profesyonel) yapabildiklerini, ancak duygusal olarak rahatsız olduklarını ve yardım alamadıklarını ifade ederler. İyileşme düzeyi daha yüksek olan yüksek riskli çocukların, düşük riskli çocuklara göre daha erken yaşta daha kötü zihinsel sağlıkları olduğunu bildirmektedirler. Öz yeterliliğin çeşitliliği nedeniyle, risk altındaki çocukların bazı alanlarda olumlu adaptasyonları olsa bile diğer alanlarda sorunlar yaşayabileceği öne sürülmüştür (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Bu kapsamda çocukların ve gençlerin risk altında olmasını önleyici tedbirler alınmalıdır. Öte yandan çocukların biliş düzeylerinin, özyönetim becerilerinin ve özsaygılarının karşılaştıkları zorluklara rağmen olumlu gelişim gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca, dayanıklılıkla ilişkili koruyucu faktörler üzerine yapılan araştırmalar, destekleyici yetişkinlerle yakın ilişkilerin, iyi eğitimin ve toplumdaki yetkin yetişkinlerle bağlantıların önemli koruyucu faktörler olduğunu ve dayanıklılığın bireyin bilişsel duygu düzenleme becerileri ile olumlu ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Yılmaz, 2020).

Murphy'nin (1962) çalışması aracılığıyla iklim değişikliği kavramını ele almıştır. Murphy için hayata uyum doğasının iki yönü vardır: Birincisi çevreye uyum sağlamak,

ikincisi ise içsel bütünlüğü korumaktır. İkinci dalgada, kontrol süreçlerini ve sistemlerini anlamak amaçlanırken, üçüncü dalga önleme ve müdahale dinamiklerini vurgulamıştır (Masten ve Obradovic, 2006).

Son yıllarda, esnekliğin tanımı daha dinamik hale gelmiş ve sistem teorisine dayanmıştır. Bu sistemlere örnek olarak bireysel problem çözme sistemleri, bağışıklık sistemi, kardiyovasküler veya aile sistemi verilebilir. Örneğin, kontrol edilemeyen durumları kontrol etmeye çalışan insanların bağışıklık sistemlerinin etkilenme olasılığı, olmayanlara göre daha fazladır; ancak liderlik etme iradesine sahip olmanın da daha hızlı bir iyileşme sağladığı söylenmiştir. Bu nedenle dördüncü çalışma, geliştirme süreci, geliştirme teorisi ve bilgisinin güçlü yönlerini bulmaya yönelik güçlü ve sistematik bir yaklaşım olduğunu göstermektedir (Masten, Lucke, Nelson ve Stallworthy, 2021).

Bu gelişmelere dayalı olarak, zaman içinde sistemin performansını vurgulayan kendi kendini iyileştirme gücü tanımları geliştirilmeye başlanmıştır. Örneğin, mevcut tanımlardan birine göre dayanıklılık, dinamik bir sistemin işleyişi, sağlığı veya gelişimi engelleyen zorluklara etkili bir şekilde uyum sağlama yeteneğidir. Bir başka tanım ise dayanıklılığı, kişi ile yaşadığı çevre arasındaki etkileşim ve etkileşime dayalı dinamik bir özellik olarak tanımlar. Dolayısıyla şifanın gücü kişide ya da durumda değil, kişinin anlamla olan ilişkisinde. Bu nedenle kendini iyileştirme alanında çoklu yöntemler ve farklı kanalların entegrasyonu önemlidir (Masten, 2014).

Gelişimsel esneklik bilimi yaşam boyuna yayılmıştır. Bu bağlamda yetişkinlikte dayanıklılık çok önemlidir ve travmayla baş etmek için iyileşmeye giden adımlardan biridir. Kendini toparlama gücü ve dayanıklılık, özellikle iyileştirme yeteneği birçok sisteme yayılmıştır ve bir kişinin iyileştirme yeteneği, kişinin içindeki ve dışındaki birçok sisteme bağlıdır (Masten ve diğ., 2021).

Örneğin, üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar, çocukların çocukluk sorunları ile psikolojik iyileşme/dayanıklılık arasındaki ilişkide psikolojik uyumun aracılık rolünü göstermiştir (Küçük, 2019). Bu nedenle çevreden gelen olumsuz deneyimlerin etkileri ve bireyi etkileyen çeşitli değişiklikler yoluyla kendi kendini iyileştirme çabalarına yol açabilmektedir.

Öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmada, bilinçli farkındalık değişkeninin psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli bağımsız değişken olduğu sonucuna ulaşmıştır (Yavuz, 2019).

1.6. Öznel İyi Oluş / Mutluluk

Yüz yıllardır insan hayatının en önemli amaçlarından biri sayılan mutluluk kavramı ve ona verilen anlam, gelişim ve değişen zaman bağlamında bambaşka bir hal almıştır. Eski çağlardan beri mutluluğu tanımlamak oldukça güç bir konudur. Genel olarak mutluluk, bir duygudur ve o duygu sırasındaki bir durumdur. Mutluluk yerine, kişinin hayatından memnuniyet ve esenlik temasını kullanabilir. İnsanlar yaşam kaliteleri hakkında olumlu bir değerlendirmeye sahip olacak kadar mutludurlar. Tarih boyunca mutluluk farklı açılardan incelenmiştir. Günümüz insanının gündelik çabalarından, iş stresinden, tüketim hırsından aradığı mutluluğun, bir asır önce yaşamış bir adamın mutluluğu ile aynı olduğunu düşünemeyiz. Modern insanının doğaya yabancılaşması, evrenin birliğinin parçası olduğunu unutması ve bitip tükenmek bilmeyen tüketim ihtiyacı insanı doyumsuz, mutsuz bir yaşama mahkûm etmektedir. İnsan mutsuz olduğunda bencilleşir ve başkalarının mutluluğunu engeller. Günümüz insanı sorun ve stresle karşılaştıkça daha fazla mutluluk arayışına girer (Bülbül ve Giray, 2011).

Schmid' e (2021) göre mutluluk “kesintisiz hoşluk hali, daimi neşe, keyif dolu, bol eğlence” olarak görüyorsa mutlu olması pek mümkün olmayacaktır. Hatta Schmid, “Mutluluğu belirli bir zevkte aramak, mutsuzluğun en emin yoludur.” der. Ona göre hayatta mutlak mutluluk mutsuzluk ve problemlerle ortaya çıkar ve bu inişli çıkışlı insan hayatında yaşanan deneyimlerle insan var olmanın anlamına ulaşır ve hayatından zevk alır. Diğer bir tanımla mutluluk insanın hem fizyolojik hem de psikolojik durumuyla ilintili bir durumdur. Serotonin hormonunun beyinde salınması fizyolojik bir olay olsa da bu hormonun salgılanmasının insan fizyolojisine etkisi psikolojiktir. Bir insanın mutlu olabilmesi için beyin serotonin hormonu salgılaması için gereken koşulların olması şarttır. Bu koşullar, kendini rahat ve güvende hissetme, normal rutini sürdürme ve mutlulukla ilgili ihtiyaçları karşılama gibi faktörlerdir. İnsanın mutlu olması, mutluluğunu tekrarlaması ve sürekli olması süreçleri vardır (Baysal ve Aka, 2013).

Mutluluk, bir kişinin yaşamını değerlendirdiği ve etkilerini ifade ettiği üç bileşenli bir duygusal durumdur. Mutluluğu oluşturan üç bileşen vardır. Birincisi olumlu duygular (umut, heyecan, güven, neşe) gibi olumlu duygulardır. İkincisi ise olumsuz duygular (nefret, üzüntü, öfke vb.). Üçüncü ve son bileşen ise yaşam doyumdur. Bir kişinin mutlu ya da mutsuz olması bu bileşenlere bağlıdır. Birey daha fazla olumlu duyguyu, daha az olumsuz duyguyu yaşıyorsa ve yaşadığı hayattan oldukça memnunsu mutlu kabul edilir (Eryılmaz, 2011).

Çalışmalarını mutluluk araştırmalarına adayan Sonya Lyubomirsky'e (2001) göre mutluluğun %50'si genetik yapımızla, %10'u yaşam koşullarımızla (zenginlik, yoksulluk güzellik, yalnızlık, sağlık vb.) ilişkilidir. %40'ı bizim davranışımız tarafından belirlenir. Bu nedenle birey davranışlarını olumlu yönde değiştirirse mutluluk seviyesini yükseltebilir. Mutluluğu artırmak ve sürdürmek için çeşitli adımlar atılabilir. Örneğin minnettarlık, takdir, empati, pozitif bir tutum geliştirme, sosyal ve kişisel ilişkilere özen gösterme, affetmeyi öğrenme, stresle başa çıkmayı öğrenme, anı kaçırmama, hayattan zevk alma, kararlı olma, yaşam hedefleri ve bunlara ulaşmak için çabalamak, beden sağlığını korumak ve maneviyatı yaşamak bunlardan birkaçı olarak sıralanabilir (Yazıcı, 2015; Koç ve diğ., 2013).

1.6.1. Felsefe Tarihinde Mutluluk

Mutluluk tarih boyunca yaşam doyumu olarak görülse de, bu konu yıllarca hem filozof hem de bilim insanları tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Demokritos'tan önceki felsefe tarihinde, genellikle doğa sorunları ele alınmış ve insanla ilgili sorunlardan dolayı mutluluk kavramı çalışılmamıştır. Bu nedenle, mutluluk kavramının incelenmesinde Demokritos bir başlangıç noktası olarak alınabilir. Mutluluğu ruhun huzuru ve insan eyleminin nihai hedefi olarak tanımlayan Demokritos, buna ruhun iyi hali anlamına gelen "euthymia" adını vermiştir. Bu tanımla felsefe tarihinde mutluluğun kurucusu olarak kabul edilir. Zevk ve acı hissini, faydalı ve yararsız ayırt etmek gerekir. Nispeten iyi ve kesinlikle iyi olanları ayırt eder. Eğer kesinlikle iyilerse, ruhun iyi hali euthymiadır. İç huzuruna kavuşan, kötülük değil iyilik yapar. Tüm kötü davranışlar iyiyi bilmemekten kaynaklanır. Tutkulardan uzaklaşarak dinginlik ve bilgelik elde edilir (Gökberk, 2011).

Demokritus'a göre, zevk arayışı ve acıdan kaçınma insanın birincil amacıdır. İnsan için iyi olan hoş, faydasız olan ise acıdır. Ruh her zaman haz, yani mutluluk için çabalar. Zihnin sağladığı düzen ve uyumda aşırı olmayan boyutsal haz mutluluğa yol açar. Duyusal zevkler nispeten iyi olsa da süper hassas zevkler kesinlikle iyidir. Mutlu olmak için mutlak iyiliği seçmek gerekir (Turan, 2015).

Antik Yunan felsefesi filozofu Sokrates, fikirlerini kağıda dökmediği için, Sokrates'in felsefesi Platon tarafından da benimsenmiştir. İnsan sorunları ve etik felsefesi hakkındaki görüşleri sonraki düşünürleri etkiledi. Sokrates, tüm insan çabalarının asıl gayesinin en yüksek iyilik hali olan eudaimonia olduğunu söyler ve bu en yüksek iyiliğe iyilik yoluyla ulaşıldığını vurgular (Cevizci, 2017).

Sokrates'in mutluluğu anlamasının iki önemli nedeni vardır. Bu erdemler bilgidir ve kimsenin bilerek kötülük yapması mümkün değildir. Sokrates'e göre insanı mutlu olmaktan alıkoyan tek şey cehalettir. Hiç kimse kasıtlı olarak mutsuzluğu seçmez çünkü insan doğası iyiyi ister. Kötülük yapıyorsa bu bilgisizliğindedir (Odabaş, 2019).

Sokrates, mutluluk için erdem ve iyiliği bilmek gerektiğini söyler. Sokrates'e göre erdem, kişinin iyiliğin peşinden gitmemesi ve iyiliğe ulaştığında ölçülmesidir. Sokrates'e göre insan kendi iyiliği doğuştan var olan bilgisiyle bilir. Ancak bu bilgi mutlu olmak için ona başlı başına yetmez. Akıl ve irade ile kişi iyiyi seçmeli ve bu doğrultuda hareket etmelidir. Sokrates için ruh her zaman bedenden daha önemlidir. Bedenin güzelliği geçici, ruhun güzelliği kalıcıdır. Sadece vücudun ihtiyaçlarına odaklanmak insan ruhunu yorar ve bu da mutluluğu alıp götürür. Sokrates vücudun ihtiyaçlarını tamamen inkaretmez. Temel beden ihtiyaçları karşılanmalı ancak zevk ve tutku karşısında terazi kaybedilmemelidir (Kahveci, 2015).

Sokrates ve Platon için mutluluk anlayışında kendini bilmek mutluluk için ilk koşuldur. Kendini anlayan kişi, neyin kötü neyin kötü olmadığını bilen, eylemlerini zihinsel süzgeçten geçiren bir bilgeliktir. Bilgelik önemli bir özelliktir. Bunu her insan başaramaz. Nitekim bu hal insanın bedenini değil, ruhunu bilmesidir. Her kesin ruhun bilgelğine erişimi söz konusu olamaz. Bu nedenle kendini bilen, akıllı ve mutludur (Evirgen, 2016).

Platon'a göre tüm insanlığın amacı mutluluğa ulaşmaktır. Erdem mutluluğa giden yoldur. Platon dört temel nitelikten bahseder. Bilgelik, en yüksek erdemlerin elde

edilmesidir. Bilge bir insan, aklını kullanan olgun, cesaretli ölçülü ve adaletlidir. Başka bir deyişle bu nitelikler insanı mutluluğa götürür (Evirgen, 2016).

Aristoteles, mutluluğu sistematik olarak incelemiştir. Mutluluk hakkındaki düşünceleri, kendisinden önce söylenenleri destekler ve geride bıraktıkları düşünceleri tamamlar. Aristoteles'e göre mutluluk bir etkinliktir ve tüm yaşamı kapsar. Ruhun eylemleri, en yüksek aşkınlığa, yani asla değişmeyen ve sonsuz adalet için çabalayan bilgeliğe ulaştığında ruh mutludur. Hareket etmeyen bir bilgenin, bunun sonucunda elde ettiği mutluluktan söz etmek mümkün değildir. Hikmet, akılla, adaletle ve bilinçli olarak en iyiye göre hareket eden kişidir (Omay, 2004).

Aristoteles'sin de söylediği gibi “insan hem yalnız hem de sosyal bir varlıktır ve var olabilmek için diğerlerine ihtiyaç duyar. Birey olma yaşamımız toplumla ve sunulan olanaklar ve sahip olunan kapasiteyle alakalıdır. Birey sosyal olabildiği kadar bireydir. İyi yaşayabilmek için bireyleri iyi donatmak ve onlara fırsatlar sunmak gereklidir. İnsanın yaptığı eylemler erdemli olursa toplum bu sayede genel olarak mutlu ve başarılı olur (Erkızan, 2017).

17.yüzyılın filozoflarından Descartes, hayatın amacının mutluluk olduğunu savunmuştur. Descartes'e göre mutluluk için bilgi ve irade gerekir. Bilge kişi, tüm iyilikleri bilen ve bu bilgi için çaba gösterme iradesi gösteren kişidir. Daha yüksek iyiliğin bilimine ulaşan kişi, aynı zamanda mutluluğa da erişir. Manevi tatmin, en yüksek seviyedeki iyiye sahip olduktan sonra yaşanan mutluluktur. Descartes, yaşanabilecek her mutluluğun bu dünyaya ait olduğunu, mutluluğa ahiret anlamında bakmanın dini bir dogma olduğunu vurgular. Bir şeyin ruhi olgunluğumuza, mutluluğumuza ne kadar katkıda bulunduğunu bilmek, iyi davranış için çok önemlidir (Ünaldı, 2013).

Zamansal ve temel ahlak Descartes'ta önemli iki kavramdır. Büyük iyiliklerin ilmiyle hikmet ve saadete kavuşmak için, temel ahlakı elde etmek gerekir. Geçici ahlak, temel ahlaka ulaşmada yaşamlarımızı ve zihinlerimizi düzenlememize yardım eden kurallardır. Bu kurallar; inançlarımızı savunmak ve içinde yaşadığımız toplumun kurallarına riayet etmek kararları uygulamada sabırlı ve istikrarlı olmak, başaramadıklarımızdan vazgeçmemek, aklın liderliğini bırakmamak olarak ifade

edilebilir. Descartes'ın felsefesinde yoldan çıkmayarak mutluluğa ulaşabiliriz (Güneş, 2008).

Kant'a göre mutluluk ise en yüksek hayırdır. Bu hayır, ahlaka ve mutluluğa layıktır. Mutluluğun en yüksek hali, var olan yaşam olanaklarını ve mutluluğun kendini gerçekleştirmesini gerektirir. Farabi'ye göre mutluluk, tek ve en yüksek iyilik halidir (akt: Arkan, 2005).

Tarihten bu yana birçok anlamda yorumlansa da modern çağda ve günümüzde mutluluk olumlu olarak kabul edilir; ulaşılmak istenen ruhsal ve biyolojik durum olarak kabul edilip maddi ve manevi birçok haz yaratır. Bu nedenle mutluluk ilk olarak filozofların ilgisini çekse de bilimsel ilgi dönemi, psikoloji bilimi için yeni sayılır (Sarı, 2016; Sürücü, 2017).

1.6.2. Psikoloji Tarihinde Mutluluk

Mutluluk kavramı felsefe tarihinde olduğu kadar psikoloji tarihinde de incelenmeye değer görülmüştür. Mutluluk kavramı, pozitif psikolojinin ortaya çıkması ve bu alandaki araştırmaların başlamasıyla psikoloji alanına girmiştir. Psikolojinin yalnızca olumsuz insan deneyimleriyle uğraşmanın yeterli olmadığı, insan yaşamının olumlu ve olumsuz yönlerini incelenmesiyle anlamlandırılması gerektiği yönündeki düşünceleri, araştırmacıları bu alanda çalışmaya yöneltmiştir (Lyubomirsky, 2001).

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra savaşında olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için klinik psikolojiye duyulan ihtiyaç artmış ve insanlarda ruhsal hastalıkların iyileştirilmesi temel amaç haline gelmiştir. Sonuç olarak insanların hayatına anlam katma, yeteneklerin ortaya çıkması ve bunları geliştirme gibi konular dikkate alınmamıştır. Amerikan Psikoloji Derneği başkanı Mart'in Seligman'ın bu eksiklikleri gidermeye yönelik çalışması, alandaki diğer uzmanların deneysel araştırmalar yapmasına yol açmış ve pozitif psikoloji doğmuştur. Maslow'un 1960'larda Seligman'dan önce bile pozitif psikoloji üzerine çalıştığı söylenebilir. Ancak deneysel çalışmaların olmaması nedeniyle kavram yaygın değildir (Akçay, 2011).

İnsanların güçlü yanlarının pozitif psikoloji yoluyla gerçek mutluluğa ulaşmak için kullanıldığını ifade etmişlerdir. Pozitif psikoloji bireysel ve grup olarak ikiye ayrılır: Kişisel kısım: Geriye dönük olarak esenlik, memnuniyet, şükür, umut, iyimserlik ve

mutluluk gibi kavramları kapsar. Bu grubun bir kısmı nezaket, sorumluluk, özveri ve ılımlılık gibi olumlu kavramlarla ilgilidir. Martin Seligman, insanların güçlü ve zayıf yönlerini değil, anormalliklerinin psikolojisini vurgulamış ve pozitif yönden psikoloji öğrenenlerin daha mutlu, daha iyi daha umutlu olmalarına yardımcı olmak için kullanılmasını gerektiğini vurgulayarak olumlayıcı psikolojiyi kurmuştur (Akçay, 2011).

1973 yılına kadar mutluluk, araştırmalarda önemli bir kavram olarak görülmemiştir ama insanlar dünyaya geldiğinden beri mutluluk merak konusu olmuş üzerine birçok deneme, şiir yazılmıştır. Bilimsel olarak 1980'lerde pozitif psikoloji araştırmalarıyla ortaya çıkmaya başlamıştır. Günümüzde sosyal bilimciler, toplum liderleri ve politikacılar, yaşamı ve kaliteyi tanımlayan koşulları ve nitelikleri vurgulamaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Mutluluğun belirleyicileri neler gibi sorulara cevap aranmaya çalışılmıştır (Sapmaz ve diğ., 2013). Freud'a göre mutlu olmak; medeniyet ve kurumlar, kanunlar ve zorlamalar nedeniyle mümkün değildir. Mümkün olan, doğanın akışında hiçbir kuralı ve kısıtlaması olmayan mutluluktur. Freud'a göre mutluluk imkansızdır; çünkü hiçbir kısıtlamanın olmadığı doğa durumu yalnızca bir varsayım olarak kalır (Tomasson, 2011). Literatürde mutluluk öznel iyi oluş diye de ifade edilmektedir. Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalarda öznel durumların önemli olduğu vurgulanmaktadır. Kötü hayat tarzına sahip kişilerin kendilerini mutlu, rahat yaşam tarzına sahip kişilerin ise mutsuz hissettikleri tespit edilmiştir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999).

Bu görüşü destekleyen diğer bir araştırmaya göre mutluluk, yaşam kalitesine duyarsızdır çünkü insanların yaşam kalitesi standartları öznedir. Mutluluk olumlu ve olumsuz durumlara göre değişir. Bu nedenle sabit değildir. İnsanlar durumlarını önceki yaşamlarıyla karşılaştırdıkları için sıkıntı geçtikten sonra daha mutlu olma eğilimindedirler. Teoriye göre mutluluk bir karakter özelliğidir, mutluluk uzun vadede bir hakimiyet göstergesi değil, kısa vadededir. Mutluluk iyi ve kötü yaşam koşullarından etkilenir. Bu nedenle mutluluğun yerleşik olmadığı ve genetik faktörlere göre açıklanamayacağı söylenebilir. Mutluluğun ulusal bir karaktere sahip olduğu teorisine göre mutluluk, o ülkedeki yaşam koşullarına bağlıdır. Ülkenin durumu ne kadar iyi olursa, vatandaşlar da o kadar mutlu olur. Olayın mutluluğa etkisi kalıcı

değildir. Bire bir süre sonra eski haline döner. Yaşam doyumu, neşe, olumlu duygular ve memnuniyet olarak tanımlanabilir. Mutluluk için beş faktör belirlenmiştir:

- Yaşamın amacı,
- Diğer insanlarla olumlu ilişkiler,
- Çevre duyarlılığı,
- Kendini kabullenme
- Kişisel gelişim (Ryff ve Singer, 2008).

Mutluluğun bilişsel yönleri (yaşam ve çevreden memnuniyet) ve duygusal yönleri vardır. Çalışmalarda birçok mutluluk tanımı yapılmıldığı görülmüştür. Genel olarak mutluluğun öznel bir yapıya sahip olduğunu görülmektedir. Yapılan araştırmalar sadık olmanın mutluluğu olumlu yönde yordadığını göstermiştir. Yaşam kontrolüne sahip olmanın ve yeterli sosyal desteğe sahip olmanın mutlulukla pozitif yönde ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Bu bireylerin aldıkları sosyal destek karşılaşılan yaşam krizlerinin (ölüm, işini kaybetme, hastalık vb.) üstesinden gelmelerine yardımcı olur (Abbey ve Andrews 1985). Başka bir deyişle mutluluk düzeyi yüksek insanların genel özellikleri arasında; evli, sosyal desteği olan, iyimser ve dışa dönük, işleri iyi olan, düzenli dinlenebilen ve spor yapabilen sağlıklı bireyler olmaları yer alır. Bu kişilerin yaşadığı ülkelerin, insan haklarına saygılı ve ifade özgürlüğüne sahip, demokratik ülkeler olma ihtimalinin yüksek olduğu ve daha sosyal bir hayata sahip oldukları söylenebilir (Diener ve Seligman, 2002).

Bu bulgulara dayanarak, mutlu insanların hem bireysel hem de sosyal olarak olumlu gelişim gösterdiği kesindir. Daha zengin ülkelerde yaşayan bireyler diğerlerinden daha mutlu olma eğilimindedir (Diener, 2000).

20. yüzyılın çağdaş filozoflarından biri olan ve halen yaşayan Nussbaum'a göre; mutlu ve iyi insan eşit gelir dağılımı ve eşit olanaklar ile yapabileceği tüm deneyimleri gerçekleştirebilen, potansiyeli sosyal ve özel hayatında deneyimleyebilen, diğerlerine her türlü tahammülü olan, gelişebilen ve ilerleyen güçlü bir varlıktır (Güven, 2018).

Mutluluk yalnızca gelir düzeyinin yanında, insan hakları ve eşitlik gibi kavramların da bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bireyler zamanlarının çoğunu iyi bir kariyer sahibi

olmak için harcamaktadırlar. Zenginlik kısmen mutlu olmanıza yardımcı olabilir, ancak paranın faydaları kısa vadeli mutluluk verebilir. Asgari gelirin altında yaşayan ve temel ihtiyaçlarını karşılayamayan insanların mutsuz olduğunu ancak asgarinin ötesinde gelire sahip olmanın da hayata mutluluk değil lüks katan bir unsur olduğu bilinmektedir. İnsanların mutluluğu modern kültürde; değerlerden uzak, maddi şeylerden zevk alarak doyumsuzluk ve sürekli rekabet içinde aramaktadırlar. Eksik olduğunda hiçbir nesne mutluluk vermez. Bu nedenle nesnelere beklenen mutluluk, nesnelere öne çıkarmakla sağlanamayacaktır. İnsanı mutsuz eden az da olsa tatmin olmak değil, sürekli daha fazlasını aramaktır. Mutluluk kavramının öznel mutlulukla sıkı bir ilişkisi vardır. Mutluluk kelimesi üç şekilde ifade edilir: Birincisi kısa süreli iyi bir ruh hali, ikincisi bir şeyden mutlu olmak ve mutluluğun özel bir duygu olması ifadesidir. Diğeri, bir kişinin yaşam deneyimlerinin toplamının bir değerlendirmesidir ve son olarak da öznel mutluluğu yüksek olan kişilerin yaşam olaylarını; olumlu bir şekilde algıladıkları ve yorumladıkları şeklindedir (Schiffrin ve Nelson, 2010).

Chartier (2004)'a göre mutluluk uzaktan anlaşılabilir ya da geleceğe bırakılmaz. Gelecekte mutlu olacağınızı hayal etmek bizi burada ve şimdi mutlu eder ancak bu mutluluk, kurallara ve disipline dayalı faaliyetlerle gelir. Mevcut fırsatların sürekli mevcudiyeti ile mutluluk, varlığından habersiz olabilir. Örneğin; gözlerinizin ve kulaklarınızın sürekli varlığı, artık onların varlığını zevkli hale getirmemektedir. Değeri kayboluncaya kadar bunun farkında olamayabiliriz.

1.7. Öznel İyi Oluş Kuramları

1.7.1. Uyum Kuramı

Uyum teorisi, öznel iyi oluşun değişen koşullara uyum sağlama yeteneği desteklediği teorisine dayanır. Bu yetenekle birey istenmeyen bir durum karşısında bir süre sonra, etkilenmeden duygularını dengeli bir şekilde yaşayabilmeyi başarır (Dost, 2005).

İnsan vücudunda bir denge vardır. Organizma soğluğu, sıcaklığı ve susuzluğu kendi içinde dengeler ve işimizi kolaylaştırır. Ampirik durumlarda böyle bir denge vardır. Olumlu veya olumsuz durumlarda, hayatımızı etkileyen bu duyguları uzun süre hissetmeyiz. Bu tür koşulların kademeli olarak geçmesini beklemenin gerekli olduğu durumlar vardır (Diener ve diğ., 1999; Ewert, 2013). İnsanlar belirli olaylar (hastalanma, kaza geçirme,

bir sınav veya beklenenden daha iyi not alma) yaşadıklarında mutluluk düzeyleri etkilenir. Ancak bu durumda verilen mutluluk tepkisi zamanla aynı düzeye dönme eğilimindedir (Eryılmaz, 2009).

Uyum teorisine bir örnek verecek olursak, mutluluk düzeyinin beklenmedik bir yerden yükseldiği ancak zamanla mutluluk düzeyinin eski düzeyine döndüğü görülür. Ölüm gibi durumlarda sevdiğilerini kaybedenlerin zamanla çok sinirlenip eski hallerine döndüğü görülmektedir (Başören, 2016). Teoriye göre, kişi yeni olaylar yaşar yaşamaz güçlü tepkiler verir. Bu tepki zamanla azalır. Bir kişinin amacı piyangoyu kazanmaksa, kazandıktan sonra çok mutlu olacaktır. Ancak zamanla, bu mutluluğun eski seviyelere döndüğü görülmektedir. Bu nedenle duyguların bir süre sonra eski düzeylerine düşme eğilimi gösterdiğinden ,mutluluk üzerinde bir etkisiniz olmadığı düşünülmektedir (Diener ve diğ., 1997) .Farklı bir çalışmada ise bireyin tüm olaylara uyum sağlamasının imkânsız olduğu belirtilmektedir .Kişi, felç gibi çaresizlik duygusu yaratacak bir hastalıkla baş etmekte güçlük çeker. Bu tür birçok örnekte görüldüğü gibi adaptasyonun sınırları tam olarak bilinmemektedir (Yetim, 1991).

1.7.2. Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta teorisine göre, bir kişinin öznel mutluluğu genetik faktörlerden etkilenir. Kişi bir olay yaşadığında mutluluk düzeyi değişir. Ancak bu kısa bir süre için eski durumuna dönüşmesine sebep olan kişiliğidir. Yaşananlardan dolayı mutluluk düzeyindeki azalma, genetik belirleyicileri olan bir düzeydir (Diener, 1984).

Sabit nokta teorisi benzerdir çünkü uyum teorisi ile ortak noktaları vardır. Fark ettikleri noktalar, sabit nokta teorisinin, mutluluk seviyesinin insanların deneyimlediği olaylarla değil, genlerinin ve kişinin kişiliğinin getirdiği özelliklerin etkisiyle ilgili olduğunu iddia etmesidir. Lyken ve Tellegen, (1996) çalışmalarında mutluluk ile ilgili 3 sonuç tespit etmiştir:

1-20 yıl boyunca %20 ile %30 arasında sabit olduğu,

2- %40 ile %80 arasında genetik olduğu,

3- ve ürtüsellik ve dışadönüklük özelliğinin mutluluk düzeyleri ile bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

1.7.3. Akış Kuramı

Akış kuramı, Csikszentmihalyi (1990) tarafından zor bir durumla karşı karşıya kalındığındaki performans ile bireyin zor durumdaki tutarlılık duygusunun değişen durumu arasındaki bağlantı düzeyi olarak tanımlanmaktadır. Akış durumuna ulaşan bir kişi, odaklandığı için tamamen kontrol altında olduğunu hisseder. Akış bireylerin zaman kavramını tamamen kaybettiklerini, duygusal olarak daha güçlü hissettiklem ve boşluk duygusunu kaybettiklerini sağlar. Öte yandan, akış durumuna ulaşamayanlar performanslarını düşürür, görevle ilgili kaygılarını artırır ve sonuçlara odaklanır. Csikszentmihalyi (1990) akış kavramıyla birlikte; çevremizde ne olursa olsun, bizim etkimiz olmadan bilinçli olarak mutluluk seviyemizi değiştirebileceğimiz olduğunu ortaya koyar. Birey böylelikle kendini dışarıdaki olaylardan ayırıp kendi bilincine odaklanıp mutluluk düzeyini değiştirebilir (Başören, 2016).

1.7.4. Erek Kuramı

Erek teorisine göre, insanlar için önemli olan ihtiyaç ve amaç unsurları çok önemlidir. Bunlar; ihtiyaç ve amaçlardır. Bir kişi, hedefleri veya ihtiyaçları karşılandığında mutlu olur. Bu durum bireyin öznel mutluluğunu korur. Bu teoriyle birlikte birçok soru, ortaya çıkmıştır. Örneğin, "Bir insan ne zaman arzularını bastırır veya hayattan daha mutlu olur?" (Diener, 1984).

Diener Telic, teorisinde hedeflerin yapısını inceleyerek kişisel davranışlarımız hakkında bilgi edinebileceğimizi savunuyor. İnsanların hedeflerini nasıl gördükleri, yaşam doyum ve duyguları hakkında bilgilendirir. Bir insan hedeflerine ne kadar bağlıysa, hayatına o kadar anlam katar. Hedeflerine olan bağlılığı, günlük yaşamdaki olumsuz durumların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır. Bu durumda bireyin öznel mutluluğunu korur (Diener ve diğ., 1999). Bireyler, amaçlarına ulaşmaktan elde ettikleri tatmin bakımından farklılık gösterebilirler. Bu durumla ilk olarak, kısa sürede ulaşılacak hedefler belirlenmektedir. Uzun vadeli hedefler bu tür bireylere zarar verebilir. Öznel iyi oluş düzeyleri bu hedeflerden olumsuz etkilenir. İkinci senaryo, arzuların ve hedeflerin çarpışabileceğidir. Bilinçdışından gelen amaç ve arzular birleştiğinde ifade etmek ve yorumlamak daha zor olabilir (Yetim, 1991).

Hedef teorisi, bireyin mutluluk düzeyini değişim için bir ölçüt olarak kabul eder. Kişi ihtiyaçlarını karşılamak için ne satın almak istediğini belirlediğinde ve bu hedefe ulaştığında mutluluk düzeyi değişir. İnsanların doğuştan itibaren belirli ihtiyaçları vardır. Maslow'un belirttiğı ihtiyaçlar hiyerarşisi bireyin gelişimini sağlayan basamakları anlatır. Bireyler bu aşamada ilerledikçe yaşam kaliteleri artar ve kendilerini gerçekleştirirler. Bu durum göz önüne alındığında ihtiyaçların karşılanmasının mutluluk düzeyinin artmasına neden olduğu görülmektedir (Lyubomirsky, 2001).

1.7.5. Yargı Kuramı

Yargı teorisi, bireylerin mutluluğunu belirli kriterlere göre belirlediğini savunur. Kişi, bilinçli durumda öznel mutluluğu etkileyecek kriterler de belirleyebilir. Duygusal stresin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi bilinmemektedir. Bireyler, mutluluk düzeylerini belirlemede çevresindekilerin ve ebeveynlerinin görüşlerini bir ölçüt olarak kullanabilirler. Bu teoriye göre, insanların yaşamlarında mutlu olacakları kriterlere ne ölçüde ulaştığı, onların mutluluk düzeylerini etkiler. Yaşanan olaylar insanların standartlarını aşarsa bu onları mutlu eder. Bunun tersi ise kişiyi mutsuz edecektir (Diener, 1984). Örneğin, bir ailenin yıllardır ev kiraladığını görürsek, bu aile mutluluğu ev almak olarak tanımlarsa, ev alırsa mutlu olur, almazsa mutsuz olur (Başören, 2016).

Mutlu bireyler; daha sağlıklı sosyal ilişkilere, daha iyi fiziksel yapıya, daha sağlıklı bir bedene, daha başarılı bir kariyere sahiptirler. Aynı zamanda rahat uyuyup diğer bireylere karşı daha fazla tahammül gösterme yeteneğine sahiptirler. Bu bireylerde daha az intihar eğilimi gözlenirken uyku düzenlerinin daha iyi olduğu ve daha uzun yaşadıkları bilinmektedir (Lyubormirsky, King ve Diener, 2005). Mutlu bireyler, insanların kendilerini daha olumlu değerlendirmektedirler. Mutlu insanlar kendilerini içsel olarak kontrol edebildiklerini, olaylara karşı daha sakin olabildiklerini ve olumlu olaylara olumsuz olaylardan daha fazla odaklandıklarını söyleyen insanlar oldukları çalışmalarda kanıtlanmıştır (Campbell, 1981; Diener, 2000).

Psikolojik iyi oluş başlıklı çalışmalara bakıldığında birçok konu başlığının araştırıldığını görmek mümkündür. Grup çalışması olarak stres, duygusal farkındalık, duyguları ifade etme (Kuzucu, 2007), ölüm kaygısı (Tanhan, 2013), öz-duyarlılık (Akın, 2009), sosyal beceri (Gülaçtı, 2009), psikolojik iyi oluş ve farklı değişkenler (Ertuş ve Artan, 2022)

araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Yapılan alışmalar sonucunda farklı değişkenler in psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltecek programların geliştirilmesinde etkili olabildiği görülmektedir. Örneğin yapılan bir diğer çalışmada yüksek affetme düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Koç, İskender, olak ve Düşünceli, 2016).

1.8. Serbest Zaman /Boş Zaman ve Rekreasyon

Sanayi Devrimi ile psikoloji, ekonomi ve turizm gibi yaşamın birçok alanında zaman kavramı önemli olmaya başlamıştır. Bu dönemdeki makineleşme ve işçi hareketlerinin artması, iş sürelerinin kısılmasına sebep olmuştur. Bu durum da “harcanabilir zaman”, “artık zaman” ve “boş zaman” kavramlarını meydana gelmiştir. Boş zamanın oluşabilmesi, var olma, yaşamını sürdürebilme ve isteğe bağlı olma şartlarının sağlanmasıyla oluşur. Bireyin harcanabilir zamanı bireyin var olabilme ve yaşamsal gerekliliklerini yerine getirebilme zamanını oluştururken bireyin zgr olduğu ve özgürce seçim yapabilme fırsatları yaşadığı ve kendini entelektüel olarak gerçekleştirebildiği zaman “boş zaman” olarak ortaya tanımlanır. Bu durum zamanla entelektüel gelişimin yanında fiziksel, sosyal, duygusal ve ruhsal gelişimi de kapsar hale gelmiştir (Torkildsen, 2010).

Serbest zaman, bireyin zihinsel bir tutum tavır deneyim kapasitesi oluşturmak için yakaladığı fırsatlar olarak da ifade edilebilir. Boş zaman, kişinin kendisi için belirlediği süreçte gevşediği ve rahatladığı, bilgilerini genişlettiği, yaratıcılık ve becerilerinin geliştiği ve birçok anlamda zgr olma olanaklarını yaşadığı aktif olma durumudur (Smale, 2010).

Serbest zaman, hayata dair yapılması gerekli görev ve sorumlulukları yerine getirdikten sonra bireyin dinlenmek ve rahatlamak için kendine ayırdığı etkili bir zaman dilimi olarak tanımlanabilmektedir (O’Sullivan, 2006). Başka bir tanımla; boş zaman bireyin çalışma yaşamı, aile ve toplumsal sorumlulukları dışında, özgürce ve kişiyi iyimserliğe götüren bir ruh hali, çevresiyle olumlu anlamda mutlu bir iletişim yaşayıp zaman geçirdiği vakit aralıkları olarak tanımlanabilir (Veal,2002).

Bireyler birçok amaçla rekreatif etkinliklere katılabilirler. Fiziksel yönden iyi olmak yeni şeyler arayışı, farklı deneyimler yaşamak, i huzur, yaratıcı olma, sosyalleşme,

kendini geliştirme, fiziksel olarak dinlenme, rahatlama, yarışma güdüsü, sağlık gibi birçok gerekçeler bireyleri rekreatif etkinlikler katılmada etkilemektedir. Bunlar bireyin serbest zaman etkinlikleri veya rekreatif etkinlikler olarak tanımlanır (Demir, 2003; Kılbaş, 2004; Özdilek ve diğ., 2007).

1.9. Rekreasyon

Son yıllarda araştırma konusu olarak oldukça ilgi çeken rekreasyon kavramı Fransızca “recreation” sözcüğü “yenilenme, tazelenme” anlamında kullanılır (Sevil 2012).

Literatürde rekreasyon kavramıyla ilgili bir çok tanım yer almaktadır. “Rekreasyon” Türkçe bir kelime değildir ve: tekrar (re) ve yaratma (create) anlamına gelen iki latince sözcükten türetilmiştir” (Bozkurt, 2016).

Sanayileşme ve hızlı teknolojik gelişmeler çalışan insanların performansına olumlu anlamda katkı sağlarken öte yandan bireyin memnuniyetsizlik, sıkılmışlık ve tükenmişlik yaşamasına sebep olmaktadır. Günümüzde insan, sanai devriminin yarattığı bu hızlı değişimin toplumsal ve ruhsal anlamda sebep olduğu bunalımla mücadele etmektedir. Bu hızlı gelişim birçok sistemde temel dönüşümlere sebep olurken bireylerin de aynı zamanda mutsuz olmalarına sebep olmaktadır (Çolakoğlu, 2005).

Rekreasyon; İnsanların eğlenmek, rahatlamak, sosyalleşmek, yeni arkadaşlar edinmek, yaratıcı olmak, yeteneklerini keşfetmek, kendilerini ifade etmek, fiziksel sağlıklarını korumak, zamanlarını değerlendirmek için yapmış oldukları gönüllü etkinlikler olarak tanımlanır. Rekreasyon; insanların boş zamanlarında gönüllü olarak gerçekleştirdiği, başkalarına aktarılamayan yaşamı yaratan, zevk veren, keyifli bir yaşama katkıda bulunan, işine ya da işine katkıda bulunan fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal faaliyetlerin tümüdür (Güngörmüş, 2007).

Rekreasyon; bireysel, psikolojik ve sosyal faydalar sağlamak amacıyla, özgür bir şekilde performans sporu, fiziksel egzersiz ve oyunun yanı sıra, sanat ve kültürel faaliyetler gibi birçok etkinliklerin yer aldığı zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Hanneman, 2006; Houston, 2005).

Rekreasyonun modern tanımında; kişinin belirli ihtiyaçlar doğrultusunda katıldığı ve belirli durumlarda iradesiyle devam ettiği faaliyetleri yansıtan, sosyal bir kurum, bir

bilgi alanı, bir meslek alanı ve danışmanlık hizmetlerini içeren şeylerdir. Rekreasyon; iş hayatından ayrı, başlı başına değerli ve birçok insanın temel ihtiyaçlarını karşılayan mutlu bir yaşam için bir araçtır (Akay, 2008).

Rekreasyon doğaya zarar vermeden bireyin yaşam kalitesini artırmak ve bireyin gelişimine katkı sağlamak için yapılan gönüllü etkinlikler olarak tanımlanabilir (Tütüncü 2012). Kesim'e (2016) göre rekreasyon; kişilerin yaşama dinamik bir şekilde devam etmek için yapılan eğlenceli aktivitelere olarak tanımlanır.

Hindistan 'da (2008) Sosyal Kalkınma Bakanlığının yayınladığı rapora göre; rekreasyon genellikle fiziksel aktivite veya spor içerebilir, boş zaman ve rekreasyon, insanlara bir kimlik duygusu ve kişisel özerklik kazandırmanın, bireysel ve toplumsal yaşama anlam katmanın ayrıca kişisel gelişim ve kendini ifade etmeyi teşvik etmenin bir yolu olarak tanımlanmaktadır (Singh ve Kiran, 2014).

Kısacası rekreasyonun tanımındaki ortak unsurlara baktığımızda; insanların boş zamanlarında bireysel veya grupta gönüllü olarak çalışabilmeleri, eğlenebilmeleri, rahatlayabilmeleri, bedenen ve zihnen tazelenabilmeleri ve mutluluk bulabilmeleri olarak sınıflandırılabilir. Rekreasyon, spor, oyun gibi mekanların dışında; kültürel çevre, tatil, turizm, sanat, eğlence, sosyal kulüp üyelikleri, kampçılık, avcılık, balıkçılık ve rekreasyon gibi sosyal aktiviteler daha fazla düşünülmesi gereken fikirlerdir (Ardahan ve diğ., 2016).

1.9.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon aktiviteleri tanım, içerik ve boyut bakımından farklılık gösterir. Ancak eğlencelerin çoğunun araştırmacı tarafından kabul edildiği önemli yönleri vardır. Rekreasyon diğer etkinliklerden ve fikirlerden ayıran başlıca şeyler bunlardır. Bu nedenle rekreasyonun temel unsurları şu şekildedir (Tezcan, 1994).

- Rekreasyon aktivitelerini birey gönüllü olarak seçmelidir
- Yapılan etkinliğe devam etmek veya katılma zorunluluğu olmamalıdır.
- Rekreasyon bireyin özgür olduğu boş zamanında yapılır.
- Her yaştan ve cinsiyetten birey etkinliklere katılabilir.
- Rekreasyonel faaliyetlerde strateji bireye bırakılmalıdır.

- Rekreasyon eylem gerektirir.
- Rekreasyon birçok alanda farklı aktiviteleri içerir.
- Rekreasyon, zevk ve mutluluk veren aktivitelerdir.
- Rekreasyon tüm dünyada kullanılır.
- Rekreasyon, bireyin psikolojik ve sosyal anlamda kendini ifade etmesine destek olan ve yaratıcı olmasına izin veren etkinlikleri içermelidir.
- Rekreasyonun herkes için bir amacı vardır.
- Rekreasyon aktivitelerinin katılımcıları sosyal aktivitelerle buluşturması beklenir.
- Rekreasyon, topluluğun gelenek, görenek, değer ve ruhuna uygun olmalı ve değerlerle çelişmemelidir.
- Rekreasyon, bir aktiviteyi yaparken, ikincil veya çoklu aktivitelerden zevk alma veya bunlara katılma fırsatı sağlar.
- Rekreasyon faaliyetleri, planlı veya plansız, vasıflı veya vasıfsız kişilerle veya planlı veya organize bir ortamda yapılabilir.

Rekreasyon faaliyetleri, birçok ülkede büyük pazarlama kampanyalarıyla katlanarak büyümüştür. Rekreasyon faaliyetleri, kamusal alanlarda farklı bir ihtiyacı temsil etmektedir. Kişisel ve toplumsal faydalarından dolayı rekreasyona ihtiyaç duyulmaktadır (Peterson,1984; Karaküçük, 1997).

Rekreasyonun Bireye ve Topluma Sağladığı Katkılar:

- Fizyolojik gelişime katkı
- Ruh sağlığına olumlu yönde katkı
- Bireyin sosyalleşmesine katkı
- Kişisel beceriyi geliştirme
- Yeteneğin gelişmesini katkı
- Yaratıcı gücü geliştirmede katkı
- İş performansı ve iş verimini arttırmada katkı

- Ekonomiye katkı
- Öznel mutluluğa katkı
- Zorluklara karşı mücadele edebilme yeteneğine katkı
- Kişisel gelişim ve farkındalığa katkı
- Toplumsal dayanışma ve bütünleşmeye katkı
- Demokratik toplumun yaratılmasına katkı (Gökmen, 1985).

1.9.2. Rekreasyon Eğitimi

Ülkemizdeki duruma göre bugün iki rekreasyon eğitimi ile karşı karşıyayız. Bunlardan biri Eğitim ve Spor Yüksekokulu (BESYO) ve SBTYO'larda "Rekreasyon" bölümü, diğeri ise Turizm Bölümü'nde "Rekreasyon İşletmeciliği" bölümüdür. Bu departmanların yaptıkları ve yapacakları durumdan duruma değişir, ancak dikkate alınması gerekir. Anadolu Turizm Araştırmaları Dergisi ve Leisure Congress on Leisure Studies'de bazı makale ve bildirimler yayımlanmıştır (Tütüncü, 2008).

Bu yazılarda ülkemizde eğlence eğitiminin sadece halka açık eğlencelerde yapıldığı, bölüm ve uzmanların işine gelmediği vurgulanmaktadır. Derneklerin toplantılarında rekreasyon alanında çalışan akademisyenlerin hemen hepsinin bu konuda aynı görüşte olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda diğer ülkelerden örnekler dikkate alınmalıdır (Tütüncü, 2012).

1.9.3. Türkiye' de Rekreasyon Eğitimi

Genellikle boş zaman olarak görülen rekreasyon, her geçen gün daha yaygın hale gelmektedir. Boş zaman kavramını geliştirmek, yeni iş fırsatlarına ve beklentilere yol açar. Bu faktörler, yöneticilerin yeni iş fırsatları ve beklentileri karşılama ihtiyacını artırmaktadır. Bu ihtiyaçlar insan eğitiminde sürekli güncellenmektedir. İnsanların yaşamlarını sağlıklı ve kaliteli bir şekilde sürdürme konusundaki bilinç ve isteklerini artırmak, Türkiye'de rekreasyona olan ilgiyi ve talebi artırmaktadır. Bunun sonucunda Türkiye'de rekreasyon bölümleri açılmaya başlanmıştır (Tütüncü, 2008).

Ülkemizdeki üniversitelerde önce beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü (BESYO) açılmış, ardından turizm bölümüne eklenmiştir. Çeşitli ülkelerin toplantısında Muğla

Üniversitesi Eğitim ve Spor Üniversitesi Rekreasyon Bölümünün açılmasına ilişkin Yükseköğretim Genel Kurulu'na fikirlerini sunmuş ve karar alınmıştır (Zorba, 2008).

Bu doğrultuda ODTÜ, Marmara ve Gazi Üniversitesi'nde ilk kez rekreasyon bölümü dersleri açılmıştır. Turizm alanında, 2009 yılında mesleki ve teknik bölümlerin kapatılması sonucu turizm bölümleri kurulmuş, ilgili kararlara göre turizm bölümlerinin kurulması ile rekreasyon işletmeciliği bölümü açılmıştır (Kızanlıklılı, 2014).

Yedi ve Beş Yıllık Kalkınma Planında (1996-2000), temel ilke serbest zamanın değerlendirilmesinin yaşamın bir parçası haline getirmektir. Serbest zamanların eğitimi, "Boş zamanların değerlendirilmesi için eğitim ve organizasyon faaliyetlerini yürütecek elemanların yetiştirilmesi amacıyla üniversitede bir boş zaman bölümü kurulacağı" açısından önemlidir. Rekreasyon bölümünden mezun olacak rekreasyon uzmanı, rekreasyon sektörünü geliştirecek, yaygınlaştıracak ve rekreasyon toplumun bir parçası olmasını sağlayacak en önemli faktördür (Şimşek ve diğ., 2022).

Rekreasyon bölümlerinin ve eğitiminin amacı, şirkette eğlence programlarını planlayıp uygulayabilen rekreasyon profesyonelleri yetiştirerek bu alanda çalışan kişilere şirketin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde eğitim vermektir. Bu amaca ulaşmak için yeni boş zaman eğitimi programları geliştirmenin, yurt dışından örneklerin desteklenmesinin ve toplum kültürünün doğasına uygun hale getirilmesinin bu alanda çalışan ve rekreasyon eğitimine katılan insan sayısını artıracığını söyleyebiliriz (Zorba, 2002).

Kızanlıklılı (2014) Türkiye'deki rekreasyon eğitimi okullarından yükseköğretim düzeyinde serbest zaman eğitiminin yapısını ve doğasını araştırmıştır. Balcı ve İlhan (2006) ise Türkiye'de üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeyleri üzerine araştırma yapmışlardır. Varol, Köseoğlu ve Kuzu (2019)'ya göre rekreasyon bölümlerindeki araştırmacılar ve denekler arasındaki ilişkiyi amaçlayan bu araştırmada rekreasyon bölümlerinde görev yapan öğretmenlerin sadece %4'ü rekreasyon alanında, derslerinin %36'sı rekreasyon ile ilgilidir.

Açıkdilli (2019), rekreasyon eğitiminin gelişimine katkı sağlamak amacıyla yaptığı araştırmasında Avrupa üniversitelerinin rekreasyon bölümlerinin müfredatını Türkiye üniversitelerinin rekreasyon bölümlerinin müfredatıyla karşılaştırmıştır. Bu çalışmada, eğlence bölümü olan 5 Türk ve 5 Avrupa üniversitesinin ders programlarını belirlemek için Avrupa'da 406, Türkiye'de 16 üniversitenin web siteleri incelenmiştir. Dolayısıyla

Avrupa ülkelerindeki boş zaman bölümü dersinin içeriğinin Türkiye'deki boş zaman bölümü dersinden farklı ve çok daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Yağcı (2015) araştırmasında Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki rekreasyon eğitimi bölümlerinin müfredatlarını incelemiş ve Türkiye'deki rekreasyon eğitimi bölümlerinin müfredat gereksinimlerine dikkat çekmeyi amaçlamıştır. Türkiye'de Spor Fakültelerinin müfredatları geçerlik esas alınarak hazırlanmıştır.

1.9.4. Rekreasyon Eğitiminin Önemi

Rekreasyon, modern teknolojinin ve şehirlerin neden olduğu kalabalık, diğer sorunların yarattığı fiziksel ve zihinsel stresi ortadan kaldıracak, insanların daha iyi, daha sağlıklı yaşamasını ve hayattan keyif almasını sağlayacak önemli bir eğitim konusudur. Boş zamanları kişisel ve toplumsal fayda sağlama açısından değerlendirmenin bir yolu da rekreasyondur. Rekreasyon insanlara zamanlarını yapıcı bir şekilde nasıl kullanacaklarını öğretmeyi amaçlar. Sonuç olarak rekreasyon özenle seçilir (Bucher, 1972).

Günümüzde serbest zaman veya rekreasyon uygulamaları insanların yaşamları içinde önemli bir yere sahip olmaya başlamıştır. Bu sebeple; serbest zaman faaliyetlerinin artması ve serbest zamanı verimli bir şekilde kullanabilmek için birçok program ve proje hayata geçirilmiştir. Bireyler serbest zamanlarında aktif veya pasif olarak olarak yaptıkları aktiviteler, beylerin uğraş alanı içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içine alarak bireylerin toplumun içinde yer almalarına yardım ederek diğer insanlarla birlikte yaşamı güzelleştirmeye destek olur. Rekreasyon kişilerin gönüllü olarak seçtiği ve boş zamanlarını değerlendirdikleri tüm aktiviteleri kapsar. Bu etkinlikler sanatsal etkinliklerden sportif faaliyetlere, eğitsel oyunlardan çok daha kompleks aktivitelere kadar geniş bir çerçeve içerisinde malzemeli malzemesiz doğa ile içiçe yerlerden kapalı mekanlara kadar çeşitli mekanlarda yapılabilir, çeşitli olanaklar sağlayan bireyin olumlu gelişimine katkı sağlayan etkinliklerdir (Yerlisu Lapa ve diğ., 2010; Kılbaş, 2004; Thomas, 1996).

1.9.5. Rekreatif Egzersizler

Rekreasyon; bireysel, psikolojik ve sosyal alanda gelişmesi, iş ve çalışma saatleri dışında kalan serbest zamanlarda gönüllü olarak yer alınan etkinliklerdir. Bu etkinlikler,

performans sporu, fiziksel egzersizler, oyunlar, sanat ve kültürel faaliyetler gibi çok farklılık gösterebilir. Bunlar yürüyüş, kuş izleme, fotoğraf çekmek, bahçe işleri, spor, egzersiz, tai-chi, yoga, yaşama sanatı aktiviteleri, zihinsel oyunlar, ev içi aktiviteler, dans, müzik, arkadaşlarla buluşma, kart oyunları, resim çizme, yapboz yapmak, bulmaca çözmek gibi bireylerin yaşamlarını eğlenceli hale getirmek için faydalı rekreatif etkinlikler olarak tanımlanabilir (Hanneman, 2006; Houtsun, 2005).

1.9.6. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Kamu rekreasyonu: Devletin merkezi kurumlarının (Bakanlık, başkanlıklar gibi) valiliklerin, yerel yönetimlerin (İl veya ilçe belediyesi, muhtarlık gibi) kamu alanlarının açık veya kapalı alanlarında bireysel veya grupla vatandaşların serbest zamanlarını etkili ve yararlı bir şekilde geçirmeleri için sunulan fırsatlara denir (Özkan, 2018).

Gönüllü kuruluş rekreasyonu: Kâr amacı hedeflemeyen, halka hizmeti amaçlayan vakıflarda yürütülen etkinlikleri kapsar (Kesim, 2003).

Yerleşke/ Okul rekreasyonu: Öğrenci, öğretmen ve idari personelin tümü kapsayan okul veya yerleşke rekreasyonunu kapsar (Özkan 2018).

Ticari rekreasyon: Kâr elde etmek amaçlı faaliyet ve programlar düzenlenen rekreasyon faaliyetleridir (Özkan, 2018).

Silahlı kuvvetler rekreasyonu: Silahlı kuvvetler personeli ve ailelerinin öznel mutluluklarını korumak ve yaşamın zorluklarından kurtulabilmelerine yardım edebilmek için personelin çalışma hayatı dışında genel mutluluklarına katkı sağlanması hedeflenmektedir (Kraus, 2000).

Turizm rekreasyonu: Bireyin tatil yapmak amaçlı kapalı veya açık alanlarda geirdikleri zaman dilimlerinde kültürel, sportif ve sanatsal etkinliklerle, gidilen yerlerin günlük yaşamı ve tarihi konular hakkında bilgilenmek, öğrenmek, sürece dâhil olmak ve varsa, animasyon faaliyetlerine katılıp eğlenerek bireylerin mutlu olmasına ve hoşça vakit geçirmesine katkı sağlayan otel konsepti veya doğada açık alanlarda yapılan tüm etkinlikleri kapsar (Ardahan ve diğ., 2016).

İşyeri rekreasyonu: İşyerlerinde çalışanların mesai saatleri dışında, katıldıkları tüm serbest zaman etkinliklerine işyeri rekreasyonu denir (Kesim, 2016).

Sağlık (Terapi) Rekreasyonu / Terapötik Rekrasyon: Sağlık bakımından rekreasyon iki temel kısımda ele alınmaktadır: Birincisi sağlıklı bireylere rekreasyon hizmeti ikincisi ise iyileştirme ve esenlik için sağlık sorunları olanlarla engelli veya yetersiz kişilere verilen Rekreasyonel Terapi hizmetleridir (Austin, 2004).

1.10. Terapötik Rekreasyon

Rekreasyonun, ilk olarak 1800'lerde İngiltere'de bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaya başlandığı bilinmektedir. Bu tedavi yöntemi engelli hastaları veya bir hastalığa sahip bireyleri; iyileştirmek, topluma entegre etmek, insanlık onuruna yakışır şekilde yaşamalarını sürdürebilmelerine fırsatlar sunmak felsefesiyle uygulanmaya başlanmıştır Terapötik rekreasyon ilk uygulandığı yıllarda, hasta bakımında kaliteli hizmet sunma yöntemlerinden biri olarak da yorumlanabilir (Snead, 2003).

Terapötik Rekreasyonun ilk uygulama 1854-1856 yıllarında Kırım Savaşı sonrası savaştan olumsuz etkilenen askerler için destek ve moral vermek amacıyla hemşire Florence Nightingale'in hastane içerisinde müzik, tiyatro, oyun ve kitap okuma gibi farklı aktivitelerle askerlerin tekrar eski sağlıklarına geri dönmelerini sağlamak için yaptığı gönüllü faaliyetler olarak ortaya çıkmıştır (akt: Çetiner, 2019).

Daha sonrası yıllarda, II. Dünya Savaşı sonrası Terapötik Rekreasyonun önemi hissedilmeye başlanmıştır. 1920-1930'lu yıllarda Amerika 'da devlet hastanelerinde, ruhsal sorunlara sahip bireylere ve zihinsel engellileri tedaviye yönlenmiştir (Carter, Van Andel ve Robb, 1985).

Terapötik Rekreasyon, 1970'li yıllarda Vietnam Savaşı sonrası gazilerin yaşadığı fiziksel, psikolojik hasarlar ve travmaların iyileştirilmesi için ve yaralıların normal hayata uyum sağlayabilmesi için Terapötik Rekreasyon müdahaleleri yapılmıştır (Çetinkaya, 2011).

Amerikan Terapötik Rekreasyon Birliği, rekreasyon terapisini, travma ya da hastalığın sebep olduğu rahatsızlıkları iyileştirmek, engellilerin bağımsız fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal işlevlerini tekrar eski hallerine dönüştürmek yada en az zararlı yeni duruma alışmak ve günlük yaşamdaki yeteneklerini geliştirmek, ayrıca sosyal hayata ayak uydurmalarını sağlamak için çeşitli rekreatif faaliyetler kullanarak oluşturulan terapi şekli olarak tanımlamıştır. Kavramsal açıdan terapötik rekreasyon; engelli veya

özel gereksinimli bireyler için tasarlanmış, rekreatif faaliyetler yoluyla bireylerin sosyal, ruhsal ve fiziksel gelişimlerine destek olan etkinlikler takvimi olarak tanımlanır (Shank ve Coyle, 2002).

Rekreasyon terapisi genel olarak tedavi amaçlı rehabilitasyon faaliyetleridir (Tütüncü 2012). Rekreasyon terapisi belirli bir hastalık veya sakatlığın olması halinde, ilerlemeyi yavaşlatmak veya durdurmak, tedavi sürecinin de bireye destekleyici katkılar sunmak ve hastanın yaşam kalitesini artırmak amacıyla uygulanan profesyonel müdahale sistemi olarak tanımlanabilir.

Karaküçük (2008) terapatik rekreasyonun sadece engelli bireylere yönelik olmadığını; genç ve yetişkin suçluların, mahkûmların, cezaevinden çıkmış tutukluların topluma uyumu için, madde bağımlısı bireylerin rehabilitasyonun ve suç potansiyeli yüksek bireylerin toplumla entegrasyonu amacıyla da kullanılabilirliğini uygun görmektedir.

Terapötik rekreasyon olarak da bilinen rekreasyon terapisi veya rekreasyonel terapi; psikolojik fizyolojik ve sosyal yönden engelleyici durumları olan bireylerin genel mutluluk veya iyi olma hallerini geliştirmek veya tam sağlık durumunu korumak isteyen bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için rekreasyon ve/veya diğer aktivitelere dayalı müdahaleleri kullanan sistematik ve profesyonel süreç olarak da tanımlanabilir (Çakırlar ve Yaman 2022).

Eski paradigmaya göre; Terapötik Rekreasyon engelli ,sakat, özel ihtiyaçları olan bireylerin belirli aktiviteler yardımıyla, sağlık durumunu iyileştirmek ve geliştirmek veya hastalıklarının etkilerinden kurtarmak ve sosyal hayata geri dönmelerine yardımcı olmak için uygulanan profesyonel bir çalışma alanı olarak tanımlanmaktaydı (Carter ve diğ., 1985).

Ancak son yıllarda; terapötik rekreasyon, yalnızca hastalık veya engellilik durumlarında kullanılmakla kalmayıp aynı zamanda bireylerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini koruyup destekleyen, bireyin sürdürdüğü yaşamını mutlu bir şekilde yaşamasını amaçlayan bir alan olarak hizmet vermektedir. Bu kapsamda, terapötik rekreasyon; bireylerin yaşamında anlam ve amaç farkındalığı geliştirerek, bireyin iyi oluşlarını olumlu yönde etkiler (Dustin, 2000).

Yeni yaklaşımda, bireyin hasta olması veya ve sakatlık taşıması bireyin terapi alması için şart değildir. Birey sosyal ve psikolojik anlamda kendini iyi hissetmiyor veya daha

mutlu olmak ve mutluluğunu devam ettirebilmek için motive olmak istemesi de rekreasyon terapisi alması için yeterlidir. Kişinin iyi olmak istemesi kişinin sağlığı ile ilgili bir farkındalığı olduğunu gösterir (Williams ve diğ., 2002). Öznel iyi oluşu geliştirmek, stresi azaltmak, daha mutlu olabilmek için çeşitli egzersiz veya aktivitelerle ilgilenen birey bu anlamda pozitif gelişme göstererek tam sağlık haline ulaşmak için motive olur. Sosyal, fiziksel ve psikolojik açıdan bireylerin bütünsel sağlıklarının gelişimine katkı sağlamayı amaçlayan Rekreasyonel Terapi, bu anlamda oldukça etkilidir.

Terapötik Rekreasyon (TR), rekreasyon hizmeti alanında, bireylerin yaşamlarını daha kaliteli bir ortamda sürdürmelerini hedefleyen rekreasyonel tedavi yöntemini benimseyen bir hizmet alanıdır. Kısacası terapötik rekreasyon; bireylerin serbest zaman içerisinde hayatlarını olumlu anlamda etkileyen ve daha sonra bireylerin hayatlarında alışkanlık haline getirdikleri faydalı aktiviteler olarak tanımlanan bireylerin yaşam doyumuna etki eden, bireylerin mutlu olmalarını destekleyen, faydalı fonksiyonel ve profesyonel bir hizmet türü olarak karşımıza çıkmaktadır (Rothwell ve Piaat, 2006).

Terapötik Rekreasyon: bireyin boş zaman aktivitelerini kullanarak; yaşam şeklini pozitif anlamda etkilemek ve böylece; bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden iyileşmesine, gelişmesine ve davranış değişimine odaklanır (Dustin, 2000, Karaküçük 2014).

1.10.1. Rekreasyon Terapisti ya da Terapötik Rekreasyon Uzmanı Kimdir?

Amerikan Terapötik Rekreasyon Derneği (2009)' ne göre Rekreasyon terapistleri bireylerin yaşadığı sorunları engelleri veya bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluşlarını sağlayan kolaylaştırıcıların belirlenmesine yardımcı olan ve hasta veya özel gereksinim odaklı bir yaklaşım kullanarak bireyin gelişimine odaklanan uzman uygulayıcılardır (Shank ve Coyle, 2002).

Rekreasyon terapisti; uygulanacak eğitim, tedavi ve sunulacak sosyal fırsatların sağlanmasında sorumlu uzman bireydir. Bu hizmetler, fonksiyonel yetenekleri geliştirmek ve bağımsızlığı sağlamak için bireyleri restore etmek, düzeltmek ve rehabilite etmek için tasarlanır. Uygulanan teknikler farklılık taşıyabilir. Bunlar sanat, spor, el sanatları, oyun, eğitsel oyunlar dans, topluluk gezintisi, müzik, resim, gibi

birçok alanda bireyin fiziksel, mental veya duygusal iyiliğini amaçlayan uygulamalardır (Bor, 2018).

1.10.2. Terapötik Rekreasyonun Amaçları

Yaşamın birçok alanında etkin ve etkili olarak fayda sağlayan Terapötik Rekreasyonun yapılma amaçları sırasıyla şu şekilde sıralanabilir:

- Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin yaşam kalitesini artırmak
- Bireylerin zevk alıp eğlenmelerini, haz almalarını sağlamak
- Katılımcıların sağlık alanında var olan yeteneklerini geliştirmek,
- Bireylerin daha bağımsız yaşamalarına olanak sağlamak,
- Sosyalleşme fırsatı sunmak,
- Kişiler arası ilişkilerinde daha etkili hale gelmeyi sağlamak,
- Seçim yapma ve sorumluluk alma duygusunun gelişimine yardımcı olmak,
- Kendilerine olan güvenini artırmakta fırsatlar yaratmak,
- Yaşam memnuniyetini yükseltmek,
- Kişinin eğlence alanlarının farkına varmasını sağlamak,
- Bireylerin toplu ortamlarında hareket yeteneğinin gelişimine fırsat vermek,
- Bireylerin sahip olduğu engellerin etkilerini azaltmak
- Bireylerin yıkıcı ve bozucu davranışlarının azalmasını sağlamak,
- Yaşantılarında karşılaşılan veya karşılaşılabilecek sorunları önlemek,
- Farklılığa ve rahatsızlığa karşı uyum sağlamak,
- Bireylerin fiziksel kapasitelerini fark edip bunun yanında güç kayıplarının önlenmesini sağlamak,
- Aile içi iletişimi arttırmak,
- Zihinsel engelleri azaltmak,

- Bireylerin fark edemedikleri mevcut olan yaşam becerilerini keşfetmelerine yardımcı olmak ve geliştirmek,
- Bireylerin özgür olmasını sağlamak,
- Bireylerin sosyalleşmesine ve toplumda söz sahibi olmasına katkı sağlamak,
- Bireylerin kullandığı sürekli ilaçların yan etkilerini ortadan kaldırmak
- Hastanelerde bulunan hastaları, hastane ve klinik ortam sıkıcılığından uzaklaştırmaya çalışmak,
- Stres ve anksiyete düzeylerini en aza indirmek,
- Bireylerin düşünce ve duygularını fark etme yeteneğini geliştirmek,
- Bireyleri, yaşadıkları problemlerden kaynaklı problemlerden olabildiğince uzak tutmaya çalışmak,
- Bireylerin yaşadıkları sorunlarla baş edebilme stratejileri geliştirmelerini sağlamak,
- Bireylerin esnasında öğrendikleri ve uyguladıkları rekreatif etkinlikleri yalnız başlarına günlük hayatlarında yapıyor hale getirmeye yardımcı olmak. (Karaküçük, 2012).

Terapötik rekreasyonun çoklu bileşenleri vardır ve bu bileşenlerin birçok faydası şöyle sıralanabilir:

1.10.3. Terapötik Rekreasyonun Faydaları

Fiziksel açıdan faydaları:

- Genel sağlık ve algısal motor becerilerini geliştirir ve önemli düzeyde pozitif etki sağlar.
- Kardiyovasküler ve solunum risklerini azaltır.
- Obezite, kronik akciğer rahatsızlıkları, romatizma gibi kronik rahatsızlıklara karşı önlem teşkil eder.

Psiko-sosyal sağlık açıdan faydaları:

- Bireylerde depresyon, anksiyete ve stresi azaltmaya yardımcı olur.

- Bireylerin öz-saygı ve sosyal becerilerini geliştirir.
- Bireylerde başa çıkma davranışı geliştirmeye destek olur.
- Ruh sağlığı açısından moral, motivasyon ve özgüven kazandırır.
- Yaşanan problemler karşısında bireyin ruhsal anlamda gerilemesini engeller veya azaltır.
- Toplumda diğer bireylerle olan sosyalleşme, dayanışma ve bütünleşmeye katkı sağlar.
- Bireylere yetenek seçiminde yol gösterir.
- Sosyal yaşama katılmada köprü özelliği taşır.
- Yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve topluluk entegrasyonunu destekler,
- Rehabilitasyonu hızlandırır ve etkisini artırır.
- Drama, oyun, spor ve organizasyonları uygulama alanı ve sosyal alanda önemli yer tutar,
- Bireylere refakat eden destekleyicilere psikolojik destek sağlar,
- Dil yetisinin gelişiminde etkilidir.
- Yaşa uygun davranış geliştirmede etkilidir.
- Engellilik durumuna bağlı komplikasyonları azaltır.
- Ayakta tedaviyi ve sonrasında sürecin iyi işleyişine destek olur.

Bilişsel açıdan faydaları:

- Bilişsel işlevede ilerleme sağlar ve hafızayı korur.
- Oryantasyon bozukluğunu ve bilişsel karmaşayı azaltır.
- Yapılacak uygulamalı aktivitelerle zihinsel anlamda gelişme sağlar (Daly ve Kunstler, 2006; Karaküçük, 2012; Pala, 2007).

1.10.4. Terapötik Rekreasyon Uygulanma Alanları

Terapötik Rekreasyon; tıp, spor, sanat, el sanatları, drama, müzik, hayvansal ve toplumsal aktiviteler, doğa ile ilgili faaliyetler, geziler, oyuna dayalı etkinlikler, dans ve bu tarz aktiviteleri kapsayan iç mekân veya dış mekânlarda yapılabilen rekreatif kaynakları kullanır (Demirci, 2013). Terapötik Rekreasyonunun uygulama alanlarına bakıldığında sırasıyla;

- Park Rekreasyon Alanları
- Okullarda Özel Eğitim Bölümleri
- Çocuklar ve Ergenlerin Gelişimi Hizmetleri
- Topluluk Tabanlı Hizmetler
- Rekreasyon Tedavisinin Yönetimi
- Yaşlı Bakım Evleri
- Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon
- Okul Sistemleri ve Uygulamaları
- Silahlı Kuvvetler ve Gaziler
- Stres Bakım Üniteleri
- Sağlık Turizm Merkezleri
- Oteller
- Devlet ve Özel Okullar
- Üniversiteler,
- Yurtlar Ve Huzurevleri
- Madde Bağımlılığı Üniteleri
- Konutlar vb. Yerler Ve Özel Yaşam Alanları
- Rehabilitasyon Merkezleri (Atra, 2009, Ayçeman, 2014).

1.11. Öznel İyi Oluş ve Terapötik Rekreasyon İlişkisi

II. Dünya Savaşından sonra bilim insanları psikoloji çalışmaları bağlamında; özellikle bireylerin psikolojik rahatsızlıklarına veya hastalıkları üzerine odaklanmış olayların patolojisine inip çevresel stres verici olaylara yoğunlaşmışlardır. Bu yıllarda bireylerin olumlu ve güçlü özellikleri göz ardı edilmiş, daha çok bireysel sorunların tedavisi için çalışmalar yapılmıştır (Seligman, 2001).

Buna karşın Pozitif Psikoloji; bireylerin potansiyellerini güçlendirerek bireylerin yaşamlarını iyileştirme konularına odaklanmıştır (Seligman, 2001).

Pozitif Psikoloji, bireylerin koruyucu ve olumlu özelliklerini (cesaret, ileri görüşlülük, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, azim, iç görü) keşfederek bireylerin ruh gelişimine destek olmanın bireylerin öznel mutluluklarına ve yaşam doyumlarına daha kalıcı etki yaptığını savunmaktadır (Seligman, 2001).

Frisch' göre (2006); pozitif psikoloji, insanların olumsuz yönlerinden çok olumlu yönlerine odaklanıp insanın güç ve potansiyelini geliştirmeyi hedefler. Pozitif deneyimler, duygular ve birey özellikleri konu başlıkları arasında yer alır. Pozitif deneyimler, bireylerin kapasitesini artırmada ve mutluluğu bağlamında terapötik rekreasyonun da konusu içinde önemli bir yer tutar.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre sağlık; "bedensel, zihinsel ve toplumsal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2022). Pozitif psikoloji; ye göre iyi oluş, geçmişten memnuniyet ve doyum, gelecek için umut ve iyimserlik beslemek ve şimdi için istekli bir şekilde etkinliklere katılım ve mutluluk gibi öznel deneyimleri içermektedir (Seligman, 2001). Bireyin olumlu yönlerini geliştirmesini destekleyen ve iyi oluşuna katkı sağlayan bu etkinliklere katılması bireyin ruh sağlığını korur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman' a göre (2011) mutluluk bir "şey", iyi oluş ise bir "yapı"dır. Mutluluk; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal verimi etkileyerek bireyin haz ve zevk almasına neden olmakta, bireyin kendini ödüllendirici bir iletişim içinde bulunarak iyi olmasına katkı sağlamaktadır (Carruthers ve Hood, 2007). Bu bağlamda boş zaman etkinlikleri olarak yapılan Terapötik Rekreasyon (TR); bireye olumlu duygu kazanma, çevresiyle iyi ilişki geliştirme, yararlı etkinlik ve aktivite alışkanlığı kazanma, hayatında anlam bulma ve

beraberinde başarı yaşaması anlamında bireye katkı sağlayan profesyonel bir çalışma alanı olarak tanımlanabilir (Seligman, 2000).

Pozitif anlamda yaşanan deneyimler, bireylerin yaşamını olumlu anlamda etkileyerek bireyin öznel mutluluğuna katkı sağlar (Ashby ve ark, 1999). Psikolojik iyi olma; bireyin genel anlamda (fiziksel, bilişsel ve sosyal) esenlik içinde olması anlamına gelmektedir. Ruhsal anlamda iyi olmayı teşvik eden serbest zaman aktivitelerinin; olumsuz olay ve düşünceler karşısında mücadele etmek, yaşamın stresi ve yoğunluğunu azaltmak ve daha çok olumluya ve iyiye odaklanmak konusunda etkin olduğu belirtilmiştir (Zuzanek,1998, Heintzman, 2000).

Terapötik rekreasyon hizmetleri ve uygulamaları; bireyin, özel bir program kapsamında hem amaçlı bir müdahale hem de boş zaman alışkanlığı kazanmasına katkı sağlamaktadır (Kunstler ve Daly, 2010).

Eski paradigmaya göre TR; sadece engelli veya hasta bireylerin engellerini kaldırmak veya azaltmak için kullanılırken artık yeni paradigma ile; esenlik veya mutluluk anlamında bireylerin hayatta baş etme yeteneklerine katkı sağlayan ve tam sağlık durumuna olumlu anlamda yarar sağlayan destekleyici, koruyucu, geliştirici ve önleyici bir sistem olarak tanımlanabilir bir alan olarak kabul edilmektedir (Dülgerbaki, 2006; Caldwell, 2005).

1.12. İlgili Araştırmalar

Kadın hükümlülerin katıldığı 12 haftalık aktivite programının sonucunda, rekreatif etkinliklerin, kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Başaran,2015).

Békési ve diğ., (2011) kronik hastalığa sahip olan bireyler üzerinde yaptıkları diğer bir araştırmada da Terapötik Rekreasyon uygulamalarının hastalarının sağlıklarını pozitif yönde olumlu anlamda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Göbel 'in (2016) engelli bireyler üzerinde yaptığı önleyici Terapötik Rekreasyon çalışmasının, bireylerin tutum ve serbest zaman becerileri üzerinde pozitif anlamda etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Gürgan (2003) Türkiye’de Terapatik Rekreasyon faaliyetlerinin geliştirilebilmesi ve bir model oluşturulması için Terapatik Rekreasyonun egzersiz ve sağlıkla olan ilişkisini açıkladığı bir çalışma gerçekleştirmiştir.

Şahin (2004)’e göre rekreasyon faaliyetlerine katılan ilkokul çocuklarının kaygı düzeylerinde; istatistiksel olarak anlam ifade edecek şekilde azalmanın olduğu görülmüştür.

Aydın ve Tütüncü (2018) rekreasyon terapisinin bireylerin sosyal sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin tespit edildiğini destekleyen birçok çalışma yapmıştır.

Tel ve Köksalan (2008), kadın ve erkek öğretim üyeleri üzerinde yapılan çalışmada erkeklerin yürüyüş ve futbolu; kadın öğretim üyelerinin ise, yürüyüş, halk oyunları ve modern danslarla ilgilenmekte olduklarını ve spor yapmayı sağlıklı kalmak için tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Ardahan ve Yerlisu, (2010) bisiklet ve doğa yürüyüşü etkinliğine katılan bireylerin kendilerini bu etkinliklere katılmaları sonucunda daha mutlu, sağlıklı, güçlü ve rahatlamış hissettiklerini tespit etmişlerdir.

Yaşlı bireylere uygulanan 12 haftalık sportif egzersizlerin, bireylerin fiziksel, fizyolojik ve vücut yağ yüzdeleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Taşkıran ve Kaya, 2015).

Terapatik rekreasyon aktivitelerinin, Down Sendromlu çocuklarda sosyal gelişimleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bor, 2018).

Kardemir’in (2022) yaptığı çalışma sonucunda; rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür.

Hanlon ve diğerleri (2018) çocuğunu kaybeden aileler için rekreasyon temelli kamp uygulamasını konu alan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu kampta çocuğu ölen aileleri desteklemek ve diğer ailelerle paylaşımlarda bulunmak için fırsatlar sunulmuştur. Yapılan kamp çalışması uygulamasında, programın geliştirilmesindeki zorlukları vurgulayarak diğer programları kolaylaştırabilmek ve yol göstermek adına faydalı deneyimler bulunmaktadır.

García-Villamizar ve diğerleri (2017) Terapötik Rekreasyon müdahalelerinin; Otizm Spektrum bozukluğu (ASD) ve Zihinsel Engelli (ID) yetişkinler için sosyal beceriler, uyarlanabilir davranışlar ve esenlik gibi yönetici fonksiyonların zenginleştirilmesi etkilerini artırdığı ve destek sağladığını ortaya koymuşlardır.

Scotta ve Harmonb (2016), müzik etkinliklerine katılımının sosyal yaşam içinde genişletilmiş boş zaman deneyimleri olarak etkilerini incelemiştir. Ve bu çalışmayla müziğin boş zaman aktivitesi olarak sosyalleşmeye olumlu anlamda etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mahalle içi rekreasyon yürüyüşlerinin çevresel bağıntıları değerlendirildiği çalışmada katılımcı olarak yakın zamanda mahallelerine yeni yerleşen ve rekreasyon için yürüyüş yapan yetişkinler seçilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda katılımcılar; rekreasyonel yürüyüşü, güvenli, keyifli ve sosyal bir deneyim olarak değerlendirmişlerdir (Nehme ve diğ., 2016).

Novosibirsk Bölgesi'nde; çocukların pedagoglar eşliğinde katıldıkları terapötik rekreasyon kamplarının, çocukların öğrendiklerini şekillendirmelerinde, problemleri fark etmelerine yardımcı olmasında, yeni çözümler üretmelerine fırsatlar sumasında etkili olduğu belirtilmiştir (Kiselev ve Kiseleva, 2015).

Gerdner (2000), demans hastaları üzerinde müziğin etkisinin incelendiği bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda müzik etkinliğine katılan tüm hastalarda davranışsal ve psikolojik yönde iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir.

Brent ve diğerleri (2016)'nin yaptığı çalışmada; yaralı askerler için Terapötik Rekreasyon uygulamalarını bir tedavi seçeneği olarak araştırmış ve kavramsallaştırılmıştır.

Japonya'da yapılan başka bir çalışmada; Iwasaki (2007), serbest zamanın bireyin hayatında anlam bulma becerisi konusunda faydalı olduğu ve engelli bireylerin hayatlarındaki olumlu etkilerin neler olduğunu özetlemiştir. Araştırma sonucunda (1) kimlik, (2) yaratıcılık, (3) bağlanma, (4) uyum / denge, (5) stres-baş etme ve şifa, (6) büyüme dönüşüm ve (7) boş zamanın deneyimsel ve varoluşçu gibi unsurlar anlamlı bir ilişki için belirleyici olarak tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışma sonucunda, boş zaman etkinlikleri canlı, bağlı, keşfedilmiş ve umutlu yaşamlar için faydalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer bir çalışmada kısıtlamalara ve steryo tiplere direnmek için boş zamanlarını faydalı aktivitelerle geçiren görme engelli gençlerin bulunduğu çalışmada; gençlerin serbest zaman aktiviteleriyle sosyal etkileşimlerde bulunma fırsatları yakaladıklarını tespit edilmiştir (Jessup, Bundy ve Cornell, 2013).

Lauren White ve diğ (2016), yaptıkları çalışmada, çocuklarının CHD'si olan çocuklar için Terapötik Rekreasyon kamplarının, konjenital kalp hastalığı (KKH) olan çocukların psiko-sosyal işlevlerini iyileştirmek için etkili bir ortam olduğunu tespit etmiştir.

Mathieu (2008) terapötik rekreasyon programını uygulaması ile yaşlı erişkinlerde özellikle mutluluğu ve mizahın katılımcıların yaşam doyumlarına etkisini araştırmıştır. Mutluluk ve Mizah Grubu, 10 haftalık bir uygulama ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonunda; uygulanan 10 haftalık Terapötik Rekreasyon çalışmasının katılımcıların yaşam doyumunda pozitif anlamda etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Török ve diğerleri tarafından (2006) yapılan çalışmada rekreasyon terapisi kampına katılan kanser ve diyabet hastası çocukların benlik saygısı ve öz yeterlilik özellikleri yönünden anlamlı ve pozitif yönde bir değişim olduğu gözlenmiştir.

Mevlevilik, hayatta anlam bulma ve kişisel amaç edinme konusunda yol gösterici olarak bir terapötik etkinlik olarak görülebilir. Mevlevi müziği, Mesnevi ve Sema etkinlikleri bireyi rahatlatıp bireyin psikolojik olarak daha huzurlu hissetmesine yardımcı olabilir (Yozcu ve diğ., 2019).

BÖLÜM II: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden olan gerçek deneme modellerinden ön test-sontest kontrol gruplu model kullanılmıştır. “Bilimsel değeri en yüksek denemeler, gerçek deneme modelleri ile yapılandır” (Karasar, 2018).

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya Sakarya ilinin Adapazarı ilçesinde 2018-2019 eğitim-öğretim döneminin bahar döneminde Milli Eğitim Bakanlığı’na (MEB) bağlı bir özel eğitim okulunda eğitim alan çocukların anneleri katılım göstermiştir. Araştırma grubunun belirlenmesinde “kolayda örnekleme” yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017). Araştırmada Rekreatif Etkinliklere Dayalı Psiko Eğitim proramı uygulaması bağımsız değişken, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ve Öznel İyi Oluş ise bağımlı değişkenlerdir. Araştırmada ön test-sontest kontrol gruplu; ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Deney öncesi, deney sonrası ve izleme süreçlerinde deney ve kontrol grupları üyelerine aynı ölçme aracı uygulanarak sürecin etkililiği test edilmiştir. Gruplara bireyler tesadüfi şekilde atanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen, Rekreatif Egzersize Dayalı Psiko –Eğitim Programı (REDPEP) uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol gruplarına ilişkin ön test karşılaştırma sonuçları tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 1: Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Toparlama Gücü ve Öznel Mutluluk Ön Test Puanlarının Karşılaştırma Sonuçları

	Gruplar	n	\bar{X}	ss	t	p
Kendini Toparlama Gücü	Deney	10	84,80	13,42	,782	,444
	Kontrol	10	77,40	26,74		
Öznel Mutluluk	Deney	10	16,80	1,87	1,231	,234
	Kontrol	10	15,30	3,37		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 1' e göre deney ve kontrol gruplarının kendini toparlama gücü ve öznel mutluluk ön test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$). Bu sonuçlar grupların birbirine denk olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya gönüllü olarak 20 OSB tanılı çocuğa sahip anne katılmıştır. Ölçme araçlarının objektif şekilde yanıtlanabilmesi için annelerin rahat olabilecekleri ortam hazırlanmış ve çalışmanın sadece bilimsel çalışmada kullanılacağı konusunda kendilerine bilgi verilmiştir. Ölçme araçlarının ilk sayfasına katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmeye yönelik bir kişisel bilgi formu eklenmiştir. Ayrıca her ölçme aracının nasıl yanıtlanacağını anlatan yönergeler ölçeklerin açıklama kısımlarına yazılmıştır. Uygulamadan önce çalışmanın neden yapıldığını, araştırmanın sonucunda elde edilen sonuçların tamamıyla bilimsel bir araştırmada kullanılacağını ve araştırmanın OSB tanılı çocuklara sahip annelere bir moral olması yönünden ücretsiz herhangi bir maddi çıkar gözetmeksizin tüm etik izinler alınarak yapıldığının bilgisi katılımcılara bildirilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen 20 gönüllü annenin deney veya kontrol grubu seçimleri, kurayla belirlenmiştir. Deney grubuna ve kontrol grubuna seçilen anneler, süreç hakkında bilgilendirilmiştir. Deney grubundaki annelere, kısaca çalışmanın içeriği süresi, zamanı, uygulama yerleri, grup kuralları hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra, ilk buluşma tarihi belirlenmiş ve 8 haftalık program hakkında annelerle kısa bir toplantı yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, 20 annenin ön-test, son-test ve kalıcılık testi ölçümleri puanları üzerinden yapılmıştır.

Bireyin çalışma saatleri ve genel zorunlu ihtiyaçlarını karşıladığı saatler dışında, tüm görev ve sorumlulukları dışında kalan sürede, kendi hür iradesiyle eğlenmek, canlanmak, kendini geliştirmek, diğer insanlarla sağlıklı iletişim kurmak, stresi azaltmak, doğaya faydalı olabilmek ve bu sayede daha mutlu ve yeterli bir birey olma hissi yaşamak için gösterdiği tüm yenilenme çabalarına rekreasyonel egzersiz denilebilir. Rekreasyon etkinlikleri; sanatsal, sportif, kültürel, turistik ve sağlık amaçlı olup kapalı mekân, dış mekân gibi birçok alanda yapılabilir (Çakırlar ve Yaman, 2022).

Tablo 2: Araştırma Deseni

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Deney	KTGÖ ve ÖMÖ	REDPEP Uygulama	KTGÖ ve ÖMÖ	KTGÖ ve ÖMÖ
Kontrol	KTGÖ ve ÖMÖ	---	KTGÖ ve ÖMÖ	---

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 2’ de araştırma deseni görölmektedir. Buna göre deney grubunda ön test, işlem, son test ve izleme testi uygulanırken; kontrol grubunda ise ön test ve son test uygulanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu, katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu bölümde katılımcıların medeni durumunu, yaşını, çocuk sayısını, gelir düzeyini belirlemeye yönelik demografik bilgiler içeren sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Çalışma kapsamında bireyin yaşadığı olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyumu ve başa çıkma becerisini ölçen “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilmiş Terzi (2006) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçme aracı 24 madde 7’li likert tipinde olup alınacak en düşük puan 24 en yüksek puan ise 168’dir. Alınacak puanın yüksek olması bireyin kendini toplama gücünün yüksek olduğu, düşük olması halinde ise kendini toplama gücünün düşük olduğunu işaret etmektedir. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak tespit edilmiştir (Terzi, 2006). Yapılan bu araştırma sonucunda ölçme aracına ait çarpıklık-basıklık değerleri ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları deney ve kontrol grupları ve ölçümler için tablo 3’ de sunulmuştur.

Tablo 3: Kendini Toporlama Gücü Ölçeğine Ait Ön Test-Son Test Sonuçları

Gruplar		Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Ön Test	Deney	KTGÖ	,465	-,417	,887	84,80±13,42
	Kontrol		1,123	,298	,969	77,40±26,74
Son Test	Deney	KTGÖ	-,642	-1,141	,851	142,10±9,77
	Kontrol		1,020	-,358	,976	78,60±30,20

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3 incelendiğinde kendini toplama gücü ölçeğine ait ön test sonuçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2,...,+2 aralığında (George ve Mallery, 2019) değiştiği, bunun yanında ölçme aracına ilişkin katsayılarının gruplara ve ölçüm zamanlara göre Chronbach's Alfa iç tutarlık katsayılarının ise Karagöz (2017)'e göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

2.3.3. Öznel Mutluluk Ölçeği

Çalışma kapsamında bireyin öznel mutluluklarını ölçmek için “Öznel Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiş Akın ve Satıcı (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçme aracı 4 madde 7'li likert tipinde olup alınacak en düşük puan 4 en yüksek puan ise 28'dir. Ölçme aracında 4. Madde ters kodlanmakta olup, alınacak puanın yüksek olması bireyin öznel mutluluk düzeyinin yüksek olduğu, düşük olması halinde ise öznel mutluluk düzeyinin düşük olduğunu işaret etmektedir. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı. 86 olarak tespit edilmiştir (Akın ve Satıcı, 2006). Yapılan bu araştırma sonucunda ölçme aracına ait çarpıklık-basıklık değerleri ve Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları deney ve kontrol grupları ve ölçümler için tablo 4' de sunulmuştur.

Tablo 4: Öznel Mutluluk Ölçeğine Ait Ön Test-Son Test Sonuçları

Gruplar		Ölçek	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α	$\bar{X} \pm SS$
Ön Test	Deney	ÖMÖ	-,400	1,348	,812	16,80±1,87
	Kontrol		,919	-,031	,798	15,30±3,37
Son Test	Deney	ÖMÖ	,415	,502	,815	21,70±1,71
	Kontrol		1,098	1,607	,868	14,70±2,41

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 3 incelendiğinde öznel mutluluk ölçeğine ait ön test sonuçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2,...,+2 aralığında (George ve Mallery, 2019) değiştiği, bunun yanında ölçme aracına ilişkin katsayılarının gruplara ve ölçüm zamanlara göre Chronbach's Alfa iç tutarlık katsayılarının ise Karagöz (2017)'e göre güvenilir olduğu anlaşılmaktadır.

2.4. Verilerin Toplanması

2.4.1. Rekreatif Egzersize Dayalı Psiko-Eğitim Programı Oluşturulma Süreci

REDPEP Sakarya Adapazarı Ticaret Borsası Özel Eğitim Uygulama Okulu 1.kademede eğitim alan OSB tanılı çocuğa sahip annelerin, OSB tanılı çocukların eğitim saatlerinde çocuklarını beklerken boş kaldıkları zaman dilimlerinde 40+40 dakika, her oturumun belirli hedeflerinin olduğu psiko- eğitimin 40+40 dakika olmak üzere her seansta farklı bireylere rekreatif egzersizin uygulanması şeklinde planlanmış 8 haftalık bir deneysel çalışmadır. Psiko-eğitim ve rekreatif egzersiz uygulamaları, çalışmanın son bölümünde adım adım geniş bir şekilde anlatılmıştır.

2.4.2. Örneklemi belirleme süreci ve uygulama

Katılımcılara ulaşmak ve resmi izinlerin alınabilmesi için gerekli birimlere başvurulmuştur. Programın uygulanabilmesi için etik kurul kararından sonra gerekli işlemler başlatılmıştır.

Araştırmacı konuyu danışman hocasının desteğiyle belirledikten sonra katılımcılara ulaşmak için gerekli birimlerin ziyareti için danışman hocaları ile gerekli girişimlerde bulunmuştur. Danışman öğretim üyesi Sakarya'da otistik çocuğa sahip annelere ulaşabilmek için Sapancayı Güzelleştirme ve Özel Eğitim Derneği ile görüşmüştür; ancak velilerin müsait olmadığı öğrenilmiş ve Sakarya ilinde bulunan diğer bir özel eğitim okuluyla iletişime geçilmiştir. Araştırmaya Sakarya Adapazarı Ticaret Borsası Özel Eğitim Uygulama Okulu 1.kademe okulunda bulunan annelerle yapılabilmesi için gerekli görüşmeler yapılmış, Okul müdürüyle görüşme talep edilmiş ve randevu alınmıştır. Okul müdürüyle tanışılmış, araştırmacı ve araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Okul Rehber Öğretmeni ile tanışılmış, araştırmacı ve araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Anneler konu hakkında okul rehber öğretmeni tarafından ön görüşme ile bilgilendirilmiştir. Daha sonra yapılacak araştırma hakkında velilere araştırmacı

tarafından bilgi verilmiştir. Çalışmanın OSB tanılı annelerin öznel iyi oluş ve kendini toplama gücü durumlarına etkisinin olup olmayacağını test edildiği deneysel bir çalışma olacağı bilgisi annelerle paylaşılmıştır.

Bir dahaki toplantıda grup üyelerine Psiko-eğitim ve Rekreatif Egzersize dayalı program ayrıntılı olarak tanıtılmış ve gönüllü olarak programa katılmak isteyen veliler seçilmiştir. Veliler okulda sadece ders saatleri içinde programa katılabileceği için oturumların ve etkinliklerin, ders saatlerine göre 40+40 şeklinde düzenlenmesi uygun görülmüştür. Grup üyeleri kontrol ve deney gruplarına kura çekilerek tesadüfi olarak seçilmiştir. Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere; öntest, sontest ve kalıcılık testine ilişkin bilgi verilmiştir. Çalışmanın etik izinleri Mart 2019 tarihinde alınmıştır. Ve her iki gruba da aynı gün ve aynı saatte ÖMÖ ve KTGÖ'leri öntest, sontest ve kalıcılık testi şeklinde uygulanmıştır.

2019 Nisan ayı 1.haftası, deney grubuna olmak üzere 8 haftalık Rekreatif Egzersize dayalı psiko-eğitim programı uygulaması başlamıştır. 8 hafta süren uygulamalar Mayıs ayının son haftasında tamamlanmıştır. Bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Mayıs ayının sonunda uygulamalar bitiminde son seans sonunda deney grubu katılımcılarına ve aynı zamanda kontrol grubu katılımcılarına son test uygulanmıştır.

Son-test uygulaması sırasında deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere izleme testine ilişkin bilgi verilmiştir. Son-test uygulamasını izleyen yaklaşık 2 aylık sürecin sonunda deney ve kontrol grubunda yer alan bireylere iletişim araçları vasıtasıyla ulaşılarak ilgili uygulama hatırlatılmış ve annelere belirlenen gün ve saatte izleme testi uygulanmıştır.

Rekreatif Egzersize Dayalı Psiko Eğitim Programının amacı, otizm tanılı çocuklara sahip annelerin rekreatif etkinlikler temelli egzersiz uygulaması sonrası psikolojik dayanıklılık ve öznel mutluluklarına katkı sağlamaktır. Program İki aşamalı bir çalışma sisteminden oluşmaktadır. Birinci aşama;

1. Psiko-Eğitim Uygulama Aşaması.
2. Rekreatif Egzersiz Uygulama Aşaması.

2.4.2.1. Psiko-Eğitim Aşaması

Ekip liderinin en önemli görevlerinden biri psiko-eğitim ekibini organize etmektir. Etkili grup yönetimi için çok önemli olan planlama, uygulama başlamadan çok önce başlar ve grubun başarısının çoğu planlama aşamasında lidere bağlıdır. Etkili bir psiko-eğitim grubunda planlama aşaması, uygulama aşamasına göre daha fazla zaman alır. Ekip lideri, planlama sürecinde ekibin bilgi, beceri ve sorunlarına tam olarak hazırlıklı olmalıdır (DeLucia-Waack, 2006).

Psiko-eğitim grubu düzenlerken grup lideri; grup hedeflerini, izleyici hedeflerini, hedefleri ve sonuçları, literatür taramasını, müfredatı, kullanılan öğretim stratejilerini ve materyallerini, ortamı ve değerlendirmeyi dikkate almalıdır. Takım liderinin becerileri dışında bir takımda ihtiyaç duyulan hemen hemen her şey bu alanlardadır. Psiko-eğitim gruplarının düzenlenmesi zaman alan bir süreçtir ve grubun etkinliği bu sürece bağlıdır (DeLucia-Waack, 2006).

Bu nedenle planlama doğal bir gelişim süreci olmalı ve deneyim kazandıktan sonra da devam etmelidir. İyi planlama, ortaya çıkabilecek belirli sorunları azaltırken veya ortadan kaldırırken güvenliği ve güveni artırmaya yardımcı olur (Brown, 2004).

Psiko-eğitim programlarının planlanmasında farklı modeller bulunmaktadır. Aşağıda kategorileri ile birlikte üç örnek açıklanmıştır. Furr (2000), bilişsel psikolojinin grup yapısının iki aşamalı bir modelini geliştirmiştir. İlk aşama, üç adımdan oluşan kavramsal bir bölümdür; (a) hedeflerin belirlenmesi, (b) amaçla ilgili hedeflerin belirlenmesi, (c) hedeflere ulaşma süreci. İkinci aşama, üç adımdan oluşan aktif aşamadır; (a) içerik belirleme, (b) eylem planlama ve (c) değerlendirme adımlarından oluşur (Furr, 2000).

Bu araştırmada, deney grubunu oluşturan deneklerle; her biri yaklaşık 40+40 dakikadan oluşan, 8 oturumlu, her seansta farklı hedefin belirlendiği, 8 haftalık Psiko-Eğitim programı gerçekleştirilmiştir. Psiko-eğitim uygulamaları her hafta bir uygulama şeklinde organize edilmiş ve 2018-2019 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde tamamlanması planlanmıştır. Tüm oturumlar araştırmacının liderliğinde Sakarya Adapazarı Ticaret Borsası Özel Eğitim Uygulama 1.Kademe Okulu çok amaçlı toplantı salonunda gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna yönelik uygulamalara ilişkin ayrıntılı bilgiler eklerde verilmiştir. Oturumlarda yapılan uygulamaların geniş özet ve raporları,

araştırmanın ekler bölümünde verilmiştir. OSB tanılı çocuklara sahip annelerin öznel mutluluk ve psikolojik dayanıklılıklarını, bilişsel duyuşsal ve davranışsal boyutta artırmak için hazırlanan bu özgün araştırma uygulamasının her oturumu için belirlenen hedef doğrultusunda rekreasyonel egzersiz belirlenmiştir. Araştırmacı danışman hocaları eşliğinde; her oturumu hedef kazanımlar doğrultusunda annelerin baş edebilmeleri ve duygularını fark edebilmelerine destek olup mutluluklarına katkı sağlamak amaçlı olarak tek tek yazmış ve uygulamaya koymuştur. Araştırmacı program oturumlarının uygulaması sırasında, bazı kaynaklardan yararlanarak özgün bir psiko-eğitim programı ve rekreasyonel egzersiz uygulaması hazırlamıştır (Kulaksızoğlu, 2003; Kuzucu, 2007). Aşağıda deney grubunda bulunan deneklerle gerçekleştirilen REDPEP uygulamasının kısa bir örneği özet olarak verilmiştir.

2.4.2.2. Rekreatif Egzersiz Uygulaması

Araştırma deneysel bir çalışma olup araştırmacı tarafından özgün olarak hazırlanmış, 8 seanslık rekreatif egzersiz programı içermektedir. Araştırmacı bu uygulamalı rekreasyonel egzersizler çalışmasına, öncelikle konu hakkında literatür taraması yaparak ve yapılan çalışmaları inceleyerek başlamıştır. Araştırmada kullanılmak üzere rekreasyon ve terapötik rekreasyon hakkında bilgi edinilmiştir. OSB tanılı çocuklar ve ebeveynleri hakkında yapılan çalışmalar incelenmiştir. Yapılan birçok çalışmada düzenli egzersizin ve rekreasyonel aktivitelere katılımın bireylerde depresyon/mutluluk ilişkisini olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmıştır (Başar ve Sarı, 2018; Lubans ve diğ., 2016).

Bu bağlamda süreğen hastalığı olan çocuklara sahip annelerin dayanıklılık ve iyi oluşlarına katkı sağlamak amaçlı rekreatif egzersizlerin ve psiko-eğitimin etkinliği araştırılmaya karar verilmiştir.

Egzersiz seçimi ve oluşumu aşağıda belirtilmiş olan;

- Egzersizlerin amacı nedir? – Grubun amacıyla ve paralel mi? ihtiyaçlara cevap veriyor mu? Sonuçlar neler olabilir? Zaman ve uygulama yönünde iyi planlama yapıldı mı? Bu egzersizleri uygulayacak yeterli zaman var mı? Bu eğitim aşamasında egzersizler sayesinde bireyler yaşantılarını ifade edilebilecek mi? düşüncelerini açıklayıp duyguları

bakımından farkındalık oluşturmada etkili olacak mı? Soruları sorularak hazırlanmıştır (Gürçay ve diğ., 2009).

REDPEP'nin egzersiz uygulaması bölümünde, bu egzersizin amacı annelerin otistik bir çocuğa sahip olmanın sebep olduğu zor durumla mücadele edebilmeleri ve karşı karşıya kaldıkları stres ve travmayla başedebilmelerine katkı sağlayacak gücü kendilerinde keşfetmelerine yardımcı olmaktır. Ayrıca oyunlar bazen kazanma bazen de kaybetmeyi gerektirdiği için başarısızlık karşısında annelerin kendilerini toparlama güçleri test edilmiş, oyunlar esnasında danışman araştırmacı katılımcıların duygularını açmaları konusunda onları cesaretlendirmiştir. Her bir oyun esnasında ve sonucunda her katılımcının duygu ve düşüncelerini paylaşmasını istemiştir. Araştırmacı her bir rekreatif egzersizin öncelikle eğlenmek ve hoşça vakit geçirmek için uygulandığını ve bundan dolayı her seansta mutlu bir deneyim yaşamak için bu çalışmanın yapıldığını katılımcılara hatırlatmıştır. Her bir oyun veya uygulanacak egzersiz katılımcılara uygulamaya başlanmadan önce anlatılmış ve uygulamaya bu şekilde geçilmiştir. Her bir uygulamadan sonra değerlendirme yapılmış ve bir sonraki uygulama hakkında bilgi verilmiştir.

Rekreasyonel egzersizler amaçlarına ve uygulamalarına göre farklılık gösterebilir. Bu araştırmada hem iç mekân hem de doğada uygulanabilen malzemeli veya malzemesiz şekilde uygulanan rekreasyonel egzersizler yer almaktadır. Egzersizler sırasıyla:

- Bocce Oyunu
- Mendil Kapmaca
- Balon patlatmaca
- Çocukların At binme Etkinliği Gezisi *Anne çocuk Saati
- Anneler günü Kutlaması
- Parkur Oyunu *Hayatta Kalma
- Dart oyunu
- Meditasyon

Rekreasyonel egzersiz uygulamaları, her hafta psiko-eğitim oturumu ardından bir egzersiz uygulaması şeklinde organize edilmiştir. 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci

döneminde nisan ayında 4 hafta, mayıs ayında 4 hafta olmak üzere 8 haftada tamamlanması planlanmıştır. Tüm egzersiz uygulamaları araştırmacının liderliğinde Sakarya Adapazarı Ticaret Borsası Özel Eğitim Uygulama Okulu 1.Kademe okul bahçesinde gerçekteştirilmiştir. 4.hafta egzersiz etkinliği Sakarya Hayberk At Biniciliği Kulübünde okul idaresinin kendi almış olduğu izinler doğrultusunda okul dışı gezisi olarak gerçekteştirilmiştir. Oturumlarda yapılan uygulamaların geniş özet ve raporları araştırmanın ekler bölümünde verilmiştir. Bununla birlikte bu bölümde her bir oturumun genel amaç ve alt amaçları, bir bütün olarak sunulmuştur. Aşağıda deney grubunda bulunan katılımcılarla gerçekteştirilen REDPEP uygulamasının kısa bir örneği özet olarak verilmiştir.

2.4.3. Redpep Uygulama Örneği

2.4.3.1. Psiko-eğitim oturum örneği

Amaç: Otizmlili bireye sahip aile bireylerinin psikolojik dayanıklılık yönünden çocuklarının hastalıklarıyla baş etmelerini öğrenme ve hayatlarında uygulama, grubun şimdi ve burada yöntemiyle içsel yolculuk yapması.

Konu: Duygularımı İfade ediyorum

Süre: 40 +40 dk

Kazanım: Duyguların farkına varma, mutluluğu ifade etme

Etkinlik: Paylaşımda Bulunma, Tartışma

Uygulama: Üyeler okul toplantı salonunda halka şeklinde oturur. Grup liderinin ismini söylediği her üye sırasıyla “burada” demek yerine “ şimdi ve burada” nasıl hissettiğini söyler.

Değerlendirme: “şimdi ve burada” yöntemiyle katılımcıların neler hissettiğinin sırayla sorulması, deneyimleri hakkında paylaşımlarda bulunulması ve sonucunda içsel yolculuk yapılması.

Ödev: Tüm katılımcılara bir sonraki seans için gerekli bir bilgilendirme formu verilebilir.

2.4.3.2. Rekreatif Egzersiz Terapisi Uygulama Örneği

Amaç: Otizmlili bireye sahip annelerin çocuklarını beklerken okul ders saati aralıklarında rekreatif olarak kendilerini toparlama güçlerini ve mutluluk düzeylerini ölçmek ve aynı zamanda bu etkinliklerle iyi vakit geçirmelerini sağlamak.

Konu: Sportif ve eğitsel oyunlar

Süre: 40 + 40 dk

Kazanım: Duygularının farkına varma, mutluluğu ifade etme, sevinç, kazanma kaybetme durumunda duygularını ifade etme, diğerleriyle iletişim kurma, kendini açma, egzersiz.

Etkinlik: Bocce oyunu

Uygulama: 10 kişilik deney grubu ikiye bölünür ve oyunu bilen bir beden eğitimi öğretmeni ile oyun annelere anlatılır. Oyunu bilmeyen için oyun sırasında cesaretlendirmeler yapılır. Oyun aralıklarında mutluluk, baş etme ve mücadele kavramları üzerinden katılımcıların yorum yapması sağlanır.

Değerlendirme: Oyun sonunda her bir katılımcının oyun esnasında ve sonunda neler hissettiği sorulur. Yaşadıkları duygular hakkında sırayla paylaşımlarda bulunulur. Lider kendi duygularını da paylaşır. Teşekkür edilir. Bir sonraki etkinlikten haber verilir ve etkinlik tamamlanır.

2.5. Verilerin Analizi

Katılımcı annelerden toplanan veriler kontrol edilerek SPSS programına girilmiştir. Elde edilen veriler öncelikle tanımlayıcı istatistikler ve normallik testlerine tabi tutulmuştur. Normallik analizinde ölçme araçlarına ait çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen skorların -2,...,+2 aralığında değiştiiği saptanmıştır. Söz konusu bu değerlerin ise normal kabul edildiğine (George ve Mallery, 2019) dair kanıtlar literatürde mevcuttur. Verilerin istatistiksel analizinde tekrarlayan ölçümlerde ANOVA kullanılmıştır.

BÖLÜM III: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizlerine ve bu analizlerin yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Kendini Toparlama Gücü Ön-Son-Kalıcılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişkenler	n	Ön Test	Son Test	Kalıcılık	Toplam	F	p
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm Se$		
Deney	10	84,80±13,42	142,10±9,77	148,50±8,78	125,13±7,08	22,482	,001
Kontrol	10	77,40±26,74	78,60±30,20	76,90±35,10	77,63±7,08		
Toplam	20	81,10±20,94 ^b	110,35±39,22 ^a	112,70±44,72 ^a			
					Grup*Zaman etkileşimi		
					F=123,001; p=,001		
					F=121,280; p=001		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 5 incelendiğinde deney ve kontrol grupları toplam skorları arasında fark olduğu tespit edilmiştir (F=22,482; p<.001). Buna göre en yüksek ortalamaların deney grubunda olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların ön test ile son test ve kalıcılık arasında fark olduğu, buna karşın son test ile kalıcılık arasında fark olmadığı tespit edilmiştir (F=123,001; p<.001). Ek olarak grup zaman etkileşimi anlamlıdır 8 haftalık REDPEP'in annelerin kendini toplama gücünü artırdığı tespit edilmiştir (F=121,280; p<.001).

Tablo 6: Katılımcıların Öznel Mutluluk Ön-Son-Kalıcılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişkenler	n	Ön Test	Son Test	Kalıcılık	Toplam	F	p
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm Se$		
Deney	10	16,80±1,87	21,70±1,70	23,00±1,33	20,50±,54	66,689	,001
Kontrol	10	15,30±3,37	14,70±2,41	12,50±2,37	14,67±,14		
Toplam	20	16,75±2,76 ^b	18,20±4,12 ^a	17,75±5,70 ^a			
					Grup*Zaman etkileşimi		
					F=7,668; p=,003		
					F=30,687; p=001		

Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tablo 6 incelendiğinde deney ve kontrol grupları öznel mutluluk toplam skorları arasında fark olduğu tespit edilmiştir ($F=66,689$; $p<.001$). Buna göre en yüksek ortalamaların deney grubunda olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların ön test ile son test arasında fark olduğu ($F=66,689$; $p<.001$) buna karşın ön test, son test ve kalıcılık arasında fark olmadığı tespit edilmiştir Ek olarak grup zaman etkileşimi anlamlıdır. 8 haftalık REDPEP'in annelerin öznel mutluluğunu artırdığı tespit edilmiştir ($F=30,687$; $p<.001$).

SONUÇ

Bu araştırmada Rekreatif egzersize dayalı psiko eğitim programının (REDPEP) otistik çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve öznel mutluluklarına etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Araştırmada oluşturulan hipotezleri test etmek için deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Gruplarda yer alan bireylerin kendini toplama gücü ve öznel iyi oluş ölçeklerini istatistiksel sonuçlarına göre; işlem öncesine göre kontrol grubuna oranla, işlem sonrası deney grubunun kendini toplama gücü ve öznel mutluluk düzeylerinde gözlenen değişimin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum “rekreatif egzersizlere dayalı psiko-eğitim programının otistik çocuklara sahip annelerin kendini toplama gücü (psikolojik dayanıklılık) ve öznel iyi oluşları üzerinde etkilidir” hipotezlerini desteklemektedir.

Araştırma sonuçları ana deneceyi destekler niteliktedir. Yapılan literatür taraması sonucunda Psiko- eğitim ve Rekreatif egzersizin uygulamasının bireylerin mutluluklarına ve dayanıklılıklarına etkisinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görölmüştür. Nitekim psiko-eğitim veya rekreatif egzersiz başlıklarıyla bireylerin iyi oluş ve dayanıklılıklarının incelendiği benzer çalışmalar ve sonuçlar gösteren pek çok araştırmaya rastlanmıştır.

Otizm spektrum bozukluğu süreğen bir yetersizlik olarak görölmekte olup sebebi ve tedavisi tartışma konusudur (Korkmaz, 2010; Aksüt, 2001). Otizm tanılı çocuğa sahip olan ailelerin ve çocuk ile birlikte zaman geçiren diğer bireylerin sosyal yönden daha çok diğer sağlıklı çocuğa sahip ailelere göre olumsuz etkilendikleri ve daha fazla strese ve travmaya maruz kaldıkları yapılan araştırmalar ile ortaya konulmaktadır (Cassidy ve diğ., 2008). Engelli çocuk bakılırken ve büyüme aşamasında birçok sorunla karşı karşıya gelinir. Bu durumlar annenin stres yaşamasına sebep olabilmektedir. Engelli çocuğun bakımında daha fazla görev alan anne, bir yandan engelli çocuğun gereksinimlerini karşılarırken diğer yandan da ailenin diğer üyelerinin bakımı ve ev işleriyle ilgilenmek zorunda kalmaktadır. Bu nedenle özel gereksinimli çocuğu olan anneler, aile üyeleri arasında ve ilişkilerinde stres yaşayarak yetersizlik hissi yaşamaya maruz kalabilmektedirler. Özellikle gelecekte çocuklarının yaşantılarının ne olacağı ve

ebeveyn olarak çocuklara bakamayacak durumda kalınca çocuklarına kimin bakacağı endişesi aileleri her zaman düşündürür. Bunun yanında anneler sağlıklı olmayan bir çocuğu dünyaya getirmenin verdiği suçluluk duygusu, mutsuzluk ve başarısızlıkla etiketlenme duygusu yaşarlar (Dereli ve Okur, 2008; Sarı, 2007; Yıldırım Doğru ve diğ., 2006). Bu nedenle engelli çocuğun ailelerinde özellikle annelerde sosyal izolasyon, depresyon, suçluluk, anksiyete gibi sosyal ve duygusal sorunlar gelişebilmektedir (Dyson, 1997; Bilal ve Dağ, 2005; Özkan, 2002; Ayyıldız, Şener, Kulakçı ve Veren, 2012). Bu bağlamda yapılan mevcut REDPEP uygulamasının otistik çocuğa sahip annelerin sosyal ve psikolojik yönden desteklenmeleri için oldukça etkili fırsatlar sunmuştur sonucuna ulaşılabilir.

Otistik çocuğa sahip annelerin yaşadıkları sorunları belirlemek ve yaşam kalitelerini ve ihtiyaç duydukları destekleri belirlemek için yapılan çalışmaların, annelerin sosyal yönden desteklenmeleri, çocukları ile birlikte veya bireysel-sosyal etkinliklere katılmaları, ev ortamında ve sosyal anlamda gerekli işlerde eşlerinden destek almaları annelerin yaşam kalitelerinin yükselmesine destek olduğu görülmüştür (Tunay, 2021). Yapılan mevcut çalışma ile otistik çocuğa sahip annelere uygulanan REDPEP ile anneler açısından psikolojik, sosyolojik, fizyolojik ve akademik anlamda birçok kazanç sağlandığı kanısına varılabilir. Annelerin her bir psiko- eğitim oturumunda hedef olarak öğrendikleri kazanımlar öncelikle annelerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varmalarını sağlamış ve böylece onları gerçek hayatta sorunlarla baş edebilmek konusunda güçlü kılmış ve psikolojik anlamda daha mutlu ve dayanıklı olmalarına katkı sağlamıştır. Her hafta uygulanan rekreatif egzersiz uygulaması annelerin sosyal anlamda ihtiyaç duydukları desteği karşılarken bireysel anlamda rahatlamlarına, eğlenmelerine ve hareket etmelerine fırsatlar sunarak mücadele ederek zorlukların üzerinden gelebilmenin mümkün olduğunu görme fırsatı bulmuşlardır. Oynanan her bir oyunda planlı olarak seçilen nesnelere bir metafor olarak kullanılmıştır. Yapılan etkinliklerde özellikle oynanan oyunlarda oyunun gerçek anlamı yanında çalışmanın amacına uygun olarak hazırlanmış kazanımlar doğrultusunda annelere bilişsel farkındalık kazandırmak hedeflenmiştir. Yaşadıkları ağır üzüntü stres ve suçluluk sebebiyle geliştirmiş oldukları gerçek dışı inançların farkında olmaları için oyunlar içerisinde metaforlar eşliğinde farkındalık kazanmalarına fırsatlar sunulmuştur. Bu bağlamda yapılan rekreasyonel egzersizlerin bireyin kendini geliştirmesi, yenilenmesi

ve mutlu olması için serbest zamanlarında bilinçli bir şekilde yapmış olduğu faydalı (Karaküçük, 1997) aktiviteler olarak annelerin de hayatlarında olumlu etkilere sebep olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Tarihten bu yana kadın, toplumda karşı karşıya kaldığı cinsiyet eşitsizliğinden kaynaklı birçok sorunla mücadele etmek zorunda bırakılmıştır (Hablemitoğlu, 2001). Kadının yaşadığı bu ayrımcılık sadece sosyal alanlarda değil aile hayatında da oldukça öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, kadınlar ve kız çocukları; spor, rekreasyon veya fiziksel aktivitelere katılma konusunda birçok engelle karşı karşıya kalmaktadırlar (Hergüner, Çakırlar ve Yaman, 2019; Tel ve Köksalan, 2008). Bu engellere baktığımızda özellikle annelerin omuzları üzerine yüklenmiş birçok sorumluluk ve sorun görülmektedir. Bunlar arasında özellikle; zamanın yetersizliği, toplumsal kalıp yargılar, kültürel ve toplumsal baskılar, çocuk bakımı ve başka bakıcının yetersizliği, sürekli ev işleri, katılım fırsatlarının eksikliği, serbest zamanların aile işlerine ayrılması, kişisel güvenlik meseleleri, ekonomik, bilgi motivasyon, kendine güven, fiziksel aktivite ve eş desteği eksikliği annenin çocukların öz bakımında babaya oranla daha fazla sorumluluk sahibi olduğu inancı olarak karşımıza çıkmaktadır (Işıksan, 2005; Okanlı, Ekinci, Gözüağca ve Sezgin, 2004; Örs, 2009; Özşenol, Ünay, Aydın, Akın ve Gökçay, 2002; Yaşartürk, 2016). Bu bağlamda yapılan mevcut çalışmada sağlıklı ve mutlu bir toplumun varlığının aileden geçtiğini ve bu ailenin varolması için de anneleri öznel iyi oluşları ve psikolojik olarak sağlam olmalarının gerekli olduğu sonucuna ulaşılabilir.

TÜİK 2022 verilerine göre bireyler “mutluluk kaynağı” olarak kendilerini en çok ailelerinin mutlu ettiğini belirtmişlerdir. Bu veriler sırasıyla, 2021 yılında ailenin mutluluk kaynağı olarak belirtilme oranı %67,6 iken bunu sırasıyla; %16,8 ile çocuklar, %4,1 ile eş, %4,0 ile anne/baba, yine %4,0 ile kendisi ve %2,1 ile torunlar takip etmiştir. Bireylerin mutluluk kaynağı olan değerler incelendiğinde; kendilerini en çok sağlıklı olmanın mutlu ettiğini ifade edenlerin oranı, 2021 yılında %69,0 olarak belirlenmiş ve bunu sırasıyla; %14,3 ile sevgi, %8,9 ile başarı, %5,1 ile para ve %2,3 ile iş takip etmiştir. Bireylerin mutluluk kaynağı aileleri olarak tanımlanırken, bireyleri en çok “sağlıklı olma”nın mutlu ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda mevcut araştırmada hem aileyi hem de sağlığı desteklediği için yapılan çalışmalara benzer sonuç gösterip aynı zamanda gelecek çalışmalara da destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Gördeles Beşer ve İnci (2014) 'nin yapmış oldukları araştırmada özel gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerin almış oldukları psiko-eğitim desteğinin; ailelerin problem çözme becerileri ve sosyal destek algıları boyutunda artış, anksiyete ve depresyon belirtilerinde ise azalmaya katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer bir deneysel çalışmada; grupla psikolojik danışma uygulamasının, annelerin depresyon düzeylerini azaltma ve problem çözme becerilerini geliştirmelerine yönelik etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yukay Yüksel, 2013). Literatürde engelli çocuğu olan ebeveynler aldıkları sosyal destek sayesinde ebeveynlerin duygusal tükenmişliklerinin (Çengelci, 2009), umutsuzluk düzeylerinin (Karadağ, 2009) kaygılarının (Davis ve Carter, 2008); aile stresi ve aile yükünün (Çifci Tekinarslan ve diğ., 2018; Özkubat ve diğ., 2014) azaldığı; ruh sağlıklarının (Yurdakul ve Girli, 1998), yaşam kalitelerinin (Canarslan ve Ahmetoğlu, 2015) ve yaşam doyumlarının (Kaner, 2004) arttığı yönünde bulgulara rastlanmıştır. Quartir ve Temiz'in (2018) yaptıkları çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre engelli bireylere sahip annelerin sosyal destek almalarının; annelerin streslerini azaltıp içinde buldukları duruma daha kolay uyum sağlayabildikleri, çocuklarının engeliyle daha kolay baş edebildikleri, eşlerine daha fazla zaman ayırabildikleri, zorlandıkları konuları daha rahat sorup öğrenebildikleri ve bu durumun onların yaşam kalitelerinin artmasına ve tükenmişlik yaşamalarına engel olduğu sonucuna ulaştırmıştır. Yıkmiş ve Özbey, (2009) OSB tanılı çocuğa sahip anneler ile yaptığı araştırmada rehabilitasyon merkezine devam eden annelerin beklentileri arasında, iki saat eğitimin süresi bakımından anlamlı olmadığı ve bu sürenin uzatılması gerektiği görüşüne yer verilmiştir. Bu bağlamda ağır düzeyde otistik çocuklara sahip annelere uygulanmış bu REDPEP'nin katılımcıların öznel mutluluklarına ve psikolojik dayanıklılıklarına olumlu anlamda katkı sağlamış ve etkili olmuştur denilebilir.

Pozitif psikolojinin önemli bir konusu olan mutluluk kavramı, bireyin tam anlamıyla bütünsel bir sağlığa sahip olmasına ve öznel anlamda iyi hissetmesi temeline dayanmaktadır. Olumlu inançlar, yaklaşımlar, gerçekleştirilen amaçlar bireyin iyi olmasını ve böylece yaşamdan zevk almasını sağlar (Cohn ve diğ., 2009). Rekreatif aktiviteler bireye zaman ve ortam özgürlüğü sunar, böylece birey kendine döner, özüne iner ve olumlu duygular yaşar. Ruhsal anlamda iyi olmaya yardımcı olan bu rekreatif aktivitelerin bireye olumsuz olay ve düşünceler karşısında mücadele etme konusunda yardımcı olduğu, yaşamın yoğunluğundan daha çok yaşamın temel, günlük kısmına

odaklanılmasında bireye yol gösterici olduğu bilinmektedir (Heintzman, 2000; Huang ve diğ., 2003).

Rekreasyon, iyi olma, tam sağlık ilişkisi ve birçok açıdan da araştırmacılarca tercih edilen bir alandır. Fiziksel egzersizin bireye psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik anlamda birçok olumlu katkısının olduğu bilinen bir gerçektir (Caldwell, 2005; Wozencroft, Waller, Hayes ve Brown, 2012; Lök ve Bademli, 2017, Saltık ve Akova, 2019).

Terapatik rekreasyon hizmetleri; iyi olma halini güçlü tuttuğu, geliştirdiği ve desteklediği için bireylerin hayatlarında önemli bir yer tutmaktadır. Bu çerçevede yaşamı anlamlandıran değerlerin korunmasında ve bireye olumlu duygu katan deneyimlerin sağlanmasında terapatik rekreasyon, mutluluk hali üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Carruthers ve Hood, 2007; Mannell, 2007). İyi olma halinden başka terapötik rekreasyon hizmetleri ve uygulamaları, danışanlarına özel bir program kapsamında amaçlı bir müdahale yardımıyla boş zaman alışkanlığı edinmede katkı sağlayan bir alan olarak da görülmektedir. Pozitif psikolojinin, bireylerin olumsuz yönleri düzeltmek veya hastalıkları iyileştirmekten daha çok bireylerin olumlu yönlerine odaklanıp bireylerin güç ve potansiyellerinin geliştirilmesine odaklanan, bireylerin pozitif deneyim, duygu ve birey özellikleri ile ilgilenen bir alandır (Seligman ve Peterson 2003). Bu bağlamda terapötik rekreasyonun bireylerin tam iyi oluşlarına katkı sağlaması, boş zaman alışkanlığı eşliğinde kazanılan birçok alışkanlığın bütünü olarak bireye sayısız fayda sağladığı bir uygulama alanı olduğu görülmüştür (Wozencroft ve diğ., 2012; Svarich, 2014)

Thurber ve diğerleri (2007) yaptıkları araştırmada; Rekreasyon terapisi gibi organizasyonların, aynı yaşta veya benzer hastalık taşıyan bireylerin bir arada serbest zaman etkileşimi için ortam hazırlandığı ve bu araştırma sonucunda bireylerin yapılan uygulamadan memnun kaldıkları gözlenmiştir. TR uygulamaları bireylerin sosyal bağımsızlıklarını güçlendirirken, liderlik deneyimi yaşamalarına fırsatlar sunan, bireyin sosyal öz yeterlilik ve performansını artıran eşsiz etkinlikler olarak kabul edilir. Ayrıca Rekreasyon terapisinin, bireyi yalnızlaştıran psikolojik bir problem olan depresyonun azaltılmasına ve mutluluğun artırılmasına yardımcı olmak için kullanılan temel bir uygulama olduğu bilinmektedir (Maughan ve Ellis, 1991).

Otizimli çocuklara uygulanan Terapötik Rekreasyon amaçlı hippoterapi uygulamasının, çocuklarda fiziksel ve psiko-sosyal sağlık yönünde olumlu gelişmeye katkı sağladığı ve çocukların yaşam kalitelerine pozitif anlamda setki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Dönmez, 2019). Rekreatif amaçlı tenis oynayan 329 bireylerin yer aldığı diğer bir çalışmada, katılımcıların algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (Kardemir, 2022). Ayyıldız ve diğ. (2017) rekreasyon amaçlı çocuklarıyla “baby gym” etkinliklerine katılan anne ve babaların rekreasyon fayda düzeylerinde pozitif yönde anlamlı değişim olduğu görülmüştür. Kaya ve Demir (2017) öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada; katılımcıların mutluluk düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşımlardır. Bu sonuçlar yapılan bu çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir.

Doğa ile iç içe olmak, psikolojik anlamda bireye birçok olumlu etki sağlar. Yapılan araştırmalarda doğada sık sık vakit geçiren bireylerin stresten daha az şikâyet ettikleri ve daha sakin oldukları ayrıca doğal alanların, bireylerin olumlu duygularını beslediği ve kişisel deneyim ve duyguların düzenlenmesinde yardımcı olduğu belirtilmektedir. Doğada veya açık alanlarda yapılan aktivitelerin, bireylerin yaşam kalitesini artırdığı, bilişsel yorgunluğu ve kaygıyı azalttığı bilinmektedir (Koydemir, 2018). Yapılan mevcut çalışmada rekreatif egzersizlerin neredeyse hepsi (Bocce Oyunu, Mendil Kapmaca, Balon patlatmaca, Çocukların At binme Etkinliği Gezisi (Anne çocuk Saati), Anneler günü Kutlaması, Parkur Oyunu (Hayatta Kalma), Dart oyunu, Meditasyon açık alanda ve doğayla iç içe gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda çalışma Terapötik Rekreasyonun amacına uygun olarak gerçekleştirilmiştir denilebilir.

Sarıkan (2021) düzenli egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri ile psikolojik durumları arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir farkın olduğunu tespit etmiştir. Rekreasyonel egzersiz ve mutluluk ilişkisinin incelendiği benzer başka bir araştırmada; çalışmada rekreasyonel etkinliklere katılmanın bireylerin yaşamlarının anlamı artırdığı, yaşamdan zevk almalarına katkı sağladığı ve hayata olumlu yönde bağlılıklarının artmasına destek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Bağcı, Uslu ve Sarıçam, 2019, Sevil, 2015; Tekin ve diğ., 2009). Yapılan araştırmalarla; engelli çocuğa sahip annelerin, sağlıklı gelişim gösteren çocuğa sahip annelere göre stresle başa çıkma becerilerinin daha düşük olduğu, engelli çocuğun bakımını genellikle üstlenen, bu

nedenle kaynakların yetersizliğinin ruhsal etkilerini diğer aile bireylerinden daha çok hisseden kişi olarak engelli annelerinin psikolojik, sosyal ve fiziksel hareket gereksinimlerinin diğer aile üyelerine oranla daha fazla olduğu (Dönmez, Bayhan, Artan, 2000; Kazak, 1987) ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda otistik çocuğa sahip annelere uygulanan REDPEP uygulamasının annelerin psikolojik, sosyal ve fiziksel hareket gereksinimlerinin karşılanmasına fırsat sunduğu için faydalıdır denilebilir.

Serbest zamanlara yapılan rekreasyonel aktiviteler bireyin hayatında alışkanlık haline geldiğinde bu durum bireyin öznel iyi oluşu ve genel anlamda yaşam kalitesine olumlu (Arslan ve diğ., 2011) katkı sağlar. Yapılan mevcut çalışmada rekreasyonel egzersislerin (Bocce Oyunu, Mendil Kapmaca, Balon patlatmaca, Çocukların At binme Etkinliği Gezisi; Anne Çocuk Saati, Anneler günü Kutlaması, Parkur Oyunu, Dart oyunu, Meditasyon) tedavi edici, destekleyici, önleyici ve teşvik edici özellikleri annelerin çok boyutlu gelişimlerine imkan sunduğunu hem araştırmanın bulgular sonucunda hem yapılan yüzyüze görüşmelerde hemde program sonunda yapılan program değerlendirme formlarında görülmüştür. Uygulanan 8 haftalık psiko- eğitim programının da her anlamda katılımcılara bilgi edinme ve duygu paylaşımı fırsatları sunmasından dolayı etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca psiko-eğitim programının ağır otistik çocuğa sahip olmanın zorlularının ve bununla başa çıkabilmek için annelerin öncelikle kendi duygularının farkına varmaları böylece daha mutlu ve dayanıklı olabilmelerini farketmelerine faydası sağladığı görülmüştür. Böylece uygulanan mevcut psiko-eğitim programı katılımcı annelerin yaşadıkları sorunlara çözüm yolu bulmalarına yardım etmesi ve farkındalılar sunması bakımından etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Sonuç olarak; bu veriler bağlamında mevcut araştırma Rekreatif Egzersizler ve Psiko-Eğitim Programının uygulaması otistik çocuğa sahip annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel İyi Oluşlarına etkilidir ve uygulanması faydalıdır denilebilir.

REDPEP'nin otistik çocuğa sahip annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel mutluluklarına etkilerinin incelendiği bu özgün araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilir yapılabilir.

Öneriler

Araştırmada uygulanan Rekreatif Egzersizler ve Psiko-Eğitim Programının otizm tanılı çocuğa sahip annelerin psikolojik dayanıklılık ve öznel mutluluklarına olumlu yönde

katkısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktadan hareketle rekreatif egzersizleri ve eğitim uygulamalarının, örnek olay ve hikayelerle bireylerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda sürecin gereklilikleri ve kazanımları konusunda farkındalıklarının artırılmasına fayda sağladığı için annelerin bu deneyimleri hayatlarında alışkanlık haline getirmeleri için bu alana yönlendirilmeleri önerilebilir.

Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

Araştırma sırasında otistik çocuğa sahip annelerin kendilerini iyi hissetmeleri yönünde yapmış oldukları herhangi bir rekreasyonel egzersiz olmadığı görülmüştür. Annelerin öznel mutluluk, psikolojik dayanıklılık, rekreasyon gibi kavramlarla ilk kez çalışma amaçlı karşılaştıkları gözlenmiştir. Annelerin genel olarak daha önce bir psiko-eğitim programına katılmadıkları tespit edilmiştir. Bu noktadan hareketle rekreatif egzersizler ve psiko-eğitim desteğiyle annelerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda öznel mutluluk ve psikolojik dayanıklılıklarının geliştirilmesinin annelerin otizmlili çocukla ilgilenirken yaşadıkları baş etme stratejilerine olumlu anlamda katkı sağladığı sonucuna dayanarak bu çalışma etkin ve kapsayıcı bir çalışma olabileceği düşüncesiyle bu uygulama, tüm engelli hasta veya özel eğitime muhtaç çocuğa sahip annelere önerilebilir.

Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

- Psikolojik dayanıklılık kavramının ele alınması genel anlamda bireylerin yaşam kaliteleri ve uyumları bakımından önemli bir konudur. Anneler, yaşanan olumsuz olaylar karşısında dayanıklılık göstermeye ve çözüm yolları bulmaya yönlendirilmelidir. Özellikle ağır engeli olan çocuklara sahip anneler ve ebeveynlerle çalışırken uygulanan terapi yönteminin bir bölümünde psikolojik dayanıklılık ve mutluluk kavramı ele alınabilir.
- Yaşanan travmatik olaylar karşısında bireylerin stres yaşamaması veya olumsuz duygulara kapılmaması olası değildir. Bireyin duygularının farkına varması, onun bu olaylara nasıl tepki vereceğini de belirleyebilir. Duyguların farkına varma ve psiko-eğitimin içerisinde kullanılan tüm kavramlar annelerin mutlu olmaları konusunda etkili olmuştur. Bu kavramlar annelerin yaşadığı olumsuz olaylar karşısında anlam bulmalarına yardımcı olmuştur. Bu bağlamda yapılan bu psiko-eğitim

uygulamalarının sadece annelere değil benzer sorunlarla karşı karşıya kalan diğer aile bireylerine de uygulanması önerilebilir.

- Son yıllarda literatüre girmeye başlayan sağlık hizmetlerinde önleyici ve destekleyici bir etki sağlayan Terapötik Rekreasyon ve terapötik aktivitelerinin; bireylerin iyi olma, pozitif düşünme, çevresiyle iyi ilişkiler kurma, başarı ve kapasitelerini artırıp mutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda terapötik rekreasyon uygulamalarının üniversiteler bilim insanları ve ilgili bilim dallarında yapılmış araştırmaların ışığında, toplumun tüm alanlarında önleyici (tedavi amaçlı) , destekleyici iyi oluş (genel sağlık) hizmeti olarak; grupla veya bireysel uygulanabilir hale getirilmesi toplumun genel sağlığı için fayda sağladığı kanıtlanmış olduğundan uygulanması yönünden önerilebilir.
- Uygulanan Rekreatif Egzersizler ve Psiko-Eğitim Programında araştırmacının amacına yönelik olarak önceden belirlenmiş eğitim içeriği ve rekreasyonel egzersizler kullanılmıştır. Bu çalışma ışığında gelecek çalışmaların farklı konu başlıkları ve farklı egzersizlerle yapılması önerilebilir.

Disiplinler Arası Çalışan Uzmanlar İçin Öneriler

Rekreasyon bilimi, uygulama alanları ve amaçları bakımından birçok disiplini içinde barındırmaktadır. Yapılmış olan araştırma spor bilimleri, psikoloji tıp, güzel sanatlar ve rehabilitasyon gibi birçok disiplin ile ilintili bir araştırma olmuştur. Uygulanan rekreasyonel egzersizlere bakıldığında annelerin hareketlerini artırma ve zihinsel olarak da egzersiz yapmaları ve böylece biraz daha mutlu olmaları hedeflenmiştir.

Bu rekreasyonel egzersizler bireyleri fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden olumlu etkilemiştir. Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı egzersiz uygulamalarının, farklı konular ile farklı örneklemeler üzerinde uygulanması önerilebilir.

Süreğen bir hastalığı olan veya engelli çocuğa sahip ebeveynler ve özellikle anneler, yaşadıkları bu zorlu olay karşısında oldukça yoğun olumsuz duygular ve sorunlarla karşı karşıya kalırlar. Yapılan bu Rekreatif Egzersizler ve Psiko-Eğitim Programı çalışması ile annelerin zorluklar karşısında daha dayanıklı ve mutlu olabilmelerine yardımcı iki boyutlu uygulama yapılmıştır. Mevcut araştırmanın sonuçlarına

bakıldığında rekreasyonel egzersizlerin annelerin yaşam kalitelerine olumlu anlamda etki ettiği söylenebilir. Bu bağlamda bireylerin kendilerini keşfederek daha dayanıklı ve daha mutlu oldukları bu rekreasyonel egzersizleri, hayatlarında bir alışkanlık haline getirmeleri için bilinçlendirilmeleri önerilebilir.

Rekreasyonel; işlevselliği ve etkinliği bağlamında bakıldığında çocuk, anne, baba, ergen gibi birçok bireyde ve yaş aralığında, farklı konuların tedavisinde, destekleyici, tedavi edici ve önleyici olarak uygulanabilir. Bu bağlamda yapılan rekreasyonel egzersizlere dayalı psiko-eğitim araştırması, birçok alanda yapılacak çalışmaya ışık tutabilir. Uygulamanın önemli bir konusu TR, egzersiz ve hareketi içinde bulundurduğu için genel sağlığı etkilediği için öncelikle eğitim kurumlarında olmak üzere okul öncesi dâhil eğitim-öğretim kademelerinin tüm bölümlerinde uygulanabilir. Okullar bünyesinde ilkökul çağında ‘Serbest Zaman veya Eğitsel Oyunlar’ dersi kapsamında ‘Çocuklarla Oyun Yoluyla Programlı ve Amaçlı Terapötik Rekreasyon Faaliyetleri’ başlığı altında ders programlarında uygulanabilir. Okul içi rekreasyonel faaliyetlere aile de dâhil edilip eğitim sürecinde okul aile iş birliğine katkı sağlanabilir. Rekreasyonel egzersizlerin uygulanabilmesi için daha fazla park, bahçe, salon vb. mekânların halkın kullanımına açılması ve ücretsiz olarak halka sunulması faydalı olacaktır. Terapötik Rekreasyon bağlamında, yalnızca engelli bireylerin değil toplumun tüm kesiminde önleyici ve destekleyici hizmeti olarak hem bireysel hem de grupla yapılan uygulamaların toplumsal yapıya ve kültüre entegre ederek sportif organizasyonlar veya eğitsel oyunlar şeklinde kamu veya özel kuruluşlar aracılığıyla bireylerin günlük hayatlarına adapte edilebilir. Bunun gerçekleşebilmesi için öncelikle tüm bireylerin terapötik aktiviteler bağlamında bilgilendirilerek fiziksel aktiviteleri yapmayı günlük hayatlarının bir parçası haline getirmeleri teşvik edilebilir. Terapötik Rekreasyon ve psiko eğitim uygulamaları yalnızca bireysel konularda değil toplumsal veya doğa ile ilgili olaylarda (sel, deprem, yangın ve kuraklık gibi) durumlar karşısında da başa çıkma mekanizmaları geliştirmek için önerilebilir. Bu bağlamda Geçmişte yaşanan travmaların etkisini azaltmak ve gelecek anlamında sağlam bir psikoloji inşa edebilmek için psiko-eğitime dayalı terapötik rekreasyon uygulamalarının dezavantajlı bir grup olan tüm bireylere uygulanabilir. Bu bağlamda, bilim insanları ve alanda yapılmış çalışmalar ışığında terapötik rekreasyon uygulamaları toplumun genel sağlığı ve psikolojik iyi oluşu bakımından fayda sağlanabilir.

Çalışmadan elde edilen bulguların, alanda kısıtlı olan çalışmalara katkı sağlaması ve yapılacak diğer çalışmalara ışık tutması beklenebilir. Mevcut çalışma Rekreatif Egzersizler Dayalı Psiko-Eğitim Programının etkisini ortaya koymakta ve daha fazla bireye ulaşıp uygulanmasının önemini vurgulamaktadır. Yapılan literatür taramasında; Türkiye’de Psiko-Eğitime Dayalı Terapötik Rekreatif Uygulamaları şeklinde benzer bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırma gelecekteki araştırmalara yol gösterebilir ve ışık tutabilir.

KAYNAKÇA

- Abbey, A., & Andrews, F.M. (1985). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16(1), 1-34.
- Abdallah, M.W., Hougaard, D.M., Norgaard, P.B., Grove, J., Bonefeld, E.C., & Mortensen, E.L. (2012). Gebelikte ve doğum sonrasında enfeksiyonlar ve otizm spektrum bozukluğu riski: Bir Danimarka doğum kohortunda kayıta dayalı bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-8.
- Açıkdilli, R. (2019). *Türkiye'de ve Avrupa ülkelerinde rekreasyon eğitiminin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Akay, V. (2008). *İşitme Engellilerde beden eğitimi spor ve rekreasyon aktivitelerinin eğitim bütünlüğü açısından incelenmesi ve değerlendirilmesi (denizli ili örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akçay, V.H. (2011). *Pozitif psikolojik sermayenin kişisel değerler bakımından iş tatminine etkisi ve bir araştırma*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science*, 34(152), 138–147.
- Akın, A., & Saticı, S.A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77.
- Aksüt, M. (2001). Yeni bin yılın yeni eğitim merkezleri (OÇEM'ler) ve otistik bireylerin eğitimi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 3 (822), ss.57-73.
- Allen, L.R., & Hurtes, K. (1999). Making an impact. *Parks ve Recreation*, 34(11).
- Alpaytaç, S. (2007). *Otizm üzerine Türkiye'den bir örnek vaka incelemesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altundağ, Y. (2013). Anne-baba boşamış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık. (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- American Psychiatric Association [APA] (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (dsm-iv)*. (Dördüncü baskı). Washington DC, APA.
- Anar, S. (1990). Aile ve toplumsallaşma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 29-42.

- Ardahan, F., Turgut, T., & Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon*. Ankara Detay Yayıncılık.
- Ardahan, F., & Lapa Yerlisu, T. (2010). Açıklanan Rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8:1.
- Arkan, A. (2005). Fârâbî'nin gözüyle ahlâk-siyaset ilişkilerinin analizi. *İkinci Siyasette ve Yönetimde Etik Sempozyumu, Sakarya*.
- Armstrong, M.I., Birnie Lefcovitch, S., & Ungar, M.T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting and child resilience: what we know. *Journal of Child and Family Study*, 14: 269-281.
- Arslan, C., Güllü, M., & Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2): 120-130.
- Ashby F., Isen A., & Turken, A. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- ATRA [Atra American Therapeutic Recreation Association] (2009). Definition of recreational therapy Retrieved from <https://www.atra-online.com/welcome/about-atra> Erişim tarihi: 10.07. 2022.
- Austin, D.R. (2004). *Therapeutic recreation*. (5. Baskı). Illinois: Sagamore Publishing.
- Ayçeman, N. (2014). Rekreasyon Terapisi nedir? <http://www.saglikterapi.org/tag/terapotik-rekreasyon/> Erişim tarihi: 20.07.2022.
- Aydın, D., & Özgen, Z.E. (2018). Çocuklarda otizm spektrum bozukluğu ve erken tanılamada hemşirenin rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3) 97-100.
- Aydın, İ., & Tütüncü, Ö. (2018). Rekreasyon terapisi kamplarının sosyal etkilerinin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 29, Sayı 1, Bahar: 106 - 112, 2018*.
- Ayyıldız Durhan, T., Akgül, B.M., & Karaküçük, S. (2017). Rekreatif amaçlı yüzme sporuyla uğraşan bireylerin boş zaman yönetimleri üzerine bir değerlendirme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (4) , 8-16.
- Ayyıldız, T., Şener K.D., Kulakçı, H., & Veren, F. (2012) Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt 11, Sayı 2, 2012*.
- Bağcı, R., Uslu, S., & Sarıçam, H. (2019). Rekreasyonel etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin mutluluk yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1 (1), 27-34.

- Bakır, D., & Demirli, C. (2020). Investigation of the impact of self-compassion and family support perception on parenting stress in parents who have children with learning disability, autism spectrum disorder and mental disability. *Humanistic Perspective*, 2 (3), 271-28.
- Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 11.
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin deperesyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD)*, 2018, 5(3),25-34.
- Başaran, Z. (2015). 12 haftalık rekreatif etkinliklerin kadın hükümlülerin sürekli kaygı düzeyine etkisi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*.
- Başören, M. (2016). *Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir model önerisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Baysal, S., & Aka, Ç.İ. (2013). Bir pazarlama stratejisi olarak mutluluk temasının markalar tarafından kullanılması: mutluluk temelli pazarlama üzerine bir araştırma. *Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 5(1): 84-93.
- Békési A., Török, S., Kökönyi, G., Bokrétás, I., Szentes, A. & Telepóczi, G. (2011). Health-related quality of life changes of children and adolescents with chronic disease after participation in therapeutic recreation camping program. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9 (1): 43-52.
- Bilal, E., & Dağ, İ. (2005). Eğitilebilir zihinsel engelli olan ve olmayan çocukların annelerinde stres, stresle başa çıkma ve kontrol odağının karşılaştırılması. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(2),56- 68.
- Bilgiç, A. (2012). *Otizm spektrum bozuklukları. Bebek Ruh Sağlığı (0-4 yaş) Temel Kitabı*. Ankara; Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Yayınları.
- Bircan, G.A. (2004). *Otistik çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Bor, M.Ö. (2018). *Terapatik Rekreasyon faaliyetlerinin down sendromlu çocukların sosyal gelişimine etkisi: Elazığ ili örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- Bozkurt, S. (2016). Gürün (Sivas) ilçesinin rekreasyon kaynaklarının belirlenmesi ve değerlendirilmesi. *Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University*, 66 (1), 318-328.

- Brasher, S.N., & Elder, J.H. (2015). Development of an internet survey to determine barriers to early diagnosis and intervention in autism spectrum disorders. *J Clin Neurol Neurosci*, 6 (5).
- Brent, L., Hawkins Jasmine, A., & Townsend Barry, A. (2016). Nature-based recreational therapy for military service members a strengths approach. *Therapeutic Recreation Journal*, 55–74.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brown, N.W. (2004). *Psychoeducational groups: Process and practice*. (2nd Ed.). New York: Brunner-Routledge.
- Brown, N.W. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi*. (V. Yorgun, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bucher, C.A. (1972). *Foundations of Physical Education the C.U.* Mosby Company, Saint Louis.
- Bumin, G., Günel, A., & Tükel, Ş. (2008). Anxiety, depression and quality of life in mothers of disabled children. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(1), 6-11.
- Bundy, A.C., & Cornell, E. (2013). To be or to refuse to be? Explori the concept of leisure as resistance for young people who are visually impaired. *Leisure Studies*, 32(2), 191-205.
- Buran, C.F, Sawin, K., Grayson, P., & Criss, S. (2009). Family needs assessment in cerebral palsy clinic. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14; s.86–93
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(5): 113- 123.
- Caldwell, L.L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 7-26.80
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: Mcgraw-Hill.
- Canarlan, H., & Ahmetoğlu, E. (2015). Engelli çocuğa sahip ailelerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (S.1), Haziran; s.13-31
- Carruthers C.P., & Hood, C.D. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model part I, *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
- Carter, M. J., Van Andel, G., & Robb, G. (1985). *Therapeutic Recreation*. St. Louis, Toronto, Santa Clara: Times Mirror. Mosby College Publishing.

- Cassidy, A., Mcconkey, R., Maria-Truesdale, K., & Slevin, E. (2008). Preschoolers with autism spectrum disorders: The impact on families and the supports available to them. *Early Child Development and Care*, 178:2, 115 — 12.
- Cavkaytar, A. (2016). *Otizm spektrum bozukluğu. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Türkiye, Ankara; Grafik Ofset Matbaacılık Reklamcılık.*
- Cevizci, A. (2017). *Felsefeye giriş. İstanbul: Say Yayınları.*
- Ceylan, R. (2004). *Entegre eğitimine katılan ve katılmayan engelli çocukların annelerinin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Chartier, A. (2004). *Mutlu olma sanatı (Çev. Yaşar Nabi Nayır), İstanbul: Varlık Yayınları.*
- Cicchetti, D., & Garnezy, N. (1993) Milestones in the development of resilience [Special issue]. *Development and Psychopathology. 1993;5(4):497–774.*
- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A., & Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9(3), 361–368.*
- Compas, B.E. & Reeslund, K.L. (2009). Processes of risk and resilience during adolescence. *Individual bases of adolescent development. (pp.561-588). John Wiley&Sons, Inc.*
- Corey, M.S., & Corey, G. (2006). *Groups: Process and practice. (Seventh Edition). Thomson Brooks. Cole.*
- Coşkun, D. (2013). *Fiziksel engelli çocuğu olan ebeveynlerde bakım yükünün ve aile işlevlerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.*
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper Perennial.*
- Çakırlar, A., & Yaman, Ç. (2022). Pozitif psikoloji bağlamında terapötik Rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: Bir literatür taraması. *The Online Journal of Recreation and Sports, 11 (4), 47-58.*
- Çengelci, B. (2009). Otizm ve down sendrom'lu çocuğa sahip annelerin kaygı, umutsuzluk ve tükenmişlik duygularının karşılaştırılması. *Ege Eğitim Dergisi, 10 (S.2); s.1–22.*
- Çetiner, H. (2019). Sağlık Rekreasyonu kapsamında terapatik Rekreasyon uygulamaları. *Journal of Recreation and Tourism Research. 2019;6(4):405-411.*

- Çetinkaya, G. (2011). Türkiye’de Rekreasyon alanında yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi (1985–2010 dönemi). *e- Journal Of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 2B0062, 6(1), 13-24.
- Çifci Tekinarslan, İ., Sivrikaya, T., Keskin, N.K., Özlü, Ö., & Uçar Rasmussen, M. (2018). Kaynaştırma eğitimi alan öğrencilerin ebeveynlerinin gereksinimlerinin belirlenmesi. *İlköğretim Online*, 17 (1) , 82-101.
- Çolakoğlu, T. (2005). Üniversite öğretim elemanlarının boş zaman alışkanlıklarını değerlendirmeleri üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (1), 247-258.
- Dalkılıç, M. (2016). *Otizmlı çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumu, kaygı, ilişkisel yılmazlık ve psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.) Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
- Daly, S.F., & Kunstler, R. (2006). *Therapeutic recreation. Introduction to recreation and leisure*. USA: Human Knetics.
- Davis, N. O., & 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, 1278-1291.
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. United Kingdom: Sage Publications.
- Demir, C. (2003). *Demografik özellikler ile sağlanan imkanların sportif faaliyet tercihleri üzerine etkileri: Üniversite gençliğine yönelik bir uygulama*. 1. Gençlik, Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, Ankara: Türk Hava Kurumu Basım Evi İşletmeciliği
- Demirci, Ç. (2013). Hasta memnuniyetinin artırılmasında farklılaştırma politikaları: Terapötük Rekreasyon. *II. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Kuşadası, Aydın, Türkiye. (31 Ekim-3 Kasım)*.
- Dereli, F., & Okur, S. (2008). Engelli çocuğa sahip olan ailelerin depresyon durumunun belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25, 164–168.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, Vol, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81– 84
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Doğru, S.S.Y. & Arslan, E. (2008). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyi ile durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 543-553.
- Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Dönmez, N., Bayhan, P., & Artan, İ. (2000). Engelli çocuğa sahip ailelerin beklentileri ve endişe duydukları konuların incelenmesi. *Sosyal Hizmetler Dergisi*. 1(11), 16-23.
- Dönmez, U.M. (2019). *Otizimli çocukların yaşam kalitesinde hippoterapinin etkisinin incelenmesi: Terapötik Rekreasyon uygulaması*. (Yayınlanmış Doktora Tezi.) Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Çorum.
- DSÖ (2022). <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/declaration-of-alma-ata> E.T.05.08.2022
- Durbin, C.E., & Hicks, B.M. (2014). Personality and psychopathology: A stagnant field in need of development. *European Journal of Personality*, 28, 362-386.
- Dustin, J.C. (2000). Therapeutic recreation treats depression in the elderly. *Home Health Care Services Quarterly*, 18, 2, 79-90.
- Dülgerbaki, T. (2006). Rekreasyon Uzmanlarının Rehabilitasyon Merkezlerindeki Görevleri.
<<http://www.rehabilitasyon.com/index.php?ct=124&tab=3&ctid=124&act2=read&aid=1640&p=3&v>>, İnternet Erişim Tarihi; 10.09.2020
- Dyson, L. (1997). Fathers and mothers of school-age children with developmental disabilities: Parental stress, family functioning and social support. *Am J Ment Retard* 102, 267-279.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L.A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5: 517-528.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlanlık)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erden, G., Akçakın, M., Doğan, D.G., & Öztürk Ertem, İ. (2010). Çocuk hekimleri ve otizm: Tanıda zorluklar. *Türkiye Klinikleri J Pediatr*, 19 (1), 9-15.
- Erden, G., Akdur, S., Angın, E., Elçin, E., & Aslan, B. (2017). *T.C. Aile ve sosyal politikalar bakanlığı otizm spektrum bozukluğu*. Ankara: Anıl Reklam Matbaa.

- Erkızan, H.N. (2017). Aristoteles, Nussbaum ve Türkiye üzerine ya da olanaktan var olmaya var oluşı doğru. *Kutatgubilig: Felsefe Bilim Araştırmalar*, Sayı: 34,679-73.
- Ersoy, K., Altın, B., Sarıkaya, B.B., & Özkardaş, O.G. (2020). The comparison of impact of health anxiety on dispositional hope and psychological well-being of mothers who have children diagnosed with autism and mothers who have normal children, in covid-19 pandemic. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(2), 117-126.
- Ertuş, G., & Artan, T. (2022). Group work to develop the social skills of university students. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 5 (1), 48-59.
- Ertürk, Y. (2018). *Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ve olmayan annelerin ilgili değişkenler açısından sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2009). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51.
- Evirgen, H. (2016). *Sokrates ve Platon felsefesinde kendini bilme sorunu* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ewert, A., Gilbertson, K., Luo, Y., & Voight, A. (2013) Beyond “because it's there”. *Journal of Leisure Research*, 45:1, 91-111.
- Feder, A., Nestler, E.J., & Charney, D.S. (2009). Psychobiology and Molecular Genetics of Resilience. *Nat Rev Neurosci*, 10(6): 446–457.
- Frisch, M. (2006). Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. *Hoboken, NJ: John Wiley and Sons*.
- Furr, R.S. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(1), 29-49.
- García-Villamizar, D., Dattilo, J., & Muela, C. (2017). Effects of therapeutic recreation on adults with ASD and ID: a preliminary randomized control trial. *Journal of Intellectual Disability Research*.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.

- Geller, L. (2008). *The changing face of autism. Edited by The Healing Project. Voices of Autism, The Healing Companion: Stories for Courage, Comfort and Strength.* Voices Of Series Book, No. 5 V, Ed: R. D. Gore, LaChance Publishing LLC, 19-27. New York.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference.* (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gerdner, L.A. (2000). Music, art, and recreational therapies in the treatment of behavioral and psychological symptoms of dementia. *International Psychogeriatrics*, 12(S1), 359-366.
- Gladding, S.T. (2011). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları.* (Çev. Ed. Keklik, İ & Yıldırım, İ). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Göbel, Ö. (2016). *Önleyici terapötik rekreasyon uygulaması; işitme engellilere yönelik çalışma.* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Gökberk, M. (2011). *Felsefe tarihi.* İstanbul: Remzi Yayınları.
- Gökmen, H. (1985). *Yükseköğretim öğrencilerinin serbest zaman etkinlikleri kendilerini gerçekleştirme düzeyleri.* Ankara: MEGSB. Yayını.
- Gördeles Beşer, N., & İnci, F. (2014). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelere verilen grup danışmanlığının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(2), 84-91.
- Greve, W., & Staudinger, U.M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. *Developmental psychopathology.* (pp.796-840). John Wiley&Sons, Inc.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güneş, F. (2008). *Descartes ve Spinoza'da duygu-ahlak ilişkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler.* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Gürçay, S.S., Çekici, F., & Çolakkadioğlu, O. (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1): 134-153.

- Gürkan, M. (2003). *Terapatik rekreasyonun egzersiz ve sağlıkla ilişkisi, Türkiye`de terapatik rekreasyonun konumu ve terapatik Rekreasyon geliştirmede model oluşturma*. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Muğla.
- Güven, E. (2018). Martha C. Nussbaum`nın insan anlayışının olanaklar yaklaşımının Aristotelesçi Kökenleri. *Arkhe –Logos*, 4 (Ss.149-181) Bursa: Sentez
- Hablemitoğlu, ř. (2001). *Kırsal alanda kadın işgücü değeri ile kadınlar: bir toplumsal cinsiyet analizi örneği*. TZOB Yayınları.
- Hanlon, P., Guerin, S., & Kiernan, G. (2018) Reflections on the development of a therapeutic recreation-based bereavement camp for families whose child has died from serious illness. *Death Studies*, 42:9, 593-603.
- Hannemann, B.T. (2006). Creativity with dementia patients. Can creativity and art stimulate dementia patients positively? *Gerontology*. 52(1),59-65.
- Hanson, M., & Frances, H.M. (1994), Parenting a child with a disabilities: A longitudinal study of parental stress and adaptation. *Journal of Early Intervention*, 14: 234-248.
- Heflin, L.J., & Alaimo, D.F. (2007). Students with autism spectrum disorders. Effective instructional practices, NJ: Pearson. Upper Saddle River.
- Heiman, T. (2002) Parents of children with disabilities: resilience, coping, and future expectations. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 14, 159-171.
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Society and Leisure*, 23(1), 41-69.
- Hergüner, G., Çakırlar, A., Yaman, M.S. (2019). Cinsiyet eşitsizliği ve kadının spor yapma engelleri. *Her yönüyle spor* (Ed. Hergüner, G.). (1. Baskı: Mart 2019). Yayıncı Sertifika No: 36934, E-ISBN: 978-605-7594-10-5.
- Houston, S. (2005). Dance for older people. *Primary Health Care*, 15(8), 18 – 19.
- Huang, C.Y., & Carleton, B. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Işıkhan, V. (2005). *Türkiye`de zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin sorunları*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social Indicators Research*, 82(2), 233-264.

- İçmeli, C., Ataoğlu, A., Canan, F., & Özçetin, A. (2008). Zihinsel özürlü çocukları olan ebeveynler ile sağlıklı çocuklara sahip ebeveynlerin çocuk yetiştirme tutumlarının karşılaştırılması. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 10(3), 21-28.
- İncekaş, S., Baykara, B., Avcil, S. & Demiral, Y. (2016). Çocukluk otizmi derecelendirme ölçeği türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27 (4), 266-74.
- Jacobs, E.E., Masson, R.L., Harvill, R.L. & Schimmel, C.J. (2012). *Group counseling: strategies and skills*. (7th Ed.). Boston: Cengage learning.
- Jessup, G.M., Bundy, A.C., & Cornell, E. (2013). To be or to refuse to be? Exploring the concept of leisure as resistance for young people who are visually impaired. *Leisure Studies*, 32(2), 191–205.
- Joseph, J.M. (1994). *The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world*. Cambridge: Da Capo Press, Perseus.
- Kağnıcı, Y. (2011). *Psikolojik danışma gruplarında liderlik. Grupla psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kahveci, H. (2015). *Vistuous Life Happiness in Epictetus, Socrates and Stoicism* (Yüksek Lisans Tezi). A Thesis Submitted to the Graduate School of Sciences of Middle East Technical University, Ankara.
- Kaner, S. (2004). Engelli çocukları olan ana babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Ankara Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Projesi, Ankara.
- Kanner, L. (1943). Autistic disturbances of affective contact. *Nervous child*, 2(3), 217-250.
- Karabekiroğlu, K., & Akbaş, S. (2008). Kafa çevresi farkı otizmde neden ve ne zaman başlıyor? *Anadolu Psikiyatri Derg*, 9, 31-38.
- Karadağ, G. (2009). Engelli çocuğa sahip annelerin yaşadıkları güçlükler ile aileden algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(S.4); s.315-322
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon boş zamanları değerlendirme kavram, kapsam ve bir araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon*. (6. Baskı). Ankara: Gazi kitabevi.
- Karaküçük, S. (2012). Terapatik Rekreasyon bir örnek uygulama: OSEP (Otistik Bireyler Spor Eğitim Projesi), Ankara: Gazi Kitabevi.

- Karaküçük, S. (2014). Terapatik rekreasyon ve uzmanlığı (Liderliği). *II. Uluslararası Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Bildiri Özetleri kitabı, 2-4 Mayıs 2014, Batman, 74-80.*
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler.* (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardemir, D.C. (2022). *Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda serbest zaman doyumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kaya Ö.S., & Demir, E. (2017) Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; (33): 18-33*
- Kazak, A.E. (1987). Families with disabled children: Stress and social networks in three samples. *Journal of Abnormal Child Psychology.* 15 (1), pp.137-146.
- Kesim, Ü. (2003). *Türkiye’de İşyerlerinde Rekreasyon Uygulamaları.* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kesim, Ü. (2016). *İşyeri Rekreasyonu. Rekreasyon bilimi.* Ankara: Gazi kitapevi
- Kılbaş, Ş. (2004). Rekreasyon, boş zamanı değerlendirme. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, A. (2012). *Otizm spektrum bozuklukları. Bebek ruh sağlığı (0-4 yaş) temel kitabı.* Ankara: Tjcamh, 6, 459-80.
- Kırcaali, İ.G. (2012). *Otizm spektrum bozukluğuna genel bakış. Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve eğitimleri.* Ankara: Vize Yayıncılık.
- Kıselev, N.N., & Kıseleva, E.V. (2015). Expert review of pedagogical activities at therapeutic recreation camps. *Russian Education & Society* 57(10):830-837.
- Kızanlıklı, M. (2014). Türkiye’deki yükseköğretim kurumlarında Rekreasyon eğitiminin yapısı. *International Journal of Sport Culture and Science, 2(Special Issue 1), 46-60.*
- Kim, P., Neuendorf, C., Bianco, H. & Evans, G.W. (2016). Exposure to childhood poverty and mental health symptomatology in adolescence: A role of coping strategies, *Stress and Health, 32, 494-502.* Kinetics, NewYork.
- Klein, R.J., Nicholls, R.J., & Thomalla, F. (2003). Resilience to natural hazards: How useful is this concept? *Global Environmental Change Part B: Environmental Hazards, 5(1), 35-45.*

- Koç, M., Çardak, M., Çolak, T.S. & Düşünceli, B. (2013). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak kendini başkayı ve durumu affetmenin incelenmesi. *International Conference Psychology Education, Guidance&Counselling (ICPEG), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.*
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T.S. & Düşünceli, B. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education, 6(3), 201- 209. doi:10.19126/suje.282951*
- Korkmaz, B. (2010). Otizm: Klinik ve nörobiyolojik özellikleri, erken tanı, tedavi ve bazı güncel gelişmeler. *Türk Ped Arş, 4 5(2): 37-44.*
- Koydemir, S. (2018). İyi ve Mutlu bir Yaşam için Doğayla İç İçe Olun. <http://seldakoydemir.com/iyi-vemutlu-bir-yasam-icin-dogayla-ic-ice-olun/> (Erişim tarihi: 10.01.2020).
- Köse, S., Özbaran, B., & Eremiş, S. (2012). Otizm yelpaze bozukluklarında nöropsikolojik profil. *Tjcamh, 19, 103-115.*
- Köseman, A., & Şeker, İ. (2015). Hippoterapi ve terapide kullanılan atların özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 12(3),195-201.*
- Kraus, R. (2000). Leisure in a changing america: trends in issues for the 21th century. *Allynand Bacon, Boston; 2-16; 60-76,70-86.*
- Kulaksızoğlu, A (2003). *Kişisel gelişim uygulamaları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kunstler, R., & Daly, F.S. (2010). *Therapeutic recreation leadership and programming*. Human Kinetics.
- Kutlu, Y. (2011). *Farklı gelişim gösteren ve normal gelişim gösteren çocuk sahibi annelerin düşmanlık, saldırganlık, kayıtsızlık-ihmal ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzucu, Y. (2007). *Duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı. Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçük, T. (2019). Çocukluk çağı örseleyici yaşantıları: Geç ergenlik döneminde duygu düzenleme, psikolojik uyum ve sağlamlık. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Lovaas, O.I. (1987). Behavioral treatment and normal educational functioning in young autistic children. *Journal of Consulting and Clinical Pyschology,55, 3-9.*
- Lök, N., & Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(40):101-110.*

- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, *138*(3): e20161642.
- Luthans, F. (2002). *Positive psychology approach to OB*. In F. Luthans, *Organizational behavior*, 9th edn. New York: McGraw-Hill/Irwin; 286–322.
- Luthar, S.S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high risk adolescents. *Child Development*, *62*, 600-616.
- Luthar, S.S., & Brown, P.J. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Dev Psychopathol*, *19*(3), 931-955.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, *71*(3), 543-562.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *American Psychological Society*, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist*, *56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, *46*(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855.
- Mannell, R.C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, *49*(3), 114-128.
- Masten, A.S. & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development, *Ann. N.Y. Acad. Sci.*, *1094*, 13-27.
- Masten, A.S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, *85*(1), 6-20.
- Masten, A.S., & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, *53*(2), 205-220.
- Masten, A.S., & Marie-Gabrielle, J.R. (2002). *Resilience in development*. UK: Oxford University Press, 74-88.
- Masten, A.S., & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, *13*(1), 1-16.

- Masten, A.S., Lucke, C.M., Nelson, K.M., & Stallworthy, I.C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives, *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521-549.
- Mathieu, S.I. (2008). Happiness and humor group promotes life satisfaction for senior center participants. *Activities, Adaptation & Aging*, 32:2, 134-148.
- Maughan, M., & Ellis, G.G. (1991). Effect of efficacy information during recreation participation on efficacy judgments of depressed adolescents. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(1): 50-59.
- Miller, A.C., Gordon, R.M., Daniele, R.J. & Diller, L. (1992). Stress, appraisal and coping in mothers of disabled and nondisabled children. *J Pediatr Psychol*, 17:587-605.
- Mukaddes, N.M. (2017). *Otizm spektrum bozuklukları*. (1.basım). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10- 19.
- Nehme, E. K., Oluyomi, A. O., Calise, T. V., & Kohl III, H. W. (2016). Environmental correlates of recreational walking in the neighborhood. *American Journal of Health Promotion*, 30(3), 139-148.
- O'Sullivan, E.L. (2006). An introduction to recreation and leisure. *Human Occupational Science*, 5, 26-39.
- Odabaş, U.K. (2019). Eudaimonia'nın sokratik görünümü: erdem bilgidir ve hiç kimse bilerek kötülük yapmaz. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(1), 93-102.
- Okanlı, A., Ekinci, M., Gözüağca, D., & Sezgin, S. (2004). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları psiko-sosyal sorunlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 23-31.
- Omay, M. (2004). *Aristoteles ahlakında 'mutluluk' kavramı*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmalarında sunuldu (29-30 Mart 2001)*.
- Ökcün-Akçamuş, M.Ç. (2016). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların sosyal iletişim becerileri ve dil gelişim özellikleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 17 (02) , 163-192.
- Önder, M., & Karabulut, A. (2017). Determining the needs of mothers with at least three intellectual disabled children. *European Journal of Special Education Research*, 2 (S.6); s.204-232

- Örs, K. (2009). *Eğitilebilir zihinsel engelli çocuğu olan annelerin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdilek, Ç., Demirel, M., & Harmandar, D. (2007). Dumlupınar ve Sakarya üniversitelerinde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1-13.
- Özen, A. (2013). *Özel gereksinimli aileler. Özel gereksinimli bireyler ve bakım hizmetleri*. (İkinci Baskı). TC Anadolu Üniversitesi (No: 2530) Açıköğretim Fakültesi (No: 1501) Yayını; 72-87
- Özgüven, İ.E. (2001) *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkan, S. (2002). *Zihinsel engeli ve normal çocuğa sahip ailelerin algıladıkları sosyal destek ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özkan, T.R. (2018). *Yöneticilerin işyeri Rekreasyon farkındalık algılarının ve etkinliklere katılımlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özkubat, U., Özdemir, S., Selimoğlu, Ö.G., & Töret, G. (2014). Otizme yolculuk: Otizmlili çocuğa sahip ebeveynlerin sosyal destek algılarına ilişkin görüşleri. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 33 (1) , 323-348
- Özsan, H.H. (2004). *Ebeveynlerin otistik bulgularına duyarlılığı ve farkındağı, otizmde erken tanı ve erken müdahalenin önemi*. (Uzmanlık Tezi). İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı. İstanbul.
- Özsoy, A., Özkahraman, Ş., & Çallı, F. (2006). Zihinsel engelli çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları güçlüklerin incelenmesi. *Aile ve Toplum*, 3 (9), 70-76
- Özşenol, F., Ünay, B., Aydın, H., Akın, R. & Gökçay, E. (2002). Engelli çocuklara sahip ailelerin psiko-sosyal durumlarının ve beklentilerinin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 44, 188-94.
- Öztürk, A. (2005). Otizm Genetiği. *Cerrahpaşa Tıp Dergisi*. 2005; 36: 35-41
- Pala, B. (2007). Engelliler İçin Rekreatif Etkinlik. < <http://www.rehabilitasyon.com/index.php?ct=2&tab=3&ctid=2&act2=read&aid=2492&p=4&v>>,ErişimTarihi;15.10.2022
- Pehlivan Türk, B., Bakkaloğlu, B., & Ünal, F., (2003). Otizmlili bozukluk etyolojisi. *Genetik Etkenler. Tjcamh*, 10, 88-96.
- Peterson, C., & Gunn, S. (1984). *Therapeutic recreation program design*, (Second Edition), Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall Inc. pp. (126-156).

- Piven, J., Palmer, P., Landa, R., Santangelo, S., Jacobi, D. & Childress, D. (1997). Personality and language characteristics in parents from multiple incidence autism families. *Am J Med Genet A*, 74, 398-411.
- Polfuss, M., Johnson, N., Bonis, S.A., Hovis, S.L., Apollon, F., & Sawin, K.J. (2016). Autism spectrum disorder and the child's weight related behaviors: a parents' perspective. *J Pediatr Nurs*, 31(6), 598-607.
- Quartir, E.S., & Temiz, G. (2018). Engelli çocuğu olan annelerin gereksinimlerini etkileyen faktörlerin incelenmesi (konya ili örneği). *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi Cilt: 11 Sayı: 61 Yıl: 2018*
- Reichenberg, A., Gross, R., Weiser, M., Bresnahan, M., Silverman, J., Harlap, S., Rabinowitz, J., Shulman, C., Malaspina, D., Lubin, G., Knobler, H.Y., Davidson, M., & Susser, E. (2006). Advancing paternal age and autism. *Arch Gen Psychiatry*, 63, 1026-32.
- Rodrigue, J. R., Morgan, S.B., & Geffken, G.R. (1992). Psychosocial adaptation of fathers of children with autism, Down syndrome, and normal development. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 22(2), 249-263.
- Rolf, J. (1999). Resilience: An interview with norman garmezy. Resilience and development: Positive Life Adaptations. New York: Kluwer Academic, Plenum, 5-16.
- Rothwell, E., & Piat, J., (2006), Evaluation of an outpatient recreation therapy treatment program for children with behavioral disorders. *Therapeutic Recreatinal Journal*, 40(4), 241-254.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6): 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-144.
- Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Saltık, Z., & Akova, O. (2019). Yakın açık alan Rekreasyon aktivitelerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 1-20.
- Sapmaz, F., Doğan, T., & Çötök, N.A. (2013). Öz eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Sarı, E. (2016). *Mutluluğun sırları*. Antalya: Nokta E-Book Publishing.

- Sarı, H. (2007). Zihinsel engelli çocuğu olan ailelerde aile yüklenmesi, *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Dergisi*, 11(2), 1-7.
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7 (2) , 211-518.
- Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39.
- Schmid, W. (2021). *Mutsuz olmak*. Ankara: İletişim Yayınevi,
- Scott, D., & Harmon, J. (2016). Extended leisure experiences: A sociological conceptualization. *Leisure Sciences*, 38(5), 482-488.
- Seligman M., & Peterson C. (2003). Positive clinical psychology. A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. *American Psychological Association, Washington DC*.
- Seligman, M., & Peterson, C. (2001). *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihaly, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sencar, B. (2007). *Otistik çocuğa sahip ailelerin algıladıkları sosyal destek ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, izmir.
- Sevil, T. (2012). *Serbest zaman ve rekreasyon yönetimi. Serbest zaman ve Rekreasyon: Kavram ve Özellikler*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesis.
- Sevil, T. (2015). *Terapatik rekreasyonel aktivitelere katılımın yaşlıların algıladıkları boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve yaşam kalitesine etkisi*. (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Shank, J., & Coyle, C. (2002). *Therapeutic recreation in health promotion and rehabilitation*. State College PA: Venture.
- Shiner, R.L., & Masten, A.S. (2012). Childhood personality as a harbinger of competence and resilience in adulthood. *Development and Psychopathology*, 24, 507-528.
- Sigman, M., & Capps, L. (1997). *Children with autism: A developmental perspective*. Cambridge: Harvard University Press.

- Singh, B., & Kiran, U.V. (2014). Recreational activities for senior citizens. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) Volume 19, Issue 4, Ver. VII (Apr. 2014), PP 24-30 e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845. www.iosrjournals.org*
- Sivrikaya, T., & Çifci Tekinarslan, İ. (2013). Zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerde stres, sosyal destek ve aile yükü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 14 (02) 17-31.*
- Smale, B. (2010). Leisure and Culture: *A report of the canadian index of wellbeing.*
- Snead, S.L. (2003). Therapeutic Recreation. *Encyclopedia of leisure and outdoor recreation içinde (pp. 499-502) London: Routledge.*
- Stallard, P. (2003). A retrospective analysis to explore the applicability of the ehlers and clark (2000). Cognitive model to explain PTSD in children. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 31(3), 337-345.*
- Staudinger, U.M., & Greve, W. (2015). Resilience and aging. in n.a. pachana (ed.). encyclopedia of geropsychology. *Springer Science Business Media Singapore.*
- Sucuoğlu, B., Öktem, F., Akkök, F., & Gökler, B. (1996). Otistik çocukların değerlendirilmesinde kullanılan ölçeklere ilişkin bir çalışma. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 4(2), 116-121.*
- Sürücü, İ. (2017). Kur'an'da kişilik eğitimi üzerine. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(2), 406-425.*
- Svarich, M. (2014). Supporting physical activity and well-being. *Well Spring, Volume 25/Number 4.*
- Şahin, T. (2004). *Rekreasyon faaliyetlerinin ilkökul çocuklarının kaygı düzeylerine etkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Şener, E.F., & Özkul, Y. (2013). Otizmin genetik temelleri. *Sağlık Bilim Dergisi, 22, 86-92.*
- Şimşek, K.Y. (2022). Türkiye'de Rekreasyon uzmanlarına ilişkin mesleki yeterlilik ölçeğinin geliştirilmesi. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences, 5(2), 94-106.*
- Tanhan, Y. (2013). Ölüm eğitiminin üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olmaya etkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10 (1) , 184-200.*
- Taşkıran, A., & Kaya, İ. (2015). Huzurevinde kalan yaşlılara uygulanan 12 haftalık sportif Rekreasyon programının bazı antropometrik ve fizyolojik parametrelere etkisinin incelenmesi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2 (1): 23-30.*

- Tekin, G., Amman, T.M., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2): 148-159.
- Tekinsav Sütçü, S., Aydın, A., & Sorias, O. (2006). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, Aralık 2010, 25 (66), 57-67
- Tel, M., & Köksalan, B. (2008). Elazığ 2008 öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (doğu anadolu örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Fırat University Journal of Social Science Cilt: 18, Sayı: 1 Sayfa: 261-278*,
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplarlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Tezcan, M. (1994). *Boş zamanları değerlendirme sosyolojisi*, Ankara; Erek Ofset.
- Thomas, D.R., & A Veno (Eds.) (1996). *Community Psychology and Social Change: Australian and New Zealand Perspectives 'Enhancing wellbeing through sport and recreation'* Laurence Chalip, David R. Thomas, Judy Voyle (2nd ed., pp. 126-156). Palmerston North: Dunmore Press E BOOK
- Thurber, C.A., Scanlin, M.M., Scheuler, L., & Henderson, K.A. (2007). Youth development outcomes of the camp experience: Evidence for multidimensional growth. *Journal of Youth Adolescence*, 36 (3): 241-254.
- Tomasson, T.C. (2011). How to be happy: A virtual conversation with Sigmund Freud. *Arizona Counseling Journal*, 27, 26-31.
- Torkildsen, G. (2010). *Sport and leisure management*, (6th.Edition), USA: Routledge.
- Török, S., Kökönyei, G., Károlyi, M.A., Ittzés, A., & Tomcsányi, T. (2006). Outcome effectiveness of therapeutic recreation camping program for adolescents living with cancer and diabetes. *Journal of Adolescent Health*, 39 (3): 445-447.
- Tunay, Ç.Z. (2021). *Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış çocuğu olan annelerin yaşam kalitelerinin, yaşadıkları sorunların ve ihtiyaçlarının belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turan, E.Y. (2015). İlkçağ felsefesinde faydacılığın temelleri. *Atatürk İletişim Dergisi*, (8), 250-256.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2022). <https://www.tuik.gov.tr/> E.T.10.12.2022
- Tütüncü, Ö. (2008). Rekreasyon yönetimine yönelik üniversite düzeyinde bir müfredat geliştirme önerisi. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 19 (12): 93-103.

- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve Rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 23 (2), 248-252.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B.Y., & Çolakkadioğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi *Klinik Psikiyatri Dergisi: The Journal of Clinical Psychiatry*, 7(1), 42–47.
- Uran, P., & Soykan, A.A. (2015). Yaşam boyu otizm spektrum bozukluğu. Klinik gidiş turkiye klinikleri. *J Child Psychiatry Special Topics*, 1 (2), 67-74.
- Ünaldı, N. (2013). *Descartes'in etik anlayışı* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Varol, F., Köseoğlu, A., & Kuzu, Ö.H. (2019). Turizm Fakülteleri'nin rekreasyon eğitimi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Tarih ve Sosyal Araştırmalar Dergisi/Tarihin Peşinde*, 21, 197-218
- Veal, A.J. (2002). *Leisure and Tourism Policy and Planning*. Oxon: CABI.
- Wagnild, G., & Young, H.M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2).
- Werner, E.E. (2005). *Resilience Research: Past, present, and future*. New York: Plenum Publisher, 3-12.
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1989). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams-Bannister-Cox. (Original work published 1982)
- White, L.C., Moola, F.J., Kirsh, J.A., & Faulkner, G.E.J. (2016). A therapeutic recreation camp for children with congenital heart disease. *Examining Impact on the Psychosocial Well-Being of Parents J Child Fam Stud* (2016) 25:3034–3043.
- Whitman, T.L. (2004) .The development of autism: a self regulatory perspective. London: Jessica kingsley publishers. England
- Williams, B.F., & Williams, R.L. (2011). *Effective programs for treating autism spectrum disorder. Applied behavior analysis models*, London; Routledge Taylor ve Francis Group.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21: 152–169.
- Windle, G., Bennett, K.M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health Qual Life Outcomes* 9,8 (2011).

- Winfree C., Williams R., & Powell G. (2002). Children with cancer: Positive benefits of camp, *Camping Magazine*, 75(6): 26-33.
- Wozencroft, A.J., Waller, S.N., Hayes, G.L., & Brown, L.Y. (2012). Spirituality and the therapeutic recreation practitioner: Exploring the implications for practice and research, *Journal of the Christian Society for Kinesiology and Leisure Studies*, 2012;2(1):41-53.
- Yağcı, P. (2015). *Lisans düzeyinde Rekreasyon bölümü müfredatlarının incelenmesi ve örnek müfredat çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Balıkesir.
- Yang, S., Ng, P.Y., Chiu, R., Li, S.S., Klassen, R.M. & Su, S. (2020). Criteria for adulthood, resilience and self-esteem among emerging adults in Hong Kong: A path analysis approach, *Children and Youth Services Review*, 119, 105607.
- Yaşartürk, F., Uzun, M., & İmamoğlu, O. (2016). Sedanter kadınların rekreatif etkinliklere katılımlarının önündeki engellerin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2016; 4:789-803
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: manevi iyi oluşun rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, Ö. (2015). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Yerlisu Lapa, T., Ardahan, F., & Yıldız, F. (2010). Bisiklet etkinliklerine katılan bireylerin profilleri, bu sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi: Türkiye: Antalya*.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıkılmış, A., & Özbey, Y.F. (2009). Otistik çocuğa sahip annelerin çocuklarının devam ettiği rehabilitasyon merkezlerinden beklentilerinin ve önerilerinin belirlenmesi. *International Online Journal of Educational Sciences*, 1 (1), 124-153.
- Yıldırım Doğru, S.S., Durmuşoğlu, N., & Turan, E. (2006). Zihin ve işitme engelli çocukların ilelerinin kaygı düzeyi ve yaşam kaliteleri yönünden karşılaştırılması. *1. Uluslararası Ev Ekonomisi Sürdürülebilirlik Gelişme ve Yaşam Kalitesi Kongresi 22-24 Mart 2006 s:377-82 Ankara*.
- Yılmaz, L. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde yılmazlık düzeyi ile algılanan ebeveyn ilişkisi, bilişsel duygu düzenleme ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

- Yosunkaya, E. (2013). Otizm etyolojisinde genetik ve güncel perspektif. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*, 76, 84-88.
- Yozcu, S., İstanbullu D.F., & Çetin, G. (2019). Terapötik Rekreasyon kapsamında mevleviliğin değerlendirilmesi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(2):159-173.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (12. basım). Ankara: Özgür Yayınları.
- Yukay, Y.M., & Bostancı, E.S. (2013). Otistik çocuğa sahip ailelerle yapılan grupla psikolojik danışma çalışmasının ailelerin depresyon ve problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 197-210.
- Yurdakul, A., & Girli, A. (1998). Engelli çocuğu olan ailelerin sosyal destek örüntüleri ve bunun psikolojik sağlık ile ilişkisi. 10. *Ulusal Psikoloji Kongresi*.
- Zorba, E. (2002). Türkiye’de Rekreasyona bakış, gelişimi ve beklentiler. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Panel Kitabı*, 185-194. Antalya- Türkiye. 27-29 Ekim
- Zorba, E. (2008). Türkiye’de Rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.
- Zuzanek, J. (1998). Time use, time pressure, personal stress, mental health, and life satisfaction from a life cycle perspective, *Journal of Occupational Science*, 5, 26-39.
- Zwaigenbaum, L., Bryson, S., Rogers, T., Roberts, W., Brian, J., & Szatmari, P. (2005). Behavioral Manifestations of Autism in the First Year of Life. *Int J Dev Neurosci*, 23 (2), 143-152.

EK

Ek 1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 15/03/2019-E.3293



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : 61923333/050.99/
Konu : 10/01 Ayşe ÇAKIRLAR

Sayın Ayşe ÇAKIRLAR

İlgi : Ayşe ÇAKIRLAR 04/02/2019 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 06.03.2019 tarihli ve 10 sayılı toplantısında alınan "01" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. Arif BİLGİN
Etik Kurulu Başkanı

1. Ayşe ÇAKIRLAR'ın "Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının Otistik Çocuklara Sahip Annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel İyi Oluşları Üzerine Etkisi" başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; Ayşe ÇAKIRLAR'ın "Rekreatif Egzersizlere Dayalı Psiko-Eğitim Programının Otistik Çocuklara Sahip Annelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Öznel İyi Oluşları Üzerine Etkisi" başlıklı çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEND4TCTJ>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Ölçüm Araçları

Sevgili Katılımcı; bu araştırma otistik çocuğa sahip anneler üzerinde gerçekleştirilecektir. Araştırmama katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederim.

Katkılarınız için teşekkürler.... ☺☺

Ayşe ÇAKIRLAR
Sakarya Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. Yaşınız : a) 20-30 Arası b) 30-40 Arası c) 45-55 arası d) 55 Üstü
2. Medeni durumunuz: Evli () Evli Değil ()
3. Çocuk sayısı : a) 1 b) 2 c)3 d)4 e)5 ve üstü
4. Gelir durumunuz : a) Düşük b) Orta c) İyi d)Çok İyi

ÖZNEL MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1. Genellikle	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç mutlu değilim						Çok mutluyum
2. Çoğu arkadaşşıma göre	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç mutlu değilim						Çok mutluyum
3. Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç uygun değil						Tamamen uygun
4. Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadar mutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?	1	2	3	4	5	6	7
	Hiç uygun değil						Tamamen uygun

KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size uygun rakamı işaretleyiniz.

No	Madde	Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum			
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Yaptığım planlara uyarım.	1	2	3	4	5	6	7	
2	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim	1	2	3	4	5	6	7	
3	Bir başkasından çok kendine güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Bir şeylere ilgili olmak benim için önemlidir	1	2	3	4	5	6	7	
5	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim	1	2	3	4	5	6	7	
6	Hayatta başardıklarımın gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Genellikle ileriye dönük düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Kendimle barışık biriyim.	1	2	3	4	5	6	7	
9	Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7	
10	Kararlı biriyim.	1	2	3	4	5	6	7	
11	Olayların ayrıntılarını genellikle merak etmem.	1	2	3	4	5	6	7	
12	İşleri zamanında yaparım.	1	2	3	4	5	6	7	
13	Disiplinli biriyim.	1	2	3	4	5	6	7	
14	Birçok şeyle ilgili biriyim.	1	2	3	4	5	6	7	
15	Çoğu zaman gülecek bir şey bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	
16	Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir.	1	2	3	4	5	6	7	
17	Zor durumlarda insanların genellikle güvenebileceği biriyim.	1	2	3	4	5	6	7	
18	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
19	İstesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım.	1	2	3	4	5	6	7	
20	Hayatımın bir anlamı vardır.	1	2	3	4	5	6	7	
21	Hakkında bir şey yapamayacağım konulara takılıp kalmam.	1	2	3	4	5	6	7	
22	Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	
23	Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir.	1	2	3	4	5	6	7	
24	Beni istemeyen insanların olması benim için problem değildir.	1	2	3	4	5	6	7	

Ek 3: Uygulama Süreçleri

DENEY GRUBU

1.HAFTA

1. REKREASYONEL EGZERSİZ UYGULAMASI: (Bocce Oyunu)

HEDEF: Otizmli bireye sahip annelerin çocuklarını beklerken, okul ders saati aralıklarında rekreasyonel etkinlikler yardımıyla yaşadıkları bu zor durum karşısında dayanıklılıklarını artırıp kendini toparlama güçlerinin farkına varmalarına destek olmak. Uygulanacak Rekreatif etkinliğin annelerin öznel mutluluklarını bilişsel-duyuşsal ve davranışsal boyutta hayatlarına uygulayabilme becerisi kazandırmak. Etkinliklerle katılımcıların iyi vakit geçirmelerini sağlamak, günlük yaşamın stresinden uzaklaştırmak.

Hedef Davranışlar: Duyguların farkına varma, Mutluluğu ifade etme, sevinç, kazanma kaybetme durumunda duygularını ifade etme, diğerleriyle iletişim kurma, kendini açma, hareket ve egzersiz yapmak, yeni bir oyun öğrenmek.

Süre: 40+40 dk

Etkinlik: Bocce oyunu.

Bocce oyunu raffa, volo, petank ve çim adı verilen toplar ile oynan bir oyundur. Top atma ve bir hedefi vurma amacıyla oynanan bu spor atış becerisini geliştiren bir strateji oyunudur. Bocce oyununda oyuna başlayan takım önce hedef olan ve kendisine en yakın topun atılması hedeflenen pallinoyu oyun sahasına atar. Boccenin hedefi atılan veya yuvarlanan topu pallinoya en yakın yere atmaktır Atışların bitiminde pallinoya en yakın atış yapan takım oyunu kazanır (Türkmen, 2011).

Uygulama: 10 kişilik deney grubu ikiye bölündü ve oyunu bilen bir beden eğitimi öğretmeni ile oyun annelere anlatıldı. Oyunu bilmeyen için oyun sırasında cesaretlendirmeler yapıldı. Oyun aralıklarında mutluluk, baş etme ve mücadele kavramları üzerinde katılımcıların yorum yapması sağlandı. Oyun beden eğitimi öğretmeni eşliğinde katılımcılara anlatıldı. Başta bu oyunu daha önce hiç oynamamış oldukları için anneler biraz tedirgin olduklarını belirttiler. Daha sonra oynamaya başlayınca, eğlenerek kuralları öğrenmeye başladılar.

Esra Hanım “Tam oyunun kaybettim derken tektar şansım olduğunu bilmek bana cesaret verdi. ”diyerek gerçek hayatla oyundan öğrendiği deneyimi ilişkilendirdi. Hayatta da aslında kaybedebildiğimizi, üzüntülerin olduğunu ama umudun da hep var olduğunu hissettiğini belirten Esra Hanım “Hep olumsuz şeylere odaklanmışım, olumlu bir olay beni mutlu etti. Mutluluk hissettim ”diyerek duygularını paylaştı.

Oyunu kazanan İmran Hanım “Daha önce hiç kazanmamıştım, kazanmak güzelmiş.” paylaşımında bulundu. Grup lideri duygularını açması için İmran Hanım’a neler hissettiğini sordu. İmran Hanım da başta heyecanlandığını, bu oyunu beceremeyeceğini düşündüğünü, kendine güveninin olmadığını, ancak daha sonra oynadığında yapabileceğini ve başardığını görmesinin onu cesaretlendirdiğini ekledi.

İkiye ayrılan anneler oyun esnasında birbirlerini desteklediler. Oyun bitince kazanan takım alkışlarla heyecanlarını sergilediler. Kaybeden takım kazanan takımı alkışladı.

Değerlendirme: Oyun sonunda her bir katılımcıya oyun esnasında ve sonunda “Şu anda neler hissediyorsun?” sorusu soruldu. Katılımcılar yaşadıkları duygular hakkında sırayla paylaşımlarda bulundular. Grup lideri seansta katılımcılara hayatta insanın kendini bazen umutsuz ve çaresiz hissedebileceği durumların olabileceğini ancak her durumda muhakkak bir çarenin veya baş etme yolunun olabileceğini ve umudun insanın elinde olduğunu söyledi. Katılımcılar; Bocce oynarken sürprizlerle dolu anların yaşanmasıyla akıl dışı inançlarının farkına varıp bilişsel farkındalık becerisi kazandıklarını belirttiler. Örneğin hayatta engelli çocuğa sahip olmanın kötü ve olumsuz bir durum olmasındansa, üstesinden gelinebilecek bir durum olarak bakılmasının, var olan problemlerin çözümüne katkı sağlayabileceğini eklediler. Grup lideri, katılımcılara birçok anneden daha fazla stres ve iş yükü altında olmalarına rağmen mutlu ve umutlu olmayı bırakmamaları gerektiğini de söyleyerek onların bu özel durum karşısında dayanıklılıklarına katkı sağlamak amacıyla oyun eşliğinde duygularını paylaşmalarını sağladı. Lider sonraki toplantıya kadar grup üyelerinin duygularını anlamlandırma ve mutluluk hakkında düşünme ödevi vererek haftaya bu konunun konuşulacağı ve paylaşılacağı bilgisini verdi ve toplantıyı teşekkür ederek sonlandırdı.



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

2. Rekreatif Egzersiz Uygulaması: (Mendil Kapmaca)

Hedef:

I.Psiko-eğitim programıyla öğrenilen bilgiler eşliğinde katılımcıların bilişsel düzeyde, yaşantılarındaki olumsuz durumlarla mücadele edebilmeleri için duygularının farkına varmalarında farkındalık kazandırmak. Danışanlarına olaylar karşısında kullanabilecekleri problem çözme stratejilerini öğretmek. Dayanıklılığı yüksek bireylerde zorluklar karşısında mücadele ve kararlılık gözlenmektedir. Katılımcıların yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında ve olumsuz durumların ardından, yeniden eski durumlarına gelebilmeleri için kararlılık ve mücadele ruhlarını kaybetmemelerini sağlayarak toparlanma güçlerinin artırılması hedeflenmektedir.

Hedef Davranışlar: Zorluklarla baş etme becerisi kazandırmak. Mutlu olabilmek için zorlukların da var olduğunu kabul etme becerisi geliştirmek. Kazanma ve kaybetme duygusunu tecrübe etmek. Diğer insanlarla mücadele anında etkili iletişim kurabilme becerisi geliştirmek. Bilişsel farkındalık kazandırmak. Eğlenmek, stres atmak.

Süre: 40 + 40 dk

Etkinlik: Eğitsel oyun: Mendil Kapmaca

Uygulama: Lider oyun ve oyun kurallarını katılımcılara anlattı. Hakem bir mendilci seçtikten sonra katılımcılar iki gruba ayrıldı. Hızlı bir şekilde davranıp rakibi şaşırtan

hamlelerle, rakibin dikkatini dağıtıp mendili kapmak amacı bilgisi anlatıldı. Hakemin sesiyle sırayla katılımcılar mendil kapmaca oyununu oynadı.

Değerlendirme: Oyun sırasında hızlı ve dikkatli olunması gerektiğinden; fiziksel anlamda kuvvetli olan katılımcıların daha başarılı olduğu görüldü. Neriman Hanım: “Kilolu olmamamın faydasını gördüm.” diyerek şanslı olduğunu belitti. Oyun esnasında bazen istenmeyen durumlarla karşılaşmıştır. Oyun esnasında koşan bir katılımcı yere düşmüştür. Diğer katılımcılar kendisine yardımcı olmuştur. Lider o esnada yere düşen katılımcıya “Şu anda neler hissediyorsunuz?” sorusunu sordu. İmran Hanım: “Rakibimden kaçarken yere düştüm, düştüğümde kaybedeceğimi düşündüm ancak hala ayağa kalkıp kazanma şansımın olduğunu düşündüğümde kendime olan inancım ayağa kalktı. Düşüm ama arkadaşlarımdan desteği bana güç verdi, iyiyim.” diyerek duygularını paylaştı.

Oyun esnasında bir katılımcı arkadaşını yakalamak için hamle yaptığında sırtına vurarak onu yakalamaya çalıştı. Ancak diğer oyuncu kendisine çok hızlı vurduğunu söyleyerek ona bağırdı. İki katılımcı arasında sözlü sataşma oldu. Oyun bitiminde bu konu konuşuldu. Esra Hanım sırtının acıdığını bu yüzden yüksek sekle arkadaşına bağırdığını, sinirlendiğini ancak yapmaması gereken bir davranış olduğunu söyledi. Esra Hanım oyun sonunda arkadaşından özür dileyerek bunu hallettiklerini belitti. Kazanan takım üyeleri birbirlerini tebrik etti. Yapılan bu çalışma sonunda mendil kapmaca oyununun katılımcılar tarafından oldukça severek oynandığı görüldü. Oyun sırasında katılımcılar bazen istenmeyen durumlarla karşılaştıklarını; yere düştüklerini, karşı takımın oyuncularını yakalamak için oldukça zorlandıklarını ancak buna rağmen oyuna devam ettiklerini ve kazanmak için hırs ve emek sarf ettiklerini belirttiler. Bu bağlamda oyun esnasında birçok farklı duyguların yaşandığı gözlemlenmiştir. Grup lideri hayatta bazen yaşananlardan dolayı olumsuz duygular hissedilse de yaşanan bu deneyimlerin bireylerin güçlenmelerinde oldukça kıymetli olduğunu belirtti. Psikolojik anlamda dayanıklı bireylerin bu özelliğinin altı çizildi. Bu oyun bağlamında zorluklarla mücadele anlamında bireylerin kendilerini nasıl hissettikleri soruldu. Fatma Hanım; otistik bir çocuğun annesi olmanın diğer annelere oranla oldukça zor olduğunu, hayatta hep bir yardımcıya muhtaç olan çocuklarının yaşadığı zorlukların onları ne kadar üzdüğünü ekledi. Bunun üzerine grup lideri “Peki kendinizi diğer annelere göre nasıl tanımlarsınız? sorusunu sordu. Fatma Hanım “Kendimi onlara göre Superman

görüyorum. Çünkü bunun üstesinden nasıl geldiğimi soruyorlar. Çok zor diyorum.” diyerek ekleme yaptı. Grup lideri katılımcılara annelik görevinin maddi manevi çok güzel, bir o kadar üstesinden gelinmesinin zor olduğunu, bu çağda bunu başarmanın ne kadar kıymetli olduğunu, bu özel annelerin ise bunu iki kat daha zorlukla yapmaya çalışmalarının alkışa değer olduğunu belirterek katılımcılara teşekkür edip annelerin kendilerini alkışlamasını istedi. Tüm katılımcı anneler kendilerini alkışladı ve toplantı sona erdirildi.

3. Rekreatif Egzersiz Uygulaması (Balon Patlatmaca)

Hedef: Oyun yoluyla olumsuz duygulardan kurtulma becerisi kazanma. Kendini toplama gücüne sahip bireylerin empatik ve mücadeleci olmalarını destekleyici bir etkinlik olan mendil kapmaca ve hayatta kalma parkuru oyunu oynamak.

Hedef Davranışlar: Bir metafor yardımıyla akıl dışı inançların yerine gerçekçi inançlar koymak.

Etkinlik:

- Bir Metafor oyunu: Balon Patlatmaca
- Açık alanda kahve içmek ve oyun hakkında konuşmak ve değerlendirme.

Hedef kazanımlar:

- Yaşantılar sonucunda bireyin takıntılar haline getirdiği olumsuz duygulardan diğer insanlarla dayanışma yaparak bu duyguların üstesinden gelebilme becerisini geliştirmek.
- Çoğunlukla olumsuz duygulara odaklanmamayı öğrenmek.
- Eğlenmek.
- Rahatlamak.

Süre: 40+40 dk

Uygulama: Balon Patlatma oyunu otistik çocuğa sahip annelerin yüksek stres ve endişeli durumlardan uzaklaşmalarını, kendilerine vakit ayırıp eğlenmelerini hedefleyen bir oyundur. Katılımcıların her birinin iki ayağına hayatlarında olumsuzluklara ve stres sebep olan olayları simgeleyen balonlar takılır. Bu oyunda birey kendi balonunu değil

diğer katılımcıların balonlarını patlatabilir. Annelerin bu metaforla var olan problem ve stres kaynaklarından balonları patlatarak kurtulmaları ve böylece rahatlamaları sağlanır. Katılımcılar gruba ayrılmaz. Her katılımcının iki ayağına birer balon bağlanır ve müzik eşliğinde ayaklarında balon olan katılımcılar, diğer katılımcıların ayağındaki balonu patlatmaya çalışırlar. Ancak bu arada durmaksızın hareket halinde olmak gerekmektedir. Her oyuncu kendi ayağındaki balonu görmeksizin diğer oyuncunun ayağındaki balonu patlatmaya çalışır. Oyun tüm balonlar bitene kadar devam eder. Bu oyunda kazanan veya kaybeden takım yoktur. Oyun iş birliğiyle oynanan dayanışma oyunudur.



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Değerlendirme: Bu oyun katılımcılar tarafından sahiplenilen olumsuz duygu ve düşüncelerden, diğer insanların yardımıyla kurtulmanın farkındalığı amaçlanmıştır. Katılımcılar balonları patlatırken kendi problemi ya da arkadaşının problemi olmaksızın çok rahatladıklarını belirttiler. Neriman Hanım: “Arkadaşım balonumu patlatınca o konu aklıma geldi ve sanki rahatladım.” diye ekledi. Lider: “Şu anda aklınızdan neler geçiyor?” sorusunu yöneltti. Katılımcılar, başkalarının problemlerini halletmenin insana mutluluk verdiğini ve yardımlaşma duygusunun güzel bir duygu olduğunu hissettiklerini belirttiler.

Değerlendirme, annelerin teneffüsten sonra açık alanda Türk kahvesi eşliğinde sohbet etmesiyle devam etti. Teneffüs aralarında çocuklarının öz bakım ve genel ihtiyaçlarıyla ilgilenip oturuma devam eden anneler oyun oynarken oldukça eğlendiklerini belirttiler.

4. Rekreatif Egzersiz Uygulaması: Çocukların At Binme Etkinliği Gezisi -Anne Çocuk Saati

Hedef: Duyguları anlamak, kabul etmek ve bu bağlamda uygun duygu düzenleme stratejileri kullanabilmek hedeflenmektedir.

Otizmlili bireye sahip aile bireylerinin psikolojik dayanıklılık yönünden çocuklarının hastalıklarıyla baş etmelerini öğrenmeleri için uygulama yaparak grubun “şimdi ve burada” yöntemiyle içsel yolculuk yapması. Kendi içerisinde bireyin bu durumu yargısız kabul etmesi ve farkındalık geliştirme becerisi kazanması. Otistik çocukları olan annelerin hippoterapi sonunda deneyimi hakkında paylaşımlar yapması.

Hedef Davranışlar:

- Ata binme terapisine anne ve çocuğun beraber katılmasıyla birlikte kaliteli ve mutlu vakit geçirmeleri.
- Çocuğunun ata binme becerisi kazanmasıyla annenin olumlu duygular geliştirmesi.
- Çocuğunun ata binme deneyimi yaşayamayan annenin olumsuz duygularının farkına varıp bu durumu olumlu akılcı inançlarla olumlu davranışlara dönüştürebilmesi. (Farkındalık kazandırmak)

Süre: 40+40 dk

Etkinlik: Otistik çocukların ata binme etkinliği – annelerle doğa gezisi yapmak ve sohbet etmek.

Uygulama: Bir ‘at yardımıyla tedavi’ anlamına gelen; hippoterapi atın vücut sıcaklığı ve ritmik hareketleri yardımıyla hastaların lokomotor ve merkezi sinir sistemi üzerinde oluşturduğu iyileştirici güçten yararlanılarak uygulanan bir yöntemdir. Bu terapi bireyde neuro-fizyolojik etkiye sebep olur. Genellikle, konuşma, iletişim ve sosyal davranış ile psiko-motor problemlerine sahip bireylerde uygulanması faydalı hippoterapi, hastaların veya engel durumuna göre kullanıldığında bireylerin toplumsal entegrasyonuna sağladığı faydalardan dolayı oldukça tercih edilen tedavi yöntemidir (Köseman ve

Şeker, 2015). Bu etkinlikte çocuklar sırasıyla uzman hippo terapist yardımıyla ata bindirildi. Her çocuğun annesi veya at eğitmenleri yardımıyla ata binmeyi tercih ettiği görüldü. Bazı katılımcıların çocukları ata binmeyi reddetti. Bazı çocuklar ata binerken çılgınlık attı. Bu süreçte ata binmeyi başaran çocukların annelerinin mutlu olduğu, ata binmeyi reddeden ve binemeyen çocukların annelerinin de oldukça üzgün olduğu gözlemlendi. Çocuklar yemek yemeğe geçtikleri sırada annelerle birlikte çevrede yürüyüş yapılarak; süreç hakkında sohbet edildi. Çocuğu ata binemeyen Zeynep Hanım: “At terapisi oğlum için çok önemliydi, ata binememesi beni çok üzdü, bazı şeyleri yapamıyor, hep böyle kalacağı için çok endişeleniyorum.” diyerek gezi etkinliğinde yaşadığı duygularını paylaştı. Daha sonra “Şimdi aklınızdan neler geçiyor?” sorusuyla tüm katılımcıların neler düşündükleri soruldu. Genel olarak tüm katılımcılar çocukla etkinlik yapmanın zor olduğunu, tüm bakım sürecinde annelere oldukça fazla görev düşüğünü, ev işleri ve çocuk bakımı yüzünden kendilerine vakit ayıramadıklarını, bu etkinliğin onlar için oldukça rahatlatıcı bir etkinlik olduğunu belirterek mutlu olduklarını eklediler.

Degerlendirme: Grup lideri “şimdi ve burada” yöntemiyle katılımcıların içsel yolculuk yapması sonucunda neler hissettiğini sorarak bu deneyim hakkında paylaşımlarda bulunmalarını istedi. Bazı annelerin çocuklarının yapamadığı şeyleri kabullenmeleri konusunda paylaşımlar yapıldığı görüldü. Ata binmeyi kabul eden ve ata binebilen annelerin bu konu hakkında çok fazla paylaşım yapmadıkları, bunun sebebi sorulduğunda da katılımcıların diğer ata binmeyi reddeden çocukların annelerinin üzülmemesi için olduğunu belirterek çok fazla yorum yapmadıklarını eklediler. Grup lideri bu hassas davranışı için annelere teşekkür ederek bu etkinliği sonlandırdı.

5. Rekreatyonel Egzersiz Uygulaması: Anneler Günü Kutlaması

Hedef: Annelere özel ve önemli olduklarını hissettirmek. Hoşça vakit geçirmek.

Hedef kazanımlar: Her anlamda kadına yüklenmiş toplumsal rollerin ağırlığının yanında bir de otistik çocuğa sahip olmanın sebep olduğu yüksek stresi azaltarak annelerin iyi olma hallerini artırmak. İyi vakit geçirip eğlenceli anları yaşamda çoğaltmak. Stres düzeyi yüksek annelerin kendilerinin özel ve önemli olduklarını fark ettirmek.

Etkinlik: Sürpriz Anneler Günü Kutlama Partisi, Müzik dinlemek, Şarkı söylemek, Dans etmek.



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Uygulama: Danışman Anneler Günü Haftası olması sebebiyle aktivitelerin bir tanesini de okulun terapi odasında “Sürpriz Anneler Günü Kutlama Partisi” olarak düzenlemiştir. Daha önceden gün ve saati paylaşılan oturumun konusu katılımcılarla paylaşılmamıştır. Grup lideri okul toplantı salonunu balonlarla ve güzel kutlama yazılarıyla süsleyerek partiye okul müdürü ve okul idarecilerini de davet etti. Grup lideri, kutlama pastası ve her bir katılımcı için çalışma anısı olarak teşekkür mahiyetinde küçük birer hediye ile masaları hazırladı. Okul müdürü ve idareciler katılımcı annelerden erken bir vakitte oturum salonuna davet edildi. Tüm katılımcılar aynı saatte içeri alındı ve müzik eşliğinde katılımcıların anneler günü kutlandı. Müzik eşliğinde pasta kesildi. Grup lideri tüm okul idaresi ve tüm katılımcı annelere çalışma anısı olarak küçük birer hediye taktim etti. Kutlama esnasında oldukça duygusal anlar yaşandı. Bazı annelerin duygulanarak ağladığı görüldü.

Değerlendirme: Okul müdürü ve okul idaresinin de davetli olduğu sürpriz doğum günü partisinde anneler bu anlamlı günde unutulmamalarının ne kadar anlamlı olduğunu belittiler. Her bir anne tek tek söz aldı. Halide Hanım:”Ayşe Hanım’ın yaptığı bu çalışma başta bizde ne gibi etkiler yaratır diye bilemedim ama daha sonra ne kadar faydalı ve eğlenceli olduğunu gördüm. Ayrıca benim çocuğumun özel olduğunu ve

benim de özel bir insan olduğumu hissetmemi sağladığı için kendisine çok teşekkür etmek isterim.” dedi. Anneler özel çocuğa sahip olmanın verdiği ağır strese rağmen ne kadar kutsal bir iş yaptıklarının da farkına vardıkları düşüncesini paylaştılar. Bu rekreasyonel amaçlı etkinliklere katılan anneler özel olduklarını hissetmelerinin kendilerine güç verdiğini belirterek bu durumdan dolayı mutlu olduklarını söylediler. Bu etkinlik duygusal anlamda anneleri çok etkiledi. Grup lideri kendisinin de iki çocuk annesi olduğunu ve anneliğin ne kadar kutsal olduğunu ancak süreğen hastalığı olan annelerin yaşadığı ağır stresi anlayabildiğini ve bu manada kendilerinin eşsiz birer insan olduklarını belirterek İslam dininin yüce Peygamberi Hz.Muhammed’in “Cennet annelerin ayakları altındadır.” sözüyle bu özel annelerin daha da özel ve kıymetli olduklarını ekleyerek herbirine ayrı ayrı teşekkür etti. Hafif müzik eşliğinde pasta kesildi ikram yapıldı ve daha sonra katılımları için tüm misafirlere teşekkür edilerek etkinlik sonlandırıldı.

6.Rekreasyonel Egzersiz Uygulaması: Parkur Oyunu –Hayatta Kalma

Hedef: Bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mutluluklarını olumlu yönde etkilemek. Problemler karşısında kararlı olma ve mücadeleyi devam ettirme motivasyonu kazanma becerisini geliştirmek.

Fiziksel olarak dayanıklılık kazanmak, aktif olmak.

Hedef kazanımlar: Mücadele ve kararlı olma duygularını pekiştirmek. Zorluklardan çıkış yolu bulma metaforu olarak değerlendirilen oyun ile katılımcıların problem çözme ve başa çıkma yeteneklerine katkı sunması beklenir. Fiziksel egzersizle rahatlamak. Hoşça vakit geçirmek. Gündelik stresin sebep olduğu psikolojik yorgunluktan kurtulmak.

Etkinlik: Hayatta Kalma, Parkur Oyunu.

Süre: 40+40 dk.

Parkur oyunu, oyun alanında dört farklı oyunu içeren parkur siteminden oluşan mücadele oyunudur. Oyunda kazanan ve kaybeden takım vardır.

Uygulama: Katılımcıların önlerindeki engeller hayatta var olan ya da karşılarına çıkabilecek sorunlarla baş etme stratejileri geliştirmelerine fırsat sağlar. Zorluklarla baş etme, zorluklar karşısında yılmama ve tekrar iyi olabilme yeteneğini destekleyen bu

oyun parkuru katılımcıların ikiye ayrılması ve birer takım oluşturması ile başladı. Bu oyunda metafor olarak devasa bir oyun topu kullanılmıştır. Katılımcıların bu topu kullanarak parkuru tamamlamaları beklenmiştir. Grup lideri; bu topun katılımcıların hayatlarını, dünyalarını simgelediğini belirterek bireyler yaşamlarını sürdürürken karşılarına birçok engelin çıkabileceğini ancak bu engelleri kişinin çabasıyla ortadan kaldırılabileceğini belirterek katılımcılara bilgi verdi. Grup lideri bireylerin hayatlarını yönetirken birçok engelle karşılaşabileceğini ancak bireylerin kendi dünyalarının yönetiminin kendilerine ait olduğunu ve bu nedenle bireylerin hayatlarının yönetiminin, ilerlemesinin ve problemlerle baş etmelerinin kendi ellerinde olduğunu bu şekilde karşılarına çıkan engelleri aşabileceklerini anlattı. Oyun parkuru; top sektirme, çember atma ve hedef saptama şeklinde sırayla oynandı. Aynı anda iki gruba bölünen üyeler oyuna başladı. Üç aşamalı parkuru ilk bitiren grup 1 puan aldı. İki fark yapan takım oyunu kazandı.

Değerlendirme: Mücadele, hız, kararlılık, dikkat ve azim gerektiren bu oyun katılımcılar tarafından oldukça beğenilerek oynandı. Oyun esansında iki grup arasında kıyasıya rekabet izlendi. Katılımcıların “dünya” metaforuna yükledikleri anlam oldukça etkili oldu. Esra Hanım “Bu benim dünyam ve kendim yönetebilirim.” cümlesini kullandı.

7. Rekreatif Egzersiz Uygulaması: Dart Oyunu

Hedef: Konsantrasyon geliştirmek, odaklanabilmek ve sakin kalabilmek için farkındalık geliştirmek.

Zorluklar veya problem karşısında vazgeçmeme ve dayanma gücü geliştirmek. Kaybetse bile bireye devam etmek için mücadele gösterme becerisi kazandırmak. Umutlu olabilme becerisi kazandırmak.

Hedef kazanımlar: Dart oyunu ile katılımcıların istenmeyen durumlarla karşılaştıklarında yeniden iyileşerek eski iyi hale dönebilme inancı kazandırmak. Oyunun Kuralları içinde hedef çok sayı kazanmak veya hedefi 12 den vurmak değil istenilen sayıya ulaşma bilinci bireyin yaşamda daha fazlaya değil de var olana ve ulaşılabilir kadar ile mutlu olabilme farkındalığı kazandırmak.

Etilik: Dart Oyunu

Süre: 40+40 dk

Uygulama: Dart oyununun nasıl oynandığı, Sakarya ilinde görev yapan Beden Eğitimi öğretmeni Hasan Çakırlar tarafından katılımcılara anlatıldı. Dart oyununda bilinenin aksine fazla sayıya değil de hedef sayıya ulaşmak amaçlanmaktadır. Bu yüzden katılımcılar hedef sayıyı tutturmak için çalışır. Bu oyun sırasında katılımcıların oyundaki puan hesaplamaları ve oyunu kazanıp kazanamama konusunda bilgileri Beden eğitimi öğretmeni Hasan Çakırlar tarafından oyun süresince verildi. Grup lideri sırası gelen ve geçen üyelerle aralarda konuşmuş, neler hissettikleri hakkında yorum yapmalarını istemiştir. Aslı Hanım, Halide Hanım, Nursemin Hanım, Esra Hanım, Neriman Hanım, İmran Hanım, bu oyunun sıra dışı bir çalışma olduğunu ve daha önce bu oyunu hiç oynamadıklarını söylediler.

Değerlendirme: Oyun esnasında oldukça eğlenen katılımcılar hayatlarında ilk defa dart oynadıklarını belirttiler. İmran Hanım oyunda puan aldığına çok mutlu olduğunu ve fazla sayıya değil de gerekli sayıya ulaşmanın oyunun bir kuralı olmasının kendisini şaşırttığını belirterek bu oyunu eve değil, ailesiyle de oynayabileceğini ekledi. Dart oyununun özellikle neden seçildiğini anlatan grup lideri, bu konuda katılımcıların farkındalık gösterdiklerini belirtti. Grup lideri hem eğlenip hem dikkatin yoğunlaştığı bu etkinlikte annelerin az ile de hedefe ulaşılabilirliğini azın bazen hayatta ne kadar büyük boşlukları doldurabileceğini eklemesiyle tüm katılımcıların oyun hakkında duygularını paylaşmalarını istedi. Katılımcılardan Havva Hanım “İlk başta dart oklarını hedefe atamadım, hep dışarı attım. Hayatta hep bazı şeyleri ıskaladım ne kadar şanssız ve beceriksiz bir kadınıym diye düşündüm. Ancak daha sonra küçük bir sayıyla skoru tutturup oyunu kazandığımızı öğrenince kendime inanmadım. “Aferin” bana dedim kendi kendime ve mutlu oldum.” diyerek oturum hakkında paylaşımında bulundu. Tüm katılımcıların oyundan zevk aldığı gözlemlendi ve oyun sonunda grup lideri katılımcılara teşekkür ederek etkinliği sonlandırdı.

8. Rekreatif Egzersiz Sean Uygulaması: Meditasyon Yapmak

Hedef: Meditasyon yöntemiyle bilişsel farkındalık kazanmak.

Stresten uzaklaşmak, canlanmak, dinlenmek, toparlanmak ve hoşça vakit geçirmek.

Hedef davranışlar: Katılımcıların yanlış duyguların farkına varmalarına destek olmak, stresi azaltmak, anksiyeteyi ve sürekli kaygıyı kontrol etmek, olumlu düşünmek,

nezaketli ve hayata başka açılardan bakabilmek, öz farkındalık geliştirmek. Meditasyon tekniğiyle gevşeme ve rahatlama. Katılımcıları hayatta kaybetmenin de olduğu gerçeğiyle yüzleştirip etrafındakilerle, sevediği diğer insanlarla mutlu olabilme duygusunun çoğalması konusunda onlara iç görü kazandırmak.

Etkinlik: Açık havada grupla meditasyon.

Uygulama: Serabrelpalsili ve otistik çocukların annelerinde ebeveyn stres düzeyleri ve yaşam doyumları arasında negatif yönde ve çok anlamlı bir etki bulunmuştur (Güldü, Demet 2010). Otistik çocuğa sahip annelerin yoğun stres yaşadığı araştırmalarca belirlenmiştir. Bu bağlamda Bilişsel Davranışçı Terapi Yönteminden kaynak faydalanılarak katılımcılara yaygın kaygı bozukluğunun tedavisi için kullanılan meditasyon tekniği kullanılmıştır

(<https://www.youtube.com/watch?v=zXB3pz1NDT8>, E.T:10.05.2019)

<https://www.bilisseldavranisci.com/halka-yonelik/6/gevseme-tekniikleri> E.T.01.04.2019

Tüm katılımcılar okul bahçesinde açık havada kendilerini rahat hissedecekleri bir şekilde daire şeklinde yerlerini almıştır. Grup lideri daha önce katılımcılara meditasyon yapıp yapmadıklarını sormuş ve katılımcıların fikirlerini almıştır. Meditasyon hakkında bilgi sahibi olan iki katılımcıdan meditasyon hakkında genel bilgi alındı. Daha sonra grup lideri, tape yardımıyla stres ve kaygı durumlarında meydana gelen problemlere karşı annelerin nasıl davranmaları gerektiği ve olumlu düşünce kazanma etkinliği hakkındaki meditasyon uygulamasını açtı. Katılımcıların tümü meditasyon uygulamasına katıldı. Uygulama sonrası tüm katılımcılar tek tek meditasyon sürecinde ve sonrasında neler hissettiklerini ve duygularını paylaştı. Grup üyeleri bu meditasyon etkinliği ile oldukça rahatladıklarını ve psikolojik anlamda kendilerini daha güçlü hissettiklerini belirtti. Grup lideri bu etkinlik sonunda yapılan egzersizi ve diğer tüm egzersizleri katılımcılara hatırlattı. Grup lideri bu etkinliğin son etkinlik olduğunu söyledi ve katılımlarından dolayı tüm katılımcılara teşekkür ederek etkinliği sonlandırdı.



Kaynak: Yazar tarafından oluşturulmuştur.

Değerlendirme: Katılımcılar daha önce hiç meditasyon yapmadıklarını bu deneyimin ilk olduğunu ve oldukça heyecanlandıklarını belirttiler. Meditasyon etkinliği sonunda anneler etkinlikler hakkında paylaşımlarda bulundu.

Aslı Hanım: “Heyecanlandım. Meditasyon çok rahatlatıcı bir etkinlikmiş. İçimden sanki bir kuş uçtu çok güzeldi. Eve diğer ben de yaparım.” dedi. Oyunlar genel anlamda eğlenceli ve rekabetliydi.

Esra Hanım: “Çocukluğum aklıma geldi, birinin gelip bizimle ilgili bir şeyler yapması benim çok hoşuma gitti.”

Fatma Hanım: “Birbirimizi anladık, duygularımızı dışa vurduk, güldük eğlendik, uygulamalar güzeldi. Devamı olsa yine katılırdım.”

Esra Hanım: “Oyunlar güzeldi. Stres karşısında nasıl baş edeceğimizi öğrendik. Umursamamayı öğrendim.”

Nursemin Hanım: “Bu çalışmayla kendimi özel hissettim. Mutlu oldum. Kendimi değiştirdim. Daha alıngandım. Bunu ilaç kullanmadan geçirebildim. Bu etkinlikler ve eğitimler sayesinde yalnız olmadığımı gördüm. Bu egzersizlerde başarılı olmak beni mutlu etti. Bu egzersizleri öğrendim devam ettirmek isterim.”

Neriman Hanım: “Gayet güzel vakit geçirdik. Program bu anlamda iyi bir çalışma. Enerjimi hissetmeme sebep oldu.”

Halide Hanım: “Biz duygularımızın farkına vardık. Değişim bana mutluluk verdi. Gücümüzün farkına vardık. Yeteneklerimizin farkına vardık. Spor yaptık, sağlık için iyi oldu.”

DENEY GRUBU

PSİKO –EĞİTİM PROGRAMI I. OTURUM

(Tanışma ve Duyguyu tanımlama)

Hedef:

1. Tanışmak
2. Programdan beklentileri, amaçları belirlemek ve duygular hakkında bilgi sahibi olmak.

Hedef Davranışlar

1. Üyelerin birbirleri ile tanışması.
2. Gruba katılma, beklenti ve amaçlarını ifade etmek
3. Program hakkında bilgi sahibi olmak
4. Rekreatif Egzersize Dayalı Psiko Eğitim Programını tanımak.

Kullanılan Araçlar:

Kâğıt, kalem, küçük bir top, program tanıtım formu ve Duygu Bilgi Formu (Kuzucu,2007).

Süre: 40+40 dk

Bu oturumun amacı grubu yapılandırmak, katılımcılara grup kurallarını açıklamak, katılımcıların kendilerini tanıtmalarını ve birbirlerini tanımalarını sağlamak. Grup yaşantısına ilişkin kuralların belirlenmesi ve grup sözleşmesinin hazırlanması ve imzalanması. Bireylerin duygusal farkındalıklarını, duyguları ifade etme eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi oluşlarını artırmalarına yardım etmek. Otizmli bireye sahip aile bireylerinin psikolojik dayanıklılık yönünden çocuklarının hastalıklarıyla baş etmelerini öğrenmelerine ve hayatlarında uygulamalarına, beceri geliştirmelerine katkı sağlamak. Grubun “şimdi ve burada” yöntemiyle içsel yolculuk yapmasına destek olmak.

Uygulama: Grupla psiko-eğitim uygulamasının uygulanacağı eğitim ortamı Sakarya OÇEM eğitim kurumunun görsel ve işitsel eğitim araçlarının bulunduğu toplantı odası olarak belirlendi. Tüm katılımcılar oturuma eksiksiz olarak iştirak etti. Katılımcılar hem birbirlerini hem de grup liderini görebilmeleri için U düzeni şeklinde oturdu. Grup lideri öncelikle oturuma başlamadan önce bu oturumda neler yapılacağını katılımcılara anlattı. Grup lideri “Top Oyunu” yöntemiyle bir tanışma etkinliği başlattı. Eline topunu alan lider oturuma öncelikle kendini tanıtmakla başladı. Adı, soyadı, nereli olduğu, medeni durumu, kaç çocuğu olduğu, eşinin ne iş yaptığı, nerede çalıştığı ve serbest zamanlarında neler yapmaktan hoşlandığı hakkında bilgi verdi. Daha sonra grup lideri şimdi sıranın katılımcılarda olduğunu ve topu yakalayanın kendisini anlatmasını istediğini ve daha sonra topu istediği kişiye atarak tanışma oyununun biteceğini anlattı. Oyun oynarken katılımcılar oldukça eğlendiklerini söyledi. Oturumda iki kişinin aynı isimde olduğu için birinin büyük değerinin küçük Esra olmasına karar verildi. Tanışma oyunu tamamlandıktan sonra isimler konusunda grup lideri ve katılımcıların sorun yaşamaması için oturumlarda kullanmak için her bir katılımcı için yaka kartları hazırlandı ve herkesin kendi ismini yazıp yakalarına iliklemesi istendi. Grup lideri dahil herkes gerçek isimlerini yazarak yakasına taktı.

Bu tanışma oyunundan sonra grup lideri gruptakilere bu grup rehberlik programında gerçekleştirilmek istenenleri anlattı. Güvenlik açısından kayıt altına alınmakta olduğunu söyledi. Katılanların gruptan beklentilerinin daha gerçekçi hale gelmesi için onların programda yapılacaklarla ilgili doğru olmayan beklentilerini düzeltti. Uygulayıcı sonra katılımcılara grupta uymaları beklenen grup kurallarından bahsetti. Grup lideri oturumlarda kişiye özel konulardan bahsedilmeyeceği için öncelikle gizlilik kurallarını hatırlattı. Her bir katılımcıya konuyla ilgili gizlilik sözleşmesi imzalatıldı. Daha sonra uygulayıcı, kendini tanımanın kendisi hakkında gerçekçi yargılar geliştirmenin öneminden kısaca bahsetti. Grup lideri katılımcılardan izinleri olursa çalışma esnasında ses ve görüntü kaydı almak istediğini belirtti. Katılımcıların görüntülerini ve seslerinin kayıt altına alınacağını bu konu ile ilgili izinlerinin olup olmadığını sordu. Ve ses kaydının alınabileceği, tez içerisinde yayınlanacak olan fotoğraflarında, bazı üyeler hariç, yüzlerinin bulurandırılıp kullanılmasına karar verildi. Grup kuralları hakkında bilgi verildiğinde özel konular ve gizlilik hakkında Gülsemin Hanım “Nasıl bir gizlilikten bahsediyorsunuz açıklar mısınız?” diye bir soru yönelterek gizlilik kuralının

daha net anlaşılmasına yardımcı oldu. Grup lideri paylaşılan her bir bilginin duygunun ve anının kişiye özel olduğunu ve ortamda kalacağını kimsenin hiçbir şekilde dışarıda bunu izin almadan paylaşamayacağını altını çizdi. Grup üyelerinin kurallar konusunda eklemek veya çıkarmak istedikleri bir madde, veya uymakta zorlanabileceklerini düşündükleri bir kural olup olmadığı sorusu sorularak her kuralın sebebi ve mantığı hakkında konuşuldu. Fatma Hanım kurallara uymayan üyelerin nasıl bir şeyle karşılaştığı sorusu üzerine, böyle bir durumda lider tarafından bireylerin gruptan men edileceği bilgisi paylaşıldı. Lider üyelerin daha güvenli hissetmelerini sağlamak adına başka kural isteyip istemediklerini sormuş ve bu konu ile ilgili üyelerden bir fikir gelmediği için ilerleyen zamanda ihtiyaç halinde belirli maddelere yer verilebileceği bilgisi paylaşıldı. Yapılan bilgilendirmeden sonra grup sözleşmesi imzalanmasına geçildi. Her bir katılımcı sözleşmeyi imzaladı.

Grup lideri sözleşme kâğıtlarının imzalanmasından sonra bu oturumda ve genel olarak katılımcıların bu çalışma sonunda duygularını fark etme ve ifade etme becerisi kazanmalarına destek olmak için çalışmalar yapılacağını belirtti. Psikolojik olarak kendilerini tanıma, gerginlikler ve kaygılar ile başa çıkma, duygularını tanıma ve öfkelerini kontrol altına alabilme gibi birçok genel amacın olduğunu anlattı. Katılımcılara bunun aynı zamanda bir eğitim programı olduğunu, bilişsel duyuşsal ve davranışsal anlamda üç boyutlu bir çalışma yapılacağını ve uygulamaların hem eğitim hem de egzersizlerle kalıcı hale getirilmesinin hedeflendiğini vurguladı. Bu bağlamda bu oturumda ‘Program Tanıtım Formu’ ve ‘Duygu Bilgi Formu’ kullanıldı.

Grup üyelerine boş kâğıt dağıtıldı ve duygu ile ilgili sorular sorularak duygu tanımları yapıldı. “Duyguyu nasıl tanımlarsınız? Duyguların yaşam için önemi ve işlevi nedir? Duygular nasıl ifade edilir?” gibi sorular çerçevesinde her üye duygular hakkındaki düşüncelerini kendilerine verilen kâğıda yazdı. Yazma işlemi bittikten sonra yazılanlar grupta paylaşıldı. Daha sonra üyeler dağıtılan Duygu Bilgi Formu içerisindeki bilgiler hakkında tartışma yaptı. Her katılımcı kendiyle ilgili olmak koşuluyla istediği gibi konuştu. Grup lideri konuşan üyenin ne hissettiği ile ilgili açık sorular sordu.

Her katılımcı kendi belirlediği bir olumlu bir olumsuz duygu hakkında üç dakika konuştu. Katılımcılar duygular hakkında sorular eşliğinde paylaşımda bulunduktan

sonra, katılımcılara duygular hakkında düşünüp soruların cevaplarını yazmalarını ve paylaşımlarını istedi. Sırayla her üye bir olumlu bir olumsuz duyguyu tanımladı. Grup lideri birçok olumlu ve olumsuz duygu olduğunu söyleyerek ortak duygular üzerinde konuşulabileceğini belirterek “mutluluk ve nefret” duygusunun üzerinde dev konuşulabileceğini ekledi. Katılımcılar duygular ve duyguları ifade etme hakkında konuşmayı kabul etti. Fatma Hanım mutlu olduğu zamanlarda şarkı söylediğini, kendini iyi hissettiğini ve dans ettiğini söyledi. Nefret ve kızgınlık duygusunda ise stres yaşadığını karşısındaki insana yokmuş gibi davrandığını belirtti. Grup lideri kimlerle bu diyalogları yaşadığını sorunca Fatma Hanım, ailedeki, akraba veya çevredeki insanlarla yaşadığını belirtti. Söz alan Merve Hanım, sevgiyi iç ferahlığı gibi hissettiğini, sevdiği insanlara sarılarak duygularını gösterdiğini ve mutluluğu kelebekler gibi uçmak benzetmesiyle tanımladı. Zeynep Hanım, gezerken, evde olmazken, mutluluk duygusu yaşadığını, rahatladığını, daha umutlu olduğunu, sorunları düşündüğünü ancak dışardayken daha enerjik hissettiğini belirtti. Nursemin Hanım, mutlu olduğunda daha güçlü hissettiğini ve sevdiği insanlarla olmak istediğini belirtti. Diğer bir anne katılımcı İmran Hanım, mutlu olduğu zaman gülümsediğini, insanlara şükranlık duyduğunu ekleyerek mesela anne ve babasına kendisine çocuk bakımında yardım ettiklerinde onlara teşekkür ettiğini belirtti. Esra Hanım, hareket ettiğinde, evde iş yaptığında, arkadaşlarıyla oturup kahve içtiğinde kendini mutlu hissettiğini ekledi. Halide Hanım, insanlara sarıldığı zaman mutlu olduğunu söyledi. Aslı hanım mutluluk duygusu yaşadığında gülümsediğini ve yapması gereken her şeyi yapabilme enerjisi bulduğunu ancak mutsuz ve stresli olduğunda hiçbir şey yapmak istemediğini söyledi. Grup lideri katılımcılara olumsuz olarak hissettikleri bir duygu olan nefret duygusu hakkında konuşma yapacaklarını söyleyerek olumsuz duygular hakkında konuşma başlattı. Fatma Hanım, nefret duygusunu insanlarla arasında haksızlık olunca yaşadığını belirtti. Nefret ettiği an yok sayarak üstesinden geldiğini söyleyerek stres yaşadığını söyledi. Aslı Hanım nefret ettiği anlarda aslında o duyguyu bastırmaya çalıştığını, nefret ettiği durum aklına gelince bastırmaya çalıştığını anlattı. Halide Hanım, nefret ettiği durumlardan ve insanlardan uzaklaştığını yanlarında durmadığını söyledi. Esra Hanım nefret duyduğu olayları kafasına taktığını, onları düşündüğünde üzüldüğünü ekledi. Bazen eşinin çocuk bakımında kendine yardım etmediğinde benzer duygular yaşadığını ekledi. Zeynep Hanım sinirlendiğini, bulantı hissettiğini, sinirlendiğini, sıkıntı yaşadığını belirterek o

kişiden ya da ortamdan uzaklaştığını söyledi. Esra Hanım nefret duygusunda fevri olduğunu belitti. Halide Hanım sakin olduğunu ancak içinde üzüldüğünü ekledi.

Grupta bazı katılımcılar paylaşımda bulunmak için istekli görünse de bazı konuşmacılar da kısa kelimelerle düşüncelerini ifade etme yolu tercih etmiştir. Az konuşmayı seçen katılımcıları lider cesaret verici sorularla gruba çekmeye çalışmıştır. Grup lideri öfke nefret ve kıskançlık gibi duyguların aslında kötü olmadığını, bu duyguların herkeste olduğunu, kontrol edilemeyeceğini ancak davranışlar anlamında bireylerin sorumlu olduklarını ve bu duygular karşısında neler yapılacağını bireyin kendisinin kontrol edip sorumluluğunu alabileceğini söyledi. Bu bağlamda duygulardan korkulmaması gerektiğini ekleyerek insanın ne kadar güzel bir sistemle yaratıldığını ekledi.

Grup lideri, “Fatma Hanım, okulda arkadaşlarınızla birlikteken kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Veya aile ortamında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” diye sordu.

Fatma Hanım, “Okulda kendimi arkadaşlarımla birlikte iyi hissediyorum. Aynı hastalığı olan çocuklarımız olduğu için annelerle dertleşip rahatlıyorum. Onlar beni dışardaki insanlar gibi yargılamıyor acımıyor. Rahat hissediyorum. Kahve içmek bile iyi geliyor.” dedi. Üyeler hem oturuma ilişkin duygularını hem de oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaştı. Her üye sırayla duygularını paylaştıktan sonra grup lideri de kendi duygularını paylaştı. Lider yapılanları özetleyerek oturuma rekreasyon aktivitesinde görüşmek üzere son verdi.

Psiko-Eğitim Programı II. Oturum (Duyguları Dışa Vurma)

Amaç: Bu oturumda katılımcıların farklı duygular yaşadıklarında neler olduğunu anlamaları amaçlanmaktadır. Ayrıca duygusal tepkilerin öğrenmeyle ilişkisine dikkat çekilmektedir.

Hedef Davranışlar:

1. Aynı duygunun her insanda farklı ifade edilebildiğini örnekleyebilme becerisi
2. Duysusal tepkilerin öğrenmeyle ilişkisini açıklayabilme.
3. Bedensel tepkileri ile duygularını ilişkilendirebilme.
4. Duygularını ifade etmek için kullandıkları kelimeleri tanımlama.

Eğitsel etkinlik veya oyun: Duygularımı nasıl dışa vuruyorum?

Eğitsel malzeme: “Duygularım, Tepkilerim” oyununun oyun kâğıdı.

Eğitsel yöntem: Grup tartışması, düz anlatım.

Geçen oturumda bazı katılımcıların yaşadıkları belirgin olumlu-olumsuz duygular olup olmadığı ve grupla paylaşımları istenir. Bu oturumda yapılacaklar ve amaçlar kısaca anlatılır ve “Duygularım Tepkilerim” isimli oyun kağıdı katılımcılara dağıtılır. Oyun kağıdında önceki oturumda tartışılan duygulardan otuz duygu yazılmıştır. Katılımcılara başka duygulara yer vermek isterse altta bırakılmış yere yazmaları söylenir. Katılımcılar kâğıtta yazılan duyguları dışa vururken veya hissederken hangi davranışları yapıyorlar? Farklı duygularla ilgili tepkilerini yazmaları istenir. Yüz ifadesi, ses tonları ve hareketleri nasıl? Bunları düşünerek yazmaları istenir. Duygusal tepkilerin öğrenme ve şartlanma ile olan ilgisine dikkat çekilir. Eğer katılımcılar kâğıtta yazılı duyguların anlamını bilmiyorsa uygulayıcı açıklama yapar. Bazı katılımcılar bazı duyguları yaşamamış olabilirler. Onlara bu duygunun karşısında neler yapacaklarını yazmaları söylenir. Etkinlik kağıdı doldurulduktan sonra katılımcılar yazdıklarını paylaşmaları için teşvik edilir. Grup tartışmasında aşağıdaki sorular sorularak tartışma sürdürülür. Sonunda oturumda yapılanlarla ilgili genel bir özet yapılarak oturum sonlandırılır.

Tartışma Soruları:

- Ailemde duygularımı benim gibi dışa vuran biri var mı?
- Olumsuz duygular dışa vurulurken daha uygun davranılabilir mi?
- Problemler karşısında duygusal tepkilerim bana yarar veriyor mu?
- “Bağırdığımda sorunlar çözülür” mantıklı bir inanç mıdır?

Katılımcılar istedikleri soruya cevap verdi. Grup lideri bilişsel farkındalık oluşturmak için katılımcılara olumsuz tepkilerin neyi ne kadar çözebildiğini sordu? Esra Hanım aslında öfkelenildiğinde bağırmanın onu rahatlattığını, ancak hiçbir şeyi çözmediğini ekledi. Tüm üyeler duygularını dışa vururken yaşadıklarını anlattı. Grup lideri oturumda yapılanları özetleyerek ödevlerinin ne olduğunu anlattı ve katılımcılara bir sonraki gün ve saati söyledi. Grup lideri katılımlarından dolayı tüm üyelere teşekkür ederek oturumu sonlandırdı.

Ödev: Duygu, Düşünce, Davranış Bilgi Formu. :Duygularımı Nasıl Dışa Vuruyorum?

Farklı duygusal durumlar karşısında, bu duygusal durumların nasıl dışa yansıtıldığıının (ifade edildiğinin) yazılması için boş bırakılmış yerler bulunan form dağıtılmıştır (Kulaksızoğlu, 2003).

PSİKO –EĞİTİM PROGRAMI III. OTURUM (Duygu, Düşünce, Davranış ilişkisi)

AMAÇ: Bu oturumda katılımcıların duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak.

Hedefler:

- 1.Üyeler duygu ve düşünceyi ayırt ederler.
- 2.Duygu ve düşünce arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.
- 3.Duygu düşünce ve bedensel tepki arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.
- 4.Duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olurlar.
- 5.İnançlar ve iç konuşmaların duygulara etkisini fark eder.

Kullanılan Araçlar: Kalem, iki adet sandalye, “Duygu, Düşünce, Davranış Bilgi Formu”, “Duygu Düşünce İlişkisi Çalışma Formu” A- Duygu davranış İlişkisi Çalışma Formu A.

Uygulama: Katılımcılar u şeklinde olan grup eğitimi odasında yerini aldı. Grup lideri her bir katılımcının ismini söyleyerek “şimdi ve burada” nasıl hissettiklerini sordu. Her üye sırasıyla duygusunu paylaştı ve etkinliklere geçti. Önceki oturumdan bu yana olumlu-olumsuz duyguların yaşanıp yaşanmadığı soruldu ve bu konu hakkında paylaşım yapıldı. Daha sonra bir önceki oturumda yapılanlar özetlendi ve bu oturumdaki uygulamalarla ilgili bilgi verildi.

Grup lideri duygu ve düşünceleri arasında ayırım yapabilmelerini kolaylaştırmak için “Duygu Düşünce Sandalyesi” etkinliği anlatıldı. Duygu ve düşünce arasındaki ayrımı yapmak için salonun ortasına iki tane sandalye koyuldu. Grup lideri üyelerin sandalyelerini kullanarak duygu ve düşüncelerini ayırt etmelerini ve tanımlamalarını istedi. Her üyeden yaşantısıyla ilgili bir olayı zihninde canlandırmasını istedi. Sandalyelerden biri düşünce, diğeri ise duygu sandalyesi oldu. Her üye yaşadığı bir olayı düşünerek önce düşünceler sandalyesine oturdu ve düşüncelerini ifade etti. Daha sonra anlatılan bu yaşantıyla ilgili duygularını duygular sandalyesinde ifade etti.

Katılımcılardan Esra Hanım, düşünceler koltuğuna oturdu. Ve çocuğuna ilk otizm tanısı konulduğunda neler yaşadığını anlattı. İlk gün doktorun kendisine çocuğun kalıcı bir hastalığı olduğunu söylediğini ve bu durumda hayatının yıkıldığını düşündüğünü anlattı. Daha sonra duygular koltuğuna oturan Esra Hanım, duygu koltuğunda üzüntü, suçluluk, çaresizlik, endişe, gelecek korkusu, ölüm korkusu, stres, öfke, acıma gibi birçok olumsuz duygu yaşadığını belirtti. Her üye benzer şekilde etkinliği tamamladı. Tüm katılımcılar gün içerisinde yaşadıkları bir olayı önce sadece düşünceleriyle, sonra duygularıyla ifade ettiler. Grupta paylaşılan düşünceler ve duygular üyelerin gerçek düşünce ve duyguları olmalıdır. Üyeler olaylara ilişkin “şimdi ve burada” etkinliği ile akıllarından geçen düşüncelerini arkasından yaşadıkları duygularını ifade ettiler.

A Formu Örnek Soru: Bütün gün çok çalıştınız ve eve yorgun geldiniz. Gece saat on bir civarında uyumak için uzandınız. Tam o sırada komşularınız apartmanda gürültü yapıyorlar.

Duygu

B Formu Örnek Soru:

a) Bütün gün çok çalıştınız ve eve yorgun geldiniz. Gece saat on bir civarında uyumak için uzandınız. Tam o sırada komşularınız apartmanda gürültü yapıyorlar.

Duygu

b) Kapıyı açıp ne olduğuna baktığınızda komşularınızın sokağa atılmış meyve kasalarını sobada yakmak için evlerine götürmeye çalıştığını gördünüz.

Duygu:.....

Katılımcılardan Neriman Hanım, A formunda öncelikle duygu olarak komşusuna öfkeleneyeceğini ne kadar da düşüncesiz olduklarını aklından geçirebileceğini, uykusunun bölünmesinin sinirlerini bozabileceğini belirtti.

Ancak Form B’ de a) sorusunda duygu cevabının Form A ile aynı olduğunu ancak Form B ‘de bulunan b) sorusunun durumunun farklı bir sebebe bağlanmasının duygusunu değiştirdiğini, ilk formda ön yargılı olduğunu bundan utandığını; bilmeden hareket etmemek gerektiğini söyleyerek, affedici duygularla, acıma, merhamet, şefkat duygularını hissettiğini, komşularına yardım etme isteğinin içinden geçtiğini belirtti.

Lider tüm üyelere “Bu olay karşısında ne hissederdiniz?” diye sordu. Birinci formda katılımcıların duygularının, ikinci formda verilen bilgilere göre değişip değişmediğini sordu. Daha sonra “Duygularınız durumdan duruma değişti mi? Değiştiyse duygularınızı değiştiren nedir?” sorularını yöneltti. Daha önce bir duygu yaşayıp sonrasında duyguyu yaratan olayla ilgili yeni bir bilgiye sahip olduğunuzda duygunuzda değişim olup olmadığını sordu. Nursemin Hanım önce yaşadığını, arkadaşının eşinin onu ihmal ettiğini, yeterince ilgilenmediğini, bu durumdan dolayı üzüldüğünü, bazen kızgınlık yaşadığını ama daha sonra eşiyile konuştuğunda kendisinin çalışma temposunun ağır olduğunu, yolculuk sürelerinin uzun sürdüğünü öğrendiğini ve eş hakkında duygu ve düşüncelerinin değiştiğini ve eşine karşı daha anlayışlı olduğunu belirtti. Tartışma sonunda katılımcılara duygu, düşünce ve davranış ilişkisi hakkında bilgi verildi. Ve bu amaçla Duygu Düşünce Davranış İlişkisi Bilgi Formu (Kuzucu, 2007) dağıtıldı. Grup lideri herkesin bu formu sessizce okumasını istedi. Ve daha sonra formda yazan bilgiler hakkında tartışıldı. Grup lideri:

Stallard (2003)’e göre bireyin duygularını ortaya çıkaran başlıca şeylerin bireyin yaşantısında karşısına çıkan olay ve durumlardan çok bunlara ilişkin bireyin geliştirdiği inanç ve iç konuşmalarıdır. Duygunun bilişsel yönünü anlamak; düşünce, duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Yaşantıların, bilişsel faktörlerden, durum hakkında ne bildiğimizden, içimizde ve dışımızda olanları nasıl yorumladığımızdan ve geçmişte bu tür durumlarda ne öğrendiğimizden büyük ölçüde etkilenmektedir. Örneğin Dikiş kursuna gidiyorsunuz ve yeterlilik belgesi almaya hak kazanamadınız. Bu durum sizde bir takım düşüncelere yol açar. Birisi “Bu sınavı değil, an geçmeliydim, ne kadar da beceriksizim.” olabilirken diğeri de “Bir dahaki ay daha iyisini yapabilirim, vaktim var ve çalışacağım.” olabilir. İki farklı düşüncenin ortaya çıkardığı duygu da farklı olacaktır. Biri üzüntü, hayal kırıklığı ve kendini suçlama olurken, diğeri motivasyon, çalışma hevesi ve umut şeklinde olur”.

Söz alan Fatma Hanım, bilgiler ışığında kendisinin hem bedensel hem de zihinsel bir evladı dünyaya getirdiğinde neler yaşadığını hatırlattığını söyledi. Çocuğunun ilk doğduğunda bunu fark ettiklerini ve daha sonra teşhis konulduğunda yaşadığı olayları ve olumsuz duyguları hatırladığını ekledi. Ancak şimdi ve burada öğrendiği bilgilerle biraz rahatladığını, bu hastalığın sebebinin kendisi olmadığını düşünerek suçluluk duygusundan biraz olsun kurtulduğunu ve daha mutlu olduğunu ekledi. Aynı duyguları

yaşayan grup üyeleri kendilerini çocuk bakımıyla sorumlu hissettiklerini, her konuyla ilgilenmeleri gerektiğini ve bundan dolayı da stres yaşadıklarını anlattılar. Ancak bu bilgilerle etkili iletişim kurabileceklerini ve daha fazla ayakta kalabilmek için güçlerini toplayabileceklerini eklediler.

Grup lideri sonuç olarak; gerçekte bizi olaylar, kişiler ya da durumlar iyi ya da kötü hissettirmez. Bunu biz kendi kendimize bilişsel olarak yaparız. Düşünceler duyguları doğurur. Düşüncelerin farkında olmak duyguları anlamamızı, duygular da düşünce ve davranışlarımızı daha iyi anlamamıza yardımcı olur. Bu nedenle yaşananlara anlam yüklerken olumlu ve mutlu kalabilmek için bilişsel anlamda donanımlı olmak gereklidir diyerek toplantıya katılan üyelere teşekkür etti. Genel olarak bu oturumda neler işlendiğini anlattı. Bir sonraki toplantıda neler yapılacağı konusunda bilgi verip bir sonraki toplantı için ödev vererek oturumu sonlandırdı.

Ödev: Duygu düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi anlamak için yaşanan olaylar hakkında düşünmek.

Psiko-Eğitim Programı IV. Oturum (İletişim Hataları: Sen Dili Ben Dili)

Amaç: Bu oturumda amaç iletişimde yapılan hatalar üzerinde durularak ve iletişimde kullanılan “sen ve ben dili” ile ilgili örnekler vererek iletişimi kolaylaştırıcı etkenleri tartışmak.

Duyguları ben dili yoluyla ifade etme becerisi geliştirmek.

Hedefler Davranışlar:

- 1.İletişimde yapılan hataları söyleyebilme
- 2.Sen dilinin özelliklerini söyleyebilme
- 3.Ben dilinin özelliklerini söyleyebilme
- 4.İletişimi kolaylaştıran etkenleri söyleyebilme

Eğitsel Etkinlik: “Sen Dili, Ben Dili” uygulama etkinliği

Kullanılan Araçlar: Kâğıt kalem,

Uygulama:

Bu oturuma başlamadan diğer oturumda bahsedilen konu hatırlatıldı. Daha sonra bu oturumda; genel amaç özetlenerek öncelikle iletişimin tanımı yapıldı, daha sonra iletişimde yapılan hataların ne olduğu hakkında tartışıldı. Katılımcılar kendilerine karşı diğer insanların yaptıkları iletişim hatalarıyla ilgili örnekler verdiler.

Daha sonra, “sen dili ve ben dili” konusunda örnekler verildi. Konu ile ilgili uygulama kâğıdı verildi. Her katılımcının beşer adet “sen ve ben dili”ne ait cümleler yazılması istendi. Sonra yazılan cümleler paylaşıldı. Son olarak bu konuyla ilgili bir grup tartışması başlatıldı. Her üye fikirlerini söyledi. Grup lideri yapılanları özetleyerek gruba teşekkür etti ve oturumu sonlandırdı.

Örnek etkinlik: Anne-baba olarak özel sorunlarınızı tartışmak istiyorsunuz ama yatma saati geldiği halde yatmayan çocuklarınız etrafta dolaşarak konuşmanızı engelliyor.

Sen dili: Yatma saatin geçti, canımı sıkıyorsun, uyuman gerek.

Ben dili: Babanla önemli bir konuda konuşmak istiyoruz, ama sen buradayken konuşamıyoruz ve konuşamadığımızda canım sıkılıyor.

Duyguların ve düşüncelerin birbirini nasıl etkilediğini öğrenen etkinlik grubuna etkili iletişim becerilerini geliştirmekte yararlı olan “ben dili ve sen dili” -iletişim yönteminde farkındalık kazandırmak için etkili olan eğlenceli bir eğitim- etkinliği yapıldı. Grup katılımı tam anlamıyla sağlandı. Katılımcılar iletişimde yaptıkları hataları fark ettiklerini belirttiler. Bu çalışmayı özel ve sosyal hayatlarında kullandıklarında daha mutlu ve saygılı olabileceklerini belirttiler. Grup lideri diğer oturuma kadar yapılacak ödevi verdi. Oturumda neler yapıldığını özetleyerek gruba teşekkür ederek oturumu sonlandırdı.

Ödev: Beş sen dili cümlesini beş ben dili cümlesine çevirmek.

Psiko –Eğitim Programı V. Oturum (İletişimde Empatik Dinleme -Boş Sandalye)

Hedef: Empatik dinleme ve empatik tepki verme becerisini geliştirmek. Bu becerinin annelerin kendilerini iyi hissetme ve olaylar karşısında empatik tepki esnekliklerine ve dayanıklılıklarına katkı sağlamaya yardımcı olmak.

Hedef Davranışlar:

Üyeler:

1. Empati ile ilgili bilgi sahibi olur
2. Fiziksel olarak ötekinin rolünü alırlar (Boş sandalye tekniği)
3. Zihinsel olarak ötekinin rolünü alırlar.

Süre: 40+40

Kullanılan araçlar: Kalem, Kâğıt, Empati Bilgi Formu, iki sandalye

Katılımcılar oturum salonunda yerlerini aldıktan sonra grup lideri geçen oturumda neler yapıldığı ve ödevler hakkında paylaşımlar yapılmasını istedi. Her bir üye sırayla konuştuğundan sonra oturumda neler yapılacağı bilgisi paylaşıldı. Empati kavramı hakkında katılımcılara bilgi verildi. Katılımcılara Empati bilgi formu dağıtıldı. Daha sonra boş sandalye oyununa geçildi.

Uygulama: Grup lideri oturum odasının ortasına boş iki sandalyeyi karşılıklı koydu. Bu sandalyelere bakıp katılımcıların geçmişte yaşadıkları bir olayı düşünmelerini istedi. Kendilerinin sandalyeye oturup bu akıllarına gelen olayla ilgili önce fiziksel olarak duygu düşünce ve davranışlarının neler olduğunu anlatmalarını istedi. Daha sonra öbür sandalyeye geçerek karşıdaki kişinin yerine kendini koyarak diğer kişinin duygu düşünce ve davranışlarını fiziksel ve zihinsel anlamda -öteki kişinin rolüne bürünüp- cevap vermesini istedi. Bu etkinlik sonunda katılımcılardan Neriman Hanım karşıdaki kişi olduğunda kendini affetmede daha esnek olduğunu, hep kendinin haklı olduğunu düşündüğünü ancak diğer kişiye de hak verdiğini belirtti. Halide Hanım, boş sandalyede kendini eşinin yerine koyduğunu ve onu daha iyi anladığını ekledi. Bunun farkına varmanın kendisini iyi hissetmesine sebep olduğunu belirtti. Grup lideri yapılanları özetleyerek herkesin duygu ve düşüncelerini alıp oturumu sonlandırdı.

Psiko-Eğitim Programı VI. Oturum (Öfke ile Başetme Hintli Usta Çırağı)

Amaç: Bu oturumdaki amaç öfke ve stresle baş edebilme konusunda katılımcıların düşünmelerini sağlamak ve onlara baş etme cümleleri yazdırmak.

Hedef davranışlar:

Üyeler;

- Öfkeyle baş etmeyi öğrenip baş etme cümleleri yazabilecek.

- Olumsuz olaylar karşısında “her zaman öfkelenirim” inancının değişebileceğini fark edebilecek.
- Bilişsel yönden yeniden yapılanan katılımcılar bu bağlamda farkındalık kazanarak sonra daha sonraki yaşantılarında bu özelliklerini davranışa dökebilecek.
- Olumsuz olaylara rağmen olumlu kalabilme yeteneği geliştirebilecek

Süre: 40 +40 dk

Kullanılan araçlar: Kalem, kâğıt. Hintli Usta ve Çırağı hikâye Metni. (Kulaksızoğlu, 2003).

Uygulama: Grup lideri geçen oturumda neler yapıldığını özetleyerek oturuma başladı. Bu oturumda neler yapılacağını katılımcılara anlattı. Ve oturumun amaçlarını anlattı. “Lider Hintli Usta ve Çırağı” isimli kısa hikâyeyi katılımcılara dağıttı ve okuyup üzerinde düşüncelerini istedi. Daha sonra bu hikâye ile ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için katılımcıları teşvik etti. Daha sonra hikâyeyi okuyup neler hissettiklerini sordu. Onlara kızgınlık veren olaylar karşısında düşüncelerinin ve daha sonra bu düşünceleri takip eden davranışlarının neler olduğunu sordu. Lider stres ve öfke karşısında bireylerin kızgınlık duygularını genişletip genişletmediklerini ve bu durumda duygularında değişmelerin oluşup oluşmadığını sordu. Daha sonra Hintli Ustanın çırağına öfkelenmesi karşısında öfkesini hafifletmek ve baş edebilmesi için bulunduğu öneriyi düşünerek kendileri usta olsaydı çırağa ne gibi önerilerde bulunacaklarını sordu. Herkes öfkeyle baş etme cümleleri yazarak bunun üzerinde konuşuldu. Grup lideri hayatta olumsuz olayların var olduğunu ve olacağını ancak bu olayların bizim onlara yüklediğimiz anlamla bize etki edebileceğini söyleyerek önemli olan olumsuzlukları bireylerin nasıl algıladığı, kızgınlığın ancak o hisleri hafifletmekle geçebileceğine vurgu yaparak halk arasında, “Keskin sirke küpüne zarar verir.” atasözünü olayların bizim düşünce sistemimize, bize zarar vermesine izin vermememiz gerektiğini katılımcılara söyledi. Grup lideri oturumda yapılanları özetleyerek katılımcılara teşekkür ederek oturumu sonlandırdı.

Psiko-Eğitim Programı VII. Oturum (Kendini kabul etme,)

Amaç: Bu oturumda amaç kişisel olarak farklı tarafları kabul etmek ve bu farklılıklardan dolayı dışlanma korkusunun üstüne gitmek ve davranış değişikliği oluşturmaktır.

Hedef davranışlar:

Üyeler;

- 1.Başkalarından farklı taraflarını belirtebilecek
- 2.Kendilerini kabul etme ile kendilerine güven arasındaki ilişkiyi ifade edebilecekler.

Süre: 40+40 dk

Grup lideri geçen oturumda neler yapıldığını özetleyerek oturuma başladı. Bu oturumda neler yapacağını katılımcılara anlattı. Grup lideri üyelerin başkalarından ayıran özellikler üzerinde düşünmelerini istedi. Grup lideri “Ben İnsanım” başlıklı yazıyı okuyarak grubun bu yazıyla ilgili duygularını paylaşmasını istedi. Grup lideri gruptaki herkese, kendine has olumlu veya olumsuz özelliklerin ve kişisel sırların olabileceğini ve buna saygı duyulması gerektiğini belirtti. “Engelli bir çocuğa sahip olmak, boşanmış olmak veya anne babanın ayrılmış olması kişisel bir sır mıdır? Bu durum bireyin kaygısını artırır mı? Bunları başkalarının bilmesi size zarar verir mi?” gibi sorular üzerinde açıklamada bulunup bireyin kendini olumlu ve olumsuz her şeyiyle kabul etmesi ve kendine güvenmesinin önemli olduğu üzerine bilgi verdi. Grupta fiziksel olarak diğerlerinden ayıran özelliklerden bahsedildi. Çoğunluk bu durumdan olumsuz etkilenmediğini belirtti. Ancak engelli bir çocuğa sahip olmanın anneleri oldukça üzdüğünü, zaman zaman morallerinin bozulduğunu ve kendilerini şanssız hissettiklerini eklediler. Fatma Hanım, “Ben Bir İnsanım” metninin, bir engelli çocuğa sahip olsalar da güçlü ve dayanıklı olduklarını hissettirdiğini söyledi. Yaşadıkları hayatı, olumlu olumsuz tüm nimetleriyle kendilerine sunulan bir hediye olarak hissettiklerini belirtti. Bu bağlamda “Allah’ın bana sunduğu bu durum benim sınavım ve ben bu sınavdan yüksek not alacağım mutlu ve huzurlu olmak için elimden geleni yapacağım. Otistik bir çocuğa sahip olmanın olumsuz bir özellik olduğunu etrafta acıyan gözlerle bakılmasından hissediyorum. Ancak bu zorluk bana bahşedilmişse bir hayır vardır diyerek üstesinden geliyorum, bazen yılıyorum ancak tekrar ayağa kalkma gücünü bana Allah veriyor.” sözleriyle duygularını paylaştı.

Grup lideri oturum sürecini geri bildirim yönetimiyle tamamladı.

Psiko-Eğitim Programı VIII. Oturum (REDPEP Değerlendirme Formu uygulaması –Sevgi Bombardımanı)

Amaç:

1. Oturumlar süresince kazanımların değerlendirilmesi,
2. Uygulama süresince edinilen kazanımların gelecekte hangi durumlarda kullanılabileceğinin tartışılması,
3. Genel sürecin değerlendirilmesi.
4. Dilek temenniler, sürecin sonlandırılması.

- Bu son oturumda hedef, katılımcılara REDPEP UYGULAMASI DEĞERLENDİRME FORMU dağıtarak onların genel olarak program hakkında kazanımlara ulaşmış olup olmadığını kendileriyle varmalarını sağlamak. Katılımcıların program hakkında paylaşımlar yaparak amaca ulaştıklarını onlara fark ettirmek.
- Sevgi bombardımanı etkinliği ile katılımcıların hem kendi duygularını hem de karşısındaki üyelerin olumlu duygularını hissetmelerini sağlamak.
- Sevgi bombardımanı etkinliğinde her üye bir üye hakkında olumlu duygularını söyledi. Her üye etkinliği yaptı.

Kullanılan Araçlar: Değerlendirme formu, son test uygulama formu, kalem

Uygulama: Bir önceki oturum değerlendirilmesi yapıldı ve son oturuma geçildi. Grup lideri son oturumun kapanış oturumu olacağını belirtti. Grup lideri her bir üyenin uygulamalar boyunca yaşadığı değişimleri ve bu kazanımlara yönelik yorumların neler olduğunu paylaşmalarını istedi. Her bir üye Redpep değerlendirme formunu doldurdu ve süreç hakkında değerlendirme yaptı.

Grup lideri “Sevgi Bombardımanı” etkinliğini katılımcılara anlattı. Etkinlik Fatma Hanım’ın ilk katılmak istediğini bildirmesiyle başladı. Her bir katılımcı sandalyeye oturarak diğer üyelerin kendisi hakkındaki düşüncelerini öğrenme fırsatı buldu. Her bir grup üyesi ortadaki sandalyeye oturarak diğer üyelerin kendisiyle ilgili düşüncelerini öğrenme fırsatı yaşadı. Grup üyeleri etkinlikten zevk aldıklarını birbirleriyle ilgili

düşüncelerin paylaşımından mutluluk duyduklarını belirttiler. Nursemin Hanım biraz endişelendiğini ancak sevgi cümleleriyle karşılaşmanın onu olumlu anlamda etkilediğini belirtti.

Grup lideri; çalışmanın sonlandırılmasından önce tüm grup üyelerine, sürece katkılarından ve süreç boyunca gösterdikleri çabadan dolayı teşekkür etti. Süreç boyunca edinilen kazanımların yaşam içerisinde daha da zenginleştirilebileceğine, uygulanabileceğine ve yaşam şekli haline getirilebileceğine değindi. Grup üyeleri için iyi dilekler paylaşıldıktan sonra grup süreci sonlandırıldı.

REDPEP DEĞERLENDİRME FORMU KATILIMCI GÖRÜŞLERİ:

Zeynep Hanım:

Güzel, mutluluk verici ve eğlenceli bir program oldu. Herkesin samimi ve saygılı olması beni çok etkiledi. Ayrıca “ Hayatta Kalma” oyunu çok eğlenceliydi. Bu program benim daha pozitif ve enerjik olmamda etkili oldu. Tekrar böyle bir çalışmaya katılmak isterim.

Hatice Hanım:

Güzel bir program olduğunu ve bize yarar sağladığını düşünüyorum. İnsanların değişik duygularına şahit olmak beni en çok etkileyen şeydi. Kendi duygularımın farkına vardım ve diğer insanların duygularını fark ettiğimi gördüm. Uygulanan programda en çok hoşuma giden şey aktiviteli oyunlardı. Bu program benim kendimi tanımamı sağladı. Değişik duygular ve mutluluklar yaşadık. Gücümüzün farkına vardık. Güçlü olduğumuzun ve bizde var olan yeteneklerimizin farkına vardık. Etrafımdaki insanların fark edeceği kadar değişim yaşayamadım, kimse bana değişim hakkında bir şey söylemedi, ancak tekrar böyle bir çalışma olursa katılmak isterim.

Neriman Hanım:

Güzel bir programdı. Kendimizi tanımamızı, nelerde eksik olduğumuzu gösterdi ve küçük oyunlarda ve yaşanan rekabetlerde yaşadığımız mutluluk ve mutsuzluklarımız oldu. Bu programda beni etkileyen en önemli şey ise; bazı olaylarda ve durumlardaki tepkilerimizi tanımadığımızı, bunlara verdiğimiz tepkileri nasıl yorumladığımızı çok bilmediğimizi, yanlış yorumladığımızı ve kendimize fazla önem vermediğimizi fark etmem oldu. Oyunlarda en çok hoşuma giden şey; oyunlardaki rekabetlerde oyunu

kazanmak için hırslımın ve başarılı olmanın bana verdiği hazzın ortaya çıkması oldu. Bu program sayesinde, kendi ilgi alanlarıma daha fazla vakit ayırmam gerektiğini, sevdiğim zevk aldığım şeyleri daha çok yapmam gerektiğini anladım. Etrafta kendimde fazla değişiklik olduğunu söyleyen kişi olmadı. Bu çalışma güzel ve zevkli bir çalışmaydı, tekrar katılmak isterim.

Nursemin Hanım:

Benim için çok iyi bir deneyim oldu. Kendimi anlamak, anlatmak ve anlaşılacak beni çok iyi hissettirdi. Kendimize özel vakit ayırmak, dinlenmek, aynı zamanda aktivitelerde bulunmak motivasyonumu artırdı. Benim gibi yaşayan, düşünen başka insanların da olduğunu öğrenmem, başka annelerin de benim gibi şeyler yaşadığını ve yalnız olmadığımı öğrenmek, hissetmek, bazı şeyleri fazla büyüttüğüm için kendimi gereksiz üzdüğümü anlamak, bu programın bana kazandırdığı en önemli şeyler arasında oldu. Bu uygulamadan sonra kendime vakit ayırmaya özen göstermeye başladım. Küçük şeylerle de mutlu olabildiğimi öğrendim. Sağlık dışında bizi üzen şeylere izin vermemeye başladım. Kendimi özel hissediyorum. Etrafımda olumlu anlamda ilerlemenin olduğunu, daha enerjik olduğumu söyleyenler oldu. Kendimi özel hissettiren bu çalışmada, daha az kırılgan ve alıngan olmanın faydalı olduğunu ve problemlere kafayı takmanın bir işe yaramayacağını öğrendim. Tekrar böyle bir çalışmaya katılmak çok isterim.

Esra Hanım:

Çok eğlenceli ve heyecanlı bir etkinlik oldu. Programda Ayşe Hanım'ın bize öğrettikleri ve bunun yanında egzersizler yapmak iyiydi, beni çok etkiledi. Egzersizler yapmak bana çok iyi geldi. Programda duygularımın farkına varmak çok iyi oldu. Bazen neye kızıp neye kızmamam gerektiğini bilemiyordum, bunun için iyi oldu. Oyunlarda rekabet etmek çok hoşuma gitti. Çocukluğumuza geri dönmüş olduk. Ayrıca birinin bizim için bir şey yapması ve bizim önemli olduğumuzu hissettirmesi bize çok iyi geldi. Bu etkinlikler sayesinde aslında enerjimin ne kadar fazla olduğunu hissettim. Umursamamayı öğrendim, kafaya takmamayı, sorunlarla baş etmeyi öğrendim. Bu programla eşime ve çocuklarıma daha sabırlı davranmayı öğrendim, bende değişiklikler oldu. Bir daha böyle bir çalışma olursa kesinlikle katılırım.

Esra B. Hanım:

Benim için faydalı, eğlenceli ve değişik bir deneyimdi. Bu çalışmada hüzün, mutluluk, heyecan hepsi bir aradaydı, bütün duyguları yaşamam beni en etkileyen şey oldu. Oynadığımız oyunlar benim çok hoşuma gitti. Birinin bizim için bir şey yapması bizi mutlu etti. Bu programla bakış açımı biraz daha değiştirdim. Tekrar böyle bir çalışmaya katılmak isterim.

İmran Hanım:

Çok güzel bir program yaşadık. Değişik oyunlar oynamak beni etkileyen en önemli şey oldu. Balon patlatma oyunu çok hoşuma gitti. Aktiviteler beni etkiledi. Duygularımı çok açmadığım için bendeki değişmeleri kimse fark edemedi. Tekrar böyle bir çalışmaya katılabiliirim.

Fatma Hanım:

Güzel bir programdı, eğlendik. Birbirimizi anladık, duygularımızı dışa vurduk, eğlendik. Güzel bir uygulama oldu. Herkesin duygularını ifade etmesi beni çok etkiledi. İçimizde birçok şeyin birikmiş olduğunu fark etmek önemli bir konu. Spor aktiviteleri benim en çok hoşuma giden şey oldu. Bu program sayesinde duygularımı açığa çıkardım. Daha etrafımda bende bir değişiklik olduğunu söyleyen olmadı. Tekrar böyle bir çalışma olursa belki katılabiliirim.

Merve Hanım:

Uygulanan bu programı çok yararlı ve motive edici buldum. Bu etkinliklerle mutlu ve mutsuz olduğum anların daha bir farkına vardım. Özetle gerçekte ne hissettiğimi anlamama yardımcı oldu. Uygulanan programda en çok spor aktiviteleri hoşuma gitti. Bu program içimdeki başarıma hırsını ortaya çıkardı. Ailem bu programdan sonra bende değişikliklerin olduğunu belirtti. Tekrar böyle bir çalışmaya katılmak isterim.

Aslı Hanım:

Çok güzel bir uygulamaydı. Hocamız bizimle çok ilgiliydi. Her birimizi tek tek dinledi. Kendimizi özel hissettirdi. Kendisine çok teşekkür ederim. Bu programda beni en çok önemsenmek etkiledi. Oyunlar ve etkinlikler en çok hoşuma giden şey oldu. Bu program daha pozitif düşünmeme sebep oldu. Bu uygulamadan sonra şimdilik bende bir değişiklik olduğunu fark eden olmadı ama ben farkındayım bu yeterli. Böyle bir program olursa her zaman katılmaya hazırım.

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Ayşe ÇAKIRLAR	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Selçuk Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	İngilizce Öğretmenliği
Yüksek Lisans	
Üniversite	Sakarya Üniversitesi
Enstitü Adı	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Eğitimde Psikolojik Hizmetler
Programı	Eğitimde Psikolojik Hizmetler
Makale ve Bildiriler	
1. Çakırlar, A., & Yaman, Ç. (2022). Pozitif Psikoloji Bağlamında Terapötik Rekreasyon ve İyi Oluş İlişkisi: Bir Literatür Taraması. <i>The Online Journal of Recreation and Sports</i>, 11(4), 47-58.	
2. Çakırlar, A., & Çakırlar, H. (2022). Olimpiyat Yolculuğunda Bir Kadın Sporcu: ‘Ana Maria Apachitei Oğultürk’ (A Sportswoman In The Olympic Journey: ‘Ana Maria Apachitei Oğultürk’). <i>International Refereed Journal of Humanities And Academic Sciences</i>, 79.	